



# P06YJ1 HARJOITUS OHJELMA

keskiviikko 3.3. - sunnuntai 7.3.

# OHJEITA HARJOITUSTEN SUORITTAMISEEN

- ▶ Taas aloitetaan omatoimiharjoitukset viime kevääseen tapaan. Tällä kertaa on kuitenkin hieman laajemmät mahdollisuudet harjoitteluun ja rajoitukset ovat hieman lievempiä.
- ▶ Nyt on mahdollista harjoitella kaverin kanssa ja jopa pienissä ryhmissä (max 6 pelaajaa). Laitammekin ohjelmiin nyt myös harjoitteita jotka ovat parin kanssa tehtäviä. Harjoitteet ovat kuitenkin kaikki sellaisia, jotka voi tehdä myös yksin käyttämällä syöttöpenkkiä tai seinää hyväksi. Suosittelemme menemään treenaamaan kaverin kanssa. Se on hauskeempaa ja monella lailla tehokkaampaa, mutta vältetään lähikontakteja viranomaisten ohjeiden mukaan.
- ▶ Tulemme keväältä tuttuun tapaan pitämään kiinni normaalista 4:n harjoituksen viikko-ohjelmasta. Kolmelle kerralle saatte tällaisen harjoitusohjelman whatsappilla ja sunnuntaisin pidämme fysiikkatreenit teamsin välityksellä videoharjoituksina.
- ▶ Tsemppiä ja intoa harjoitteluun !!

# HARJOITUS 1 (keskiviikko)

## ▶ Lämmittely: Fast feet + venyttely harjoitus 25 min:

- ▶ <https://www.youtube.com/watch?v=QMN3NI73MBM>
- ▶ Tarvitset 3 tötsää tai vastaavaa esinettä (esim. kivi). Katso ensin video kokonaan läpi ja kirjaa ylös eri vaiheet järjestyksessä. Harjoitteessa on 10 vaihetta ja jokaista tehdään 30 sek ja vaiheiden välissä 20 sek huili. Tee kaikki kymmenen vaihetta 30 sek suoritus -> 20 sek huili -> 30 suoritus jne. tapaan järjestyksessä. Kun olet tehnyt kaikki 10 vaihetta pidä 2 min huili/juomatauko ja toista koko harjoitus uudelleen samalla tavalla.
- ▶ Jokaista 10 vaihetta tehdään 30 sekuntia. Tee kaikki vaiheet 2 kertaa. Yhteensä siis 2x10 vaihetta.
- ▶ Lopuksi hyvä aktiivinen venyttely

## ▶ Teknis-taktinen harjoitus (syöttö/1-kosketus, havainnointi, reagointi) 25 min

- ▶ <https://www.youtube.com/watch?v=pXS8tEaz1zI>
- ▶ Tämä harjoite soveltuu parhaiten tehtäväksi parin kanssa. Eli yritä saada mukaan toinen pelaaja mielellään omasta joukkueesta, mutta myös muu kaveri käy.
- ▶ Videolla on selkeästi näytetty ja kerrottu miten harjoituksen eri vaiheet menevät. Tässä harjoitteessa tulee paljon reagointia joko ääni tai näkö havaintojen perusteella.
- ▶ Tee jokaista vaihetta 1 min suoritus kaksi kertaa. Osassa tulee heittopalautuksia jne. niissä ensin toinen pelaaja tekee minuutin ja perään toinen ja sitten toinen kerta molemmille.

## ▶ Pallollinen harjoitus: Ball mastery/pallonkäsittelytaito 10 min:

- ▶ Tee/merkkää itsellesi 4x3metrin alue eli neliö jossa jokainen sivu on 3 metriä. Mene keskelle neliötä pallon kanssa. Tee 30 sekunnin freestyle kuljettelu/kikkailu maksimi nopeudella ja teholla -> huilaa 30 sekuntia ja toista 30 sekunnin freestyle suoritus yhteensä 5 kertaa ja suoritusten välissä aina 30 sekunnin huili.

