



P06YJ1&HAASTE HARJOITUS OHJELMA

maanantai 27.4. - sunnuntai 2.5.

OHJEITA HARJOITUSTEN SUORITTAMISEEN

- ▶ Viime viikolla teimme paljon fast feet, nopeus ja koordinaatio harjoitteita. Näitä jatketaan myös tällä viikolla. Mukana toki myös paljon pallon kanssa tehtäviä harjoitteita. **Last week we did lots of fast feet, speed and coordination and same things will continue this week, with some new things as well.**
- ▶ Tällä viikolla uutena mukaan tulee pelipäivä. Pelipäivänä teemme lyhyen lämmittelyn/palauttavan harjoituksen edellisenpäivän kovan treenin jälkeen ja sen jälkeen katsomme lyhyen alustuksen (video) aiheeseen jota pelistä haluamme katsoa, analysoida ja kehittää. Itse pääasiana on pelin katsominen ja sen analysointi ja päivän aiheen mukaisten tilanteiden löytäminen pelistä. **New thing this week is GAME DAY. It includes warm up and recovery from previous days hard training and analyzing one of our game based on pre given theme.**
- ▶ Tsemppiä ja iloa treeniviikkoon ! **Enjoy**

HARJOITUS 1

- ▶ **Lämmittely/ fast feet ja koordinaatio harjoitus **Fast feet, 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. Sama harjoitus kuin viime viikolla !
 - ▶ **Same as last week, watch the video first fully, then 3 min easy jogging and then do 30 sec per exercise in the video (35 exercises)**
- ▶ **Pallollinen harjoitus (kuljettaminen, pallonkäsittelytaito) **Dribbling** 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 20 min: tee jokaista liikettä 1min ja lepää liikkeiden välissä 30 sek. Tee 2 kierrosta liikkeitä. Liikkeet ovat:**
 - ▶ 1) Mittarimatopunnerrus, **Catepillar push up** 2) Painijan rapukävelynkäännökset (mene rapukävelyasentoon pyörähdä kropalla 360 astetta ympäri vasemman kautta pitäen kuitenkin kädet kokoajan samoilla puolilla eli ne ei pyörähdä, sitten oikean kautta, vasemman kautta, ...2), **Wrestlers crap walking turns: go to crap walking position and turn your body 360 degrees from left side, keeping your arms on same side as in the start. Then turn from right, left, ...3)** The Ball, eli puolilinkkarit pallon kanssa vie pallo jalkojen väliin, tee liike, tuo se käsien väliin tee liike, ..., **The Ball, reverse crunch with the ball. Lie on your back and put the ball between your legs straighten your body and bring the ball back to your hands, straighten your body, ... 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)** Vuorikiipeilijä paikallaan jalka sivulta, ei alta, **Mountain climber bringing your leg up from the side** 6) Suoristus, mene syvälle kyykkyyen jalat yhdessä tai jos ei onnistu niin hartioiden levyisesti, ota käsillä kiinni varpaista ja nouse jalat suoraksi pitäen kiinni jaloista. Kun jalat on suorat päästä irti jaloista, nosta selkäsuoraksi ja kurota käsillä korkealle kohti kattoa. Mene kyykkyyen ja toista liikettä, **Straightening, squat legs together or maximum shoulders wide. Catch your toes with your fingers and straighten your legs keeping your fingers on your toes. When your legs are straight straighten your body and lift your hands high up. Squat again and redo it. 7)** Korkea polvijuuksu paikallaan. Polvien pitää nousta ainakin napaa korkeammalle ja pidä tempo niin nopeana kuin mahdollista. **High knee running on place. Lift knees min to your belly button height and keep as fast pace as possible.** Liikkeet voit katsoa tästä videolta. **You can see samples in the video: <https://youtu.be/2h3JZtTJY>**
- ▶ **Venyttely **Stretching** 10 min**

