



# P06YJ1 HARJOITUS OHJELMA

maanantai 22.3. - sunnuntai 28.3.

# OHJEITA HARJOITUSTEN SUORITTAMISEEN

- ▶ Tälle viikolle tulee paljon syöttö, 1-kosketus, laukaus/maalinteko harjoitteita. Lisäksi mukana on fysiikka puolella intervalli juoksua ja lenkkiä. Sunnuntaina pidetään fysiikka treenit jälleen teamsin välityksellä. Tälle viikolle sinne tulee uudet ohjelmat ja laitan videon viikolla whatsappiin.
- ▶ Kuten olen kertonut/ohjeistanut niin suosittelen että teette harjoituksia parin kanssa tai pienissä ryhmissä. Kaikki harjoitukset on mahdollista tehdä myös yksin, mutta kaverin/ryhmän kanssa harjoittelemisen on mukavampaa ja tehokkaampaa. Ryhmässä voi olla max 6 pelaajaa.
- ▶ Pidetään kiinni normaali harjoitusrytmistä eli maanantai, keskiviikko, torstai ja sunnuntai.
- ▶ Tsemppiä viikon treeneihin ja yritetään tehdä huolella ja laadukkaasti, jotta ollaan valmiita jatkamaan joukkuetreeniä ja pelejä kun ne alkavat !

# HARJOITUS 1 (maanantai)

## ▶ Lämmittely: Syöttö+1-kosketus + venyttely harjoitus 30 min:

- ▶ <https://youtu.be/le73lVR12Qk>
- ▶ Tee ihan alkuun pallon kanssa kuljetuksia erilaisilla kosketuksilla 3-5 kertaa kentän sivulta sivulle ja n. 2-3 min vapaata pallon kanssa tempuilua (erilaisia käännöksiä/harhautuksia jne).'
- ▶ Videolla on 5 erilaista syöttö + 1-kosketus harjoitetta. Näitä voitte tehdä joko parin kanssa jolloin videon seinän paikalla on kaveri syöttämässä tai yksin jolloin käytätte seinää/syöttöpenkkiä. Jos teette parin kanssa tehkää joko määrällä 3 kierrosta / pelaaja ja vaihdatte paikkoja tai jos teette yksin tehkää videolla kerrottujen määrien mukaan. Parin kanssa tehtäessäkin tehkää jokaista vaihetta 3 suorituskertaa / pelaaja.
- ▶ Tarvitsette 6 tötsää tai vastaavaa esinettä
- ▶ Syöttö harjoituksen jälkeen hyvät dynaamiset venyttelyt

## ▶ Pallollinen harjoitus (syöttö, 1-kosketus, laukaus/maalinteko) 45 min

- ▶ <https://youtu.be/Owcl4nq8Qas>
- ▶ Videolla on kokonaisen harjoituskerran ohjelma. Useita erilaisia syöttö, 1-kosketus ja laukaus/maalinteko harjoitteita/vaiheita. Useita eri vaiheita on mukana, jotta harjoittelu olisi mukavampaa eikä samaa toisteta liian pitkään. Katsokaa video rauhassa läpi ja tehkää kaikki tai mahdollisimman monta vaihetta. Tehkää valituista vaiheista mahdollisimman paljon toistoja eli useita kertoja samaa harjoitetta per pelaaja. Mukana on pitkää syöttöä, lyhyttä syöttöä ja maalintekoa erilaisin tavoin.
- ▶ Suurimpaa osaa vaiheista voi toteuttaa myös yksin käyttämällä esim. syöttöpenkkiä apuna/parina.
- ▶ Käytä tähän/näihin harjoitteisiin aikaa runsaasti !
- ▶ Sama harjoitus kuin viime viikolla !

