

Viikko: 20.-26.4.2020							
Joukkue: KaaPo T11 (2009)	Ma	Ti	Ke	To	Pe	La	Su
Kehonhallinta		X		X			X
Kestävyys					X		
Lihaskunto							
Liikkuvuus							
Nopeus							
Pallotaito		X/2		X/1	X/2		X/1
Pelikäsitys/tek-takt							

Viikkosuunnitelma



Omaharjoitus / Kestävyys

Kestävyysharjoitus. Harjoituksen tarkoitus kehittää peruskuntoa omatoimisesti lajiharjoittelun ollessa tauolla. Harjoitukseen on yhdistetty liikkuvuus.

OSA 1

Lenkki, kesto 30min

- Pyri juoksemaan mahdollisimman tasaista vauhtia
- PPP – pystyy puhumaan puuskuttamatta
- Ota mahdollisuuksien mukaan pallo mukaan lenkille. Ainoastaan turvalliselle reitille (esimerkiksi pururata)

OSA 2

Liikkuvuus, kesto 20min

- Staattisia venytyksiä (30sek tai yli kestäviä venytyksiä)
- Lenkin jälkeen venyttelyt. Aloita rauhallisesti tee ensin n 20sek venytys, jolla haet tuntuman venytettävään lihakseen ja syvennä sitten venytystä toistamalla se kahdesti. Pidä 30sek ja yli ja rentoutus väliin.
- Erityishuomio takareidet, lantio ja lonkan seutu



Omaharjoitus / Kehonhallinta

OSA 1

Minimi toistojen määrä sulkeissa, **tarvittaessa molemmilla puolilla**

- Polvi palloon (5) ([MALLIVIDEO](#))
- Askelkyykky eteen (5) ([MALLIVIDEO](#))
- Pallon puristus jalkojen välissä / pumppaukset (5) ([MALLIVIDEO](#))
- Lantion nosto, jalka pallon päällä (5) ([MALLIVIDEO](#))
- X-asento, pallo käsissä kurkotus ylös-taakse (10) ([MALLIVIDEO](#))
- Etunojapunnerrus, käsi pallon päällä (5) ([MALLIVIDEO](#)) **Pidä polvet maassa**
- Etunojapunnerrus, molemmat kädet pallon päällä (5) ([MALLIVIDEO](#))
- Vatsarutistus, pallo jalkojen välissä (10) ([MALLIVIDEO](#))

Suorita 3 kierrosta



Omaharjoitus/Pallotaito 1

Pallotaitoharjoitus. Harjoitus kehittää kuljettamista lajitaitona joukkueharjoittelun ollessa tauolla.

OSA 1

Pallotaito

- Jatkuvat sakset ([MALLIVIDEO](#))
- Stepit ([MALLIVIDEO](#))
- Päkiä veto ([MALLIVIDEO](#))
- Tripla päkiä veto ([MALLIVIDEO](#))
- Päkiä veto, sisäterä työntö V+O ([MALLIVIDEO](#))
- Päkiä veto, ulkoterä työntö V+O ([MALLIVIDEO](#))
- V-sisäänpäin ([MALLIVIDEO](#))
- V-ulospäin ([MALLIVIDEO](#))
- Työntö-veto O+V ([MALLIVIDEO](#))
- Työntö-veto, yhdistetty ([MALLIVIDEO](#))
- Jalkapohjaveto ([MALLIVIDEO](#))
- Vatkaus ja jalkapohjaveto ([MALLIVIDEO](#))
- 5*30sek, 2m*2m alueella max tempolla käännöksiä, harhautuksia, kosketuksia niin paljon kuin ehtii

Tee yhtä liikettä noin 30-45 sek. ja siirry seuraavaan. Yhteensä 4 kiertoa, **Muista tempo korkeana suorituksissa! Lepo välissä.**

Ponnauttele lopuksi pallolla vuorojalkaa ([MALLIVIDEO](#)) tai yhdellä välipompulla ([MALLIVIDEO](#)) maan kautta 15 minuuttia.



Omaharjoitus/Pallotaito 2

Rakenna oheisen rakenteen mukainen harjoitus. Harjoitus voidaan toteuttaa kentällä tai muussa tarkoitukseen sopivassa tilassa.

