



P06YJ1&HAASTE HARJOITUS OHJELMA

maanantai 11.5. - sunnuntai 17.5.

OHJEITA HARJOITUSTEN SUORITTAMISEEN

- ▶ Viimeinen viikko ennen pienryhmätreeneihin siirtymistä jonka jälkeen mennään kahdella etätreenillä ja kahdella pienryhmätreenillä. **Last week before we get to start small group training. Next week we will have 2 small group trainings and 2 home trainings.**
- ▶ Tsemppiä ja iloa treeniviikkoon ! **Enjoy**

HARJOITUS 1

- ▶ **Lämmittely: 10 min hyppis treeni tai 15 min päkiä lenkki Warm up with 10min rope jumping or if you do not have rop, jogging with pose running 15 min:**
 - ▶ Hyppis treeni oheisen videon mukaan. Rope jumping as shown in following video: <https://www.youtube.com/watch?v=k-rjjob4Tt8>
 - ▶ lenkki, jossa ensimmäiset 5 min normaali hölkkä ja sitten 10 min päkiäjuoksua (lyhyehkö askel, mutta korkealla päkiällä koko ajan). Jos pohje väsy ja nilkka ei pysy enää suorana, niin jatka kävellen korkealla päkiällä. Jos nilkka ei pysy siinäkään suorana, niin lopeta. Eli missään nimessä ei saa tehdä sitä nilkat lintallaan, koska se tekee hallaa. First 5 min with regular jogging, then 10 min pose running (keep your heels high up so that they do not touch the ground and have short step length). If your muscles get tired and you can't keep your ankles straight stop running and do pose walking. If you get tired for this and can't keep ankles straight, then continue regular jogging. IT IS ESSENTIAL THAT YOU DO NOT POSE RUN WITH TWISTED ANKLES IT HARMS THE LEG.
- ▶ **Pallollinen harjoitus (kuljettaminen, pallonkäsittelytaito) 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 käännös kuljetus” 5. siksakki harhautuksella
 - ▶ Jokaista vaihetta tehdään 10 suoritusta. T-radassa 5 suoritusta / jalka
 - ▶ Watch the video first fully, then do all 5 parts: 1) Ronaldinho dribbling 2) T-cone dribbling, 3) Varied Gated Dribbling, 4) Shuttle run, 5) Zig-Zag move at cones. Do each dribbling 10 time (T-cone 5 per feet)
- ▶ **Lihaskunto Physical training 20 min:**
 - ▶ tee jokaista liikettä 1min ja lepää liikkeiden välissä 30 sek. Tee 2 kierrosta liikkeitä. Physical training: do 1 min each exercise with 30 sec rest in between. Do 2 rounds. Liikkeet ovat:
 - ▶ 1) Mittarimatopunnerrus, Caterpillar push up 2) Koira-asennosta jalan nosto (30sek per jalka, vaihda lennosta ilman taukoa jalkaa) Downward dog leg raise (30 sec per leg) 3) The Ball, eli puolilinkkarit pallon kanssa, The Ball, reverse crunch with the ball. 4) Silta, tee silta ja pidä 10 sek, alas, silta uudestaan, pidä 10 sek, ... , Bridge, make bridge, keep it 10 sec, go down, do bridge again, ... 5) Painijan rapukävelynkäännökset, Wrestlers crap walking turns: 6) Askelkyykky taakse polven nostolla vasemmalla jalalla Lunge + high knee right foot 7) Askelkyykky taakse polven nostolla oikealla jalalla Lunge + high knee left leg. Liikkeet voit katsoa tästä videolta. You can see samples in these videos: <https://youtu.be/lbo672G6wDU> <https://youtu.be/2h3JZtTJY>
- ▶ **Venyttely Stretching 10 min**

