



# P06YJ1&HAASTE HARJOITUS OHJELMA

maanantai 4.5. - sunnuntai 10.5.

# OHJEITA HARJOITUSTEN SUORITTAMISEEN

- ▶ Tällä viikolla kerrataan ! Eli ohjelmassa on tämän koko omatoimijakson ajalta tuttuja harjoitteita. Nämä ovat taitoja joita pitää kehittää runsaiden toistojen kautta ja kehitys näkyy suoraan pelisuorituksissa. **This week we will redo a lot of exercises from past weeks.**
- ▶ Pelipäivä harjoitus on tälläkin viikolla mukana ohjelmassa uudella aiheella ja pelillä. Pelipäivänä teemme lyhyen lämmittelyn/palauttavan harjoituksen edellispäivän 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. **This week we will have Game Day again with new theme and different game than last time.**
- ▶ Tsemppiä ja iloa treeniviikkoon ! **Enjoy**

# HARJOITUS 1

- ▶ **Lämmittely: Hölkkä/päkiäjuoksu lenkki Warm up, jogging with pose running 15 min:**
  - ▶ lenkki, jossa ensimmäiset 5 min normaali hölkkä ja sitten 10 min päkiäjuoksua (lyhyehkö askel, mutta korkealla päkiällä koko ajan). Jos pohje väsyä ja nilkka ei pysy enää suorana, niin jatka kävellen korkealla päkiällä. Jos nilkka ei pysy siinäkään suorana, niin lopeta. Eli missään nimessä ei saa tehdä sitä nilkat lintallaan, koska se tekee hallaa. **First 5 min with regular jogging, then 10 min pose running (keep your heels high up so that they do not touch the ground and have short step length). If your muscles get tired and you can't keep your ankles straight stop running and do pose walking. If you get tired for this and can't keep ankles straight, then continue regular jogging. IT IS ESSENTIAL THAT YOU DO NOT POSE RUN WITH TWISTED ANKLES IT HARMS THE LEG.**
- ▶ **Pallollinen harjoitus (kuljettaminen, pallonkäsittelytaito) 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 käänös 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 Physical training 20 min:**
  - ▶ tee jokaista liikettä 1min ja lepää liikkeiden välissä 30 sek. Tee 2 kierrosta liikkeitä. **Physical training: do 1 min each exercise with 30 sec rest in between. Do 2 rounds.** Liikkeet ovat:
  - ▶ 1) Mittarimatopunnerrus, **Catepillar push up** 2) Koira-asennosta jalan nosto (30sek per jalka, vaihda lennosta ilman taukoa jalkaa) **Downward dog leg raise (30 sec per leg)** 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) Askelkyykky taakse polven nostolla vasemmalla jalalla **Lunge + high knee right foot** 7) Askelkyykky taakse polven nostolla oikealla jalalla **Lunge + high knee left leg.** Liikkeet voit katsoa tästä videolta. **You can see samples in the video: <https://youtu.be/lbo672G6wDU>**
- ▶ **Venyttely Stretching 10 min**

