Omatoiminen harjoittelu

11-13 vuotiaat

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 kehittelemään liikunnallisia puuhaa - 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

Valmiita harjoitteita osa 1

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=4pmID8iQILE&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/dBHwFltDM9k

- Pallon vispaus sisäsyrjillä

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

- Eteneminen sisäsyrjävispauksilla

https://youtu.be/yRNKyp4ar3U

Valmiita harjoitteita osa 2

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=0XhqntxANtA

Jalkapallomotoriikka

- Jalkapohja + nilkka

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

- Jalkapohjakosketukset

https://youtu.be/dBHwFltDM9k

- Pallon vispaus sisäsyrjillä

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

- Eteneminen sisäsyrjävispauksilla

https://youtu.be/yRNKyp4ar3U

Valmiita harjoitteita osa 3

Harjoitus 3

Lihaskunto – Liikkuvuus

- Lankku pallon kanssa

https://www.youtube.com/watch?v=jlqDvPdxIGs

- Kylkilankku pallon kanssa

https://www.youtube.com/watch?v=Iyfe9NNd3to

- Selkälankku pallon kanssa

https://www.youtube.com/watch?v=EG30eCVfcYw

- Hyvää huomenta

https://www.youtube.com/watch?v=NfROfBUGyjo

- Vatsarutistus

https://www.youtube.com/watch?v=IWyuGWkMd-U

- Vatsakierto

https://www.youtube.com/watch?v=8bJdkLpnrbE

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=0XhqntxANtA

Jalkapallomotoriikka

- Jalkapohja + nilkka

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

- Jalkapohjakosketukset

https://youtu.be/dBHwFltDM9k

- Pallon vispaus sisäsyrjillä

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

- Eteneminen sisäsyrjävispauksilla

https://youtu.be/yRNKyp4ar3U

Valmiita harjoitteita osa 4

Harjoitus 4

Lihaskunto – Liikkuvuus

- Jalan ympäripyöritys

https://www.youtube.com/watch?v=ONLYTBzQ6QQ

- Pohje-Akilles venytys

https://www.youtube.com/watch?v=eo11-ywH4ul

- Kyykky

https://www.youtube.com/watch?v=vuxSvbChnwU

- A-Asento

https://www.youtube.com/watch?v=6qRDbmjxU90

- Askelkyykky

https://www.youtube.com/watch?v=PrxH72i72Ms

- Nilkka-Lantio venytys

https://www.youtube.com/watch?v=JUkM8Mz2JHk

Nopeus

- Hyppy pallon yli eteenpäin ja spurtti 15metriä
- Hyppy pallon yli taaksepäin ja spurtti 15metriä

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/dBHwFltDM9k

- Pallon vispaus sisäsyrjillä

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

- Eteneminen sisäsyrjävispauksilla

https://youtu.be/yRNKyp4ar3U

#SeOnMunJengi