



# 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

- Keskivartalo harjoittelu ennalta ehkäisee loukkaantumisia ja auttaa voimantuotossa nopeissa spurteissa
- Tehdään jokaisen kestävyys harjoituksen ( lenkki tai intervalli ) perään yksi kierros alla olevia liikkeitä ( myös valmentajan omat, tutut liikkeet käyttöön )
- Lisäksi 2 krt / viikossa ko. liikkeitä 3 kierrosta omana harjoituksena esim. laji harjoituksen 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](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							