Aseta hyökkäyslinjalle este, esimerkiksi pikkumaali, joka simuloi vastustajaa. Etäisyys noin 10-12m varsinaisesta maalista. Vaihda/siirrä esteen paikkaa 10-15 suorituksen jälkeen. Esteenä voi hyvin toimia myös pelaajan vanhempi.

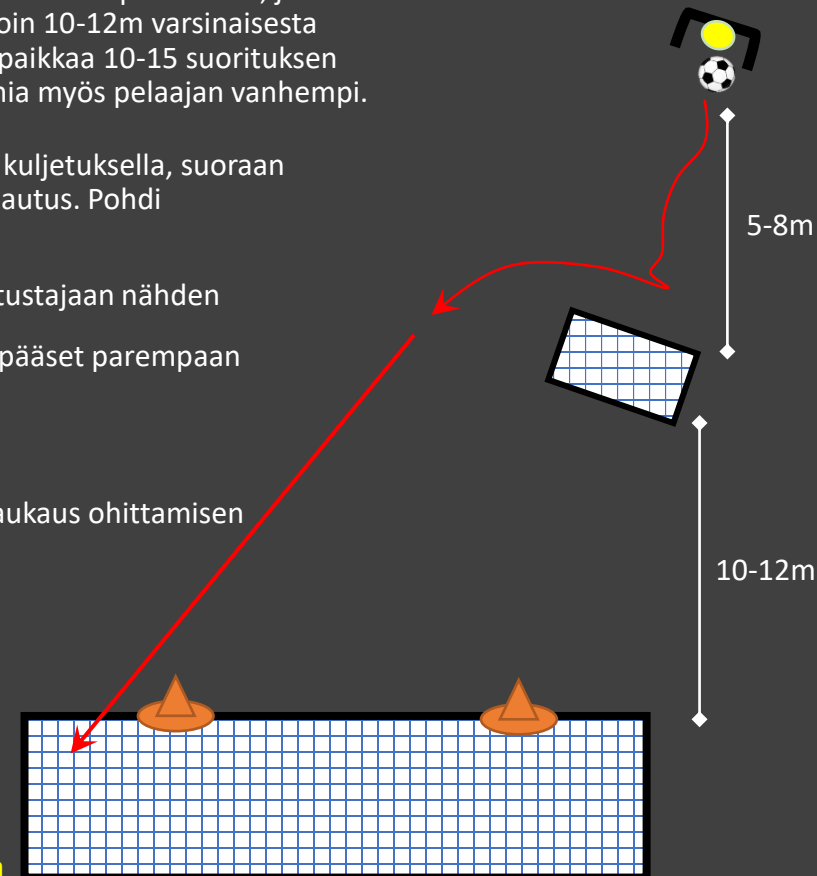
Aloita suoritus lyhyellä (5-8m) kuljetuksella, suoraan kohti vastustajaa. Suorita harhautus. Pohdi suorituksen vaiheita.

- Harhautuksen ajoitus vastustajaan nähden
- Kummalta puolelta, jotta pääset parempaan laukaisusektoriin?
- Tempo ja rytminvahdos
- Mahdollisimman nopea laukaus ohittamisen jälkeen
- Kummalla jalalla laukaus?

Vinkkejä! Aseta merkkikartiot 1m etäisyydelle maalitolpista. Pyri saamaan laukaukset maalin kulmalohkoihin.

Mikäli mahdollista, ota harjoitukseen 4-5 palloa, jolloin saat harjoitteeseen paremman rytmin. Hae pallot vasta lauottuasi ne kaikki.

Käytä "Ole utelias ja kehitys..." harjoitesivun harhautuksia suorituksissa.





WhatsApp

Liity ryhmään tästä

<https://chat.whatsapp.com/Df6oUNYCjICLVtSJKp6T1p>

Pistä jatkossakin videoita suorituksista!
Niitä on ilo katsella!

Ole utelias ja kehity...

- Cruyff-käännös
- Zidane 360°
- Ronaldinho-harhautus
- Rainbow flick
- ATW (around the world)
- Okocha step over
- Roll-Top Chop (CR7)
- Hocus Pocus (AllAttack)

Vinkkejä omatoimiseen kehittymiseen. Hae omatoimisesti lisätietoa Youtubesta tai muista medioista. Etsi, harjoittele ja tule näyttämään mitä osaat! Ja sinähän osaat!