

NouLa- Kesäloma 2019 kotitehtävät / oma treeni.

Tee/kokoa seuraavista kohdista harjoitus itsellesi ja kaverillesi, jonka teet useampaan kertaan kesäloman aikana fudis kentällä yksin tai perheenjäsenen/ kavereiden kanssa.

1. Alkulämmittely
Ponnauttelu, jaloilla, reisillä, päällä. Kuljettelu ja nopeat käännökset. Nosta palloa välillä korkealle ilmaan jaloilla ja ota se haltuun niin, että se ei karkaa sinulta kauas.
2. Laukaus 5 metrin kuljetuksesta ja/tai syötöstä molemmilla jaloilla vuoron-perään 10-20 kertaa. Päätä ennen laukausta minne yrität potkaista.
3. Potkaise tai heitä, kaveri heittää pallon sinulle niin että sinulla on selkä maaliin päin. Ota pallo haltuun nopeasti ilmasta päällä, rinnalla, reidellä tai jalalla ja pyri kääntymään pallo lähelläsi nopeasti, tavoittele aina laukauksellasi ala tai ylänurkkia, älä tyydy laukaukseen keskelle. Molempien jalkojen puolelta käännös 5-10 kertaa. Saman harjoitteen voitte tehdä myös maasyötöllä.
4. Syötä pitkää syöttöä kaverin kanssa yli 25m tai potkaise kaukaa palloa maaliin niin, että pyrit potkaisemaan pallon maaliin ilmassa. Tämä harjoitus on mukavampi tehdä parin kanssa syötellen, koska siinä tulee aina myös haltuunottoharjoitus. Yksin ollessa laukaus kauempaa liikkuvasta pallosta maaliin esim. ilmassa ajaa saman asian, kunhan muistat potkaista palloa eri tekniikoilla.
5. Laita pallo 10 m päähän maalista ja lähde maaliviivalta juoksemaan eri asennoista, hae pallo niin kovaa juosten kun pystyt, käänny maalia kohti nopeasti ja pyri laukaisemaan pallo maaliin. Tee sama vielä 15 m etäisyydellä. Kaverin kanssa voi tehdä parikisana niin että toinen lähtee toisen tolpan vierestä ja toinen toisen, se voittaa kumman pallo on ensin maalissa.
6. Heitä pallo ilmaan noin pilkun kohdilta ja yritä puskea pallo ilmassa maaliin. Tee tämä joitain kertoja.
7. Lauo rankkareita molemmilla jaloilla ja muista päättää mihin yrität. Älä huijaa itseäsi.
8. Tee omatoimisesti 3x15 vatsaliikettä (istumaan-nousu), 3x15punnerrusta ja 3x15 selkäliikettä ja 3x10 askelkyykyä. Tee liikkeet huolellisesti, älä hutilo koska se on sitten sama kun et tekisi ollenkaan.
9. Venyttele selkä, kädet, lantio, etu ja takareidet, pohkeet, nivuset. Pyöritä nilkat auki.
10. Syöttele kaverin kanssa erimittaisia sisäteräsyöttöjä ja harjoittele pallon palauttamista ilmasta syliin. Pidä palloa ilmassa kaverin kanssa ilman maakosketuksia.
11. Käy kaverin kanssa kentällä ja harjoitelkaa maalintekoa niin että toinen keskittää ja toinen tekee maalin. Keskity ensimmäiseen kosketukseen (maalilaukaus/haltuunotto) hyvin.
12. Käy kavereiden kanssa pelaamassa kahtista ja valitse edellä mainituista kohdista 5 harjoitetta ja tee ne samalla.

Muista liikkua monipuolisesti. Kaikki liikkuminen on todella hyvää harjoittelua kunnon ja fysiikan kannalta. Ilman hyvää peruskuntoa ja liikkuvuutta ei jalkapalloa pysty kunnolla pelaamaan. Mutta yleinen liikkuminen ei kuitenkaan kehitä jalkapallon teknisiä ominaisuuksiasi. Sekin työ sinun täytyy joskus tehdä, jos haluatte kehittyä pelaajina. Ja se tehdään pääasiassa itsekseen.