



T12-13 OMATOIMIHARJOITTELU
JAKSO 8, VIIKKO 19

OHJEET

- ✓ Treeniohjelma 4.-10.5.
- ✓ Tässä 4 määrättyä harjoitusta, jotka jokaisen tulisi tehdä. Harjoituksessa 2 tarvitsen vanhemman mukaan.
- ✓ Lähetä video pyydetyistä harjoitteista, 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

- Tilanteko itselle + 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:
 - Pidä palloa ilmassa päällä, laske kuinka monta saat.
 - Tupla nilkat ponnauttelu.
- ✓ Taito 2:
 - Pusku maalinteko 15x (pusku heitosta)
 - Erilaiset volleyt heitosta, vähintään 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 1:

- 2 penkin syöttöharjoite
- Syöttäminen jalan eri osilla



✓ Taito 2:

- Kaaripallot liikkuvaan palloon. Pieni siirto eteen ja kaaripallo seinään tai kaverille. Keskity siihen, että nilkka menee ojennettuna pallon alle. 20/jalka.

✓ Fysiikka:

- **Juoksut:** Vauhti noin 80% maksimista. 10x100m käännöksellä eli n.50m ja käännös. Jokaisen juoksun välissä lyhyt palautus.



HARJOITUS 4

- ✓ Tasavauhtinen lenkki. Lenkin kesto n.45min, vauhti tasainen ja sellainen että pystyt puhumaan eli ei liian hengästynyt.
- ✓ Venyttely/liikkuvuus väh. 15min.