



P06YJ1&HAASTE HARJOITUS OHJELMA

Maanantai 20.4. - sunnuntai 26.4.

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. **This week we will have lots of new practices, but also some from past week.**
- ▶ Tällä viikolla painotetaan/tehdään paljon fast feet ja koordinaatio harjoitteita. Mukana toki myös paljon pallon kanssa tehtäviä harjoitteita. **Main concentration will be in fast feet and coordination for this week.**
- ▶ Kuten ”normaali” aikanaikin meillä on 4 harjoitusta viikossa. Pyri pitämään sama rytmi kuin ennen tätä omatoimijaksoa. Muistakaa pitää myös treenikalenteri, johon on hyvä merkata myös ne kerrat kun olette tehneet vain osan treenistä ja ne kerrat kun olette tehneet treenin useammassa osassa. **Again reminder to keep the normal rythm in training so use same training days as we had before. Also reminder to keep calender so that you know how well you have trained and kept the rythm. Mark there also if you have done only part of training or you have done some days training in 2 or more parts.**
- ▶ Tällä hetkellä olevien määräysten mukaisesti suorita harjoittelu yksin ! Kaikki harjoitteet ovat sellaisia, jotka voit tehdä yksin ja missä tahansa (kentälle ei tarvitse mennä). **Remember to do the trainings alone.**
- ▶ Muistakaa myös, että täältä <http://www.hoogee.fi/etaumltreenit-2020.html> löytyy lisätreenivideoita halukkaille. Sinne lisätään joka viikko uusi video kaikkiin kolmeen kategoriaan (pallonhallinta, kikat, fysiikka). Lisäksi käykää katsomassa haaste/temppu videoita täällä <http://www.hoogee.fi/galleria.html> ja koittakaa tehdä samat kotona (tännekin tulee joka viikko uusi video). **Also remember that that you can find additional training videos from here <http://www.hoogee.fi/etaumltreenit-2020.html>. We add one new video to all 3 categories (ball control, feints, physical training) each week. Also check this site for some challenges you can do at home <http://www.hoogee.fi/galleria.html>.**
- ▶ Iloa ja intoa harjoitteluun ! **Enjoy the week**

HARJOITUS 1

- ▶ Lämmittely / fast feet / koordinaatio. **Warm up fastfeet/coordination** 25 min:
 - ▶ https://www.youtube.com/watch?v=qDazloD4w_0
 - ▶ Katso ensin video läpi kerran kokonaan. Ja sen jälkeen tee 3 min kevyt hölkkä pallon kanssa tai ilman. Hölkkän jälkeen aloitetaan videolla oleva harjoitus. Videolla on 35 liikettä ja jokaista liikettä tehdään 30 sekuntia. Yhteensä tämä siis hölkkän kanssa kestää 20 min + videon katsominen.
 - ▶ **Look the video through first, then do 3 min easy jogging with ball or without ball. Then do the training shown in the video. There are 35 different movements. Do 30 sec for each.**
- ▶ Pallollinen harjoitus (pallonkäsittelytaito ja koordinaatio) **Ball control** 25 min:
 - ▶ <https://www.youtube.com/watch?v=oC9NIqqX5Tw&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 sisäsyrjä 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). Sama harjoitus kuin viime viikolla !
 - ▶ **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 . Same as last week.**
- ▶ Lihaskunto harjoitus 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. Kuppikeinunta 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, kept 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) Kuppikeinunta: Lay down on your back, bend the body so that you can rock back and forth from your neck to bottom and back neck, ... 6) Plank dip
- ▶ Venyttely **Stretching** 15 min (Markkuksen meille näyttämien ohjeiden mukaisesti)

