



KÄPYLÄN PALLON ETÄHARJOITTELU

*Maaliskuu – Huhtikuu
2020*



OLETKO SINÄ SEURAAVA?



stadium[®]
Join the movement

SHA
SAMI HYYPIÄ ACADEMY





Miksi etävalmennus?

- Koronaviruksen takia ohjattu joukkuevoiminta on keskeytetty 30.4.2020 asti.
- Etävalmennuksen avulla pelaajat saavat kattavat ja monipuoliset harjoitteluohjeet ja -videot.
- Valmentajan antama säännöllinen palaute tukee pelaajaa harjoittelussa ja kehittämisessä.
- Haluamme kannustaa lapsia liikkumaan myös näissä olosuhteissa, mutta suosittelemme välttämättä tarpeetonta kontaktia.

Harjoitteet pääsääntöisesti yksin tai parin kanssa toteutettavia

- Ohjelma sisältää kolme harjoitusta, jotka voi suorittaa haluamina päivinä, mutta tässä esimerkki ohjelmassa ne ovat ma, ke ja pe



Palaute

- Pelaaja saa halutessaan palautetta suorituksistaan omalta valmentajaltaan.
- Pelaaja laittaa klipit niistä suorituksista, joista palautetta haluaa ja kertoo mistä haluaa erityisesti palautetta.

VIDEOT KAIKKIIN HARJOITTEISIIN (KäPa Nappulat –kanava, Youtube)

https://www.youtube.com/channel/UCF3fwPCWcP8QgFR1Yl-tl_Q/playlists



Viikko-ohjelma etäharjoitteluun

Maanantai	Keskiviikko	Perjantai	LA-SU Vapaa liikunta 60min
1. Pallonkäsittely	1. Pallonkäsittely	1. Ponnauttelu	Muut pelit Esim. Koris, juoksu, kiipeily jne.
2. Syöttäminen ja syöttäminen yhdistettynä 1.kosketukseen	2. Kuljettaminen + käännökset	2. Kehonhallinta/Fifa 11+	Arkiliikunta Esim. Liiku luonnossa (Metsäretki)
3. Maalinteko	3-4. Harhauttaminen + 1v1	3. Voima	



Maanantai (Harjoitus 1)

Missä: Takapihalla, kotona, kentällä tai puisto

Mitä tarvitset: Pallon ja seinän/syöttöpenkin/parin, maali

Huom. Jos toteutat harjoituksen urheilukentällä niin vältä ruuhkaisia alueita tai ihmisjoukkoja ja erityisesti turhia kontakteja!



1. Pallonkäsittely

<https://www.youtube.com/watch?v=qGoNsEfWkRE&list=PLeUKa4NVQUsDTp8pScjUWwjYAf8fb7V67&index=2>

- a) palloleipominen sisäsyryllä/jalkapohjalla, samaa aikaa käden pyörittäminen.
- b) Päkijätäpit
- c) Pallotanssi (salsa)
- d) In-out kosketukset jalkapohja+jalkapöytä
- e) 'V' muoto kosketukset jalkapohja+ sisäsyry
- f) siksak kosketukset samalla jalalla
- g) Siksak kosketukset molemmilla jaloilla sekä rytmityksen muuttaminen
- h) Siksak kosketukset 2 tatsilla
- i) Leipominen jalkapohjalla/Päkiöillä





2. Syöttäminen

<https://www.youtube.com/watch?v=1QczBKxPhvE&list=PLeUKa4NVQUsAKANYGXeqP65mKmDrcDa85&index=3>

TAI

https://www.youtube.com/watch?v=YeVLEUZdm_E&list=PLeUKa4NVQUsAKANYGXeqP65mKmDrcDa85&index=4

Parin kanssa tai syöttöpenkkiin:

- a) Syöttö yhdellä kosketuksella vuorojaloin 50 kpl (paikaltaan 30kpl sekä kuljetuksesta 20kpl)
- b) Syöttö yhdellä kosketuksella vuorojaloin + joka kerta ennen pallon vastaanottoa havainnointi olan yli 25 kpl x 2 (kaveri voi näyttää esim. värin tai luvun)
- c) 1.kosketus sisäsyrjällä ristiin ja Syöttö toisen jalan sisäsyrjällä
- d) 1.kosketus ulkoterällä ja Syöttö saman jalan sisäsyrjällä + painopisteensiirto/ vartaloharhautus 50 kpl



3. Maalinteko

https://www.youtube.com/watch?v=0_2vjJDPirA&list=PLeUKa4NVQUsAKANYGXeqP65mKmDrcDa85&index=5

Yksin:

- a) Kuljetus + laukaus
- b) Kuljetus + harhautus + laukaus
- c) Kuljetus + käännös + laukaus
- d) Kuljetus + suunnanmuutos + laukaus
- e) Maalinteko (istueltaa + nousu + viimeistely pompusta)
- f) Kuperkeikka + viimeistely pompusta

Parin kanssa:

takaviisto pallo- liike "start and stop" + viimeistely suoraan syötöstä

kohde alas ja kulmiin!