## ▶ Loppuverkka ja venyttely 15 min:

- ▶ 3 minuutin kevyt hölkkä pallon kanssa tai ilman palloa ja venyttely n. 10 min

# HARJOITUS 2 (keskiviikko)

- ▶ **Lämmittely / pallollinen harjoitus: Ball mastery warm up 20 min:**
  - ▶ <https://youtu.be/5r-kAU8oRcU>
  - ▶ Videolla 5 erilaista ball mastery / pallonkäsittely liikettä. Käytämme näitä tänään lämmittelynä. Tee jokaista vaihetta 1 min ja huilaa suoritusten välissä 20 sekuntia. Tee yhteensä 2 kierrosta kaikkia liikkeitä.
  - ▶ Et tarvitse tähän mitään apuvälineitä
  - ▶ Lopuksi hyvät dynaamiset venyttelyt
- ▶ **Teknis-taktinen harjoitus (syöttö/1-kosketus, havainnointi, reagointi) 25 min**
  - ▶ <https://www.youtube.com/watch?v=pXS8tEaz1zI>
  - ▶ Tämä harjoite soveltuu parhaiten tehtäväksi parin kanssa. Eli yritä saada mukaan toinen pelaaja mielellään omasta joukkueesta, mutta myös muu kaveri käy. Mutta voit soveltaa myös yksin tehtäväksi käyttäen seinää/syöttöpenkkiä.
  - ▶ Videolla on selkeästi näytetty ja kerrottu miten harjoituksen eri vaiheet menevät. Tässä harjoitteessa tulee paljon reagointia joko ääni tai näkö havaintojen perusteella.
  - ▶ Tee jokaista vaihetta 1 min suoritus kaksi kertaa. Osassa tulee heittopalautuksia jne. niissä ensin toinen pelaaja tekee minuutin ja perään toinen ja sitten toinen kerta molemmille.
- ▶ **Pallollinen harjoitus: Laukaus/maalinteko 25 min:**
  - ▶ <https://youtu.be/tcoRi1OxFmo>
  - ▶ Videolla on 5 erilaista laukaus/maalinteko harjoitetta/vaihetta.
  - ▶ Tee jokaista vaihetta 10-15 laukausta oikealla ja sama määrä vasemmalla jalalla. Määritä jokaiseen laukaukseen / vaiheeseen tavoite, mihin haluat laukoa (esim. vasen alakulma oikealla ja oikea alakulma vasemmalla jalalla). Pyri tekemään vauhdista tehtävät suoritukset maksimi nopeudella /kuten pelissä
- ▶ **Loppuverkka ja venyttely 15 min:**
  - ▶ 3 minuutin kevyt hölkkä pallon kanssa tai ilman palloa ja venyttely n. 10 min

# Harjoitus 3 (perjantai)

- ▶ **Lämmittely: Lenkki + venyttely 35 min:**
  - ▶ Tee 30 min lenkki hyvällä vauhdilla niin että pystyt koko lenkin ajan puhumaan normaalisti (sykkeet eivät nouse liikaa).
  - ▶ Lämmittely lenkin jälkeen dynaaminen venyttely
- ▶ **Syöttö ja 1-kosketus harjoitus 25 min**
  - ▶ [https://youtu.be/NXfc8bqNQ\\_4](https://youtu.be/NXfc8bqNQ_4)
  - ▶ Videolla on kaksivaiheinen syöttö, 1-kosketus ja reagointaharjoitus. Tämä toimii parhaiten parin kanssa tehtävänä, mutta voit tehdä myös yksin käyttämällä seinää/syöttöpenkkiä apuna.
  - ▶ Jos/kun teet parin kanssa tee 1,3 min suoritus ja vaihtakaa paikkaa tai määrällä 7 kierrosta ja paikan vaihto. Ysin tehtynä suorita samoilla ajoilla/määrillä ja huilaa suoritusten välissä n. 1min. Tee molemmat vaiheet samoilla ajoilla/määrillä. Tee ensimmäistä vaihetta 3x1,5min/7kierrosta ja sama toista vaihetta.
  - ▶ Videolla on välineinä keppejä ja tötsiä, mutta voit tehdä tötsillä tai vaikka asettamalla reput/kivet tai vastaavat esineet tötsiä/keppejä merkitsemään. Matkat ovat 5 metriä syöttäjän paikalta keskitötsille ja sama 5 metriä takatötsille.
- ▶ **Fysiikkaharjoitus: Interval juoksut 20 min:**
  - ▶ <https://youtu.be/VMOpacdlkF4>
  - ▶ Videolla on kerrottu ja näytetty erittäin hyvin jalkapalloilijan aerobisesta ja anaerobisesta kestävyydestä ja miksi niiden harjoittelu on tärkeää.
  - ▶ Tänään teemme ns. anaerobisen harjoitteen, joka löytyy/alkaa videolla ajasta 3,26. Katso kuitenkin koko video ja saat hyvää tietoa !
  - ▶ Harjoitus on yksinkertainen ns. viivajuoksuharjoitus: laita 5 tötsää -> 1 aina 10 metrin välein eli 1. tötsä lähtöpaikka -> 2. tötsä 10 metrin päähän -> 3. tötsä siitä 10 metrin päähän jne. Harjoitus: täydellä vauhdilla käy jokaisella tötsällä ja takaisin. Kun olet käynyt jokaisella tötsällä huilaa 30 sek ja toista sama uudelleen. Taas keirroksen jälkeen huilaa 30 sek ja tee kolmas kerta läpi. Tämä on yksi kokonainen kierros (3xrata läpi). Huilaa 2 min (juomatauko) ja toista sama 3xrata läpi 30 sek huililla kertojen välissä toisen kerran. Tänään ei tehdä enempää kuin tuo 2 kokonaista kierrosta (yhteensä 6 kertaa rata läpi). Toki halutessasi voit vielä toistaa kolmannen kerran.
  - ▶ Sama harjoitus kuin viime viikolla !
- ▶ **Loppuverkka 15 min:**
  - ▶ 3 minuttin hölkkä pallon kanssa tai ilman palloa ja 10 minuutin venyttely

