



P06YJ1 & HAASTE HARJOITUSOHJELMA

Maanantai 18.5. - sunnuntai 24.5.

OHJEITA HARJOITUSTEN SUORITTAMISEEN

- ▶ Tällä viikolla alkaa pienryhmä harjoittelu ! Tämän viikon treenit koostuvat kahdesta pienryhmä harjoituksesta (ma ja ke) sekä kahdesta omatoimisesta harjoituksesta (to ja su).
- ▶ **This week we have 2 small group trainings (mon/wed) and 2 remote trainings (thu/sun)**
- ▶ Pienryhmä harjoituksissa keskitytään tällä viikolla pallonkäsittelytaitoon ja syöttö/1-kosketus asioihin. Omatoimiharjoitukset vastaavasti ovat enemmän fyysikka painotteisia.
- ▶ **Small group trainings are mainly passing, first touch type of trainings and remote trainings are more physical trainings.**
- ▶ Iloa ja intoa harjoitteluun ! **Enjoy**

HARJOITUS

▶ Lämmittely: Fast feet + venyttely harjoitus **Fast feet + Stretching** 25 min:

▶ 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.

▶ **Whatch the video fully. There are 10 different fast feet/coordination parts. After wathing them so each part 30sec/part. Do 2 rounds so totally 2x10 parts.**

▶ Lopuksi hyvä aktiivinen venyttely **In the end do good stretching**

▶ Fysiikka harjoitus: nopeus/kiihdyttäminen **Speed/acceleration** 25 min:

▶ <https://www.youtube.com/watch?v=2Dt2DbjAKbo&list=PLSYLQBF8yu6do-AMuvMyipkQ1G-axT7U&index=2&t=52s>

▶ Videolla on 5 erilaista nopeuteen ja kiihdyttämiseen keskittyviä harjoitteita. Viidennessä vaaditaan kuminauhaa ja jos sinulla ei sellaista ole jätä se välistä. Nämä harjoitteet vaativat aina hyvän palautuksen suoritusten välissä, jotta suoritus olisi aina mahdollisimman tehokas. Hyppy yli ja spurtti harjoituksessa voit korvata videolla olevan matalan aidan vaikka repulla tai tehdä ilman estettä.

▶ Tee jokaista vaihetta 5 täyden tehon suoritusta hyvällä palautuksella suoritusten välissä. Hyppy yli ja spurtti vaiheessa tee 5 suoritusta molemmille jaloille alastullen eli yhteensä 10 suoritusta.

▶ **There are 5 different speed/acceleration exercises Last needs rubber band, if you do not have one skip this 5th exercise. Between the exercises let your body recover well. You can replace the small fence needed in one exercise with your football bag. Do each exercise 5 times except the jump over fence do 5 times per leg.**

▶ Pallollinen harjoitus: Ball mastery/pallonkäsittelytaito **Ball mastery** 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.

▶ **Mark square 3 meters each side. Go in the middle and do 30 sec/max speed free style session. Rest 30 sec and repeat 5 times.**

▶ Loppuverkka ja venyttely **Stretching** 15 min:

▶ 3 minuutin kevyt hölkkä pallon kanssa tai ilman palloa ja venyttely n. 10 min **3min jogging with ball or without and 10 min stretching.**

Harjoitus 2

▶ Lämmittely: Fast feet harjoitus + venyttely **Warm up: fast feet + stretching** 25 min:

▶ 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.

▶ **Same as previous day**

▶ Lopuksi hyvä aktiivinen venyttely **Stretching**

▶ Fysiikka harjoitus: räjähtävyys/nopeus **Explosiveness/speed** 30 min:

▶ <https://www.youtube.com/watch?v=dH1XKQ4ERIM>

▶ Katso video ja tee muistiinpanot, johon kirjoitat harjoitteiden järjestyksen ja määrät. Suoritusmäärät näkyvät heti videon alkupuolella (peli videoiden jälkeen). Voit ottaa siitä kohtaa videota screenshotin tai pistää video pauselle ja kirjoittaa määrät paperille. Muistakaa, että tämä on räjähtävyys harjoitus, eli tekkää aivan täysillä jokainen liike.

▶ **Watch the video. In the beginning there is picture of amounts and exercises → take screen shot or write it up so that once you have seen all the movements you can do the amounts without returning to the video. Remember this is explosiveness training so do as hard as you simply can.**

▶ Pallollinen harjoitus **Exercise with ball** 20 min:

▶ <https://www.youtube.com/watch?v=oz7sSnTC9Fk>

▶ Katso ensin video läpi ja valitse videon 18 erilaisesta ponnauksesta itsellesi 10 joita haluat harjoitella ja kirjoita ne itsellesi muistiin.

▶ Harjoittele valitsemiasi 10 erilaista ponnauksesta 1 minuutti jokaista. Voit pitää jokaisen minuutin jälkeen pienen 15-20 sekunnin huilin. Yhteensä siis 10 x 1 minuutti.

▶ **Watch the full video and choose out of the 18 bouncing drills 10 which you want to do and mark them up. Then do 1 min each chosen bouncing drill with 15-20 sec rest in between.**

▶ Loppuverkka 15 min:

▶ 3 minuttin hölkkä pallon kanssa tai ilman palloa ja 10 minuutin venyttely **3 min jogging with or without the ball and 10min stretching.**