



# KÄPYLÄN PALLO ETÄVALMENNUS

---

07-05 -syntyneet jakso 5 (4.5.-10.5.)

Kertaus



# 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](#)



# VIDEOT VALMENTAJALLE

- Lähetä video valmentajallesi yhdestä *huippusuorituksesta* jossain jakson harjoitteessa.
- Voit lähettää videon missä vaiheessa tahansa viikkoa.
- Keskity siihen, että videolla tekeminen on todella laadukasta!

1. LUE OHJEET LÄPI  
HUOLELLISESTI



2. KÄY TREENAAMASSA JA  
KUVAAMASSA



3. LÄHETÄ VIDEO



# 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

1. Pallonkäsittely
2. Syöttäminen
3. Pallokontrolli ilmassa
4. Vapaavalintainen

### AIKA (MIN)

15  
15  
15  
20



# PALLONKÄSITTELY

## 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](#)



# 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](#)



# PALLOKONTROLI ILMASSA

## YKSIN (SEINÄÄN)

Heitosta/ponnauttelusta:

1. Sisäsyryllä maata vasten
2. Ulkosyryllä maata vasten
3. Reisi +maata vasten
4. Nilkka +maata vasten
5. Rinta +maata vasten
6. Cruyff maata vasten

Ponnauttelut:

7. 2x vasen, 2x oikea
8. Joka viides yli pään
9. Ulkosyryllä
10. Kuljettaminen ponnautellen

Bonus: Pallo yli pään ja 360\*

Seinään:

11. Heitto seinään +haltuun +pari kosketusta
12. Koko ajan ilmassa
13. Pienellä etäisyydellä ilmassa



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



# FYSIIKKAHARJOITUS

## ESIMERKKIRAKENNE:

### OSIO

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

### AIKA (MIN)

15  
15  
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 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



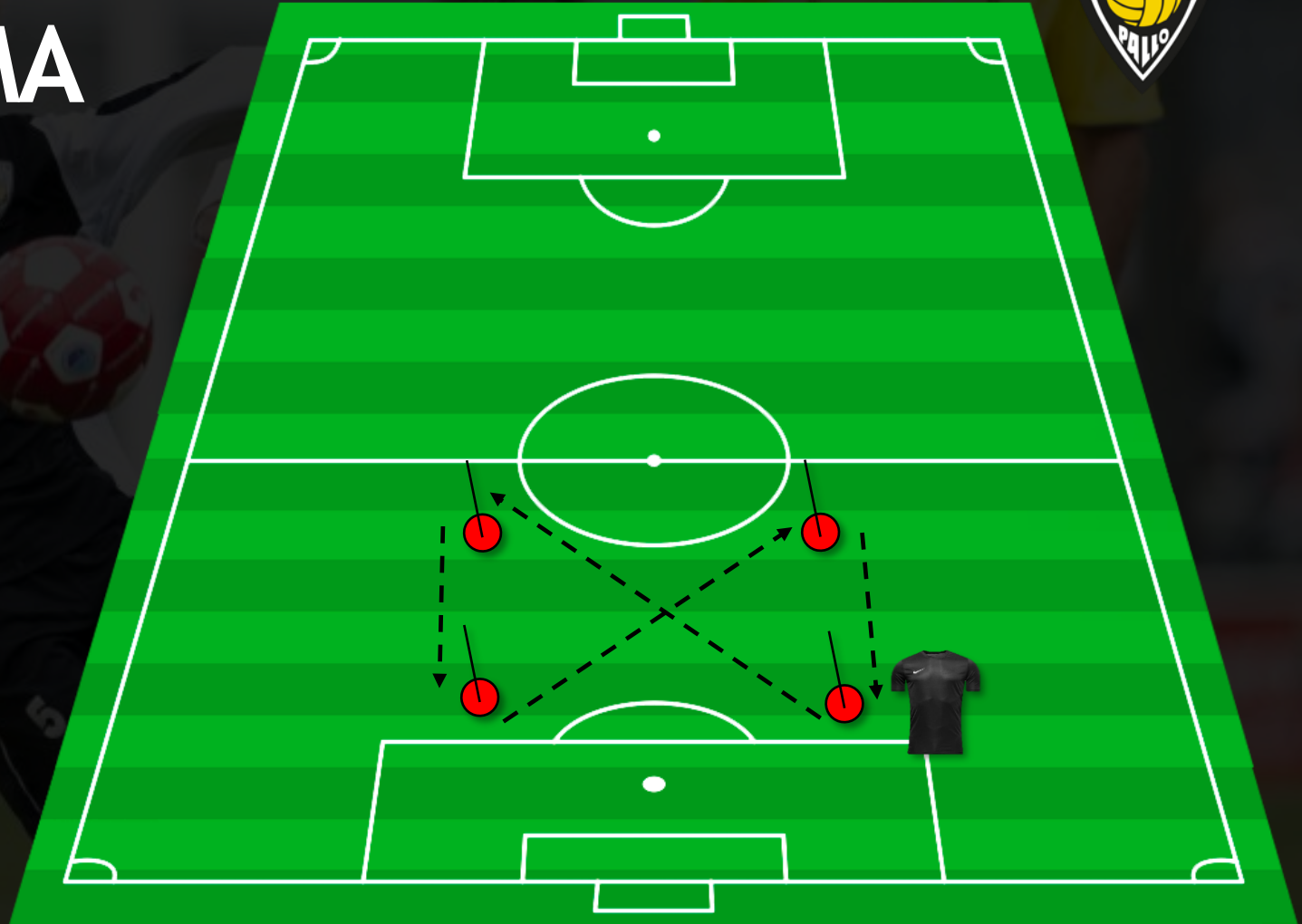
Katso harjoitteet  
klikkaamalla seuraavaa  
linkkiä: [Klikkaa tästä](#)



# JUOKSUOHJELMA

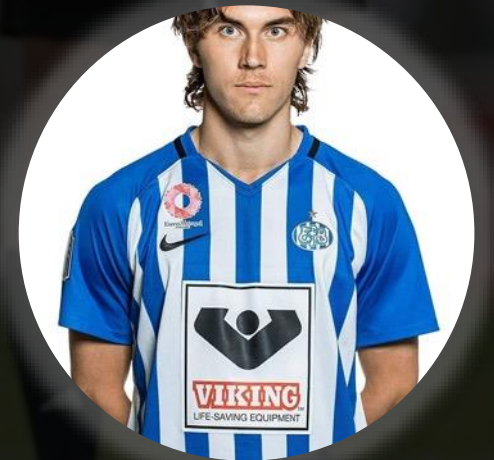
## NELIÖJUOKSUT

- Muodosta neliö, merkkien etäisyys noin 20 metriä
- Juokse ristiin 80% vauhdilla, päädyt kevyttä hölkkää
- 8 kierrosta





# TÄHTIHAASTEET





# TÄHTIHAASTEET

- Jaksoilla 1-3 esiteltiin 4 tähtihaastetta
- Harjoittele haasteita vielä tällä viidennellä 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 KäPää 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](#)