Harjoitus 2

- ▶ PELIPÄIVÄ **GAME DAY**
- ▶ **10min rauhallinen hölkkä ja peliä edeltävät pallottomat lämmöt 10 min easy joggin then normal warm up without the ball like we do in every game.**
- ▶ **10 min venyttely 10 min stretching**
- ▶ Tänään katsotaan alkuun video pelattavaksi liikkumisesta, tilan havainnoimisesta, tilan luomisesta (itselle tai pelikaverille) ja tilan täytöstä. Videolla on muutama esimerkki huippujoukkueiden otteluista, missä heillä on pallo keskikentällä ja pelaajien pitäisi liikkua vapaasti pelattaviksi. **In the beginning watch this video where we have few samples from top level games on what players did and what they should have done to create space (for themselves or to team mate) when their team has the ball in midfield.** <https://www.youtube.com/watch?v=PiZbDG5A-Yw>
- ▶ Nyt katsotaan PR1 vs LPS peli ja yrittäkää löytää sieltä seuraavia tilanteita (etsikää vähintään 3 tällaista tilannetta per puoliaika ja analysoikaa ne). **Now watch PR1 against LPS game and monitor following things (find atleast 3 situations on both halves and analyse them):**
 - ▶ Meillä on pallonhallinta keskikentällä ja pallottomat pelaajat liikkuvat hyvin pelattavaksi. **When we have possession in midfield and players make themselves easily available for a pass**
 - ▶ Meillä on pallonhallinta keskikentällä ja pallottomat pelaajat eivät liiku pelattavaksi. **BONUS: etsikää tilanne, jossa pallollinen pelaaja pelaa tästä huolimatta palloa eteenpäin huonossa asemassa olevalle pelaajalle ja toisena tilanne, jossa pallollinen pelaaja näkee, ettei tilaa ole ja pelaa pallon alaspäin. When we have the possession in midfield and players do not move to free spaces. Bonus: find when our player with ball played the ball anyway to a player in bad position and when our player with ball sees there is no movements/free spots and plays the ball backwards.**

<https://solidsport.com/hooeelive/watch/pr1-lps-26-jan-17-12-17-57>

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 kyykky 10 / jalka 5. punnerrus (niin monta kuin pystyy puhtaasti) 6. Selällä 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. Pohjepressi 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 (same as last week)

- ▶ 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.
- ▶ Runnin: 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 wlaiking, 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 alltogether.
- ▶ 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

▶ Lämmittely ja pallollinen harjoitus 30 min:

▶ <https://www.youtube.com/watch?v=7CISBtIVi3Y>

- ▶ Katso aluksi video pallottomien vaiheiden osalta (alku - 2:35) ja suorita harjoitus niiden osalta.
- ▶ Harjoitus sisältää alkuun pallottoman vaiheen (fast feet/koordinaatio) ja sitten pallollisen vaiheen.
- ▶ Pallottomat vaiheet: Et tarvitse videolla näkyviä tikkaita vaan voit tehdä yhtä hyvin esim suoraa viivaa tai vaikkapa naruja 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.
- ▶ Katso video pallollisten vaiheiden osalta (2:35 - loppu)
- ▶ 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.

▶ Pallollinen harjoitus (Pallonkäsittelytaito, harhauttaminen ja koordinaatio) 20 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.

HARJOITUS 4

▶ Warm up / Ball control 30 min:

- ▶ <https://www.youtube.com/watch?v=7CISBtIVi3Y>
- ▶ Video has first part without ball (FastFeet/coordination) and then part with ball.
- ▶ First look the part without ball 0 to 2:35 and do that as follows.
- ▶ 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 to the things shown on the video. So each movement in the video 4 times (1 time = movement and returning back to starting position).
- ▶ Watch rest of the video (2:35 to end)
- ▶ First 8 parts do 2x30sec, Parts 9-16: do 30sec each (9, 11, 13, 15 and 16 freestyle - 10, 12, 14 sideways dribbling)

▶ Ball control, feints 15 min:

- ▶ <https://www.youtube.com/watch?v=OX4WUr3TCfA>
- ▶ Video has 5 different ball mastery movements. Watch the video first through and then do the exercises. 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.