

<b>Viikko:</b> 6.-12.4.2020							
<b>Joukkue:</b> KaaPo T13 (2007)	Ma	Ti	Ke	To	Pe	La	Su
Kehonhallinta		X		X			X
Kestävyys					X		
Lihaskunto							
Liikkuvuus							
Nopeus							
Pallotaito		X		X			X
Pelikäsitys/tek-takt							

Viikkosuunnitelma



# Omaharjoitus / Kestävyys

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

## OSA 1

Lenkki, kesto 45min

- 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

Pallotaitoharjoitus. Harjoitus kehittää kuljettamista lajitaitona joukkueharjoittelun ollessa tauolla.

Suoritusrata mahdollisuuksien mukaan 10-15m, mutta harjoitteet pystyy tekemään tarvittaessa myös erittäin pienessä tilassa

## OSA 1

### Pallotaito

- Vatkaus
- Stepit
- Vatkaus, pysäytys joka 3. kosketuksella
- Vatkaus, veto joka 3. kosketus jalkapohjalla
- Ulkoterä-sisäterä... jalan vaihto
- Ulkoterä-ulkoterä-sisäterä... jalan vaihto
- Ulkoterä-ulkoterä-askelharhautus... jalan vaihto
- Tee täysvauhtisia kuljetuksia ja samalla nopeita suunnanmuutoksia vauhti säilyttäen 15-20m matka
- 5\*30sek, 2m\*2m alueella max tempolla käännöksiä, harhautuksia, kosketuksia niin paljon kuin ehtii

Yhteensä 3 kiertoa, **Muista tempo korkeana suorituksissa! Lepo välissä.**

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



## Ole utelias ja kehity...

- Cruyff-käännös
- Zidane 360°
- Ronaldinho-harhautus
- Rainbow flick
- ATW (around the world)
- Okocha step over

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