****

 **FC KTP Juniorit Pojat 9v omatoimiharjoitteet viikoille 18-19**

**Viikko 18:**

**Alla ohjelmaa ensi viikolle! Tee harjoituskokonaisuus vähintään 2 kertaa viikossa. Jos intoa riittää, saat tehdä harjoitteet useamminkin ☺**

**Harjoituskokonaisuus koostuu seuraavista osa-alueista:**

1. **Fyysinen harjoite 1: Askelkoordinaatio ja jalkojen nopeus**
2. **Tekninen 1: Pallonkäsittely/Jalkojen liiketaitovalmiudet**
3. **Tekninen 2: Maalinteko**
4. **Fyysinen 2: Voimisteluliikkeet**

**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:**

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: Pallonkäsittely/Jalkojen liiketaito**

**Tee seuraavat pallonkäsittelyharjoitteet. Toista jokaista harjoitetta 10 kierrosta. Haasta itseäsi ja vaikka perheenjäsenesi kisaan: Kuinka monta kertaa onnistun tekemään pallonkäsittelyliikkeen 30 sekunnin aikana. Tai kuinka nopeasti onnistun etenemään viivalta viivalle 10 metrin matkan tekemällä tiettyä pallonkäsittelyliikettä! ☺**

1. **V-liike vartalon edestä:**

[**https://www.youtube.com/watch?v=dAZ8Y3VnDYU&list=PLpsZh\_QfwUXPlt\_dRKrwO1agPEE56e5fJ&index=16&t=0s**](https://www.youtube.com/watch?v=dAZ8Y3VnDYU&list=PLpsZh_QfwUXPlt_dRKrwO1agPEE56e5fJ&index=16&t=0s)

**Kehittely/lisähaaste: Jos liike sujuu jo hyvin, kokeile tehdä sama liike omasta kuljetuksesta vauhdissa: Kuljetus + V-liike edestä + tempokuljetus**

**Kehittely/lisähaaste 2: Jos seuraava variaatio sujuu hyvin, voit kokeilla tehdä V-liikkeen jalan takaa: Oikealla Jalkapohjalla veto vasemmalle takaviistoon ja oikean jalan sisäterällä pallon vienti jalan takaa etuviistoon eteen ja heti perään sama vasemmalla jalalla!**

1. **Pallon kuljetus sisäterällä ja ulkoterällä vuorotellen:**

[**https://www.youtube.com/watch?v=zMJ\_p6BAUW4&list=PLpsZh\_QfwUXPlt\_dRKrwO1agPEE56e5fJ&index=17&t=0s**](https://www.youtube.com/watch?v=zMJ_p6BAUW4&list=PLpsZh_QfwUXPlt_dRKrwO1agPEE56e5fJ&index=17&t=0s)

**Kehittely/lisähaaste: Jos liike sujuu hyvin pyri tekemään harjoite vauhdilla koko ajan etenevästi!**

**Kehittely/lisähaaste 2: Ota molemmat jalat mukaan ja vaihda joka suorituksen jälkeen jalkaa: Oikea ulkoterä + sisäterä, vasen ulkoterä + sisäterä jne. ☺**

1. **Pallotanssi**

[**https://www.youtube.com/watch?v=Y1n\_\_QcUIbc&list=PLpsZh\_QfwUXPlt\_dRKrwO1agPEE56e5fJ&index=8&t=0s**](https://www.youtube.com/watch?v=Y1n__QcUIbc&list=PLpsZh_QfwUXPlt_dRKrwO1agPEE56e5fJ&index=8&t=0s)

**Kehittely/lisähaaste: Tee harjoite takaperin**

**Kehittely/lisähaaste 2: Tee harjoite sivuttain**

**Kehittely/lisähaaste 3: Tee harjoite 360 astetta pyörien (pyöri ympyrä)**

**4: Pallo jalkojen välissä leipominen + jalkapohja-sisäterä veto ulos ja sisään**

[**https://www.youtube.com/watch?v=T4GV6SfTx4s&list=PLpsZh\_QfwUXPlt\_dRKrwO1agPEE56e5fJ&index=10&t=0s**](https://www.youtube.com/watch?v=T4GV6SfTx4s&list=PLpsZh_QfwUXPlt_dRKrwO1agPEE56e5fJ&index=10&t=0s)

**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**

**Viikko 19:**

**Alla ohjelmaa ensi viikolle! Tee harjoituskokonaisuus vähintään 2 kertaa viikossa. Jos intoa riittää, saat tehdä harjoitteet useamminkin ☺**

