



KÄPYLÄN PALLO ETÄVALMENNUS

09-08 -syntyneet jakso 1 (1.-12.4.)

Syöttäminen ja kehonhallinta



HEI KÄPALAINEN!

- Korona-virus pauhaa ja harjoitukset ovat tauolla
- Tämä ei tarkoita, että jalkapalloharjoittelun tarvitsee loppua
- Etävalmennuspaketin tarkoituksena on auttaa ja tukea sinua jatkamaan harjoittelua Korona-epidemian aikana
- Muista, että poikkeuksellinen tilanne voi olla myös mahdollisuus: enemmän aikaa kehittää henkilökohtaisia kehityskohteita



Katso JP Savolaisen terveiset klikkaamalla seuraavaa linkkiä: [Klikkaa tästä](#)



TERVEYDESTÄ

- Noudata suosituksia, älä esimerkiksi mene harjoittelemaan, jos sinulla on flunssan oireita
- Huolehdi hygieniasta muun muassa pesemällä kädet huolellisesti
- Lisää tietoa saa muun muassa THL:n sivuilta: [Klikkaa tästä](#)

OHJEITA KANSALAISILLE



Miten voin ehkäistä tartuntoja? Miten tulee toimia, jos epäilen tartuntaa, sairastun itse tai läheiseni sairastuu?

[Ohjeita kansalaisille
koronaviruksesta](#)





MITEN TREENAAAN?

- Harjoitella voit useassa eri paikassa: Pihalla, puistossa, kentällä... vain mielikuvitus on rajana!
- Tulosta harjoitteet itsellesi ja ota harjoituspaikalle mukaan
- Voit tehdä harjoitteet yksin tai kaverin kanssa. Ei isoja ryhmiä!
- Harjoittele monipuolisesti, laadukkaasti ja täysillä keskittyen



Katso Api Piiraisen terveiset klikkaamalla seuraavaa linkkiä: [Klikkaa tästä](#)



HENKILÖKOHTAINEN PALAUTE

- Lähetä video valmentajallesi kolmesta harjoitteesta, joista haluat palautteen ja vinkkejä kehittymiseen.
- Lähetä videot tiistaina 7.4. tai keskiviikkona 8.4
- Palautteen saat saman viikon aikana
- Tämän jälkeen jatka harjoittelua ohjeiden avulla

1. LUE OHJEET LÄPI
HUOLELLISESTI



2. KÄY TREENAAMASSA JA
KUVAAMASSA



3. LÄHETÄ VIDEOT
KOLMESTA
HARJOITTEESSA



4. SAAT VALMENTAJALTA
PALAUTTEEN SAMAN
VIIKON AIKAANA



TREENIMÄÄRÄ- HAASTEET

JUHO KILO-TASO:
6 HARJOITUSKERTAA

SUORITETTU:



JESSE KILO-TASO:
4 HARJOITUSKERTAA

SUORITETTU:



ANSSI SUHONEN-TASO:
8 HARJOITUSKERTAA

SUORITETTU:



Ota harjoituskertasi ylös,
ja merkitse aina rastilla
ympyrään, kun olet
saanut tason suoritettua.
Aikaa on 12 päivää, -
haasta itsesi!



HARJOITTEET





SYÖTTÄMINEN

YLEISTÄ

- Keskity **täysillä** harjoitteeseen ja tekemiseen
- **Haasta** itseäsi! Yritä tehdä aina seuraavalla kerralla vähän **nopeammin**, **tarkemmin** tai **puhtaammin** (esimerkiksi jokainen syöttö menee tarkasti alustaa pitkin juuri sinne mihin olet pyrkinytkin)
- Pyri myös **itse miettimään** mitä voisit tehdä paremmin
- Muista, että vain riittävän iso määrä **toistoja** mahdollistaa kehittymisen
- Voit yhdistellä harjoitteita toisiinsa monipuolisesti, kun ne ovat tulleet tutuiksi



SYÖTTÄMINEN

YKSIN SEINÄÄN/SYÖTTÖPENKKIIN

Harjoitteet:

1. 1 kosketus
2. 2 kosketusta
3. Jalkapohja + ulkosyrjä ja syöttö
4. Ulkosyrjällä syöttö
5. Jalan takaa haltuun + syöttö
6. Erilaisia käännöksiä + syöttö
7. Pienessä tilassa 1-2 kosketusta



Katso harjoitteet
klikkaamalla seuraavaa
linkkiä: [Klikkaa tästä](#)



SYÖTTÄMINEN

HAASTEITA

1. Kuinka monta syöttöä saat yhdellä kosketuksella 30 sekunnissa 2 metrin etäisyydeltä?



15



20



25

2. Entä monta syöttöä kahdella kosketuksella samassa ajassa?



10



15



20

3. Monta kertaa putkeen saat jalan takaa haltuun ja syötettyä toisella kosketuksella?



5



10



20



SYÖTTÄMINEN

PARIN KANSSA

Harjoitteet:

1. 1 kosketus
2. 2 kosketusta
3. Vartaloharhautus + kosketus sivuun ja syöttö
4. Vilkaisu + kosketus takaviistoon vastakkaiseen suuntaan
5. Syötöt ilmassa yhdellä kosketuksella
6. Syötöt ilmassa kahdella kosketuksella
7. Yhdellä jalalla seisten sisäsyryllä ilmassa syliin
8. Yhdellä jalalla seisten nilkalla ilmassa syliin
9. Ulkosyryä, nilkka, sisäsyryä palautus ilmassa syliin



Katso harjoitteet
klikkaamalla seuraavaa
linkkiä: [Klikkaa tästä](#)



SYÖTTÄMINEN

HAASTEITA

1. Monta syöttöä saatte parin kanssa yhdellä kosketuksella 30 sekunnissa viiden metrin etäisyydeltä?



10



20



25

2. Entä monta syöttöä kahdella kosketuksella samassa ajassa?



10



15



20

3. 20:sta heitosta kuinka monta syöttöä saat heitosta kaverin syliin?



10



15



20

KEHONHALLINTA

YLEISTÄ

- Keskity **täysillä** liikkeisiin ja tekemiseen
- **Laatu** on tärkeämpää kuin määrä tai nopeus!
- Huolehdi lantion ja selän **ryhdistä**, polvien ja nilkan **linjauksista**, ne ovat erittäin tärkeitä!
- Muista, että vain riittävän iso määrä **toistoja** mahdollistaa kehittymisen





KEHONHALLINTA 1

LIIKE

1. Askelkyykkyasennossa yläkropan kierrot
2. Etureisivenytys + kurotukset maahan
3. Jalan tiputus selällään
4. 90/90 venytys yläkropan kierrolla ja jalan vienti eteen
5. Mittarimato
6. Sormet maahan + kyykky + kädet ilmaan
7. Skorpioni - selän kierto vatsallaan
8. Polvi ylös + askelkyykky taaksepäin sivukierrolla
9. Vaaka taakse + polvi ja kädet ylös eteen
10. Askelkyykky eteen, sivulle ja taakse

TOISTOT

- 5/puoli
5/jalka
5/jalka
5 x jalka eteen, 4 kiertoa/puoli
5
8
4/puoli
5/jalka
5/jalka
2 kierrosta/jalka



Katso harjoitteet
klikkaamalla seuraavaa
linkkiä: [Klikkaa tästä](#)



KEHONHALLINTA 2

LIIKE

1. Linkkari ristiin
2. Lankkupito + jalan nosto ilmaan vuorotellen
3. Punnerrusasennossa polven vienti kyynärpäähän
4. Jalat koukussa ilmassa ja kropan vienti puolelta toiselle
"Russian twist"
5. Lantion nosto
6. Tähti
7. Punnerrus

TOISTOT

- 10 per puoli
- 10 nostoa per jalka
- 10 per jalka
- 20 kertaa
- 15 kertaa
- 5 kertaa/puoli
- 10



Katso harjoitteet
klikkaamalla seuraavaa
linkkiä: [Klikkaa tästä](#)



ESIMERKKI HARJOITUSRAKENTEESTA

OSIO

AIKA (MIN)

- | | |
|---|----|
| 1. Alkuverryttely | 10 |
| 2. Kehonhallinta 1 | 15 |
| 3. Syöttäminen | 20 |
| 4. Vapaavalintainen
(esim. haasteet) | 20 |
| 5. Kehonhallinta 2 | 15 |



TÄHTIHAASTEET





TÄHTIHAASTE 1

ONNI VALAKARIN TÄHTIHAASTE:

Pallo ylärimaan ja suoraan ilmasta laukaus ilmassa maaliverkkoon

Katso tähtihaaste klikkaamalla seuraavaa linkkiä: [Klikkaa tästä](#)



TIESITKÖ?

Onni Valakari (synt. 1999) pelaa ammattilaisena kyproslaisessa Pafosissa ja Suomen U21-maajoukkueessa. Onni pelasi KäPassa vuosina 2007-2013.



TÄHTIHAASTE 2

NOAH NURMEN TÄHTIHAASTE:

Laita neljä merkkiä 10 metrin päähän, yritä osua sisäsyrjäsyötöllä niihin kaikkiin

Katso tähtihaaste klikkaamalla seuraavaa linkkiä: [Klikkaa tästä](#)



TIESITKÖ?

Noah Nurmi (synt. 2001) pelaa Veikkausliigan FC Interissä lainalla tanskalaisesta Esbjergistä. Noah on U19-maajoukkueen kapteeni ja pelasi KäPassa vuosina 2010-2018



EKSTRAT





NETTILINKIT

Katso myös nämä vinkit omatoimiseen harjoitteluun:

Käpylän Pallo -kanavalta pallonkäsittely: [Klikkaa tästä](#)

KäPa Nappulat -kanavalta pallonkäsittely: [Klikkaa tästä](#)

Tsekkaa myös muut kanavan videot!

Tekniikkahaasteita: [Klikkaa tästä](#)

Ponnauttelua: [Klikkaa tästä](#)