Harjoitus 2

- ▶ Lämmittely/pallollinen harjoitus **Warm up / Ball control** 30 min:
 - ▶ <https://www.youtube.com/watch?v=7CISBtIVi3Y>
 - ▶ Harjoitus sisältää alkuun pallottoman vaiheen (fast feet/koordinaatio) ja sitten pallollisen vaiheen. **Video has first part without ball FastFeet/coordination) and then part with ball.**
 - ▶ Katso aluksi vide pallottomien vaiheiden osalta (alku - 2:35) ja suorita harjoitus niiden osalta. **First look the part without ball 0 to 2:35 and do that as follows.**
 - ▶ Pallottomat vaiheet: Et tarvitse videolla näkyviä tikkaita vaan voit tehdä yhtä hyvin esim suoraa viivaa tai vaikkapa narua käyttäen. Tärkeintä on saada jalat liikkumaan nopeasti ja videolla näytetyn lailla. Tee jokaista videolla olevaa vaihetta 4 kertaa (1 kerta suoritus + paluu lähtöpaikkaan). Matka n. 5 metriä. **You do not need the ladder any straight line is ok (distance is around 5m). Important is to get your feet moving as fast as possible according the things shown on the video. So each movement in the video 4 times (1 time = movement and returning back to starting position).**
 - ▶ Katso video pallollisten vaiheiden osalta (2:35 - loppu) **Watch rest of the video (2:35 to end)**
 - ▶ Pallolliset vaiheet: ensimmäiset 8 vaihetta tee 2 x30 sekuntia jokaista vaihetta. Vaiheet 9-16: 9. Freestyle kuljettelu/kikkailu 30 sek 10. sivuttaiskuljetus (videolla) 30 sek 11. freestyle kuljettelu/kikkailu 30 sek 12. sivuttaiskuljetus (videolla) 30 sek 13. freestyle 30 sek 14. sivuttaiskuljetus (videolla) 30 sek 15. freestyle 30 sek 16. freestyle 30 sek. **First 8 parts do 2x30sec, Parts 9-16: do 30sec each (9, 11, 13, 15 and 16 freestyle - 10, 12, 14 sideways dribbling)**
- Intervalli juoksut **Interval** 30 min:
 - ▶ Juokse ensin 1 min nopeata juoksua (75 % täydestä vauhdista) -> suoraan perään 1 min reipasta kävelyä - > suoraan perään 1 min hölkkää (normaali hölkkävauhti ei kuitenkaan ihan hidasta) -> 1 minuutti nopeata juoksua (75%) jne. **First run 1min 75% from full speed, 1 min fast walking, 1min regular jogging, 1 min 75% from full speed, ...**
 - ▶ Tee 10 kertaa tuo 1 min nopea juoksu 1 min kävely 1 min hölkkä eli yhteensä 30 min. Tämä tehdään ilman taukoja. **Do this so that each speed is done 10 times. This is done without breaks so it is 30min altogether.**
- ▶ Loppuverkka 10-15 min:
 - ▶ Kevyt hölkkä 3 min ja venyttely 10 min **Easy jogging 3 min and 10 min stretchng**

HARJOITUS 3

- ▶ Päivän koko harjoitus löytyy tästä yhdestä videosta. Tänään teemme fysiikka harjoituksen, joka pitää sisällään 1. Avaavat, herättelevät, valmistavat liikkeet 2. juoksuosuus 3. lihaskunto-osuus.
- ▶ Ohjelma on MLS seura Real Salt Laken pelaajilleen lähettämä yhden päivän harjoitusohjelma (ylläpitävä fysiikka). Eli ammattilaispelaajan yhden päivän ylläpitävä fysiikka harjoitus.
- ▶ <https://www.youtube.com/watch?v=cftMXJ4stNE&app=desktop>
- ▶ Harjoitus koostuu kolmesta osasta. 1. ennen juoksua (avaavat, venyttävät, herättelevät) liikkeet 2. Intervalli tyylinen juoksu-osuus 3. Kuntopiiri (lihaskunto).
- ▶ Ennen juoksua liikkeet alakavat videolla ajassa 5:20 voit pomppaa suoraan siihen se osuus videolla päättyy 11:10 ajassa. Juoksuosuus videolla alkaa ajassa 11:30 ja päättyy 14:20. Kuntopiiri osuus alkaa 15:55.
- ▶ Katso ensin ennen juoksua tehtävät liikkeet ja tee harjoitus niiden osalta. Ne ovat videolla kahdessa osassa, mutta peräkkäin. Määrät tulee videossa.
- ▶ Juoksuosuus on simppele 1 min nopeaa juoksua (75 % täydestä) ->1 min reipas kävely ->1 min reipas hölkkä jne. Tämä toistetaan yhteensä 10 kertaa ilman taukoja. Eli 10 x 1 min nopea juoksu 1 min kävely 1 min hölkkä yhteensä 30 min.
- ▶ Lihaskunto-osuus: 10 liikettä ja tehdään 5 kierrosta (jos ei millään pysty niin tee niin monta kierrosta kuin pystyt). Kaikki liikkeet on näytetty videolla. Sielläkin näkyy määrät. Tässä kuitenkin liikkeet ja määrät: 1. Kyykyt 15 kpl 2. jalannostot sivulle (kyljellään) 8 kpl/jalka 3. linkkari 5 kpl 4. taka askel kyyky 10 / jalka 5. punnerrus (niin monta kuin pystyy puhtaasti) 6. Selällään risti jalka-käsi laskut (videolta näkyy selkeästi) 8 kpl/puoli 7. kyykyt sivulle 6 kpl/puoli 8. Lankku 30 sek (puhdas) 9. Yhden jalan kyykyt 5 kpl/jalka 10. Pohjeprässi 15 kpl.
 - ▶ Yksi kierros pitää sisällään 10 liikettä ja yhteensä tehdään siis 5 kierrosta. Kierrosten välissä 1-2 min huili. Liikkeiden välissä ei pidetä taukoa ollenkaan!!

