



P06YJ1&HAASTE HARJOITUSOHJELMA

Maanantai 25.5. - sunnuntai 31.5.

OHJEITA HARJOITUSTEN SUORITTAMISEEN

- ▶ 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 syöttämiseen ja maalintekoon
- ▶ **Small group trainings are mainly passing and scoring. Remote trainings are more physical trainings.**
- ▶ Iloa ja intoa harjoitteluun ! **Enjoy**

HARJOITUS 1

▶ Lämmittely hyppynarulla. **Warm up with rope** 15min

- ▶ Hypi hyppynarulla 10 min. Vaihtele tapoja, jolla hypit min kerran minuutissa tai 100 hypyn välein. Alla linkki videoon, jossa erilaisia tapoja. HUOM! Hypi 10 min, kaikki narun pituuden säätämiset, ... eivät kuulu siihen 10 min jaksoon. Loppuun venyttele erityisesti pohkeet, takareidet ja pakarat. **Rope jumping for 10min. Change the way you jump each minute or each 100 jumps (there are different ways to jump in the video below in case you need hints). NOTE! Jump 10min so all breaks adjusting the rope length, ... are not included to this 10 min jumping. If you do not have a rope you can jump without a rope or use a line on the ground. Stretching concentrating to calves muscles, gluteal muscles and back side of thigh muscles.**
- ▶ <https://www.youtube.com/watch?v=rSYkJlOnT78>

▶ Fast feet harjoitus **Fast feet training** 25min

- ▶ 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**

▶ Pallollinen harjoitus: **Ball mastery/pallonkäsittelytaito** **Ball mastery** 12 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 -> tee 30 freestyle pomputtelu -> huolaa 30 sek. Toista molemmat freestyle osuudet 3 kertaa ja aina välissä 30 sek huili.
- ▶ **Mark square 3 meters each side. Go in the middle and do 30 sec/max speed free style dribbling session -> Rest 30 sec -> do 30sec freestyle bouncing -> rest 30 sec. Repeat both freestyle parts 3 times and always rest 30 sec in between.**

▶ 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 Lenkki rauhallisella vauhdilla **Warm up: Easy pace jogging** 20 min
- ▶ Venyttele hyvin lenkin jälkeen ennen räjähtävyys harjoituksia **Stretching before the explosiveness training.** 10min

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

- ▶ <https://www.youtube.com/watch?v=dH1XKQ4ERIM>
- ▶ Katso video ja tee muistiapanot, 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 tehkää 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:
 - ▶ Videolla on 5 eri liikettä: 1) Kasi - vain oikea, vain vasen, vain sisäosalla, sisäosalla ja ulko-osalla. Tee kutakin vaihtoehto 2x30 sek 15 sek tauko välissä. 2) X - tee 3 kierrosta kumpaankin suuntaan pidä aina 15 sek tauko välissä. 3) Harhautus - tee 5 kierrosta kumpaankin suuntaan vaihtaen aina harhautusta. 4) käännökset - tee 5 kierrosta kumpaankin suuntaan, keskity nopeisiin käännöksiin. 5) älä osu tötsiin - tee 2x1min jaksoa mahdollisimman kovalla vauhdilla lepää 30 sek välissä.
 - ▶ **There are 5 exercises in the video: 1) 8 - right only, left only, just inside of the foot, in side and out side. Do each movement 2x30sec with 15 sec rest in between. 2) X - do 3 rounds to both direction with 15 sec rest in between. 3) Feints - do 5 rounds to both directions using always different feints. 4) Turns - do 5 rounds to both directions concentrating to fast turns. 5) Don't hit the cones - do 2x1min sessions with as fast pace as possible. Rest 30 sec 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.**