

U13 kesäohjelma

Harjoitusohjelma on suunniteltu kesälle, jolloin lajin määrä on todennäköisesti hieman matalampi suhteessa kauden harjoitusmääriin. Pyri varmistamaan kesän aikana monipuolinen liikunta ja alla mainittujen harjoitusten lisäksi muista tehdä reippaasti arkiaktiivisuutta (esim. mene rannalle pyörällä) ja voit lisätä harjoituksia viikkoon vapaasti. Liikkuvuusharjoittelua ei myöskään sovi unohtaa, joten viimeistään päivän viimeisen harjoituksen tehtyäsi, suorita liikkuvuusharjoitteita suunnaten ne omien kehitystarpeiden mukaan.

Muista harjoittelun lomassa myös nauttia kesästä!

Viikkorytmi

	Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai	Lauantai	Sunnuntai
Aamu	Nopeusharjoitus 1 + Lihaskunto 1	Lajiharjoitus + liikkuvuus	Nopeusharjoitus 2	Lajiharjoitus + liikkuvuus	Lihaskunto 3	Nopeusharjoitus 3	
Ilta	Lajiharjoitus + liikkuvuus	Taitoharjoitus 1	Lihaskunto 2		Lajiharjoitus + liikkuvuus	Taitoharjoitus 2	

Nopeus 1

Hypi 30 sekuntia yhtä liikettä, jonka jälkeen pidä 20 sekuntia taukoa. Toista kaikki liikkeet 2-3 kertaa

[Tasajalkahyppy korokkeelle](#)

[Hiihtohyppy korokkeelle](#)

[Tasajalkahyppy leveältä kapealle](#)

[Hiihtohyppy sivuttain toinen jalka korokkeella](#)

[Vuorohyppely](#)

Spurtit:

Juoksun pituus on 15-20 metriä. Tee jokaista juoksuharjoitusta 4-6 kertaa niin, että kävelet juoksun jälkeen hitaasti lähtöviivalle ja teet seuraavan suorituksen

[Vatsalteen lähtö](#)

[Selälteen lähtö](#)

[Taaksehypystä lähtö](#)

Lihaskunto 1

Kaikissa harjoituksissa pyri pitämään keskivartalon pito. Pito löytyy ns. keskiasennosta, jossa selkä ei ole liian notkolla, mutta ei myöskään pyöreänä myöskään pyöreänä. Tee seuraavat harjoitteet keskittyen hyvään ja tukevaan asentoon. Pidä asento kuitenkin sellaisena, jonka aikana pystyt hengittämään (et lukitse hengitystä liikkeen ajaksi ja sitten vapauta).

<u>Liike</u>	<u>Toistot</u>	<u>Sarjat</u>	<u>Palautus</u>
--------------	----------------	---------------	-----------------

a. [Kuollut ötökkä](#)

10t/p

3-4

60s

Hae keskiasento selälle liikkeen alussa (voit myös hieman korostetusti painaa alaselän kiinni maahan). Lähde viemään kättä ja jalkaa kauemmas kehosta pitäen selän asennon samana koko liikkeen ajan. Hengitysrytmi harjoituksen aikana tulisi olla ulospuhallus käden ja jalan suoristuessa.

b. [Olkapään koskeminen nelinkontin](#)

10t/p

3-4

60s

Pyri irrottamaan käsi maasta niin, että keskivartalon pito säilyy ja asento ei heilu liikkeen aikana. Työnnä koko liikkeen ajan käsillä maata vastaan, tämä helpottaa ylävartalon tuen hahmotusta.

c. [T-kierto](#)

8t/p

3-4

60s

Liikkeessä keskity keski- ja ylävartalon tukeen. Työnnä maassa olevalla kädellä koko liikkeen ajan maata 'poispäin'. Pyri tekemään liike hallitusti kumpaankin suuntaan (käden avaus ja tuonti kohti maata).

d. [1 jalan lantionnosto](#)

12t/p

3-4

60s

Liikkeessä tarkoitus tuntea iso pakaralihas ja keskivartalo. Työntäessäsi itseäsi kantapäällä ylös, nosta lantio vain siihen asti, missä tunnet pakaran ja keskivartalon tuen, eikä liike tunnu paineena tai jännityksenä selässä.

Taitoharjoitus 1

Tee yhtä harjoitusta yhtäjaksoisesti noin 30-45 sekunnin ajan. Tämän jälkeen pidä noin 15-30 sekuntia taukoa. Tee jokaista harjoitusta 3-4 sarjan verran

[Pallon pomputus konttausasento](#)

[Pallon kopit konttausasento](#)

[Pallon pomputus rapuasento](#)

[Pallon kopit rapuasento](#)

[Tuplakopit tennispalloilla](#)

[Vuoropomputtelu tennispallolla](#)

[Yhden käden kiinniotot tennispalloilla](#)

Nopeusharjoitus 2

Suorita suunnanmuutosharjoitukset kolme kertaa per liike. Pidä aina yhden suorituksen tehtyäsi 30-60 sekunnin pituinen tauko.

