



P06YJ1 / HAASTE HARJOITUS OHJELMA

Maanantai 6.4. - sunnuntai 12.4.

OHJEITA HARJOITUSTEN SUORITTAMISEEN

- ▶ Kolmas viikko omatoimiharjoittelua alkaa eli kaksi viikkoa on jo takana. Tällä viikolla tulee jälleen useita uusia harjoitteita ja kuten viime viikolla toistetaan muutamia edelliseltä viikolta tuttuja harjoitteita myös. **Third week of home training includes partially new and partially parts done already on the first 2 weeks.**
- ▶ Kuten ”normaali” aikanakin meillä on 4 harjoitusta viikossa. Pyri pitämään sama rytmi kuin ennen tätä omatoimijaksoa. **As said before try to keep the same rythm (same days) with the training as we used to have before this break.**
- ▶ Tällä hetkellä olevien määräysten mukaisesti suorita harjoittelu yksin ! Kaikki harjoitteet ovat sellaisia, jotka voit tehdä yksin ja missä tahansa (kentälle ei tarvitse mennä). **Acording the regulations do all the trainings alone. All parts are doable without going to the football field.**
- ▶ Iloa ja intoa harjoitteluun ! **Enjoy**

HARJOITUS 1

- ▶ Lämmittely / lihaskunto **Warm up** 10-15 min:
 - ▶ <https://www.youtube.com/watch?v=fXvTV6DnpaE>
 - ▶ Harjoituksessa on kolme osiota ja jokaisessa osiossa viisi vaihetta. Videossa kerrotaan kaikkien vaiheiden suoritusmäärät ja näytetään kuinka mikäkin vaihe suoritetaan. Jokaisen osion kaksi viimeistä vaihetta ovat ponnauttelu 100 kosketusta ja vapaa/freesytle dribbling 30 sek. Katso ensin videon alku siihen saakka kunnes kaikki kolme kierrosta on näytetty/selitetty. Loppuosa videosta näytetään nopeutettuna suorituksena kaikki vaiheet vielä uudelleen.
 - ▶ **Video has 3 parts with 5 exercises per part. Amounts and how to do each exercise is shown in the video. Each part ends with bouncing 100 times and free style of 30 sec. Video shows first all the parts and then in the ends shows all the parts with double speed as reminder.**
- ▶ Pallollinen harjoitus (pallonkäsittelytaito ja koordinaatio) **Ball control/coordination** 30 min:
 - ▶ <https://www.youtube.com/watch?v=NMfLJynwyTk>
 - ▶ Katso video ensin kerran kokonaan ja saat kokonaiskäsitteksen harjoituksesta. Katso seuraavaksi 5 ensimmäistä vaihetta ja tee harjoitus niiden osalta. Toista jokaista vaihetta 5 kertaa (yksi kerta on kuljetus alusta radan loppuun ja kuljetus hölkällä takaisin lähtöön). Katso seuraavaksi seuraavat 5 vaihetta ja tee harjoitus jne. Jokaista vaihetta siis tehdään 5 kertaa.
 - ▶ Sama harjoitus kuin viime viikolla !
 - ▶ **Same as last week. Do each part 5 times.**
- ▶ Lihaskunto harjoitus 30 min **Physical training**
 - ▶ 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. Jalannosto 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)) Stomach: lay on your back lift legs straining to 90deg and back down, up again and down again, 6) Plank**
- ▶ Venyttely **Stretching** 15 min (Markkuksen meille näyttämien ohjeiden mukaisesti)

Harjoitus 2

- ▶ Lämmittely/pallollinen harjoitus **Warm up with ball** 45 min:

<https://www.youtube.com/watch?v=JesFH37oKYo&list=PLSYLQBF8yu6do-AMuvMyipkQ1G-alxT7U&index=41&t=0s>

