



T9-11 OMATOIMIHARJOITTELU

JAKSO 7, VIIKKO 18



OHJEET

- ✓ Treeniohjelma 27.-3.5.
- ✓ Tässä viikolle 3 harjoitusta. Harjoitusten lisäksi on hyvä harrastaa myös muuta liikuntaan, esim. pyöräilyä.
- ✓ 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



- Tupla askelharhautus + 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:
 - Kuljettaminen + käännökset. Tee erilaisia kuljetuksia ja käännöksiä. Pyri koko ajan pitämään katse ylhäällä. (10min)
 - Quaresma harhautus 10x, opettele molemmin puolin



- ✓ Taito 2:
 - Syöttö + havainnointi olan yli 20/jalka.
https://www.youtube.com/watch?v=GreYg3KNuLk&list=PLpsZh_QfwUXOV59KJKGcmYaDj706xE4Uq&i
 - Maalinteko heikommalla jalalla. Lyhyt terävä kuljetus + laukaus, 30x.

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
 - Maalinteko poikittaissyötöstä 20/jalka

