

Taso II

Lajitaito

- 1) Sulan pomputtelut eri otteilla x10
- 2) Kämmensyöttö
- 3) Päin lyönti
- 4) Ylälyönti heitosta
- 5) Nelinpelin rystypuolustus
- 6) Kämmennosto

Yleistaito

- Yhden jalan hyppy
- Askeltikkaat
- Rystyverkkodrop liikkumisella
- Taaksepäin liikkuminen ja saksihyppy
- 180 asteen hyppy
- Sulkapallon kuljetus mailan päällä

Johdanto:

Minisulkiksen taitopassin tavoitteena on tarjota käytännönläheisiä ja innostavia harjoitteita, joilla seurojen minisulkisryhmien lapset kehittyvät sulkapallossa ja motorisissa taidoissa. Passin harjoitteet on tarkoitettu yhden kauden ajaksi toisen vuoden minisulkispelureille. Tärkeintä on tarjota lapsille hauskoja harjoitteita, jotka huomaamattaan vievät heidän sulkapallotaitojaan eteenpäin. Tason II passin tehtävät ovat jo hieman haastavampia kuin ensimmäisen tason vastaavat.

Ohjeet hyväksytyihin suorituksiin

Sulan pomputtelut eri otteilla:

Rystypuoli

- 1) Ota mailasta peukalo-ote.
- 2) Avaa kädet sivuille, niin että maila on verkkoa kohti. "ULJAS KOTKA".
- 3) Suoritus: pelaaja onnistuu pomputtelemaan 10 kertaa peräkkäin sulkapalloa ilman, että pallo putoaa maahan.

Kämmenpuoli

- 1) Ota mailasta yleisote.
- 2) Muista "ULJAS KOTKA" käsien asento.
- 3) Suoritus: pelaaja onnistuu pomputtelemaan 10 kertaa peräkkäin sulkapalloa ilman, että pallo putoaa maahan.

Molempia suorituksia voi kokeilla viisi kertaa. Yksi onnistunut suoritus peukalo-otteella ja yleisotteella riittää hyväksytyyn suoritukseen. Variaatio: Voit vaihdella pomppujen korkeutta ja sitä kautta säädellä tehtävän haastavuutta.

Yhden jalan hyppy – fokus tasapainossa:

- 1) Lähtö yhden jalan varassa.
- 2) Yhden jalan hyppy eteen – takaisin, hyppy oikealle sivulle -takaisin, hyppy taakse – takaisin, hyppy vasemmalle sivulle ja takaisin.
- 3) Jalan vaihto ja saman hyppykuvion tekeminen toisella jalalla.
- 4) Onnistunut suoritus: pelaaja onnistuu säilyttämään tasapainon koko suorituksen ajan eikä kaadu.
- 5) Voit hyödyntää hallissa olevia viivoja tai teipata ristinmuotoisen kuvion avuksi.

Kämmensyöttö:

- 1) Valmentaja määrittelee lasten taitotason mukaan sopivan kokoisen maalialueen. Tämän voi rakentaa tötsistä tai teipillä.
- 2) Asetu syöttöruutuun ei-mailakäden puoleinen jalka lähempänä verkkoa kuin mailakäden puoleinen jalka.

- 3) Ota yleisote mailasta ja pidä maila rennosti vartalon sivulla.
- 4) Anna pelaajalle sulka käteen.
- 5) Ota kiinni pallon nupista (peukalolla ja etusormella), pudota pallo ja samanaikaisesti lyö palloa golf-swingimäisellä liikkeellä. Samaan aikaan nilkka-polvi-lantio työnnetään eteenpäin ja lopuksi ylävartalo kiertyy.
- 6) Yritä syöttää yleisotteella maalialueen sisään. 10 syöttöä. Hyväksytyt suoritukset 4/10 palloa osuu maalialueelle.

Askeltikkaat:

- 1) Asetu askeltikkaiden päähän.
- 2) Suorita tasajalkahyppy joka toiseen "ruutuun" ja tämän jälkeen hyppy, niin että molemmat jalat ovat tasaisesti tikkaiden ulkopuolella. "Two feet in – two feet out"
- 3) Onnistunut suoritus: yhtäjaksoinen liike ilman isompia osumia tikkaisiin.
- 4) Voi käyttää hyväksi kentän kaksin- ja nelinpelin sivurajaa tai teipata tikkaat lattiaan.
- 5) Valmentaja määrittää sopivan etäisyyden askelien välillä.

