



KÄPYLÄN PALLO ETÄVALMENNUS

08-09 -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

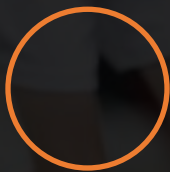
JUHO KILO-TASO:
3 HARJOITUSKERTAA

SUORITETTU:



JESSE KILO-TASO:
2 HARJOITUSKERTAA

SUORITETTU:



4 HARJOITUSKERTAA

SUORITETTU:



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



HARJOITTEET





KERTAUSJAKSO

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



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](#)



PALLOKONTROLLI 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

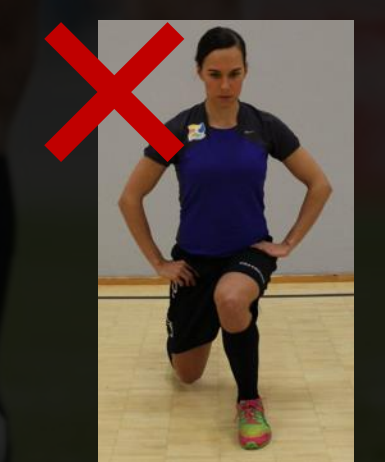
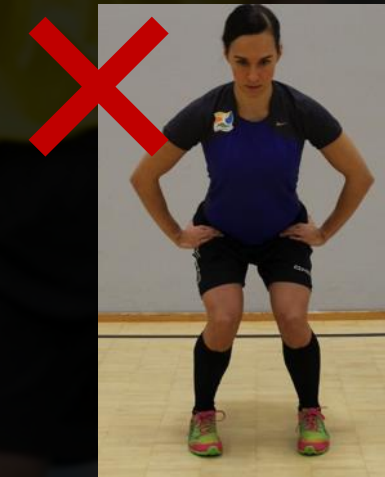


Katso harjoitteet
klikkaamalla seuraavaa
linkkiä: [Klikkaa tästä](#)

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. 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

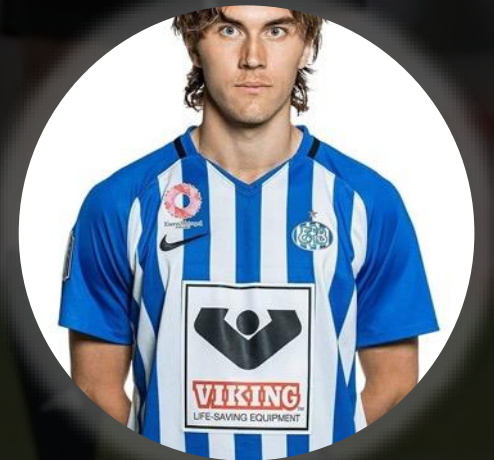
OSIO

AIKA (MIN)

- | | |
|---|----|
| 1. Pallonkäsittely | 15 |
| 2. Syöttäminen | 15 |
| 3. Pallokontrolli ilmassa | 15 |
| 4. Kehonhallinta | 15 |
| 5. Vapaavalintainen (esim.
haasteet) | 15 |



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](#)

