



P12 OMATOIMIHARJOITTELU
JAKSO 7, VIIKKO 18



OHJEET

- ✓ Treeniohjelma 27.-3.5.
- ✓ Tässä 4 määrättyä harjoitusta, jotka jokaisen tulisi tehdä.
- ✓ Lähetä video pyydetyistä harjoitteista, jos haluat palautetta muista harjoitteista niin lähetä videoita myös niistä.
- ✓ Muista, että nyt on hyvää aikaa kehittää omia heikkouksia!!
- ✓ Pyri tekemään suoritukset maksimaalisella nopeudella ja huilaa tarvittaessa suoritusten välillä.

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
LÄHETÄ VIDEO!

- Suunnanmuutos + maalinteko 20 toistoa/jalka
(tee harjoite keskeltä kenttää)



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)
+ askelkyykkävely, lantionnostot, reverse nordic hamstring ja nordic hamstring (jos perheenjäsen mukana)
- ✓ Taito 1:
 - Jalkojen liiketaito yhdistelmä, LÄHETÄ VIDEO SUORITUKSESTA
 - Ponnauttelu: nilkka, reisi, pää. 4+4+4
- ✓ Taito 2:
 - Maalinteko kauempaa, isolla kentällä boksen ulkopuolelta. Lyhyt terävä kuljetus + laukaus, 20/jalka.



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:

- Ota alkulämmittelyyn mukaan liikkeitä seuraavasta soittolistasta

https://www.youtube.com/playlist?list=PLpsZh_QfwUXOf1kYO759sws95_10oglp9

✓ Taito:

- Syöttö + havainnointi olan yli 20/jalka.

https://www.youtube.com/watch?v=GreYg3KNuLk&list=PLpsZh_QfwUXOV59KJKGcmYaDj706xE4Uq&index=2

- Kaarisyöttö 20/jalka.

https://www.youtube.com/watch?v=AOJDITz14nM&list=PLpsZh_QfwUXOV59KJKGcmYaDj706xE4Uq&index=3

- Kaarisyöttö kisa, molemmilla 10 yritystä molemmilla jaloilla. Tavoite saada pallo ilmassa neliön sisään, käytössä 2 kosketusta. Lasketaan onnistuneet.

✓ Taito 2:

- Maalinteko kauempaa, isolla kentällä boksen ulkopuolelta. Lyhyt terävä kuljetus + laukaus, 10/jalka.





HARJOITUS 4

✓ Lämmittely 10min + liikkuvuus

Valitse suorituksiin itsellesi sopiva porrasväli, niin että jaksat suorittaa alla olevat juoksumäärät.

- Ylämäkijuoksut 5kpl

https://www.youtube.com/watch?v=Y3_4cU34H8&list=PLpsZh_QfwUXO9ZmB_-zvODdg2DeAlYrtC&index=10

- Porrasjuoksu etuperin 5kpl

https://www.youtube.com/watch?v=6cyHpumH3vo&list=PLpsZh_QfwUXO9ZmB_-zvODdg2DeAlYrtC&index=8

- Porrasjuoksu sivuttain 5kpl

https://www.youtube.com/watch?v=RBc5ufCCQKs&list=PLpsZh_QfwUXO9ZmB_-zvODdg2DeAlYrtC&index=9

- Tasajalkahypyt 5kpl

https://www.youtube.com/watch?v=H-4BiZqc1c0&list=PLpsZh_QfwUXO9ZmB_-zvODdg2DeAlYrtC&index=7

- Porrashyppy kinkaten 3kpl/jalka

https://www.youtube.com/watch?v=hkGJaqdIGAk&list=PLpsZh_QfwUXO9ZmB_-zvODdg2DeAlYrtC&index=6