Päinlyönti:

- 1) Asetu keskikentälle.
- 2) Ota yleisote mailasta. Otetta pitää osata vaihdella riippuen kummalle puolelle pallo milloinkin tulee.
- 3) Lyö lyhyellä lyöntiliikkeellä palloa vartalon edestä yläkautta mahdollisimman läheltä verkkonauhaa.
- 4) Valmentaja toimii sparrarina.
- 5) Onnistunut suoritus: hallitsee sekä kämmen/pannari - että peukalo-otteen käytön. Pelaaja onnistuu lyömään viisi kertaa pallon maila ylhäällä verkkonauhan läheltä keskikentältä keskikentälle.

Rystyverkkodrop liikkumisella:

- 1) Avaa kädet sivuille, niin että maila on verkkoa kohti. "ULJAS KOTKA"
- 2) Ota rystyote mailasta. corner grip.
- 3) Lähde liikkeelle pelikeskuksesta.
- 4) Ota yksi shassee- askel ja lyö verkkodrop rystypuolelta.
- 5) Suoritus: valmentaja heittää 10 palloa alakautta lähelle verkkoa. Hyväksytyt suoritukset 4/10 palloa osuu maalialueelle. Kotka- asento tulee pitää suorituksen aikana. Suoritusta saa yrittää kolme kertaa.
- 6) Valmentaja teippaa sopivan kokoisen maalialueen pelaajia varten.

Ylälyönti heitosta:

- 1) Ota yleisote mailasta.
- 2) Nosta kädet ylös kuin virittäisit jousipyssyä. (Mielikuva Usain Bolt)
- 3) Nilkka-polvi-lantio kiertyy ensiksi ja lopuksi ylävartalo. Kyynärvarren kierto, kyynärpää ohjaa. Maila suhteellisen rennosti sormien varassa.
- 4) Suoritus: valmentaja heittää palloa 10 kertaa pelaajan edestä.
- 5) Onnistunut suoritus: pelaaja osuu palloon keskelle jänteitä pysäyttämättä mailan liikettä 5/10 kertaa. Pelaaja pystyy pitämään suorituksen ajan oikean otteen mailasta.

Taaksepäin liikkuminen ja saksihyppy:

- 1) Asetu sivuttain lähelle verkkoa.
- 2) Liiku taaksepäin ottamalla yksi shassee-askel.
- 3) Shasseen jälkeen suorita saksihyppy eli jalat vaihtavat paikkaa.
- 4) Onnistunut suoritus: yhtäjaksoinen liike ja saksihypyn jälkeen tasapainon säilyttäminen. Toista suoritus 5 kertaa.

Nelinpelin rystypuolustus:

- 1) Asetu leveään haara-asentoon, polvet koukussa ja käsi vartalon edessä. (sumopainija).

- 2) Ota mailasta peukalo-ote.
- 3) Lyö pallo heittäjälle käyttäen peukaloa ja kyynervarrenkiertoa (ilman verkkoa).
- 4) Onnistunut suoritus 6/10 palloa heittäjälle oikealla tekniikalla.

180 asteen hyppy:

- 1) Asetu leveään haara-asentoon, polvet vähän koukussa, katse edessäpäin, kädet voi pitää edessä tasapainottamassa.
- 2) Mielikuvana voi käyttää sumopainijaa.
- 3) Hyppää ilmaan samalla kääntyen ympäri 180 astetta laskeutuen tasajalkaa alas.
- 4) Onnistunut suoritus: hypyn tekeminen 6 kertaa peräkkäin, niin että tasapaino ei juuri horju.

Kämmennosto:

- 1) Avaa kädet sivuille, niin että maila on verkkoa kohti. "ULJAS KOTKA"
- 2) Ota yleisote mailasta.
- 3) Ota yksi askel kohti verkkoa pelikäden puoleisella jalalla. Lyö palloa swingaavalla, yhtäjaksoisella (voimakkaasti alhaalta ylös) liikkeellä.
- 4) Yritä nostaa kämmenotteella valmentajan ylitse pallo. 10 syöttöä. Hyväksyty suoritus 4/10 palloa menee valmentajan ylitse.

Sulkapallon kuljetus mailan päällä:

- 1) Ota mailasta kämmen tai rystyote.
- 2) Aseta pallo lavan päälle ja ota "uljas kotka" asento.
- 3) voit liikkua joko shasseella tai kävelemällä.
- 4) Onnistunut suoritus: kolmen kentän leveys edestakaisin valitsemalla liikkumistekniikalla.