



KÄPYLÄN PALLO ETÄVALMENNUS

07-05 -syntyneet jakso 2 (13.-19.4.)

Pallonkäsittely maassa 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. Välineinä tarvitset pallon, syöttöpenkin sekä vähintään 6 töttsää. Jos töttsiä ei ole niin käytä esim. kenkiä merkkeinä.
- 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 14.4. tai keskiviikkona 15.4
- 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
VUOKON AIKANA



TREENIMÄÄRÄ- HAASTEET

JESSE KILO-TASO:
2x LAJI + 1x FYSIIKKA
SUORITETTU:



JUHO KILO-TASO:
3x LAJI + 2x FYSIIKKA

SUORITETTU:



ANSSI SUHONEN-TASO:
4x LAJI + 2x FYSIIKKA

SUORITETTU:



Ota harjoituskertasi ylös,
ja merkitse aina rastilla
ympyrään, kun olet
saanut tason suoritettua.
Aikaa on 7 päivää, -
haasta itsesi!



HARJOITTEET





LAJIHARJOITUS

ESIMERKKIRAKENNE:

OSIO

AIKA (MIN)

1. Alkuverryttely
2. Pallonkäsittely 1
3. Pallonkäsittely 2
4. Vapaavalintainen
(esim. haasteet)

10
20
20
20



ALKUVERRYTTELYESIMERKKI

LIIKE

1. Hölkkä
2. Ristiaskleet
3. Käsien pyörittely eri suuntiin
4. ”Marjat”
5. Yläkroppa sivulta sivulle vuorohypellessä
6. Inkkarihypyt korkeat ja matalat
7. Askelkyykyt sivukierrolla
8. Mittarimato

TOISTOT

- 3 kierrosta
- 2 kierrosta
- 3 kierrosta
- 2 kierrosta
- 2 kierrosta
- 4 kierrosta
- 4 per jalka
- 5 kertaa



PALLONKÄSITTELY

YLEISTÄ

- Keskity **täysillä** harjoitteeseen ja tekemiseen
- Tee pallonkäsittelyt molemmilta puolilta ja **molemmilla** jaloilla
- **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



PALLONKÄSITTELY 1

Sopivassa tilassa

Harjoitteet:

1. Alkulämmittely:
 - Pallon ponnauttelu kädellä, toisen käden pyöritys
 - Pallon leipominen jalkojen välissä, käsien pyöritys
 - Jalkapohja, ulkosyrjä, jalkapohja, jalan takaa -tanssi
1. Liikesarjat:
 - Videolla 5 erilaista liikesarjaa, tee molemmilta puolilta/molemmilla jaloilla
3. Kuljettaminen:
 - Kahdeksikon pujottelu
 - Käytä monipuolisesti erilaisia käännöksiä ja kosketuksia



