****

 **KTP Tytöt 9-11v omatoimiharjoitteluohjelma viikoille 16-17**

**Viikko 16:**

**Alla ohjelmaa ensi viikolle! Tee harjoituskokonaisuus vähintään 3 kertaa viikossa. Jos intoa riittää, saat tehdä harjoitteet useamminkin ☺**

**Harjoituskokonaisuus koostuu seuraavista osa-alueista:**

1. **Fyysinen harjoite 1: Hyppyharjoitteet**
2. **Tekninen 1: Pallonkäsittely/Jalkojen liiketaitovalmiudet**
3. **Tekninen 2: Syöttö**
4. **Fyysinen 2: Alakropan Lihaskuntoliikkeet**

**Harjoituksen kokonaiskesto on 1 tunti.**

**Tee harjoitteet niin hyvin, kuin osaat. Kun harjoitteet alkavat sujua, lisää nopeutta suorituksiin ☺**

**Pyydä vanhempia ja sisaruksia treenikaveriksi! ☺**

**Kysy rohkeasti vinkkejä harjoitteluun valmentajaltasi! ☺**

**Harjoitteet:**

**Harjoite 1: Fyysinen harjoite 1: Hyppyharjoitteet**

1. **Tasajalkahypyt kahdella jalalla välihypyllä 3 kierrosta** [**https://www.youtube.com/watch?v=YPsiA7kCAoE&list=PLpsZh\_QfwUXPbjx5KRFmIeCNBICTca1D8&index=10**](https://www.youtube.com/watch?v=YPsiA7kCAoE&list=PLpsZh_QfwUXPbjx5KRFmIeCNBICTca1D8&index=10)
2. **Tasajalkahypyt ilman välihyppyä 3 kierrosta** [**https://www.youtube.com/watch?v=KKdt9AWLalc&list=PLpsZh\_QfwUXPbjx5KRFmIeCNBICTca1D8&index=6**](https://www.youtube.com/watch?v=KKdt9AWLalc&list=PLpsZh_QfwUXPbjx5KRFmIeCNBICTca1D8&index=6)
3. **1 jalan hypyt välihypyllä 2 kierrosta per jalka** [**https://www.youtube.com/watch?v=LtdDl8ZcWDA&list=PLpsZh\_QfwUXPbjx5KRFmIeCNBICTca1D8&index=7**](https://www.youtube.com/watch?v=LtdDl8ZcWDA&list=PLpsZh_QfwUXPbjx5KRFmIeCNBICTca1D8&index=7)
4. **1 jalan hypyt ilman välihyppyjä 2 kierrosta per jalka** [**https://www.youtube.com/watch?v=Sh4beWmWx8k&list=PLpsZh\_QfwUXPbjx5KRFmIeCNBICTca1D8&index=9&t=0s**](https://www.youtube.com/watch?v=Sh4beWmWx8k&list=PLpsZh_QfwUXPbjx5KRFmIeCNBICTca1D8&index=9&t=0s)

**HUOM: Jos ei käytössä aitoja, voit käyttää esim. palloja tai lenkkipolulla kiviä tai esim portaita hyödyksi tai kuvitella aidan eteen ☺**

**Harjoite 2:**

**Tekninen 1: Pallonkäsittely/Jalkojen liiketaitovalmiudet**

**Tee harjoitteet 10 kierrosta per liike. Tee liikkeet tarviattessa pienissä osissa. Kun liike alkaa sujumaan, lisää vauhtia ja pyri pitämään pää luontaisessa pystyasennossa havainnoiden pelikenttää ☺ Tee harjoitteet molemmilla jaloilla!**

1. **Matthews liike** [**https://www.youtube.com/watch?v=wMgoauBM3iM&list=PLpsZh\_QfwUXOolg2NjlQXSzfmz2ij\_JzB&index=4&t=0s**](https://www.youtube.com/watch?v=wMgoauBM3iM&list=PLpsZh_QfwUXOolg2NjlQXSzfmz2ij_JzB&index=4&t=0s)
2. **Käännössarja**

[**https://www.youtube.com/watch?v=g-nYQFi23dI&list=PLpsZh\_QfwUXOolg2NjlQXSzfmz2ij\_JzB&index=9**](https://www.youtube.com/watch?v=g-nYQFi23dI&list=PLpsZh_QfwUXOolg2NjlQXSzfmz2ij_JzB&index=9)

**Harjoite 2:**

1. **Tekninen 2: Syöttö**

**Tee harjoitteet molemmilla jaloilla. Vaihtele etäisyyksiä (lyhyt, keskipitkä) ja kulmia (suora, poikittainen, diagonaali) syötöille ja lisäksi jalkojen osia joilla syötät (sisäsyrjä/sisäterä/ulkosyrjä/ulkoterä/jalan pöytä). Tee harjoitteet syöttöpenkkiin tai syöttöseinään tai perheen jäsenen kanssa ☺ Tee jokaista syöttöharjoitetta vähintään 20 syöttöä per jalka. Saa tehdä enemmänkin! ☺**

