

FYYSINEN HARJOITTELU OSANA PÄIVITTÄISHARJOITTELUA

HNMKY

Emma Malm



KOHTI TAVOITETTA

- 5 vuotta sitten aloitettu, wu13-19
- 2 vuotta ollut tytöt/pojat/naiset/miehet
 - koko harjoittelukauden suunnitelma yhdessä Antti Partisen kanssa
- Kesän ja kauden fyysinen harjoittelu/kuormitus
 - tieto ikäluokkien päävalmentajille jotta lajiharjoituksen suunnittelu onnistuu->pelaajat pystyvät harjoittelemaan laadukkaasti lajissa



HNMKY u13 - aikuiset

- Harjoitellaan 15-45min lajiharjoituksen alkuun/loppuun
- Ohjelmat vaihtuvat 4 viikon jaksoissa
- Erilaisia malleja: parijumppa, kehonpaino, keppi, vastuskuminauhat, lisäpainot
- Sarjoilla 2-5 sarjaa, 4-15 toistoa
- Ajan kanssa; 30s työ, 10s vaihto/EMOM(every minute on a move)- 30-50s työ, 30-10s lepo
- AMRAP(as many rounds as possible) 3-8 eri liikettä, määritetyt toistot liikkeissä ja kuinka monta kierrosta ehtii tehdä tietyssä ajassa
- I go, you go; 4-10 liikettä/liikeparia, määritetyt toistot ja kierrokset
- Tabatha



MINIT

- Mineillä yhteisharjoitus 1xvko; Malmin, Pakilan, Stadin(tytöt) alue yhdessä, Stadin(poijat) omana
- 4 stationia joista 1 station fysiikkaa vaihtuvalla voimaharjoitus-teemalla
 - keuhonhallinta/keskivartalovoima->pallon kanssa tai ilman
 - loikat, hypystä alastulo
 - ponnistaminen
 - nopeus/hermotus-tikapuut pallon kanssa ja ilman



U13-14

- Kesällä perusliikkeillä kartoitus mitä osaa ja mihin pystyy, millainen lähtötaso
- Peruskestävyys eri tavoin liikkuen ja kestovoima kuntopiirejä
 - ajan kanssa: jokainen ehtii tehdä itselleen haastavan määrän kun ohje on koko ajan tasaisesti liikkeessä, liikettä tehden
- Tekniikka ennen määrää
- Alavartalon voimakapasiteetin lisääminen
 - paljon erilaisia kyykkyjä
 - takaketju; takareidet, pohkeet, pakarot, reiden lähentäjät/loitontajat
- Lapatuki
- Keskivartalon dynaaminen voima
 - staattista vähemmän->tulee osana muita voimaliikkeitä



U13-14

- Vastuskuminauhat
- Parin paino/vastus
- Lisäpainot
- Tankotekniikat kevät kaudella; keppi, kevyet voimatangot
 - pyritään saavuttamaan myös pelaajan oma maksimaalinen liikkuvuus tankoliikkeissä
- SAQ aina lajiharjoituksen alkuun, lämmittelyn jälkeen
- Loikat/hpyt
- Kerran viikossa;
taekwondo+kehonhuolto/taito/voimistelu/liikkuvuus



U15-16

- Kesällä painojen kanssa harjoittelu
 - tankoliikkeitä
 - lisätään lajinomaisia liikkeitä perusvoimaliikkeisiin
 - loikat/hypyt
- 2-3 kertaa vko lisäpainoilla voimaharjoitus
- 1-2 sykejumbppaa; yleensä 3-7min intensiivinen, kova tehoinen kehonpainojumppa tai tabatha laji- ja voimaliikkeillä



U15-16

- 3 voimaharjoitusta viikossa kaudella
- Kerran viikossa tankotekniikat
 - liikkuvuus(passiivinen/aktiivinen/dynaaminen)
 - syvät tukilihakset osana voimaharjoittelua- ns.kehonhuolto
- Joka lajin alkuun SAQ
 - suoraa nopeutta
 - suunnanmuutos nopeutta
 - ketteryys-pallojen kanssa/ilman
- 1-2x vko loikat, myös yhdistettynä SAQ:iin



