



Haukiputaan Pallo Ry

Omatoimisen harjoittelun ohjeet P/T10 – P/T17

Koronavirusepidemian ajalle (sovellettavissa myös ympärivuotisesti)



Haukiputaan Pallo Ry

KOKONAISLIIKUNTAMÄÄRÄ

- Minimi 3 h / päivä -> +20 h / viikko
- Sisältää lajitaitojen harjoittelua, fyysisen oheisharjoittelun sekä muun liikunnan
- Joukkueharjoitukset jäävät pois toistaiseksi, joten omatoimisen harjoittelun on tarkoitus korvata niiden osuus kokonaisliikunnasta
- Muuna aikana omatoiminen harjoittelu nivoutetaan osaksi joukkueharjoittelun harjoitusmääriä



Haukiputaan Pallo Ry

OMATOIMINEN LAJIHARJOITTELU

- Minimissään 1 h / päivä, vähintään viitenä päivänä viikossa
 - Kehittää pelaajien teknistä osaamista
 - Lajiharjoittelun tulee olla tarkoituksenmukaista, joten mieti mitä treenaat
1. Harhautukset ja käännökset
 2. Syötöt seinää vasten eri etäisyyksiltä
 3. Ball Mastery – ei tarvitse paljon tilaa
 - Helpompi - <https://www.youtube.com/watch?v=ABEHSbVQ9rl>
 - Haastavampi - <https://www.youtube.com/watch?v=7QEflsYZp3M>



Haukiputaan Pallo Ry

KESTÄVYYS

- Kun lajitreeniä ei päästä tekemään ja monenkeskisiä treenejä pyritään välttämään, on hyvä aika kehittää pelaajien fyysistä kestävyyttä
- Hyvä kestävyyskunto auttaa pelaajaa jaksamaan ja palautumaan maksimitehoisista suorituksista paremmin pelin aikana
- Peruskestävyyshenkeä 2 krt / viikko (juoksu, hiihto, pyöräily kestoaltaan n. 60 min.)
- Intervallihenkeä 2 krt / viikko (esim. ns. pylväsjuoksu)
 - 5 – 10 min. alkulämmittely hölkäten ja sen jälkeen 1 pylväsväli (15 sek.) täysillä ja 3 pylväsväliä (45 sek.) hölkäten
 - kesto yhteensä n. 20 min.



Haukiputaan Pallo Ry

KESKIVARTALOHARJOITTELU

- Keskivartaloharjoittelu ennalta ehkäisee loukkaantumisia ja auttaa voimantuotossa nopeissa spurteissa
- Tehdään jokaisen kestävyysharjoituksen (lenkki tai intervalli) perään yksi kierros alla olevia liikkeitä (myös valmentajan omat, tutut liikkeet käyttöön)
- Lisäksi 2 krt / viikossa ko. liikkeet 3 kierrosta omana harjoituksena esim. lajiharjoituksen perään (vastuvalmentaja määrittelee toistot ja sarjat omalle joukkueelle sopiviksi)
- Alla esimerkkiharjoitukset sekä mallisuoritukset
 1. Rutistukset (vatsa sisään ja tiukaksi, alaselkä pysyy maassa)
<https://www.youtube.com/watch?v=RF1nvvORV0k&feature=youtu.be&t=1m40s>
 2. Superman (tuntuma selässä, rauhallinen liike)
<https://www.youtube.com/watch?v=qVVcQxYAQCY&feature=youtu.be&t=3m46s>
 3. Lankku jalannostoilla (kiinnitä huomio alaselkään, jossa ei saa olla notkoa)
<https://www.youtube.com/watch?v=RF1nvvORV0k&feature=youtu.be&t=1m16s>
 4. Sivulankku (katse eteenpäin, ei jalkoihin, vartalo suorassa linjassa)
<https://www.youtube.com/watch?v=80FsgLI8idE&feature=youtu.be&t=20>



Haukiputaan Pallo Ry

LIKKUVUUSHARJOITTELU

- Liikkuvuusharjoittelu ennalta ehkäisee loukkaantumisia ja helpottaa liikkumista sekä selviytymistä erilaisista teknis-taktisista haasteista pelikentällä
- Tehdään 2 krt / viikko
- Valitaan jompikumpi seuraavista rutiineista
 - <https://www.youtube.com/watch?v=XCkrx7RMMOY>
 - https://www.youtube.com/watch?v=-bD_KG2BWQ

Lisäksi kestävyys- tai keskivartaloharjoituksen jälkeen tehtäväksi

- <https://www.youtube.com/watch?v=BCELQOIbcXY&feature=youtu.be>



Haukiputaan Pallo Ry

Esimerkkiviikko sisältää n. 10 h liikuntaa. Kouluviikkoina 20 h täyttyy lajitreenien ja omatoimisten lisäharjoitusten kanssa, mutta koulujen ollessa kiinni, tätä pitää vielä mielekkäästi pystyä hieman lisäämään.

	MA	TI	KE	TO	PE	LA	SU
AAMU							
PÄIVÄ	Omatoiminen lajitreeni noin 1 h		Omatoiminen lajitreeni noin 1 h		Omatoiminen lajitreeni noin 1 h		Omatoiminen Lajitreeni noin 1 h
ILTAPÄIVÄ		Keskivartalotreeni + liikkuvuus		Keskivartalotreeni + Omatoiminen lajitreeni noin 1 h			Liikkuvuus
ILTA	Kestävyyslenkki + keskivartalotreeni 1 kierros		Intervalliharjoitus + keskivartalotreeni 1 kierros		Kestävyyslenkki + keskivartalotreeni 1 kierros	Intervalliharjoitus + keskivartalotreeni 1 kierros	



Haukiputaan Pallo Ry

VIIKKOHARJOITTELUN SEURANTA

	MA	TI	KE	TO	PE	LA	SU
AAMU							
PÄIVÄ							
ILTAPÄIVÄ							
ILTA							