1. **Syöttö + havainnointi olkapään yli**

[**https://www.youtube.com/watch?v=GreYg3KNuLk&list=PLpsZh\_QfwUXOV59KJKGcmYaDj706xE4Uq&index=2**](https://www.youtube.com/watch?v=GreYg3KNuLk&list=PLpsZh_QfwUXOV59KJKGcmYaDj706xE4Uq&index=2)

1. **1. Kosketus eri variaatioin + syöttö**

[**https://www.youtube.com/watch?v=EevLvWvloW8&list=PLpsZh\_QfwUXOV59KJKGcmYaDj706xE4Uq&index=6**](https://www.youtube.com/watch?v=EevLvWvloW8&list=PLpsZh_QfwUXOV59KJKGcmYaDj706xE4Uq&index=6)

1. **Syöttö 2 penkkiin:**

[**https://www.youtube.com/watch?v=MhNY74S7EHo&list=PLpsZh\_QfwUXOV59KJKGcmYaDj706xE4Uq&index=9**](https://www.youtube.com/watch?v=MhNY74S7EHo&list=PLpsZh_QfwUXOV59KJKGcmYaDj706xE4Uq&index=9)

**Fyysinen 2: Alakropan Lihaskuntoliikkeet: Tee jokaista harjoitetta 2-3 kierrosta**

1. **Kyykky 20 kpl**

[**https://www.youtube.com/watch?v=qTlznSlM\_u4&list=PLpsZh\_QfwUXM4kKBsasrNGe4oXr70qQXu&index=31&t=0s**](https://www.youtube.com/watch?v=qTlznSlM_u4&list=PLpsZh_QfwUXM4kKBsasrNGe4oXr70qQXu&index=31&t=0s)

1. **Askelkyykky eteenpäin 10 per jalka**

[**https://www.youtube.com/watch?v=LSUDSkMVrpM&list=PLpsZh\_QfwUXM4kKBsasrNGe4oXr70qQXu&index=17&t=0s**](https://www.youtube.com/watch?v=LSUDSkMVrpM&list=PLpsZh_QfwUXM4kKBsasrNGe4oXr70qQXu&index=17&t=0s)

1. **Askelkyykky taaksepäin 10 per jalka** [**https://www.youtube.com/watch?v=41zbx0rPtP0&list=PLpsZh\_QfwUXM4kKBsasrNGe4oXr70qQXu&index=21**](https://www.youtube.com/watch?v=41zbx0rPtP0&list=PLpsZh_QfwUXM4kKBsasrNGe4oXr70qQXu&index=21)
2. **Pohkeille nousu kahdella jalalla 20 kpl**

[**https://www.youtube.com/watch?v=o1Sy\_bIEgbg&list=PLpsZh\_QfwUXM4kKBsasrNGe4oXr70qQXu&index=11&t=0s**](https://www.youtube.com/watch?v=o1Sy_bIEgbg&list=PLpsZh_QfwUXM4kKBsasrNGe4oXr70qQXu&index=11&t=0s)

**Viikko 17:**

**Alla ohjelmaa ensi viikolle! Tee harjoituskokonaisuus vähintään 3 kertaa viikossa. Jos intoa riittää, saat tehdä harjoitteet useamminkin ☺**

**Harjoituskokonaisuus koostuu seuraavista osa-alueista:**

1. **Fyysinen harjoite 1: Askelkoordinaatio/Jalkojen nopeus**
2. **Tekninen 1: Harhautukset + käännökset**
3. **Tekninen 2: Maalinteko**
4. **Fyysinen 2: Voimisteluliikkeet**

**Harjoite 1:**

1. **Fyysinen harjoite 1: Askelkoordinaatio ja jalkojen nopeus:**

**Alla on 3 erilaista askelkoordinaatio/jalkojen nopeusharjoitetta ja lisäksi lisähaasteena valitse 2 lisäharjoitetta KTP Junioreiden YouTube kanavan askelkoordinaatioharjoitteista ☺ . Tee jokaista 2 kierrosta.**

**Tee suoritteet aina niin nopeasti kuin mahdollista, mutta niin hyvällä tekniikalla kuin mahdollista! ☺ Kävele suorituksen jälkeen takaisin rauhallisesti ennen seuraavaa suoritusta.**

**Pidä kädet mukana juoksunomaisesti/erikseen mainitulla tavalla rytmittämässä ja tasapainottamassa liikettä. Nosta katsetta ylös maasta eteenpäin pelikentän suuntaisesti, kun liike alkaa sujumaan paremmin.**

* **Askellukset tikapuiden väliin 1 jalka per väli + spurtti 10m**
* **Askellukset tikapuiden väliin 2 askelta per väli + spurtti 10m**
* **Askellukset tikapuiden väliin vasen kylki edellä 2 askelta per väli + spurtti 10m**
* **Askellukset tikapuiden väliin oikea kylki edellä 2 askelta per väli + spurtti 10m**
* **Kehittely/lisähaaste: Valitse 2 vapaavalintaista askellusharjoitetta FC KTP Juniorit YouTube kanavalta:**

[**https://www.youtube.com/playlist?list=PLpsZh\_QfwUXPxRUvQVCV3e4yAId5lQQfP**](https://www.youtube.com/playlist?list=PLpsZh_QfwUXPxRUvQVCV3e4yAId5lQQfP)

