

# ESIPUBERTEETTI-ikäisten lasten omatoimiharjoittelun periaatteet

## • MÄÄRÄTIETOISUUS

Murrosikää lähestyvä lapsi harjoittelee jo määrätietoisemmin ja pystyy ymmärtämään sen, että välillä on tehtävä myös harjoitteita, jotka eivät välttämättä tunnu hauskoilta. Harjoittelusta tulisi kuitenkin jäädä useimmiten hyvä mieli. Tavoitteiden asettaminen ja saavuttaminen motivoi. Oppiminen, onnistuminen sekä positiivinen ja kannustava palaute tuovat iloa harjoitteluun.

## • OMAEHTOISUUS

On tärkeää, että lapselle ei synny tunnetta harjoittelun pakonomaisuudesta. Vanhemman ja valmentajan tehtävä on kannustaa ja auttaa lasta liikkumaan, mutta ei pakolla. On suositeltavaa, että valmentajien suunnittelemien harjoitusohjeiden lisäksi lasta kannustetaan myös itse kehittämään liikunnallisia puuhia - leikkejä ja harjoitteita.

## • MONIPUOLISUUS

Monipuolisella harjoittelulla tarkoitetaan hermostoa, lihaksistoa, sydäntä ja verenkiertoelimiä sekä aineenvaihduntaa kehittävää toimintaa. Monipuoliset harjoitteet tekevät harjoittelusta vaihtelevaa, mielenkiintoista ja pitävät pelaajien mielet virkeinä ja keskittymistason korkealla. Se taas auttaa pelaajia jaksamaan uusien tavoitteiden saavuttamisessa.

## • LAATU JA MÄÄRÄ

Runsaalla liikunnalla on tutkitusti monia positiivisia vaikutuksia lapsen kehittymiseen ja hyvinvointiin. Terveysliikunnan näkökulmasta suositus on 1-2 tuntia monipuolista liikuntaa päivässä. Omaa huippua tavoittelevalle lapselle suositellaan yli 20 tuntia liikuntaa viikossa eli vähintään noin kolmea tuntia päivässä. Suoritusten laatu korostuu valmistauduttaessa pituuskasvun huippuvaiheeseen. Harjoitusohjelmien mallisuorituksia on tärkeää pyrkiä imitoimaan teknisesti mahdollisimman hyvin

# 2010 syntyneet

## Harjoitus 1

### Tasapaino

Tee kaverin kanssa tai yksin seinää käyttäen

- Alakautta heitto 1 jalalla seisten
- Heitto ja pujotus
- Syöttö 1 jalalla seisten
- Syöttö ilmasta 1 jalalla seisten
- Tasapaino + työntö pallon kanssa

<https://www.youtube.com/watch?v=4pmlD8iQILE&feature=youtu.be&list=PL7FRD1QjoTyKAinjrP6hEZhPNMDjgyUy>

### Nopeus

- Hyppy pallon yli eteenpäin ja spurtti 10metriä
- Hyppy pallon yli taaksepäin ja spurtti 10metriä

Molempia suorituksia 3 kertaa, spurtti aina täysillä

### Syöttö seinään / aitaan

- Tee molemmilla jaloilla 30 toistoa

<https://www.youtube.com/watch?v=kaz8-L8mcel>

### Jalkapallomotoriikka

- Jalkapohja + nilkka

<https://www.youtube.com/watch?v=a6zq3gDzIJU>

- Jalkapohjakosketukset

<https://youtu.be/dBHwFItDM9k>

- Pallon vispaus sisäsyrijillä

<https://www.youtube.com/watch?v=YbfUDJpxweQ>

- Eteneminen sisäsyrjävispauksilla

<https://youtu.be/yRNKyp4ar3U>

# 2010 syntyneet

## Harjoitus 2

### Tasapaino

- Kinkkaus eteenpäin
- Kinkkaus eteen ja taakse
- Kinkkaus sivuttain
- Kinkkaus sivuttain + havainto
- Kinkkaus sivuttain + havainto pallo käsissä

Tee kinkkaus + havainto kaverin kanssa vuorotellen tai pyydä aikuinen mukaan treeniin.

<https://www.youtube.com/watch?v=-FpJ3Bvr1x0&list=PL7FRD1QjoTyKAInjRp6hEZhPNMDjgyUyj&index=5>

### Nopeus

- Hyppy pallon yli eteenpäin ja spurtti oikealle
- Hyppy pallon yli eteenpäin ja spurtti vasemmalle
- Hyppy pallon yli taaksepäin ja spurtti suoraan

Kaikkia suorituksia 3 kertaa, spurtti aina täysillä

### Nilkkapotku seinään / aitaan

- Tee molemmilla jaloilla 30 toistoa

<https://www.youtube.com/watch?v=OXhqntxANtA>

### Jalkapallomotoriikka

- Jalkapohja + nilkka

<https://www.youtube.com/watch?v=a6zq3gDzIJU>

- Jalkapohjakosketukset

<https://youtu.be/dBHwFltDM9k>

- Pallon vispaus sisäsyryillä

<https://www.youtube.com/watch?v=YbfUDJpxweQ>

- Eteneminen sisäsyryjävispauksilla

<https://youtu.be/yRNKyp4ar3U>