



# P06YJ1&HAASTE HARJOITUS OHJELMA

Maanantai 13.4. - sunnuntai 19.4.

# OHJEITA HARJOITUSTEN SUORITTAMISEEN

- ▶ Kuukausi omatoimiharjoittelua takana ja homma alkaa toivottavasti sujua jo rutiinilla. Tällä viikolla tulee jälleen useita uusia harjoitteita ja kuten viime viikolla toistetaan muutamia edelliseltä viikolta tuttuja harjoitteita myös.
- ▶ Kuten ”normaali” aikanakin meillä on 4 harjoitusta viikossa. Pyri pitämään sama rytmi kuin ennen tätä omatoimijaksoa.
- ▶ Tällä hetkellä olevien määräysten mukaisesti suorita harjoittelu yksin ! Kaikki harjoitteet ovat sellaisia, jotka voit tehdä yksin ja missä tahansa (kentälle ei tarvitse mennä).
- ▶ Iloa ja intoa harjoitteluun !
- ▶ One month gone with the exeptional system, hopefully this training method has become a routine now. Again some new things and some from past weeks.
- ▶ Remember to keep the rythm in the training so keep same days as normally when you train. Still according the regulations do all training alone.
- ▶ Enjoy

# HARJOITUS 1

- ▶ Lämmittely / lihaskunto **Warm up** 15 min:
  - ▶ <https://www.youtube.com/watch?v=fXvTV6DnpaE>
  - ▶ Harjoituksessa on kolme osiota ja jokaisessa osiossa viisi vaihetta. Videossa kerrotaan kaikkien vaiheiden suoritusmäärät ja näytetään kuinka mikäkin vaihe suoritetaan. Jokaisen osion kaksi viimeistä vaihetta ovat ponnauttelu 100 kosketusta ja vapaa/freesytle dribbling 30 sek. Katso ensin videon alku siihen saakka kunnes kaikki kolme kierrosta on näytetty/selitetty. Loppuosa videosta näytetään nopeutettuna suorituksena kaikki vaiheet vielä uudelleen. Sama harjoite kuin edellisellä viikolla.
  - ▶ **Same as last week: Video has 3 parts with 5 exercises per part. Amounts and how to do each exercise is shown in the video. Each part ends with bouncing 100 times and free style of 30 sec. Video shows first all the parts and then in the ends shows all the parts with double speed as reminder.**
- ▶ Pallollinen harjoitus (pallonkäsittelytaito ja koordinaatio) **Ball control** 20 min:
  - ▶ <https://www.youtube.com/watch?v=oC9NlqqX5Tw&t=16s>
  - ▶ Viisi Vaiheinen harjoitus. Katso ensin koko video kerran läpi. Sen jälkeen voit vielä katsoa jokaisen vaiheen läpi ennen suorittamista jos tuntuu että et muista järjestystä tai miten vaihe tehdään. Katsottuasi videon tee harjoitus seuraavasti: **Vaihe 1:** tee 30 sek jokaisella jalan osalla-> 1. oikea ulkosyrjä 2. oikea sisäsyvä 3. vasen ulko 4. vasen sisä 5 oikea ulko ja sisä 6 vasen ulko ja sisä 7. molemmat jalat ulko ja sisä. **Vaihe 2:** tee 4 kierrosta molempiin suuntiin siis yhteensä 8 suoritusta. **Vaihe 3:** tee 3 kertaa 1 minuutin sessio vaihdellen harhautuksia ja suuntaa. **Vaihe 4:** tee 3 kertaa 1 minuutin sessio vaihdellen käännöksiä ja suuntaa **5. vaihe:** tee 3 kertaa 30 sekunnin sessio vaihdellen liikkeitä (harhautuksia ja driblingeja)
  - ▶ **Here we have 5 parts. Watch first full video, then one part at a time and do it: 1) do 30sec each leg part (right inner side, right outer side, left inner side, left outer side, right inner/outer, left inner/outer, both inner/outer) 2) do 4 rounds to both directions 3) 3x1min changing the direction and trick. 4) 3x1min changing the turn and direction 5) 3x30sec changing dribbling and the trick**
- ▶ Lihaskunto harjoitus **Physical** 30 min (1 min suoritus 30 sek huili sisältäen uuteen liikkeeseen valmistautumisen jne). 6 liikettä/kierros ja tehdään 2 kierrosta.Liikkeet:
  - ▶ 1. ½ linkkari 2. selkä (kädet jalat suorina 2 sek pito ylhäällä) 3. kiertovatsa 4. punnerrus+kierto 5. Jalannosto 6. Lankkudippi
- ▶ **1 min per exercise, 30 sec rest, ... 2 rounds:** 1. stomach muscles lift legs and upper body together, 2) Back muscles lift upper body and legs, keep them up for 2sec down lift again, 3) Stomach muscles: lay on your back, lift your upper body and twist it first right and simultaneously lift your right leg so that your left elbow and right knee touches each other, then down and same, but now twist to left and lift left leg simultaneously up 4) Push up with lifting one hand up from side when up, 5) ) Stomach: lay on your back lift legs straining to 90deg and back down, up again and down again, 6) Plank
- ▶ Venyttely **Stretching** 15 min (Markkuksen meille näyttämien ohjeiden mukaisesti)

