



KÄPYLÄN PALLO ETÄVALMENNUS

05-07 -syntyneet jakso 3 (27.4.-3.5.)

Koordinaatio 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 28.4. tai keskiviikkona 29.4.
- 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. Koordinaatio 1 ja 2 | 10 |
| 2. Koordinaatio 3 pallon kanssa | 20 |
| 3. Vapaavalintainen
(esim. edelliset sisällöt) | 20 |
| 4. Koordinaatio 4 pallon kanssa | 20 |



KOORDINAATIO

YLEISTÄ

- Keskity **täysillä** harjoitteeseen ja tekemiseen
- **Haasta** itseäsi! Yritä tehdä aina seuraavalla kerralla vähän **nopeammin**, **tarkemmin** tai **puhtaammin** (esimerkiksi jokainen kosketus 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

KOORDINAATIO 1



1. Pallon ympäri 360 astetta
2. Tasajalkahyppy pallon yli sivuttaen
3. Jarrutukset yhdellä jalalla pallon molemmille puolille
4. Askellus viistosti pallon molemmille puolille
5. Liikkeiden yhdistely

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



KOORDINAATIO 2



1. Hölkkä pallo käsissä
2. Hölkkä +pallon heittely yhdellä kädellä
3. Hölkkä +pallon heittely kädeltä toiselle
4. Hölkkä +kyykyssä käynti
5. Hölkkä +pallon vartalon ympäri
6. Hölkkä +pallon heitto pään korkeudelle
7. Hölkkä +pallo jalkojen alta
8. Hölkkä +pallon heitto pään korkeudelle +taputukset

Voit hölkkätä paikallaan, eteenpäin, tai vaihtaa suuntaa aina välillä
Muista säilyttää liike jatkuvana!

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



KOORDINAATIO 3



1. Leipominen
2. Leipominen +kädet eteenpäin
3. Leipominen +kädet taaksepäin
4. Päkiätäpit
5. Päkiätäpit +kädet ristiin edessä
6. 2x sisäsyrrjä vuorojaloin
7. Sisä-ulko-sisä vuorojaloin
8. Jalkapohjarullaus-nilkka vuorojaloin
9. Jalkapohjarullaus-sisäsyrrjä vuorojaloin
10. Jalkapohja-nilkka-jalkapohja-sisäsyrrjä vuorojaloin
11. Pallotanssi
12. Bonus 1
13. Bonus 2