HARJOITUS 3

- ▶ The full training is in one video which has 1) warm up 2) running 3) physical
- ▶ This is MLS club Real Salt Lake's physical coaches training instruction for one day for their players to maintain the physical condition during the covid19.
- ▶ <https://www.youtube.com/watch?v=cftMXJ4stNE&app=desktop>
- ▶ Warm up: starts in the video at 5:20 (ends 11:10), so you can go directly to that. Check this part and do them according the amounts shown in the video.
- ▶ Running: starts 11:30 and ends 14.20 in the video. This is simple interval like we did in training day 2, so 1min 75% from full speed, 1 min fast walking, 1min jogging, 1 min 75% from full speed, ... do this so that each speed part is done 10 times and no breaks in between, so 30min altogether.
- ▶ Physical: Starts at 15:55 in the video. 10 movements, 5 rounds and 1-2 min break between the rounds, NO break between movements in the round. All movements are shown in the video, but here you have them listed with amounts: 1) Squat 15times, 2) side laying - leg rise 8per leg 3) Reverse crunch 5 times, 4) reverse lunge 10 per leg, 5) push up as many as you can do with straight body, 6) dead bug 8 per side, 7) lateral lunge 6 per side, 8) plank 30 sec straight body, 9) pistol squat 5 per leg, 10) Calp raises 15 times

HARJOITUS 4 (sunnuntai)

- ▶ Lämmittely: Hölkkä jossa spurtti osuuksia 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.
- ▶ Pallollinen harjoitus (pallonkäsittelytaito ja kuljettaminen) 25 min:
 - ▶ <https://www.youtube.com/watch?v=W7T673il6Ug&list=PLSYLQBF8yu6do-AMuvMyjpkQ1G-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 voit tehdä kaiken myös yksin. Vaiheessa 2 mukana on myös laukaus ja jos et ole kentällä voit asettaa sen tilanne 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. Jos olet kaverin kanssa voitte ottaa myös kilpailun lopussa. **Vaihe 3:** tee yhteensä 4 suoritusta. Jos olet kentällä voit tehdä laukauksen kanssa tai kuten jos et ole kentällä aseta maalin tilalle pallo/pullo tai jokin muu esine ja yritä osua siihen syötöllä. **Vaihe 4:** Jos olet kaverin kanssa tee kuten videolla. Jos olet yksin tee harjoitus seuraavasti: 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 joko kisa jossa 4 suoritus tai neljän kuljetuksen (4 tötsän päällä olevaa palloa) suoritus.
 - ▶ Sama harjoitus kuin viime viikolla !
- ▶ Pallollinen harjoitus (Pallonkäsittelytaito, harhauttaminen ja koordinaatio) 15 min:
 - ▶ <https://www.youtube.com/watch?v=OX4WUr3TCfA>
 - ▶ Videolla on 5 erilaista ball mastery / harhautus liikettä. Katso ensin video kerran kokonaan ja sen jälkeen tee harjoitus. Jos tuntuu että tarvitsee välillä katsoa jokin vaihe/liike uudelleen niin katso ja jatka harjoitusta.
 - ▶ Jokaista 5 liikettä tehdään 30 sekuntia. Kun olet tehnyt kerran kaikki liikkeet (30sek/liike) tee toinen kierros. Yhteensä tehdään 4 kierrosta eli jokaista liikettä tehdään 4x30 sekuntia.
- ▶ Pallollinen harjoitus (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.
- ▶ Venyttely 10 min (Markkuksen meillä näyttämällä ohjeilla)

HARJOITUS 4

- ▶ **Warm up jogging with sprints 15 min:**
 - ▶ 5min easy jogging, then full sprint for 25m (distance between to light posts), 25m easy jogging/fast walking, 25m full sprint, ... Do so ther you get 10 sprints. In the end 5 min easy jogging.
- ▶ **Ball control, dribbling 25 min:**
 - ▶ <https://www.youtube.com/watch?v=W7T673il6Ug&list=PLSYLQBF8yu6do-AMuvMyipkQ1G-alxT7U&index=59&t=0s>
 - ▶ 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.
 - ▶ Same as last week
- ▶ **Ball control, feints 15 min:**
 - ▶ <https://www.youtube.com/watch?v=OX4WUr3TCfA>
 - ▶ Video has 5 different ball mastery movements. Whatch the video first trough and then do the exarcises. If you need to re watch some part it is ok.
 - ▶ Each movement is done for 30 sec. Do 4 rounds of all movements.
- ▶ **Ball control 10 min:**
 - ▶ Make a square with 3m sides. Go to the middle of the square. 30sec freestyle dribbling and feints with full speed - 30 sec rest - 30 sec freestyle dribbling and feints - 30 sec rest, ... 5 rounds.
- ▶ **Stretching 10 min**