# Harjoitus 4 (sunnuntai)

- ▶ Teamsin kautta/välityksellä tehtävä fysiikka harjoitus
- ▶ Linkki teams harjoitukseen sekä ohjeet tulevat whatsappiin ennen harjoitusta

# VIIKON VIDEO HARJOITUS

- ▶ Tässä omatoimijaksossa jokaiselle viikolle tulee harjoitusten lisäksi kotona kaikessa rauhassa tehtävä video harjoitus. Tässä alla on kaksi videota meidän pelitapaan liittyen. Katso videot läpi mielellään muutamaan kertaan rauhassa ja samalla miettien omaa peliäsi.
- ▶ Nämä ovat nyt tärkeitä, koska emme pääse maaliskuussa harjoittelemaan joukkueena näitä pelin osa-alueita
- ▶ <https://youtu.be/JqKqJ90QQu8>
  - ▶ Tällä videolla on analysoitu Barcan pelaamista pallollisen pelin näkökulmasta. Kuinka pelaajat liikkuvat luodakseen tilaa / itseään pelattavaksi, aloitteita syvyyteen/tilaa murtautumiseen, tukipelaamista jne. Kuten videolta huomaatte tässä on paljon samoja asioita kuin me olemme käyneet läpi.
- ▶ <https://solidsport.com/hooeelive/watch/pr1-mp-valkoinen>
  - ▶ Meidän P06YJ1 PR1 peli MP-valkoista vastaan ykkösen karsinnassa viime syksyltä.
  - ▶ Nyt olemme harjoitelleet paljon, olette katsoneet erilaisia videoita 4-3-3 formaatiosta niin nyt katsotaan omaa peliämme. Katsokaa pelistä nimenomaan omaa pallollista peliämme. Muotoa/sijoittumista suhteessa palloon/vastustajaan, liikkeitä pelin erivaiheissa (tarjonta pallolliselle, aloitteet murtautumisissa) ja pellollisen pelaajan ratkaisuja. Samalla ne jotka ovat mukana ko. pelissä voivat seurata ja analysoida omaa tekemistään/sijoittumistaan ja ratkaisujaan pelissä.
  - ▶ Voitte katsoa peliä myös pätkissä/osissa viikon aikana.
  - ▶ Katsomalla omaa pelaamista ja oman joukkueen pelaamista oppii paljon ja pystytään kehittämään peliämme seuraaviin koitoksiin. Tämä pelihän oli meiltä tuloksellisesti erittäin hyvä peli. Parannettavaakin toki löytyy.