# P11 OMATOIMIHARJOITTELU

## VIIKKO 19

# OHJEET

- ✓ Treeniohjelma 4.-10.5.
- ✓ Tässä 3 määrättyä harjoitusta, jotka jokaisen tulisi tehdä. Harjoitusten lisäksi on hyvä harrastaa myös muuta liikuntaan, esim. pyöräilyä.
- ✓ Lähetä video pyydetystä harjoitteesta, jos haluat palautetta muista harjoitteista niin lähetä videoita myös niistä.

VIIKON HAASTE: SAKSIPOTKU!!

Lähetä Marille, 050 5385522 video onnistuneesta suorituksesta. Julkaisemme niitä seuran somekanavissa. KUKA ONNISTUU?



# HARJOITUS 1

- ✓ Alkulämmittely:
  Vapaavalintainen lämmittely, joko pallon kanssa tai ilman. (10min)
  + ASKELKOORDINAATIO, valitse soittolistasta muutamia liikkeitä, listasta löytyy liikkeitä joita voi tehdä myös ilman tikkaita. Käytä mielikuvitusta ja tee liikkeet niin nopeasti kuin pystyt.
  https://www.youtube.com/playlist?list=PLpsZh_QfwUXPxRUvQVCV3e4yAId5lQQfP

- ✓ Taito 1:
  - Syöttö penkkiin + maalinteko, 20 toistoa/jalka



- Kääntyminen + maalinteko, 20 toistoa/jalka



# HARJOITUS 1, JATKUU

✓ Fysiikka, 3 kierrosta, klikkaamalla kuvaa pääset videoon:

- Askelkyykky taakse 10x/jalka





- Vatsarutistus 20x

- 2 jalan lantionnosto 10x





- Yleisliike eli burbee 10x

# HARJOITUS 2

- ✓ Alkulämmittely:
  Vapaavalintainen lämmittely, joko pallon kanssa tai ilman. (10min)

- ✓ Taito 1:
  - Pidä palloa ilmassa päällä, laske kuinka monta saat.
  - Tupla nilkat ponnauttelu, jos on vaikeaa niin annan pallon käydä maassa välillä.



Taito 2:

- Pusku maalinteko 15x (pusku heitosta)

- Maalinteko heikommalla jalalla 30x. Pieni siirto eteen ja laukaus.



# HARJOITUS 2, JATKUU

- ✓ Fysiikka, 3 kierrosta:

  1. Punnerruskävely 10x

  2. Sivulankku 30s/puoli

  3. Askelkyykky eteen 10x/jalka

  4. Kompassi 3kierrosta/jalka









# HARJOITUS 3

- ✓ Alkulämmittely:
  Vapaavalintainen lämmittely, joko pallon kanssa tai ilman. (10min)



- ✓ Taito 1:
  - Syöttäminen + erilaiset käännökset 20x/jalka

- ✓ Taito 2:
  (tarvitset vanhemman mukaan harjoitteisiin)

  - Volley 20/jalka, LÄHETÄ VIDEO.




  - Tupla askelharhautus + laukaus 10x/jalka.