Keskiviikko (Harjoitus 2)

Missä: Takapihalla, kotona, kentällä tai puisto

Mitä tarvitset: Pallon ja seinän/syöttöpenkin/parin ja tötsiä tai muita merkkejä

Huom. Jos toteutat harjoituksen urheilukentällä niin vältä ruuhkaisia alueita tai ihmisjoukkoja ja erityisesti turhia kontakteja!



1. Pallonkäsittely

<https://www.youtube.com/watch?v=qGoNsEfWkRE&list=PLeUKa4NVQUsDTp8pScjUWwjYAf8fb7V67&index=2>

- a) palloleipominen sisäsyryllä/jalkapohjalla, samaa aikaa käden pyörittäminen.
- b) Päkiätäpit
- c) Pallotanssi (salsa)
- d) In-out kosketukset jalkapohja+jalkapöytä
- e) 'V' muoto kosketukset jalkapohja+ sisäsyryjä
- f) siksak kosketukset samalla jalalla
- g) Siksak kosketukset molemmilla jaloilla sekä rytmityksen muuttaminen
- h) Siksak kosketukset 2 tatsilla
- i) Leipominen jalkapohjalla/päkiöillä



Keskiviikko



2. Kuljetus yhdistettynä käännöksiin (tee molemmat jalat x6+x6)

https://www.youtube.com/watch?v=HQ-MF_rTdkM&list=PLeUKa4NVQUsDTp8pScjUWwjYAf8fb7V67&index=3

Kuljeta 10m, jonka jälkeen 360 käännös ulkoterällä x 6

Kuljeta 10m, jonka jälkeen 360 käännös sisäterällä x 6

Kuljeta 10m, jonka jälkeen Cruijff tuplakäännös molemmilla jaloilla x 6

Kuljeta 10m Käännös sisäterällä x 6

Askelharhautuskäännös x 6

Rullaa astu yli ja sisäterällä mukaan x 6

3. Pallonkäsittely (jalkojen liiketaitovalmiudet/harhautukset)

<https://www.youtube.com/watch?v=7-YBxcuKtfM&list=PLeUKa4NVQUsDTp8pScjUWwjYAf8fb7V67&index=4>

a) Vartaloharhautus

b) Askelharhautus

c) *Valitse videolta edellisten lisäksi 1-3 harhautusta, jotka opettelet (ota tämä/nämö viikkotavoitteeksi)*



4. 1v1 peli parin kanssa

(<https://www.youtube.com/watch?v=KNahCDukWF0&list=PLeUKa4NVQUsDTp8pScjUWwjYAf8fb7V67&index=5>)

- a) Viivapelinä (laskekaa maalit ja pelatkaa esim. paras kuudesta)
- b) Kahteen maaliin (laskekaa maalit ja pelatkaa esim. paras kuudesta)



Perjantai (Harjoitus 3)

Missä: Takapihalla, kotona, kentällä tai puisto

Mitä tarvitset: Pallon ja palloseinä

Huom. Jos toteutat harjoituksen urheilukentällä niin vältä ruuhkaisia alueita tai ihmisjoukkoja ja erityisesti turhia kontakteja!



1. Pallonkäsittely ilmassa (Ponnauttelu)

<https://www.youtube.com/watch?v=gb0UxSSLBpM&list=PLeUKa4NVQUsCVQtQfpQP9kX2FxWA5ixcr&index=1>

Valitse jompikumpi

- a) Ponnauttelu välipompulla x 100 (voit tehdä osissa esim. 4x25)
- b) Ponnauttelu x 100 (voit tehdä osissa esim. 4x25)

Valitse jompikumpi

- a) 4 reisillä ja pallo kiinni käsillä (tee yhteensä 40 kertaa)
- b) 4-4-1 (Tee kolme kertaa putkeen onnistuneesti)

Valitse jompikumpi

- a) Pelaa futistennistä
- b) Futistennis seinää vasten yksin



2. Tasapaino yhdellä jalalla

(<https://www.youtube.com/watch?v=PEWnk6mwg9I&list=PLeUKa4NVQUsCVQtQfpQP9kX2FxWA5ixcr&index=2>)

- a) Pallon vieminen jalan ympäri 5 kertaa per jalka (seiso yhdellä jalalla kokoajan)
- b) Kosketa pallolla maahan ja vie ilmassa oleva jalka suorana taakse x 5 per jalka
- c) Seiso yhdellä jalalla pudota pallo nilkalle ja potkaise takaisin käsiin. Tee 8 kertaa per jalka
- d) Yhden jalan hyppy viivan yli pallo käsissä. Tee 8 kertaa per jalka
- e) Yhdenjalan hyppy viivan yli putoa aina toiselle jalalle. Tee 8 kertaa per jalka

3. Eläinliikkeet

(<https://www.youtube.com/watch?v=f4NSHFXLscA&list=PLeUKa4NVQUsCVQtQfpQP9kX2FxWA5ixcr&index=3>)

- a) Mittarimato n. 8m x 2
- b) Karhukävely n. 8m x2
- c) Rapukävely n.8m x2
- d) Liskokävely n. 8m x 2
- e) Jänishyppy n. 8m x2
- f) Flamingo 5 kertaa per jalka