**Harjoite 2: Tekninen 1: Harhautukset + käännökset**

**Harhautukset (Kuljetus + harhautus + terävä kuljetus):**

**a) Vartaloharhautukset x4**

**Askelharhautukset eri variaatioin: Oikealla tai vasemmalla, tuplana, triplana, siirto sisäsyrjällä+askelharhautus, rullaaminen jalkapohjalla+askelharhautus sisäkautta ulos samalla jalalla ja siirto ulkosyrjällä sivuun jne. x4**

**c) Zidane-harhautus x4**

**d) Quaresma (Rullaa oikealla jalkapohjalla pallo etuviistoon ja astu vasemmalla jalalla pallon yli ulkokautta sisään ja vie pallo vasemmalla ulkoterällä etuviistoon) x4**

**e) Brassi Ronaldo: Sisäterä-ulkoterä veivi yhtenäisenä liikkeenä x4**

**f) Ronaldinho: Ulkoterä-sisäterä veivi yhtenäisenä liikkeenä x4**

**g) C. Ronaldo: Pallo jalan takaa x4**

**h) Ossi-harhautus: Rullaa oikealla jalalla etuviistoon, astu samalla jalalla pallon yli sisäkautta ulos ja vie pallo jalan takaa vasemmalla jalalla x4**

1. **Omat harhautukset ja harhautusyhdistelmät!**
2. **Harhautus+muu tekniikka: Esimerkiksi: Kuljetus+harhautus+laukaus!**

**HUOM!**

**Käännökset eri variaatioin: (ensin kuljetus sitten käännös ja nopea kiihdytys käännöksen jälkeen, tehdään molemmilla jaloilla):**

1. **Sisäterä x4**
2. **Ulkoterä x4**
3. **Cruijff x4**
4. **Askelharhautuskäännös x4**
5. **Jalkapohja x4**
6. **Jalkapohja-sisäterä x4**
7. **Rullaa-astu yli käännös ja siäterällä mukaan (Quaresma) x4**
8. **Omat käännökset! x4**

**Avainasioita käännöksessä:**

**Kuljettaessa pallokontrolli ulkoterällä tai jalkapöydällä ja juuri ennen käännöstä askelpituuden pienentäminen ja painopisteen pudottaminen, käsien tasapainotus ja suojaaminen, tukijalan paikka riippuen käännöksestä oikeaan paikkaan ja tukevasti maahan, osumakohta palloon laajalla pinta-alalla, ohittava/suuntaava kosketus käännöksessä riittävän pitkälle irti jalasta tilaan, terävä tempon ja rytminvaihdos ja nopeasti kiinni palloon+ terävä tempokuljetus.**

**HUOM: Yllä olevista videot on tehty, mutta linkit eivät vielä ole YouTubessa, mutta ovat tulossa sinne pian! Seuraa seuraavaa sivustoa** [**https://www.youtube.com/channel/UCQ1Jr5lsOzgIqyplVwGKMqA**](https://www.youtube.com/channel/UCQ1Jr5lsOzgIqyplVwGKMqA) **jonne päivittyy aikanaan myös jo kuvatut käännös sekä harhautusharjoitteet!**

**Harjoite 3: Tekninen 2: Maalinteko**

**Tee maalintekoharjoitteet AINA molemmilla jaloilla ☺**

1. **Maalinteko poikittaiskuljetuksesta:**

[**https://www.youtube.com/watch?v=JrCNQtMb2is&list=PLpsZh\_QfwUXPty64IFhuABE7YiZv2BTHQ&index=5&t=0s**](https://www.youtube.com/watch?v=JrCNQtMb2is&list=PLpsZh_QfwUXPty64IFhuABE7YiZv2BTHQ&index=5&t=0s)

**Vinkki: Voit vaihdella kuljetuskulmaa ja laukaisuetäisyyttä: Esim suora kuljetus + laukaus tai viisto kuljetus + laukaus.**

1. **Harhautus + laukaus:**

[**https://www.youtube.com/watch?v=52iNNjk20fM&list=PLpsZh\_QfwUXPty64IFhuABE7YiZv2BTHQ&index=2&t=0s**](https://www.youtube.com/watch?v=52iNNjk20fM&list=PLpsZh_QfwUXPty64IFhuABE7YiZv2BTHQ&index=2&t=0s)

**Vinkki: Voit vaihdella harhautuksia:**

1. **Vartaloharhautus**
2. **Valelaukaus**
3. **Askelharhautus**
4. **Vapaavalintainen harhautus**

**Harjoite 4: Fyysinen 2: Voimisteluliikkeet:**

1. **Kuperkeikka etuperin 10 kpl**
2. **Kuperkeikka takaperin**
3. **Kärrynpyörä oikea kylki edellä 10 kpl**
4. **Kärrynpyörä vasen kylki edellä 10 kpl**

**Extrtat lisähaasteena! ☺**

1. **Käsilläseisonta 10 kpl**
2. **Päälläseisonta 10 kpl**
3. **Arabialainen 10 kpl**