# Harjoitus 2

- ▶ Lämmittely/pallollinen harjoitus **Warm up** 45 min:

<https://www.youtube.com/watch?v=JesFH37oKYo&list=PLSYLQBF8yu6do-AMuvMyipkQ1G-alxT7U&index=41&t=0s>

Katso ensin koko video kerran läpi. Sen jälkeen katso uudelleen ensin alkulämmittelyvaihe ja tee harjoitus sen osalta. Katso sitten ponnauttelu/1- kosketusvaihe ja tee harjoitus sen osalta. Katso sen jälkeen ball mastery vaihe ja tee harjoitus sen osalta. Sitten katso kuljetus vaihe ja tee harjoitus sen osalta. Sen jälkeen tulee 3x30 sek freestyle kikka osiot eli vapaa mahd. nopea kuljetus/kikkailu 3x30 sek. Seuraavana erilaisia hyppyjä ja askelluksia osio. Kaikissa muissa määrät/ajat ovat videossa paitsi kuljetuksissa joita tehdään 1 min/kuljetustapa. Videossa viimeisenä on pidemmän matkan juokset/spurtit ilman palloa ja pallon kanssa, mutta niitä ei tehdä! Niiden tilalla on seuraava harjoite eli intervallit. Sama harjoitus kuin viime viikolla !

- ▶ **Watch first video fully, then watch Warm up part and do that. Then watch Bouncing and do that. Then watch Ball mastery and do that. Then do 3x30sec free style part. Then watch and do jumps/agility part. All other parts than dribbling has amounts/time given in the video. Dribbling part will be done 1min/dribbling. Last part in the video is running/sprints which we skip and do the interval training described below. Same as last week.**
- ▶ Intervalli juoksut **Intervall** 10-12 min:
  - ▶ Laita tötsät/merkit 10 metrin etäisyydelle toisistaan. Hölkkää kevyttä hölkkää 10 kertaa edestakaisin jonka jälkeen 3 kertaa edestakaisin täysillä ja jälleen 10 kertaa hölkkä ->3 kertaa täysillä jne. toista niin että spurtti/täysillä tehtäviä jaksoja tulee yhteensä 12 kpl.
- ▶ **Same as last week. Put 2 cones 10m from each other. First easy jogging 10 time back and forth, then 3 times full speed back and forth and again 10 times easy jogging, 3 times full speed. Do this so that you do 12 times the full speed part.**
- ▶ Loppuverkka 10-15 min:
  - ▶ Kevyt hölkkä 3 min ja venyttely 10 min **Easy jogging 3 min and stretching 10 min**