**Harjoituskokonaisuus koostuu seuraavista osa-alueista:**

1. **Fyysinen harjoite 1: Hyppynaruhyppely**
2. **Tekninen 1: Pallonkäsittely/Jalkojen liiketaitovalmiudet**
3. **Tekninen 2: Maalinteko**
4. **Fyysinen 2: Lihaskunto: Eläinmaailman liikkeet**

**Harjoite 1: Fyysinen harjoite 1: Hyppynaruhyppely**

**Hyppynaru:**

* **”Normaalisti” Tasajalkahypyin naruhyppely paikallaan kädet eteenpäin 3x20 hyppyä**

**Extrat ☺:**

* **”Normaalisti” Tasajalkahypyin naruhyppely paikallaan kädet taaksepäin**
* **Etuperin juoksu + naruhyppely**
* **Takaperin juoksu + naruhyppely**

**Jos sinulla ei ole hyppynarua, voit tehdä vaihtoehtoisesti ilman narua hyppelyharjoitteet tai toisena vaihtoehtoisena harjoitteena tasapainoharjoitteet:**

**Tasapaino:**

1. **Vasemmalla jalalla korkea ponnistus etuviistoon ja alastulo jarruttaen oikealla jalalla minkä jälkeen 2-3 sekuntia paikallaan tasapainon ylläpito ja sama toisinpäin 6x**
2. **Vasemmalla jalalla korkea ponnistus takaviistoon ja alastulo jarruttaen oikealla jalalla minkä jälkeen 2-3 sekuntia paikallaan tasapainon ylläpito ja sama toisinpäin 6x**
3. **Vasemmalla jalalla korkea ponnistus sivulle ja alastulo jarruttaen oikealla jalalla minkä jälkeen 2-3 sekuntia paikallaan tasapainon ylläpito ja sama toisinpäin 6x**
4. **Luisteluloikat + tasapainon ylläpito jokaisen loikan jälkeen 2-3 sekuntia 10 kpl 6x**
5. **Yhden jalan hypyt eteenpäin oikealla jalalla jatkuvana liikkeenä (dynaaminen tasapaino) x10 ja sama vasemmalla**

**Harjoite 2: Tekninen 1: Pallonkäsittely/Jalkojen liiketaitovalmiudet:**

1. **Pallo jalkojen välissä sisäsyrjillä leipominen**
2. **Jalkapohjakelaus kylki edellä**
3. **Jalkapohjakelaus kylki edellä + pysäytys toisella jalalla ja sama uudestaan**

**Extrat: Haasta itsesi ja kokeile rohkeasti seuraavia harjoitteita:**

**Valitse 1 harjoite KTP Junioreiden jalkojen liiketaitovalmiudet:**

[**https://www.youtube.com/playlist?list=PLpsZh\_QfwUXOolg2NjlQXSzfmz2ij\_JzB**](https://www.youtube.com/playlist?list=PLpsZh_QfwUXOolg2NjlQXSzfmz2ij_JzB)

**Harjoite 3: Tekninen 2: Maalinteko**

**1. Maalinteko suoraan takaviistosyötöstä rankkarialueen sisältä**

[**https://www.youtube.com/watch?v=IOa4x3ibKWY&list=PLpsZh\_QfwUXPty64IFhuABE7YiZv2BTHQ&index=6**](https://www.youtube.com/watch?v=IOa4x3ibKWY&list=PLpsZh_QfwUXPty64IFhuABE7YiZv2BTHQ&index=6)

**10 laukausta per jalka. Voit tehdä seinäsyötön esim. iskän tai äiskän kanssa.**

**2. Harhautus + laukaus**

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

**10 laukausta per jalka.**

**Harjoite 4: Fyysinen 2: Eläinmaailman liikkeet: Tee harjoitteet 5x 10 metrin matka. Välissä pidä aina pieni huili ☺ Voit haastaa nopeuskisaan perheenjäsenen ☺**

1. **Rapukävely**
2. **Ankkakävely**

[**https://www.youtube.com/watch?v=dpd\_zI4r0KY&list=PLpsZh\_QfwUXM4kKBsasrNGe4oXr70qQXu&index=46&t=0s**](https://www.youtube.com/watch?v=dpd_zI4r0KY&list=PLpsZh_QfwUXM4kKBsasrNGe4oXr70qQXu&index=46&t=0s)