Omatoiminen harjoittelu

14+ vuotiaat

NUORTEN OMATOIMIHARJOITTELUN PERIAATTEET

- **MÄÄRÄTIETOISUUS**

Murrosikäinen nuori 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 nuorelle ei synny tunnetta harjoittelun pakonomaisuudesta. Vanhemman ja valmentajan tehtävä on kannustaa ja auttaa nuorta liikkumaan, mutta ei pakolla. On suositeltavaa, että valmentajien suunnittelemien harjoitusohjeiden lisäksi lasta kannustetaan myös itse kehittelemään liikunnallisia 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 nuorelle 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

Lihaskunto – Liikkuvuus

- Pakaran aktivointi

https://www.youtube.com/watch?v=fCQ4J9PMbI4

- Pakaran venytys

https://www.youtube.com/watch?v=yNkpB--qf8c

- Lantion nosto

https://www.youtube.com/watch?v=xgp-PNOPiZU

- Yläselän nosto

https://www.youtube.com/watch?v=GzP81_dXqrY

- Keskivartalon ojennus-koukistus

https://www.youtube.com/watch?v=LEQVcE1m7S8

- Keskivartalon kierrot

https://www.youtube.com/watch?v=krph29Icn_0

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 . Spurttien pituus 15metriä.

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 sisäsyrjillä

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

- Eteneminen sisäsyrjävispauksilla

https://youtu.be/yRNKyp4ar3U

Valmiita harjoitteita osa 2

Harjoitus 2

Peruskunto / Kestävyys

- Lenkki 40-60min

Kevyttä hölkkää, jossa sykkeen tulisi olla 60-70% maksimisykkeestäsi.

Oman maksimisykkeen (HR Max) voit arvioida seuraavalla kaavalla: 220 - oma ikä (esim, jos sinä olet 17 vuotta, 220-17=203. 203 olisi sinun HR MAX)

Jos sinulla ei ole sykemittaria toteuta PPP-metodia (Pystyn puhumaan puskuttamatta)

Lihaskunto – Liikkuvuus

- Punnerrus pallon kanssa

https://www.youtube.com/watch?v=VFh_QdcpZ9I

- Kylkilankku pallon kanssa

https://www.youtube.com/watch?v=lyfe9NNd3to

- Selkälankku pallon kanssa

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

- A-Asento

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

- Pohje-Akilles venytys

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

- Nilkka-Etureisi venytys

https://www.youtube.com/watch?v=8b1xa_P2JDA

Valmiita harjoitteita osa 3

Harjoitus

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. Spurttien pituus 15 metriä.

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

#SeOnMunJengi