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

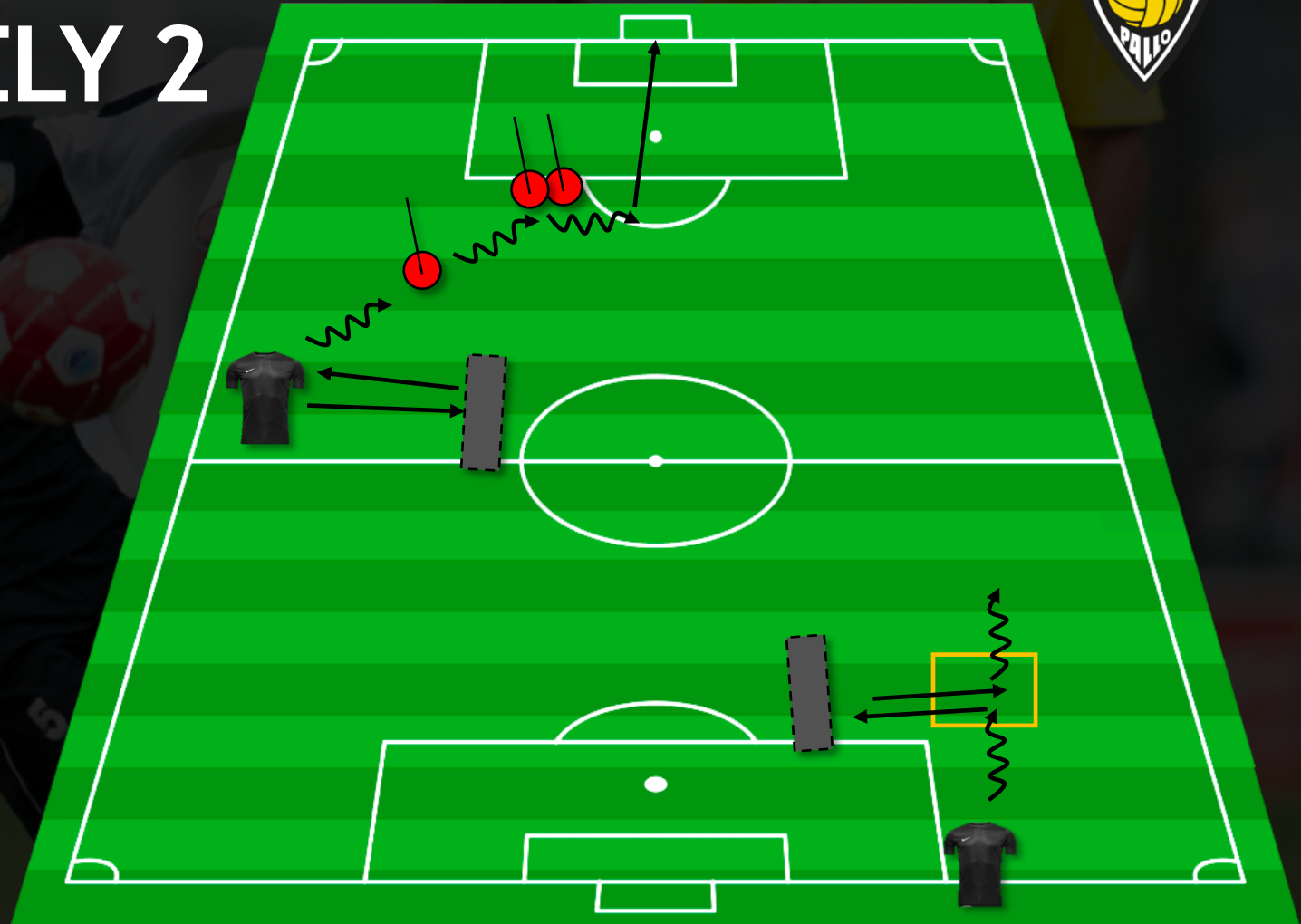
PALLONKÄSITTELY 2

1. Syötöt + harhautus + jalan avaus

- Kolme syöttöä penkkiin.
- Harhauta ensimmäinen tötsä.
- Seuraavien tötsien kohdalla avaa jalka kohti keskustaa ja lauo mahdollisimman nopeasti sen jälkeen.

2. Kuljetus + käänнос

- Kuljeta neliöön ja tee neliön sisältä käänнос kohti penkkiä.
- Syötä penkkiin ja ota ensimmäinen kosketus neliöstä ulos.





FYSIIKKAHARJOITUS

ESIMERKKIRAKENNE:

OSIO

1. Alkuverryttely
2. Kehonhallinta
3. Juoksut
4. Vapaavalintainen
(esim. haasteet)

AIKA (MIN)

15
20
15
15

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

LIIKE

1. Lonkan avaus
2. Lonkan avaus kurotuksella
3. Viisarit
4. Aitajuoksija-asennossa puolenvaihto
5. Syväkykyssäkykyssä kurotukset
6. Luisteluloikat sivulle
7. Kevennyshyppy
8. Kinkkaus
9. Askellus + pallonheitto
10. Toe taps
11. Vatsarutistus
12. Jalkojen nosto kyljellään
13. Punnerrusasennossa ristikkäiset raajat ilmaan
14. Punnerrus + liikkuminen sivuttain
15. Punnerrus penkkiä vasten

TOISTOT

- 5 toistoa/jalka
- 5 toistoa/puoli
- 5 toistoa/jalka
- 4 vaihtoa
- 5 kurotusta/käsi
- 10 toistoa
- 5 toistoa
- 10 toistoa/jalka
- 6 heittoa/puoli
- 2x10 toistoa
- 15 toistoa
- 10 toistoa/puoli
- 10 toistoa
- 8 punnerrusta
- 10 toistoa



