



# P06YJ1 HARJOITUS OHJELMA

maanantai 8.3. - sunnuntai 14.3.

# OHJEITA HARJOITUSTEN SUORITTAMISEEN

- ▶ Ensimmäinen kokonainen omatoimiharjoitus viikko lähtee tästä liikkeelle. Tälle viikolle tulee kolme omatoimista/pienissä ryhmissä itsenäisesti tehtävää harjoitusta, joiden ohjelmat löytyvät tästä. Sunnuntaina tehdään jälleen video harjoitus teamsin välityksellä kuten eilen/su 7.3. tehtiin. Teams harjoituksen linkki tulee NIMENHUUTOON tapahtuman kohdalle.
- ▶ Kuten viime viikolla kerrottiin/ohjeistettiin niin suosittelemme että teette harjoituksia parin kanssa tai pienissä ryhmissä. Kaikki harjoitukset on mahdollista tehdä myös yksin, mutta kaverin/ryhmän kanssa harjoittelemisen on mukavampaa ja tehokkaampaa. Ryhmässä voi olla max 6 pelaajaa ja tehtäessä asioita ryhmässä pitää säilyttää turvavälit (ei fyysistä kontaktia lainkaan).
- ▶ Pidetään kiinni normaali harjoitusrytmistä eli maanantai, keskiviikko, perjantai ja sunnuntai.
- ▶ Tsemppiä viikon treeneihin ja yritetään tehdä huolella ja laadukkaasti, jotta ollaan valmiita jatkamaan joukkuetreeniä ja pelejä kun ne alkavat !

# HARJOITUS 1 (maanantai)

## ► 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
- Viime keskiviikolta tuttu harjoitus

## ► Fysiikka harjoitus (nopeus,ketteryys) 20 min

- <https://youtu.be/3ew2m3m5f0M>
- Videolla on viisi erilaista nopeus ketteryys harjoitetta/rataa. Tarvitset 6 tötsää tai jotain vastaavaa esinettä. Videolla näytetään ja kerrotaan selkeästi jokaisen radan mitat jne. Tee jokaista harjoitetta/rataa 5 suoritusta (videolla sanotaan 4 mutta tee 5). Jos teet yksin pidä n. 15 sek huili joka suorituksen jälkeen. Jos teet parin kanssa tehkää vuorotellen eikä erillisiä huileja tarvita. Tee jokainen suoritus täydellä teholla ja maksimi vauhdilla.

### Pallollinen harjoitus (laukaus, maalinteko) 20 min

<https://youtu.be/hmGb1dTfcFY>

Videolla on 6 erilaista maalinteko harjoitusta/tilannetta. Valitse niistä 3 erilaista ja tee iso määrä toistoja/suorituksia niistä kolmesta. Suorituksia/toistoja n. 20-25 jokaisesta. Jos teette 2 pelaajan ryhmissä toinen maaliin ja toinen tekemään 20-25 suoritusta ja osien vaihto. Tee jokainen suoritus maksimi teholla !

## ► Loppuverkka ja venyttely 15 min:

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

# HARJOITUS 2 (keskiviikko)

- ▶ **Lämmittely / Pallollinen harjoitus (Ball mastery) 15 min**
  - ▶ <https://youtu.be/leMYh7roBjk>
  - ▶ Katso ensin video ja tee sen jälkeen harjoitus. Tee jokaista videon 30 erilaisesta liikkeestä 30 sek suoritus. Kirjaa vaiheet vaikka paperille niin sinun ei tarvitse katsoa kesken harjoituksen videota tai pidä puhelin kädessä ja video pyörimässä samalla kun teet harjoitusta.
- ▶ **Teknis-taktinen harjoitus (syöttö/1-kosketus, havainnointi, reagointi) 25 min**
  - ▶ <https://www.youtube.com/watch?v=pXS8tEaz1zl>
  - ▶ 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 3 (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=PLSYLQBF8yu6fI07kXXkaaKP5N-deCUSG4&index=3](https://www.youtube.com/watch?v=9I_IWFoSkhM&list=PLSYLQBF8yu6fI07kXXkaaKP5N-deCUSG4&index=3)
- ▶ Katso video ja tee muistiinpanot, johon kirjoitat harjoitteiden järjestyksen ja määrät. Kun yhtä pelaajaa prässätään (heittopalautus tyyliä) 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/voilleysyöttöjä. 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 minuttin hölkkä pallon kanssa tai ilman palloa ja 10 minuutin venyttely

## Harjoitus 4 (sunnuntai)

- ▶ Fysiikkatreeni teams kokouksena, linkki kokoukseen tulee nimenhuutoon päivän tapahtuman kohdalle.

# 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://youtu.be/wfaXSdG2BuY>
  - ▶ Tällä videolla on analysoitu Chelsea-Liverpool pelin prässä ja puolustamista. Molemmat joukkueet pelaavat 4-3-3 muodolla kuten mekin.
  - ▶ [https://youtu.be/\\_6meq7M4Blw](https://youtu.be/_6meq7M4Blw)
  - ▶ Tällä videolla käydään läpi Liverpoolin/Kloppin 4-3-3 puolustamista ja prässä, joka on paljolti samanlainen kuin mihin me pyrimme. Tästä näette paljon samoja asioita kuin mitä olemme harjoitelleet.