U17-19

- Kesällä kestävyys-nopeuskestävyys harjoittelua
 - juoksu, loikat, mäki
- Perusvoima
 - Painonnostoliikkeitä
 - lajinomaisia voimaliikkeitä
 - voimistelu



U17-19

- Voimaharjoittelu lisäpainoilla tai muilla välineillä; 3-4 kertaa viikossa, myös kaudella
- Loikat/hypyt 1-2 kertaa viikko
- SAQ joka lajiosuuden alkuun, lämmittelyn jälkeen
 - suora
 - suunnanmuutos
 - ketteryys



PARIJUMPPA

30-40s työ, 10-15s vaihto, 3 kierrosta

- Pohjenousu
 - pari reppuselässä
- Pyramidi punnerrus/shoulder tap
 - pari tukee jalkoja
- Lantion nosto
 - pari korokkeena nelinkontin/punnerrus asennossa
- Vatsat, jalan heitot suoraan-vastusta liikettä/Kylkinostot jalat tuettuna



PARIJUMPPA

- Leuan veto, kaverin käsistä/keppi
 - peliasento, suora selkä
- Jalan lähennys kyynärnojassa
 - pari pitää jalasta
- Polviseisonnasta eteen taivutus, suora vartalo
 - pari pitää jaloista
- Kyykky ja 1 jalan kyykky/Bulgarian split squat
 - pari auttaa pitämällä käsistä ja myötäämällä liikettä/pari toispolvi seisonnassa, tekijän taaimmainen jalka parin reidellä



EMOM

- Emom 15, 40/45w, 20/15s r
Keppi/kumppari/kehonpaino/lisäpaino
- Valakyykky/zombie kyykky
- Punnerrus vatsalta
- Suorin jaloin maastaveto(kumppari)/1 jalalla(keppi)
- Hollow hold/tuck up
- Up&down-hypyllä/ilman



I GO, YOU GO

- 3-5 kierrosta
- Time cap= esim. 15min-> molempien on pitänyt ehtiä tehdä 4 kierrosta
- Voimana/sykkeillä/lämmittelynä
- Askelkyykky 8
- Korokkeelle punnerrus 6
- Sit up 10/back extension
- Burpee/Burpee back 4



KUORMITUS JA KOKONAISUUDEN HALLINTA

- Paljon dynaamista liikettä moninivelliikkeillä
- Paljon ääriasennosta toiseen
 - liikkuvuus lisääntyy
 - voimakapasiteetti kehittyy
 - mahdollisimman moni lihasryhmä aktivoituu
- Kun kehonhallinta kehittyy, mukaan haastavia ja lajinomaisia liikkeitä
- Vedä itse osana lajiharjoittelukokonaisuutta jotta pystyt arvioimaan kuormituksen tason.
- Tai ole ainakin läsnä!



AINA ONNISTUU

- Suunnittele etukäteen, huomioi tila ja välineet
- Isoja ryhmiä pienessä tilassa
 - 30 voi yhtä aikaa tehdä voimaa->keinot: parin kanssa/avulla
- Mieluummin kehonpainolla kuin ei voimaharjoittelua ollenkaan
- Vähintään 15min joka harjoituksen yhteydessä
 - osana alkulämmittelyä
 - osana loppuverryttelyä



PELAAJIA VARTEN

- Kun vaadit että pelaajat toteuttavat kentällä sinun pelitapaasi, mahdollista se voimaharjoittelulla kentän ulkopuolella
- Kun voimaa tehdään lajiharjoittelun yhteydessä, ymmärrys pelaajalla voimaharjoittelun tärkeydestä kasvaa
- Ole itse innostunut ja motivoitunut, niin pelaajatkin ovat
- Pyydä seurajohtoa mahdollistamaan!



KIITOS