## ▶ Loppuverkka ja venyttely 15 min:

- ▶ 3 minuutin kevyt hölkkä pallon kanssa tai ilman palloa ja venyttely n. 10 min

# Harjoitus 2 (perjantai)

## ▶ Lämmittely: Fast feet harjoitus + venyttely 25 min:

▶ [https://www.youtube.com/watch?v=gt\\_8BAWnUI8](https://www.youtube.com/watch?v=gt_8BAWnUI8)

▶ Katso ensin video kokonaan läpi. Videolla on 10 erilaista fast feet / koordinaatio harjoitetta/vaihetta. Kun katsot videota merkitse itsellesi ylös esim. paperille vaiheet niin että muistat ne kun alat tekemään harjoitusta. Kun teet harjoitusta, voit täten aina katsoa omalta muistilapulta seuraavan vaiheen katsomatta uudelleen videota. Kun olet katsonut videon ja tehnyt muistiinpanot tee harjoitus:

▶ Jokaista 10 vaihetta tehdään 30 sekuntia. Tee kaikki vaiheet 2 kertaa. Yhteensä siis 2x10 vaihetta.

▶ Lopuksi hyvä aktiivinen venyttely

## ▶ Syöttö ja 1-kosketus harjoitus 25 min

▶ [https://www.youtube.com/watch?v=9I\\_IWFoSkhM&list=PLSYLQBF8yu6fIO7kXXkaaKP5N-deCUSG4&index=3](https://www.youtube.com/watch?v=9I_IWFoSkhM&list=PLSYLQBF8yu6fIO7kXXkaaKP5N-deCUSG4&index=3)

▶ Katso video ja tee muistiinpanot, johon kirjoitat harjoitteiden järjestyksen ja määrät. Kun yhtä pelaajaa prässätään (heittopalautus tyyliset) 10 heitto/syöttöä per pääty ja kaverin vaihto. Tee jokaista vaihetta näistä 3 x 10 heittoa/syöttöä per pääty (jokaisen kerran välissä prässättävä pelaaja vaihtuu). Syöttö/drilli vaiheissa tee tehokkaasti 2 min huilaa 1 min ja tee toinen kerta tehokkaasti 2 min. Lopussa on pitkiä syöttöjä/volleysyöttöjä. Niissä ei tarkkaa määrää vaan tunteen mukaan. Jos tuntuvat vaikeilta helpota oman mielen mukaan.

## ▶ Pallollinen harjoitus: Kuljettaminen ja pallonkäsittely 25 min:

▶ <https://www.youtube.com/watch?v=AxCoxs1dZ9U>

▶ Katso ensin koko video kerran läpi. Harjoituksessa on 5 vaihetta: 1. Ronaldinho kuljetus 2. T-rata 3. Siksakkiportit 4. ”viiva käänös kuljetus” 5. siksakki harhautuksella

▶ Jokaista vaihetta tehdään 10 suoritusta. T-radassa 5 suoritusta / jalka

## ▶ Loppuverkka 15 min:

▶ 3 minutin hölkkä pallon kanssa tai ilman palloa ja 10 minuutin venyttely

# Harjoitus 3 (sunnuntai)

- ▶ Teamsin kautta fysiikka treeni 18-19.30, kuminauha mukana normaaliin tapaan.

- ▶ <https://teams.microsoft.com/l/meetup-join/19%3a9fcd2aa833c24b0a9f9c95674922b789%40thread.tacv2/1614775870138?context=%7b%22Tid%22%3a%2213d69ec5-015d-4689-a0bb-2839f18eeb71%22%2c%22Oid%22%3a%229acacd45-5fec-4675-a8d8-755a4c7288a9%22%7d>

# VIIKON VIDEO HARJOITUS

- ▶ Tässä omatoimijaksossa jokaiselle viikolle tulee harjoitusten lisäksi kotona kaikessa rauhassa tehtävä video harjoitus. Tässä alla on kaksi videota meidän pelitapaan liittyen. Katso videot läpi mielellään muutamaan kertaan rauhassa ja samalla miettien omaa peliäsi.
- ▶ Nämä ovat nyt tärkeitä, koska emme pääse maaliskuussa harjoittelemaan joukkueena näitä pelin osa-alueita
  - ▶ <https://www.youtube.com/watch?v=g-jS6lG8b4A>
  - ▶ Yllä oleva on 4-3-3 muodossa puolustamisesta. Videolla käydään läpi matalalta puolustamista, keskialueen puolustamista sekä korkeampaa prssiä. Selostajan englantia on aika heikko (espanjalainen), mutta älä anna sen häiritä. Kaikki puhe on myös kirjoitettu englanniksi ruudulle.
  - ▶ <https://www.youtube.com/watch?v=FfsTKuYNp6M>
  - ▶ Tässä videossa käydään läpi samaa 4-3-3 muodon puolustamista kun vastustaja pelaa 4-4-2 muodolla. Huomioikaa millaisia eroavaisuuksia näissä kahdessa on.