# Harjoitus 2

- ▶ **PELIPÄIVÄ GAME DAY**
- ▶ Katsokaa itse peli mahdollisimman isolta näytöltä, koska kännykän näyttö on liian pieni tilanteiden hyvää tunnistamiseen. PS me näemme onko videota katsottu ja kuinka kauan, eli ne, jotka eivät viime viikon peliä katsoneet, katsokaa molemmat pelit tällä viikolla. **Whatch the game with large screen if possible. It is difficult to see the themes with mobile phone. PS we can see if the video is watched or not and those who did not whatch last week game do both games this week.**
- ▶ **10min rauhallinen hölkkä ja peliä edeltävät pallottomat lömmöt 10 min easy joggin then normal warm out without the ball like we do in every game.**
- ▶ **10 min venyttely 10 min stretching**
- ▶ Tänään katsotaan alkuun video vastahyökkäämisestä. Mitkä asiat ovat tärkeitä hyvän vastahyökkäyksen luomisessa ja kuinka ne ratkaistaan. Videolla on muutama esimerkki huippujoukkueiden otteluista ja vastahyökkäyksistä. Videolla analysoidaan mitä tilanteissa tapahtuu ja mitkä asiat ratkaisevat tilanteen onnistumisen. **In the beginning whatch this video about counter attacking. What is important to create counter attack and how to finish them succesfully. In the video is few clips from top level teams games and counter attacks. In the video is analyses about the situations and why they are succesfully finished**
  - ▶ <https://www.youtube.com/watch?v=6q6DOJcdQeg>
- ▶ Nyt katsotaan PR1 vs KTP peli ja yrittäkää löytää sieltä seuraavia tilanteita (etsikää vähintään 3 tällaista tilannetta per puoliaika ja analysoikaa ne). **Now watch PR1 against KTP game and monitor following things (find atleast 3 situations on both halves and analyse them):**
  - ▶ Me saamme pallonriiston keskikentällä ja onnistumme luomaan nopean vastahyökkäyksen (ei tarvitse päätyä maaliin tai maalipaikkaan). Mitkä asiat mahdollistivat vastahyökkäyksen? **We get the ball in midfield and create counter attack (they dont have to end up with goal or chance to score). What made counter attack possible?**
  - ▶ Saaamme pallonriiton keskikentällä, mutta emme onnistu luomaan nopeata vastahyökkäystä. Miksi? **We get the ball in midfield, but can't create counter attack. Why?**
  - ▶ Samat kysymykset kun saamme pallonriiston omalla puolustusalueella. **Same questions when we get the ball in our own defence area**
  - ▶ Löydätkö vähintään 5 pallonmenetyksen jälkeisellä vastaprässillä saatua pallonriistoa ja vastahyökkäystä. **Can you find atleast 5 situations when our counter presseing after losing the ball creates counter attack**
  - ▶ Nyt katso peli: <https://solidsport.com/hoogetherive/watch/ktp-yj1>

# HARJOITUS 3

- ▶ Lenkki **Jogging** 30 - 60 min:
  - ▶ Kevyt hölkkävauhti lenkki kesto vähintään 30 min. Vauhti sellainen, jossa puhuminen mahdollista eli syketaso matala. **Easy joggin min 30 minutes**
- ▶ Pallollinen harjoitus (pallonkäsittelytaito ja kuljettaminen) 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.
  - ▶ **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:
  - ▶ **3 min hölkkä pallon kanssa tai ilman ja venyttely 10 min 3min jogging with or without the ball and stretching 10min**

# HARJOITUS 4

## ▶ Lämmittely ja pallollinen harjoitus 30 min:

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

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

## ▶ Pallollinen harjoitus pallonkäsittelytaito/kuljettaminen/ketteryyys 30 min:

▶ <https://www.youtube.com/watch?v=Q7vUtARlRgY>

- ▶ Katso ensin koko video läpi kerran. Video sisältää 5 erilaista harjoitetta. Sen jälkeen katso ja tee/suorita aina yksi harjoite kerrallaan 5 min jokaista harjoitetta. Suhteuta harjoitteiden etäisyydet/tötsien välit käytettävissä olevaan tilaan. Ei siis tarvitse mennä kentälle tekemään näitä. Voit tehdä lyhyemmällä etäisyyksillä pienemmässäkin tilassa.

# HARJOITUS 4

## ▶ Warm up with ball

▶ <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 20 min:

▶ <https://www.youtube.com/watch?v=oC9NlqqX5Tw&t=16s>

▶ 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.

## ▶ Dribbling agility 30 min:

▶ <https://www.youtube.com/watch?v=Q7vUtARIRgY>

▶ Watch full video, then watch and do 1 part at the time. Do 5 min for each part, then next, ... . Depending on the size you have for the practise adjust the distances accordingly.