- ▶ Katso ensin koko video kerran läpi. Sen jälkeen katso uudelleen ensin alkulämmittelyvaihe ja tee harjoitus sen osalta. Katso sitten ponnauttelu/1- kosketusvaihe ja tee harjoitus sen osalta. Katso sen jälkeen ball mastery vaihe ja tee harjoitus sen osalta. Sitten katso kuljetus vaihe ja tee harjoitus sen osalta. Sen jälkeen tulee 3x30 sek freestyle kikka osiot eli vapaa mahd. nopea kuljetus/kikkailu 3x30 sek. Seuraavana erilaisia hyppyjä ja askelluksia osio. Kaikissa muissa määrät/ajat ovat videossa paitsi kuljetuksissa joita tehdään 1 min/kuljetustapa. Videossa viimeisenä on pidemmän matkan juokset/spurtit ilman palloa ja pallon kanssa, mutta niitä ei tehdä! Niiden tilalla on seuraava harjoite eli intervallit.
- ▶ **Watch first video fully, then watch Warm up part and do that. Then watch Bouncing and do that. Then watch Ball mastery and do that. Then do 3x30sec free style part. Then whatch and do jumps/agility part. All other parts than dribbling has amounts/time given in the video. Dribbling part will be done 1min/dribbling. Last part in the video is running/sprints which we skip and do the interval training described below.**
- ▶ Intervalli juoksut **Interval**10-12 min:
 - ▶ Laita tötsät/merkit 10 metrin etäisyydelle toisistaan. Hölkkää kevyttä hölkkää 10 kertaa edestakaisin jonka jälkeen 3 kertaa edestakaisin täysillä ja jälleen 10 kertaa hölkkä ->3 kertaa täysillä jne. toista niin että spurtti/täysillä tehtäviä jaksoja tulee yhteensä 12 kpl.
 - ▶ **Put 2 cones 10m from each other. First easy jogging 10 time back and forth, then 3 times full speed back and forth and again 10 times easy jogging, 3 times full speed. Do this so that you do 12 times the full speed part.**
- ▶ Loppuverkka 10-15 min:
 - ▶ Kevyt hölkkä 3 min ja venyttely 10 min
 - ▶ **Easy jogging 3min and stretching 10 min**

HARJOITUS 3

- ▶ Lenkki **Jogging** 60 min:
 - ▶ Kevyt hölkkävauhti lenkki kesto 60 min. Vauhti sellainen, jossa puhuminen mahdollista eli syketaso matala.
 - ▶ **Easy jogging, speed should be so that you are able to talk during the whole training.**
- ▶ Pallollinen harjoitus (pallonkäsittelytaito ja kuljettaminen) **Ball control** 30 min:
 - ▶ <https://www.youtube.com/watch?v=Sdv6Y1tqE4U&list=PLSYLQBF8yu6do-AMuvMyipkQ1G-afxT7U&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 = 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**
- ▶ Loppuverkka 15 min:
 - ▶ Kevyt hölkkä 3 min ja venyttely 10 min
 - ▶ **Easy jogging 3 min + 10 min stretching**

HARJOITUS 4

- ▶ Lämmittely: Hölkkä jossa spurtti osuuksia. **Jogging with sprints** 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.
 - ▶ **5 min easy jogging to warm up. After this run distance between 2 light posts (25m) as fast as you can then slow jogging or fast walking till next light post, full speed sprint, ... do this so that you get to do 10 sprints all together and continue easy jogging for 5 min.**
- ▶ Pallollinen harjoitus (pallonkäsittelytaito ja kuljettaminen) **Ball control** 30 min:
 - ▶ <https://www.youtube.com/watch?v=Sdv6Y1tqE4U&list=PLSYLQBF8yu6do-AMuvMyipkQ1G-axT7U&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.
 - ▶ Sama harjoitus kuin torstaina !
 - ▶ **Same as day 3**
- ▶ Nopeus/ketteryys harjoitus **Speed/agility** 20 min:
 - ▶ <https://www.youtube.com/watch?v=3ew2m3m5f0M&app=desktop>
 - ▶ Katso video kerran kokonaan. Sen jälkeen vaihe kerrallaan katso ja tee harjoitus. Jokaista vaihetta tehdään 5 kertaa (1 kerta on edestakaisin tehty suoritus). Vaiheita on 5 kpl. Tee yhteensä kakis kierrosta eli kun saat ensimmäisen kerran tehtyä kaikki vaiheet läpi tee vielä toinen kierros eli toista uudelleen kaikki vaiheet samalla tavalla. Yhteensä siis kaikkia vaiheita tehdään 2x5 suoritusta.
 - ▶ Sama harjoitus kuin viime viikolla !
 - ▶ **Same training as last week. Watch the video once fully, then watch one and do that, Each part shall be done 5 times back and worth and do 2 rounds of all.**
- ▶ Venyttely 15 min (Markkuksen meillä näyttämällä ohjeilla) **Stretching 15min**