[8-kulman juoksu \(etuperin keskelle, takaperin kartiolle\)](#)

[Kiemurtelujuoksut kartioilla \(5-7 kartiota\)](#)

[Korkeat polvet + maahan koskeminen \(8-10 kartiota\)](#)

[Käärmepujottelu kartioilla \(8-10 kartiota\)](#)

Suorita jokaista pomppuharjoitetta kolme kertaa (tai kolmesti per puoli). Pidä aina yhden suorituksen tehtyäsi 30-60 sekunnin pituinen tauko.

[Tasajalkapomput aitojen/kartioiden yli \(5-7 kartiota\)](#)

[Yhden jalan kinkat kartioiden/aitojen yli \(5-7 kartiota\)](#)

[Yhden jalan sivuhyppy hallintaan \(sekä oikea ja vasen kylki edellä kumpikin jalka\)](#)

Lihaskunto 2

Suorita liikettä sarjan verran ja siirry seuraavaan liikkeeseen. Pidä liikkeiden välillä 15-30 sekunnin tauko ja tehtyäsi kaikki liikkeet kerran läpi, pidä pidempi 2-3 minuutin tauko. Tee liikkeet läpi kolmesti.

[Karhu \(matala asettelu\)](#)

[Karhu \(matala, asettelu, sivuttain\)](#)

[Rapukävely](#)

[Gorilla](#)

[Gorilla \(sivuttain\)](#)

[Punnerruskävely eteenpäin](#)

[Punnerruskävely \(villasukilla\)](#)

Lihaskunto 3

Tavoite: Harjoituksessa pyri keskittymään alavartalon linjauksiin (polven tulisi osoittaa samaan suuntaan kuin varpaiden, ja lantion tulisi pysyä ”kehon alla” eikä karata sivulle).

Liike	Toistot	Sarjat	Palautus
-------	---------	--------	----------

Pysähdy aina hypyn jälkeen hallintaan (pieneen kyykkyy) joutaen kaikilla kolmella nivelellä: nilkka, polvi, lantio. Pyri varmistamaan, että lantio, polvi ja varpaat ovat samassa linjassa. Tavoittele hyppyä, jossa alastulosta ei tule kovaa ääntä, mutta jarrutus hallintaan on tehokas.

a. Yhden jalan hyppy hallintaan	8t/p	3	30-60s
b. Yhden jalan luisteluhyppy	8t/p	3	30-60s
c. Kolme kinkkaa (viimeinen hallintaan)	5t/p	3	30-60s
d. Hyppy rintamasuunnan käännöllä	8-10t/p	3	30-60s

Taitoharjoitus 2

Tasapainoilu

Kävele n. 5m pituinen viiva aina annetuilla ohjeilla. Suorita jokainen harjoite kaksi kertaa vaadituilla tavoilla (esim. etu- ja takaperin).

[Kantapää kiinni varpaaseen](#) (etu- ja takaperin)

[sivuttain viivalla kävely varpaillaan](#) (kumpikin sivu edellä)

→ Kun luonnistuu, niin tee samat harjoitukset silmät kiinni

Koordinaatio

Liiku videon mukaisella tavalla 15 metrin matka. Suorita jokainen harjoite kaksi kertaa vaadituilla tavoilla (esim. etu- ja takaperin). Pidä liikkeen sarjat tehtyäsi 30 sekunnin tauko ja siirry seuraavaan liikkeeseen

[Rytmiset polvennostot eteen ja sivulle](#) (etu- ja takaperin)

[Rytmiset polvennostot kädet mukana](#) (etu ja takaperin)

[Potkut käsiin edestä ja takaa](#) (etu ja takaperin)

[Potkut käsiin edestä ja takaa pyörien](#) (kumpikin pyörimissuunta)

[Hiihtohyppy X-hyppyjen käsillä](#) (etu- ja takaperin)

[X-hyppy hiihtohyppyjen käsillä](#) (etu- ja takaperin)

[Sivuttaisliike, kuperkeikka + spurtti](#) (etu- ja takaperin)

Nopeusharjoitus 3

Tee tikkausharjoituksia 10 sekuntia, jonka jälkeen pidä 10-30 sekunnin tauko. Toista jokainen harjoitus kolmesti ennen seuraavaan siirtymistä

[Edestä taakse vuorojaloin](#)

[Sivulta sivulle väliaskeleella](#)

[Kolmen askeleen hyppy](#)

[Yksi jalka leveällä ja kapealle](#)

[Ristiaskel viivan yli](#)

[Ristiaskel viivan yli takaa](#)

Tee seuraava harjoitus kaverin kanssa. Tehkää 8 toistoa liikettä ja vaihtakaa osia. Kumpikin tekee jokaisen harjoitteen kolmesti.

[Pallon kiinniotto tiputuksesta \(1 pompusta\)](#)

[Hypyllä kääntyminen + kiinniotto](#)

[Heitosta kiinniotto \(1 pompusta\)](#)

[Pallon juokseminen kiinni \(1 pompusta\)](#)