

Herkkyyskaudet - taitavuustekijät



PERUSLIIKKEIDEN – TAITAVUUSTEKIJÖIDEN – KUNTOTEKIJÖIDEN KEHITTYMINEN LAPSILLA JA NUORILLA

HARJOITETTAVA OMINAISUUS	0 – 6 v	9 v	12 v	15 v	18 v	21 v
--------------------------	---------	-----	------	------	------	------

Perusliikkeet	0 – 6 v	9 v	12 v	15 v	18 v	21 v
Juokseminen	... ♀ ♀	♀ ♀ ♀ ---	-----	-----	-----	-----
Hyppääminen	... ♀ ♀	♀ ♀ -----	-----	-----	-----	-----
Kiipeäminen	.. ♀ ♀ ♀	♀ ♀ ♀ ---	-----	-----	-----	-----
Heittäminen	.. ♀ ♀ ♀	♀ ♀ ♀ ---	-----	-----	-----	-----
Kiinniottaminen	.. ♀ ♀ ♀	♀ ♀ ♀ ---	-----	-----	-----	-----
Potkaiseminen	.. ♀ ♀ ♀	♀ ♀ ♀ ---	-----	-----	-----	-----

HUOM! kaikki herkkyyskaudet ennen 15-v!!!

Taitavuustekijät	0 – 6 v	9 v	12 v	15 v	18 v	21 v
Tasapaino	.. ♀ ♀ ♀	♀ ♀ -----	-----	-----	-----	-----
Ketteryys	... ♀ ♀	♀ ♀ ♀ ♀	♀ ♀ ---	-----	-----	-----
Rytmiokyky	... ♀ ♀	♀ ♀ ♀ ♀	♀ ♀ ♀ ---	-----	-----	-----
Reaktiokyky	... ♀ ♀	♀ ♀ ♀ ♀	♀ ♀ ♀ ---	-----	-----	-----
Koordinaatio	... ♀ ♀	♀ ♀ ♀ ♀	♀ ♀ ♀ ---	-----	-----	-----

Liikkuvuus	0 – 6 v	9 v	12 v	15 v	18 v	21 v
... valmistava ♀ ♀ herkkyyskausi --- harjoittelu	Monipuolisuus Koordinaatio-Taito Tasapaino-Rytmi TAITAVA JA KETTERÄ	Nopeus Kimmoisuus NOPEA JA KIMMOISA	Kestävyys Voima VOIMAKAS JA KESTÄVÄ			

Herkkyyskaudet - kuntotekijät



PERUSLIIKKEPERUSLIIKKEIDEN – TAITAVUUSTEKIJÖIDEN – KUNTOTEKIJÖIDEN KEHITTYMINEN LAPSILLA JA NUORILLA

HARJOITETTAVA OMINAISUUS	0 – 6 v	9 v	12 v	15 v	18 v	21 v
Kestävvyys						
Aerobinen	-----	-----			
Anaerobinen	-----	-----	-----		
Nopeuskestävvyys	-----	-----		-----	-----
- maitohapoton	-----			-----	-----
- maitohapollinen	-----				-----
Voima						
Lihaskestävvyys	-----	-----	-----	-----	-----
Nopeusvoima	-----				-----
Maksimivoima	-----	-----	-----		
Kimmoisuus	-----				
Nopeus						
Reaktionopeus			-----	-----	-----	-----
Liike-/askeltiheys	-----			-----	-----	-----
Liikenopeus	-----			-----	-----
Räjähtävä nopeus				-----
... valmistava herkkyyskausi --- harjoittelu	Monipuolisuus Koordinaatio-Taito Tasapaino-Rytmi TAITAVA JA KETTERÄ		Nopeus Kimmoisuus NOPEA JA KIMMOISA		Kestävvyys Voima VOIMAKAS JA KESTÄVÄ	

HUOM!
herkkyyskaudet
täällä!!!