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



KOORDINAATIO 3 PALLON KANSSA

HAASTEITA

1. Osaan tehdä liikkeistä...



5



8



10

2. Pystyn nostamaan katsettani
liikkeissä...



3



5



10

3. Osaan tehdä bonusliikkeet hyvin ...



1



2

KOORDINAATIO 4

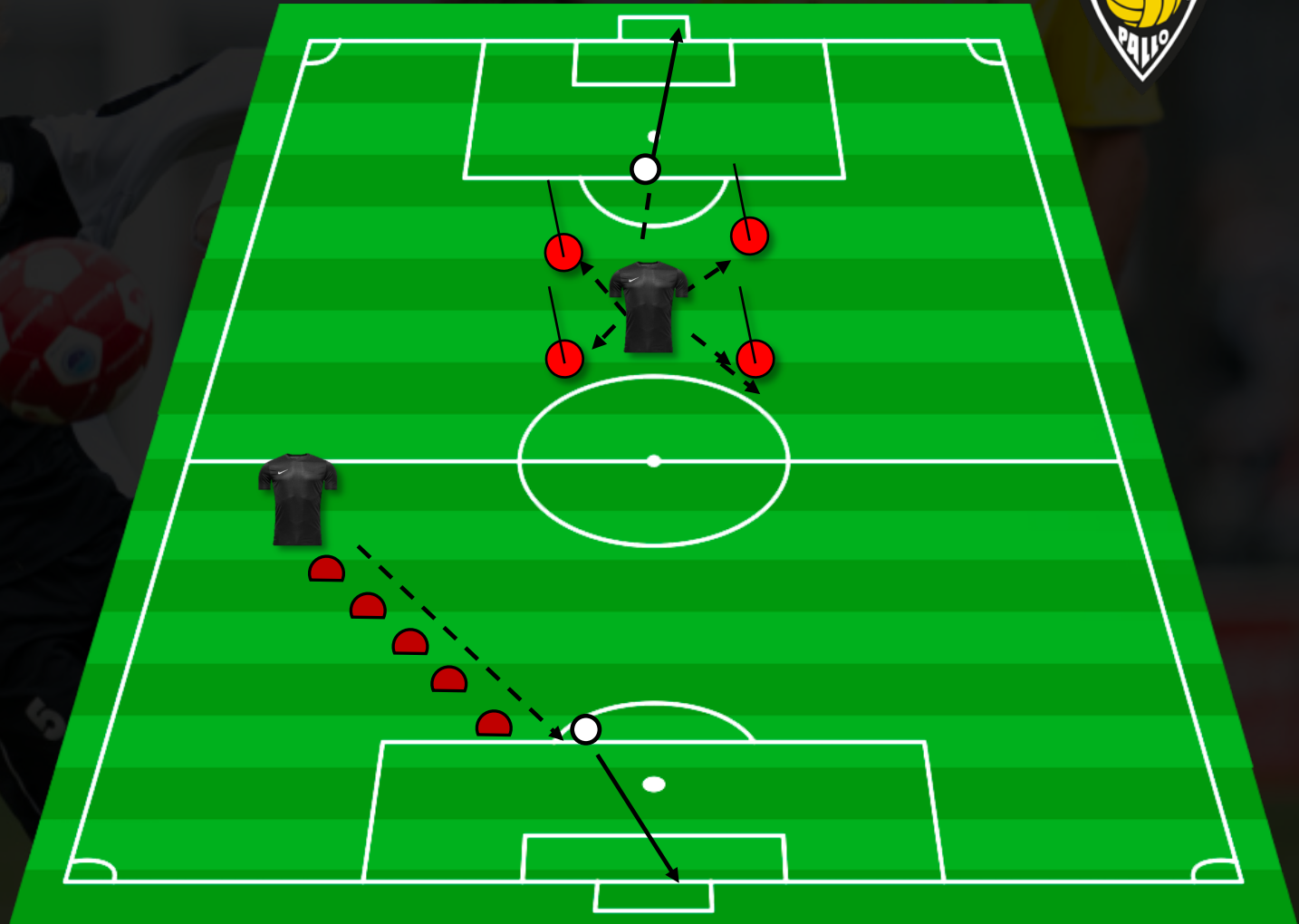


1. Koordinaatiorata + laukominen

- Kosketa ensin ilman palloa neliön jokaista tötsää siten, että palaat jokaisen kosketuksen jälkeen takaisin keskelle.
- Tämän jälkeen lauo boksen sisällä oleva pallo nilkalla ilmassa maaliverkkoon.

2. Askellus + laukominen

- Askella 4-5 tötsää terävästi läpi.
- Lauo tämän jälkeen pallo takakulmaan sisäterällä.
- Toista molemmilta puolilta.





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



KEHONHALLINTAHAASTEET

HAASTE

1. Tee viisi punnerrusta siten, että läpsäytät kädet yhteen välissä
2. Nouse istuma-asennosta ylös ilman, että autat käsillä
3. Ponnauttele 10 kertaa pallolla siten, että samalla läpsäytät kädet yhteen edessä ja takana vuorotellen
4. Nouse vatsaltaan ylös siten, että kädet ovat selän takana kiinni toisissaan
5. Hyppää ilmaan ja pyörähdä 360 astetta ympäri (toista molempiin suuntiin)
6. Heitä pientä palloa 10 kertaa seinään siten, että saat pallon yhdellä kädellä kiinni ilman pallon tippumista maahan
7. Ponnauttele jaloilla 10 kertaa istuma-asennossa
8. Pyörähdä vatsaltaan selälleen ja takaisin 3 kertaa. Kädet ja jalat suorina ilmassa
9. Tee hyppykuperkeikka ja tule yhden jalan varassa ylös
10. Nouse selinmakuulta siltaan



TASOT:



6



8



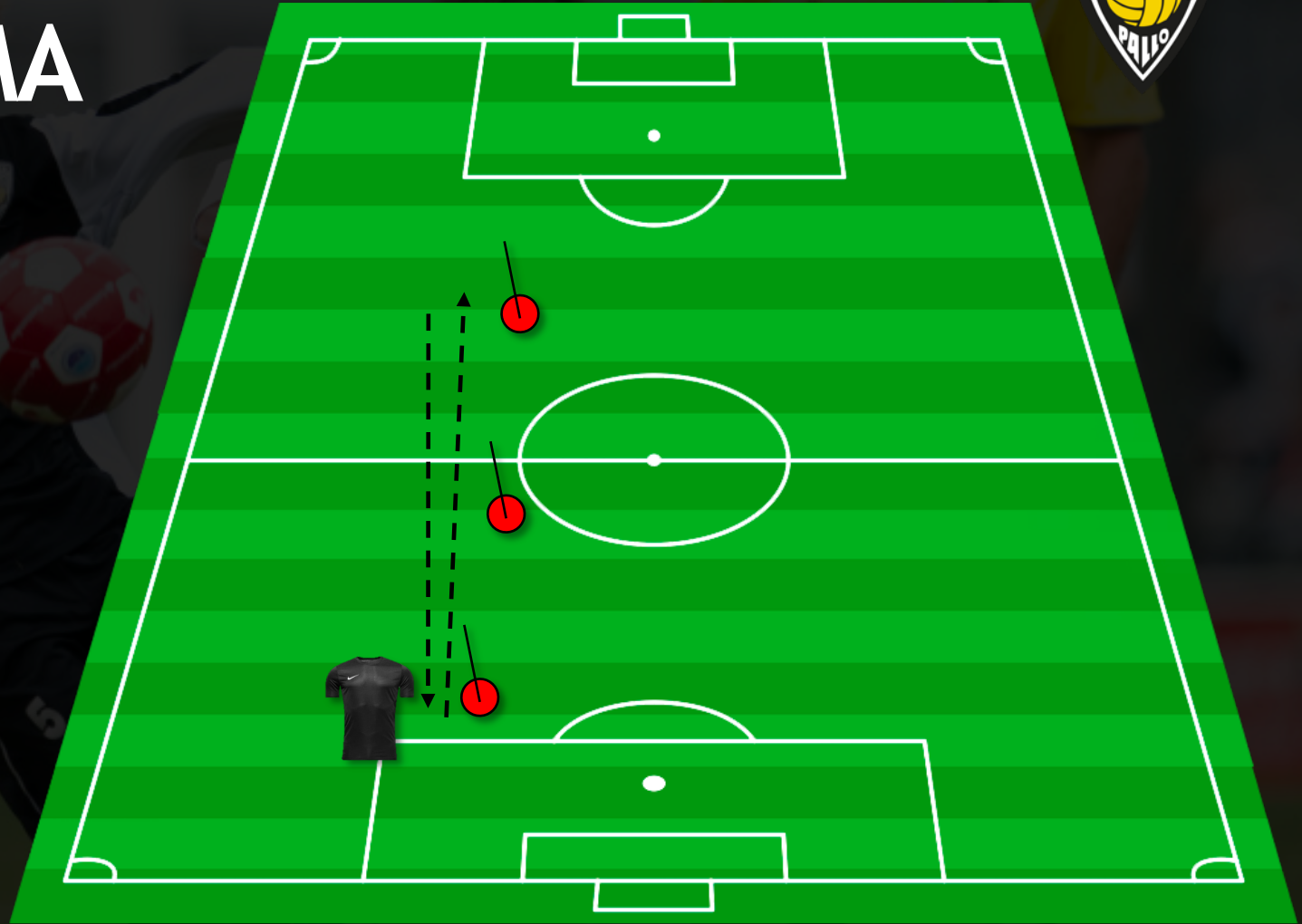
10



JUOKSUOHJELMA

Intervallijuoksut

- Laita kolme tötsää noin 10 metrin välein.
- Keksi itse 7 erilaista yhdistelmää. Esim. pitkä-lyhyt-pitkä tai lyhyt-pitkä.
- Juokse noin 80% vauhdilla.
- Huilaa aina yhden suorituksen välissä 15 sekuntia.





TÄHTIHAASTEET





TÄHTIHAASTEET

- Jaksoilla 1-3 esiteltiin 4 tähtihaastetta
- Harjoittele haasteita vielä tällä neljännellä jaksolla
- Kuinka monta pystyt tekemään?



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 sisäsyrytyötöllä 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



TÄHTIHAASTE 3

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.



TÄHTIHAASTE 4

JUHO KILON TÄHTIHAASTE:

Ponnautellen nilkka, reisi, pää, reisi
x2

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



TIESITKÖ?

Juho Kilo, 17, pelaa saksalaisessa HSV:ssä. Hän edusti KäPaa vuosina 2011-2018. Kilo kuuluu poikamaajoukkueen avainpelaajiin.



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](#)