HARJOITUS 2

- ▶ Lenkki **Jogging** 30 - 60 min:
 - ▶ Kevyt hölkkävauhti lenkki kesto vähintään 30 min. Vauhti sellainen, jossa puhuminen mahdollista eli syketaso matala. **Easy joggin min 30 minutes**
- ▶ Pallollinen harjoitus (pallonkäsittelytaito ja kuljettaminen) **Ball control dribbling** 25 min:
 - ▶ <https://www.youtube.com/watch?v=W7T673il6Ug&list=PLSYLQBF8yu6do-AMuvMyipkQ1G-alxT7U&index=59&t=0s>
 - ▶ 4 vaiheinen harjoitus. Katso ensin koko video kerran läpi. Jos tuntuu että tarvitset muistutusta miten vaiheet menivät katso vielä vaihe kerrallaan ennen suoritusta. Videolla on kaksi pelaajaa mukana, mutta me teemme nämä YKSIN. Vaiheessa 3 mukana on myös laukaus ja jos et ole kentällä voit asettaa sen tilalle vaikkapa pallon/pullon tai muun esineen johon yrität osua syötöllä. **Vaihe 1:** tee 4 kertaa ilman palloa ja 4 kertaa pallon kanssa. Paras on tehdä vuorotellen. Muista maksimi vauhti ja lyhyet askeleet. **Vaihe 2:** tee 4 kertaa ilman palloa ja 4 kertaa pallon kanssa. **Vaihe 3:** tee yhteensä 4 suoritusta. Jos olet kentällä voit tehdä laukauksen kanssa, jos et ole kentällä aseta maalin tilalle pallo/pullo tai jokin muu esine ja yritä osua siihen syötöllä. **Vaihe 4: Harjoitus tehdään seuraavasti yksin:** kuljeta keskelle aluetta -> tee harhautus kohti palloa ja yritä mahdollisimman nopeasti osua syötöllä tötsän päällä olevaan palloon. Tee yhteensä 3 kertaa eli 1 kerta on kolmen kuljetuksen (pudota 3 tötsän päällä olevaa palloa) suoritus.
 - ▶ 4 parts, so whatch the video first fully and then part by part and do the parts. In the video there is also second player with, but we do these alone. PART1) do 4 times without the ball and 4 times with ball. Remember full speed, short steps. PART2) 4 times with the ball and 4 times without the ball, PART3) 4 times. If you are not at the field replace goal with drinking bottle and try to hit the bottle with pass instead of shooting goal. PART4) Here is how you do it alone: dribble in the middle, choose which ball you will go for make a trick/feint and immediately after it try to drop the ball with pass. Do 4 times → 1 time is equal of dropping all the 3 balls.
- ▶ Loppuverkka 15 min:
 - ▶ 3 min hölkkä pallon kanssa tai ilman ja venyttely 10 min **3min jogging with or without the ball and stretching 10min**

Harjoitus 3

- ▶ PELIPÄIVÄ **GAME DAY**
- ▶ 10min rauhallinen hölkkä ja sen jälkeen rytmiikka/juoksu treeni **10 min easy jogging and then rythm/running training**
<https://www.youtube.com/watch?v=wVewNFHQguA>
- ▶ **10 min venyttely 10 min stretching**
- ▶ Tällä viikolla analysoidaan PR1 vs HJK peli. Torstaihin mennessä saatte linkit 5 esimerkki tilanteeseen puolustuspelaamisesta. Sen jälkeen voitte katsoa koko pelin ja koittaa löytää vastaavia tilanteita. **This time we analyze PR1 vs HJK game. You will get by Thursday 5 samples from the game on defence playing. After this you can watch the full game and try to find smilar situations.**
<https://solidsport.com/hooeelive/watch/p06pr1-vs-hjk07-treenipeli>

HARJOITUS 4

- ▶ Dynaaminen alkulämpö **Dynamic warm up:**

- ▶ <https://www.youtube.com/watch?v=Z0xtYX1Nf5c>

- ▶ Pallollinen harjoitus (pallonkäsittelytaito ja koordinaatio)/**Ball control** 30 min:

- ▶ <https://www.youtube.com/watch?v=7QEflsYZp3M>

Katso ensin koko video kerran. Tämän jälkeen katso uudelleen 5 ensimmäistä vaihetta ja suorita harjoitus 5 ensimmäistä vaihetta 1 min/vaihe. Katso loput 5 vaihetta ja suorita harjoitus 1 min / vaihe. Tee harjoitus 1-10 vaihetta eli kokonaisuudessaan uudelleen (toinen kierros). / **Watch video first totally, then watch first 5 again and do them 1min each, then watch last 5 and do them 1min each, in the end do all 10 (second round) one min each.**

- ▶ Fast feet treeni **Fast feet training** 25min:

- ▶ <https://www.youtube.com/watch?v=OzlakUKlpf8>

- ▶ 20 Liikettä. 30 sek per liike, 15 sek lepo. Tehdään kaksi kierrosta. Videon on ns tee mukana video, eli sitä ei tarvitse katsoa ensin vaan voit suoraan tehdä mukana. Lepojalla kerrotaan aina seuraava liike.

- ▶ **20 different exercises. 30 sec per exercise, 15sek rest in between. Do 2 rounds. Video is do along type of video so you do not need to watch the video first as you can do with the coach and next exercise is shown during the 15 sec rest.**

- ▶ Venyttely **Stretching** 10 min