



P06YJ1 HARJOITUS OHJELMA

maanantai 29.3. - sunnuntai 4.4.

OHJEITA HARJOITUSTEN SUORITTAMISEEN

- ▶ Tämä viikko on pääsiäisen johdosta hieman poikkeava viikko. Tulevana sunnuntaina ei pidetä fysiikka treenejä Teamsin välityksellä vaan nautitaan pääsiäisestä. Tässä on ohjelma maanantaille, keskiviikolle ja torstaille. Perjantain ollessa myös pääsiäisen pyhäpäivä tehdään harjoitus jo torstaina. Viikonloppuna voitte riippuen perheenne ohjelmasta käydä vapaasti treenaamassa/pelaamassa kentillä.
- ▶ Keskiviikon ja torstain (perjantai) ohjelmat ovat samat kuin viime viikolla !
- ▶ 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/fysiikka harjoitus: Lenkki + venyttely 45 min:

- ▶ Tee 30 min lenkki seuraavasti: 5 min normaali hölkkä vauhtia -> 1 min selkeästi kovempaa vauhtia -> 5 min normaali hölkkä vauhtia -> 1 min selkeästi kovempaa vauhtia -> 5 min normaali hölkkä vauhtia -> 1 min selkeästi kovempaa vauhtia -> 6 min normaali hölkkä vauhtia
- ▶ Eli Lenkki jonka aikana tulee tasaisin välein minuutin kova vauhtinen jakso. Yhteensä siis lenkin aikana 4 kovavauhtista minuutin jaksoa.
- ▶ Lenkin jälkeen hyvä ja huolellinen dynaaminen venyttely

▶ Pallollinen harjoitus: Syöttö+1-kosketus harjoitus 30 min:

- ▶ <https://youtu.be/le73IVR12Qk>
- ▶ Tee ihan alkuun pallon kanssa kuljetuksia erilaisilla kosketuksilla 3-5 kertaa kentän sivulta sivulle ja n. 2-3 min vapaata pallon kanssa temppuilua (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 tötstä tai vastaavaa esinettä

▶ Pallollinen harjoitus: Dribling + maalinteko 20 min:

- ▶ <https://youtu.be/dztdVHVP0mg>
- ▶ Videolla on yksi dribling ja maalinteko/laukaus harjoitus. Katso video ja tee harjoitus vähintään 15 toistoa kummallakin jalalla laukoen. Harjoituksessa tulee ensin pujottelu tötsten väleistä ja neliö, jossa kuljetat täydellä vauhdilla kulmalta toiseen ja jokaisessa kulmassa tehdään terävä käännös. Tämän jälkeen harhautetaan viimeinen tötstä/puolustaja ja mahd. nopea laukaus. Vaihtele alun dribling/pujottelu osassa erilaisia kuljetus/kosketus tapoja ja samoin käännöksiä neliössä sekä harhautuksia. Voit tehdä jos aikaa riittää enemmän toistoja kuin mainittu 15 / jalka.
- ▶ Tärkeää on tehdä suoritukset niin nopeina ja tehokkaina (pelinomaisina) kuin mahdollista ja keskittyä jokaiseen laukaukseen. Määritä kohde jokaiselle laukaukselle mihin haluat laukoa et siis vain lauo kohti maalia.
- ▶ Tarvitset yhteensä 10 tötstä/vastaavaa esinettä.
- ▶ Jos/kun olet tekemässä parin kanssa tai ryhmissä saat hyvän huilin kun sillä välin kun haet palloa toinen tekee suoritusta.

▶ 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 lämmittelyinä. 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 (torstai)

- ▶ **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
 - ▶ 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)

- ▶ Ei yhteistä fysiikkaharjoitusta pääsiäisen johdosta
- ▶ Vapaata pelaamista ja omavalinnaisia harjoitteita kentällä

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
- ▶ Tällä viikolla keskitytään pelinavaamiseen/rakenteluvaiheeseen. Kaikki videot ovat näihin pelinvaiheisiin liittyviä
 - ▶ <https://youtu.be/Ppt-bzffP-w>
 - ▶ Tässä anamaatio videossa näytetään ja selitetään selkeästi 4-3-3 muodon pelinavaamista, pelaajien rooleja ja sijoittumisia sekä tavoitteita.
 - ▶ <https://youtu.be/6WbTcp6GjA>
 - ▶ Tässä videossa näytetään ja selitetään pelinavaamisen sijoittumisia, liikkeitä, tavoitteita ja kuinka luodaan tilaa etenemiseen.
 - ▶ <https://youtu.be/BawUaLnIG3w>
 - ▶ Tässä videossa/esimerkissä näytetään ja selitetään Barcan 4-3-3 muodon pelinavaamista maalipotku tilanteissa/tilanteissa kun maalivahdilla on pallo jalassa. Erittäin hyvä analyysi video, jossa selitetään tavoitteet miksi mitäkin tehdään. Samoja juttuja kuin mitä osittain mekin olemme käyneet läpi.