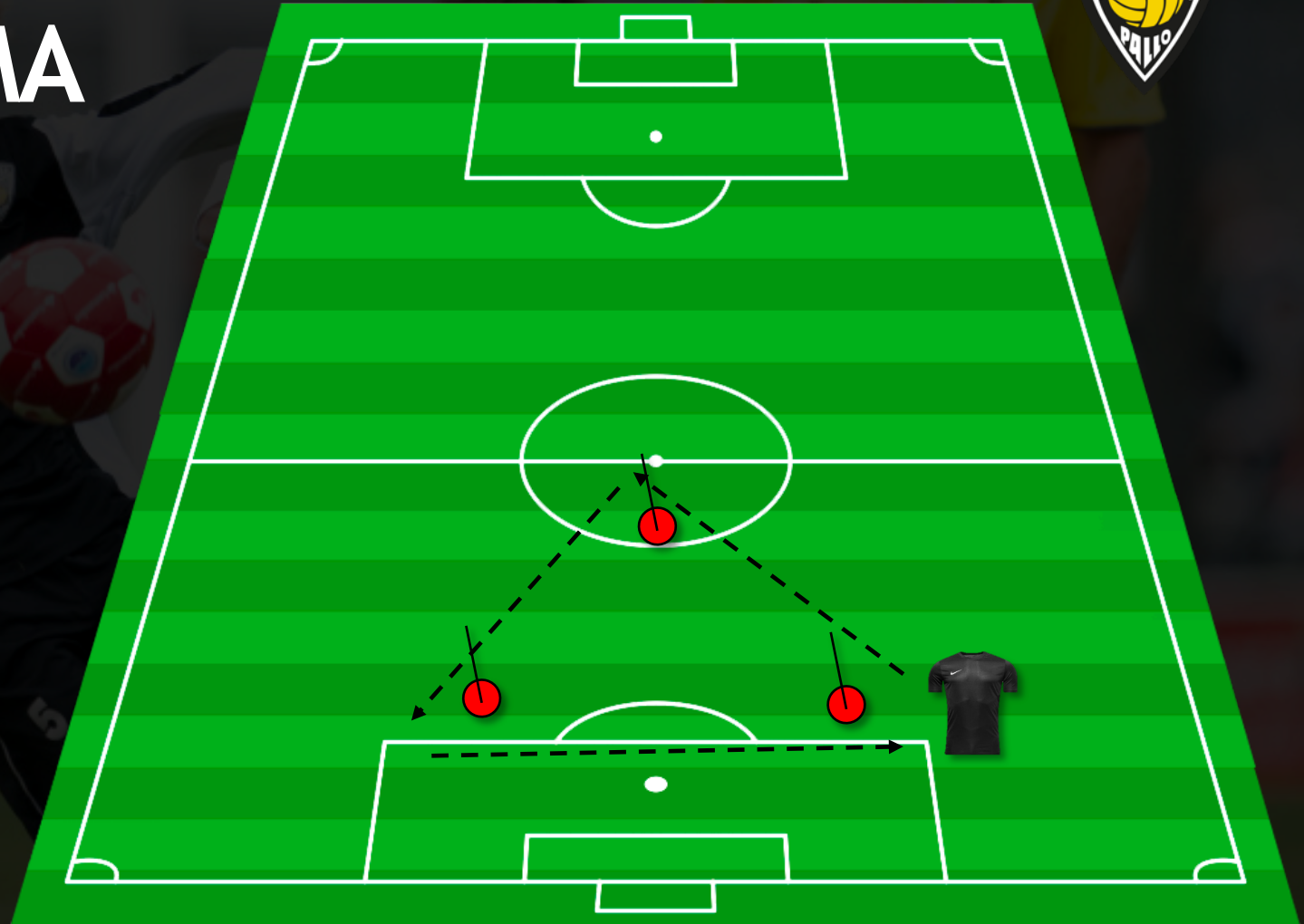
Katso harjoitteet
klikkaamalla seuraavaa
linkkiä: [Klikkaa tästä](#)



JUOKSUOHJELMA

KOLMIOJUOKSUT

- Eka väli hölkkää rauhallisesti
- Toinen väli juokse noin 70% vauhdilla
- Kolmas väli juokse lähes täysiä (95%)
- Viisi kierrosta putkeen
- Merkkien etäisyydet noin 20m





TÄHTIHAASTEET





TÄHTIHAASTE

ANSSI SUHOSEN TÄHTIHAASTE:

Pallo ilmaan ja kantapäällä pään yli juoksulinjalle

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



TIESITKÖ?

Anssi Suhonen, 19, pelasi KäPassa 13-16-vuotiaana. Anssi siirtyi vuonna 2017 KäPasta saksalaiseen HSV:hen ja hänet valittiin vuonna 2017 Vuoden poikapelaajaksi.



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](#)

