****

**OMATOIMIHARJOITTEITA P10**

**VKO 18-19**

Tässä omatoimiharjoitteessa saat 2 viikon verran harjoitteita! Muista hoitaa ensin koulun etätehtävät, syö hyvin, auta vanhempia kotitöissä ja käy sitten treenaamassa!

-Voit tehdä seuraavia omatoimiharjoitteita niin usein kun haluat, kuitenkin 3 kertaa viikossa vähintään olisi hyvä harjoitella.

-Voit tehdä harjoitteita hallilla, kotona, takapihalla, puistossa eli ihan missä vaan keksitkin.

-Muista että, mitä enemmän harjoittelet, sitä todennäköisempää, että kehityt harjoitteissa.

-Tee harjoitteet keskittyneesti ja muista tehdä molemmilla jaloilla

-Tee kuitenkin harjoitteet laadullisesti hyvin, määrä ei korvaa aina laatua

-Jos kysyttävää, niin koutseilta voi kysyä neuvoja ja vinkkejä harjoitteluun

-Pääasia että pidät hauskaa, kun teet harjoitteita!!!

TSEMPPIÄ TREENAAMISEEN!!

**VKO 18**

**TEKNINEN:** **Pallonkäsittely**

Nyt haastetaan pojat!! Seuraava video jalkojen liiketaitosarjasta #6! Siinä on monta elementtiä, joita voit harjoitella useammissa osissa ja lopuksi kokonaisuutena! Video on alla linkkinä, joka menee meidän seuran Youtube-kanavalle.

<https://www.youtube.com/watch?v=vzIOzpOW52E&list=PLpsZh_QfwUXOolg2NjlQXSzfmz2ij_JzB&index=7&t=0s>

**FYYSINEN**:

**VIIKKO 1**

Kolme erilaista liikettä, joista videot alla. Harjoittele liikkeet rauhallisesti, jos ne eivät ole tuttuja. Tällä viikolla fyysinen harjoite pureutuu jalkojen voiman ja kimmoisuuden kehittämiseen!

Askelkyykky

<https://www.youtube.com/watch?v=LSUDSkMVrpM&list=PLpsZh_QfwUXM4kKBsasrNGe4oXr70qQXu&index=17&t=0s>

10 toistoa per jalka. 3 sarjoissa. 10-20 sek. tauko aina sarjojen välissä.

Kinkkaukset

<https://www.youtube.com/watch?v=snVElmVK6cY&list=PLpsZh_QfwUXM4kKBsasrNGe4oXr70qQXu&index=52>

5 toistoa/jalka. 3 sarjoissa. Sarjojen välissä tauko niin että et ole hengästynyt

5 loikka

<https://www.youtube.com/watch?v=aNUtjO52Qbc&list=PLpsZh_QfwUXPbjx5KRFmIeCNBICTca1D8&index=5>

3 sarjoissa. Sarjojen välissä tauko niin että et ole hengästynyt

**VIIKKO 19**

Kolme erilaista liikettä, joista videot alla. Harjoittele liikkeet rauhallisesti, jos ne eivät ole tuttuja. Tällä viikolla fyysinen harjoite keskittyy ylävartaloon!

Kapea punnerrus penkkiä/tankoa vasten

<https://www.youtube.com/watch?v=UA77la2eZxY&list=PLpsZh_QfwUXM4kKBsasrNGe4oXr70qQXu&index=65&t=0s>

10 toistoa. 2 sarjoissa. Sarjojen välissä 20 sek. tauko.

Vetoliike myötäotteella

<https://www.youtube.com/watch?v=D-iQk0tLHp4&list=PLpsZh_QfwUXM4kKBsasrNGe4oXr70qQXu&index=76&t=0s>

10 toistoa. 3 sarjoissa. Sarjojen välissä 20 sek. tauko.

Punnerrus, kädet eri kohdissa

<https://www.youtube.com/watch?v=pD1Ctln40Vs>

10 toistoa. 3 sarjoissa. Sarjojen välissä 20 sek. tauko.

Fyysinen harjoitus kannattaa tehdä ajatuksella, älä pidä liikaa kiirettä, kun teet liikkeitä!

**Maalintekoharjoitus:**

**VIIKKO 18**

Maalinteko suoraan takaviistosyötöstä rankkarialueen sisältä

<https://www.youtube.com/watch?v=IOa4x3ibKWY&list=PLpsZh_QfwUXPty64IFhuABE7YiZv2BTHQ&index=6>

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

**VIIKKO 19**

Harhautus + laukaus

<https://www.youtube.com/watch?v=52iNNjk20fM&list=PLpsZh_QfwUXPty64IFhuABE7YiZv2BTHQ>

15 laukausta per jalka.

Treenaa tunnollisesti, kyllä tämä jossain vaiheessa helpottaa ja päästään taas harjoittelemaan oman joukkueen voimin!!

-