# HARJOITUS 3

- ▶ Lenkki 60 min:
  - ▶ Kevyt hölkkävauhti lenkki kesto 60 min. Vauhti sellainen, jossa puhuminen mahdollista eli syketaso matala. **Easy jogging 60 min**
- ▶ Pallollinen harjoitus (pallonkäsittelytaito ja kuljettaminen) **Ball control 30 min:**
  - ▶ <https://www.youtube.com/watch?v=Sdv6Y1tqE4U&list=PLSYLQBF8yu6do-AMuvMyipkQ1G-alxT7U&index=89&t=0s>
  - ▶ Katso video ensin kerran kokonaan läpi ja saat kokonaiskuvan harjoituksesta. 5 osainen harjoitus. Katso sen jälkeen osio/vaihe kerrallaan ja tee harjoitus aina vaihe kerrallaan. 1. osa/vaihe: tee jokaista kuljetustapaa 3 kierrosta (1 kierros=edestakaisin). 2. osio/vaihe: tee kummallakin jalalla 5 kertaa, mutta vuorotellen ensin oikea sitten vasen jne. Yhteensä siis 10 suoritusta (5/jalka). 3 osio/vaihe tee kummallakin jalalla 3 kertaa eli yhteensä 6 suoritusta (1 suoritus on rata edestakaisin). 4 vaihe/osio tee kummallakin jalalla 2 kertaa eli yhteensä 4 suoritusta (1 suoritus = rata edestakaisin). 5 osio/vaihe tee jälleen 2 kertaa kummallakin jalalla kuljettaen eli yhteensä 4 suoritusta. Sama harjoitus kuin viime viikolla !
  - ▶ **Whatch the video fully first. Then whatch and do always one part at a time. 1: do each dribbling back and forth 3 times, 2: do 5 times per leg (left, right, left, right,...), 3: do 3 times back and forth with both legs, 4: do 2 times back and forth with both legs, 5: do 2 times with both legs. Same as last week**
- ▶ Loppuverkka 15 min:
  - ▶ Kevyt hölkkä 3 min ja venyttely 10 min **Easy Jogging 3min and stretching 10min**

# HARJOITUS 4

- ▶ Lämmittely: Hölkkä jossa spurtti osuuksia **Warm up: jogging with sprints** 15 min:
  - ▶ Aluksi 5 min kevyttä hölkkää (lämmittely). Seuraavaksi juokse yksi valotolpan väli (25 m) täysillä -> seuraava tolpan väli (25 m) hölkkä/reipas kävely -> jälleen tolpan väli (25 m) täysillä ja seuraava hölkkällä/reipasta kävelyä jne. Toistuu niin että yhteensä tulee 10 tolpan väliä täysillä. Loppuun 5 min kevyttä hölkkää.
  - ▶ **5 min easy jogging to warm up. After this run distance between 2 light posts (25m) as fast as you can then slow jogging or fast walking till next light post, full speed sprint, ... do this so that you get to do 10 sprints all together and continue easy jogging for 5 min.**
- ▶ Pallollinen harjoitus (pallonkäsittelytaito ja kuljettaminen) **Ball control dribbling** 25 min:
  - ▶ <https://www.youtube.com/watch?v=W7T673il6Ug&list=PLSYLQBF8yu6do-AMuvMyipkQ1G-axT7U&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 watch 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.**
- ▶ Nopeus/ketteryysharjoitus **Speed/Agility** 20 min:
  - ▶ <https://www.youtube.com/watch?v=3ew2m3m5f0M&app=desktop>
  - ▶ Katso video kerran kokonaan. Sen jälkeen vaihe kerrallaan katso ja tee harjoitus. Jokaista vaihetta tehdään 5 kertaa (1 kerta on edestakaisin tehty suoritus). Vaiheita on 5 kpl. Tee yhteensä kakis kierrosta eli kun saat ensimmäisen kerran tehtyä kaikki vaiheet läpi tee vielä toinen kierros eli toista uudelleen kaikki vaiheet samalla tavalla. Yhteensä siis kaikkia vaiheita tehdään 2x5 suoritusta. Sama harjoitus kuin viime viikolla !
  - ▶ **Same training as last week. Watch the video once fully, then watch one and do that, ... . Each part shall be done 5 times back and worth and do 2 rounds of all.**
- ▶ Venyttely **Stretching** 15 min (Markkuksen meillä näyttämällä ohjeilla)