

Lihastroimaharjoittelu

Tärkeää kaikissa harjoitteissa ja arjessa (kyykistyminen, rappukävely jne..)

Huomioi jalkojen ns. linjaus:

- o "luotisuora" kulkee lonkasta polven kautta akkavarpaaseen
- o linjauksesta poikkeamat rasittavat niveliä, jänteitä ja muita pehmytkudoksia altistaen vammoille
→ vahvat lihakset ja linjauksen harjoittelu tukevat niveliä



Harjoittelun päätavoitteena on tukea jalkapallossa tarvittavia lajinomaisia voimaominaisuuksia ja erityisesti polvien ja nilkkojen hallintaa nopeissa suunnanmuutoksissa.

Suosittelut harjoitusmäärät

Harjoittelun aloittaminen totutellen pienemmillä toistomäärillä ja sarjoilla

- o Alkulämmittely 10-15 min
- o 12-15 toistoa /liike, 2-3 sarjaa -> toistojen/sarjojen lisääminen harjoittelun edistyessä
- o kuntopiirityyppisesti esim. 30 s liike – 20 s palautus – 2-3 min palautus kierrosten välillä

Lihastroimaharjoittelu 2-3 x/vko, kisakaudella 1-2 x/vko (lepopäivät harjoittelukertojen välissä)

Vastuksen/harjoitteen vaikeustason määrittely: viimeisten toistojen kuuluu tuntua lihaksissa voimakkaasti

Harjoiteärsyksen vaihtelu liikenopeutta, -suuntaa, -tiheyttä, -laajuutta muuttamalla

- o esim. nopeusvoimaharjoittelu liikkeen räjähtävyydellä



1. Kyykky pallon kanssa

Lähtöasento: lantion leveyttä jonkin verran leveämpi haara-asento, pallo käsissä

Kyykisty jarruttaen viemällä takapuolta taaksepäin. Kosketa pallolla alustaa. Nousemalla pallon ollessa polvien tasolla suorista selkä.

Huomioi

- jalkojen linjaus, selkä suorana, kantapäät maassa

Variaatiot/vaikeutus

- pallon heitto kaverille
- syväkyykky
- 1-jalan kyykky (lantio ei keinahda)



2. Dippiunnerrus

Lähtöasento: kädet korokkeen reunalla sormet eteenpäin, takapuoli lähellä koroketta

Laskeudu jarruttaen alas kyynärpäitä koukistaen, punnerra ylös lähtöasentoon.

- hartiat rentoina, kyynärpäät kohtisuoraan taaksepäin

Variaatiot/vaikeutus

- toinen jalka ilmassa (lantio ei keikahda)
- jalat suorina



3. Tasajalkahyppy viivan yli eteen ja sivuttain

Lähtöasento: viivan edessä kädet lanteilla

Hypi mahdollisimman nopeasti viivan yli ja takaisin.

- jalkojen linjaus, terävä ponnistus päkiöillä

Variaatiot/vaikeutus

- liikesuunnan vaihtaminen; esim. 3 hyppyä eteen-taakse - 3 hyppyä sivuttain jne.
- yhdellä jalalla



4. Sivurajaheitto kaverille

Lähtöasento: pitkä askel eteen, pallo käsissä pään takana

Heitä pallo pään takaa kaverille. Siirrä paino heiton aikana takajalalta etujalalle. Vaihda tukijalkaa joka toisella heitolla.

- hartiat alhaalla, kyynärpäät eteenpäin, heittoliikkeessä nopea kyynärpäiden ojennus

- vastus kuntopallolla/vastuskumi takimmaisesta jalasta

5. Etunojapunnerrus

Lähtöasento: hartianleveyttä hieman leveämpi ote, polvet maassa



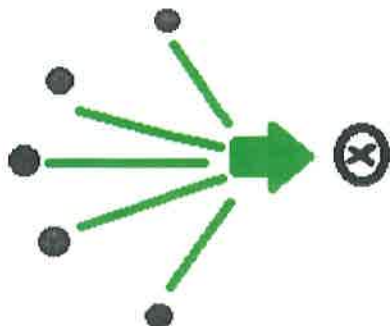
Jarruta alas rintakehä edellä, punnerra ylös.

- katse maahan - pää muun rangan jatkeena, hartiat rentoina, kevyt jännitys vatsaan (selkä ei notkistu)

Variaatiot/vaikeutus

- oteleveyden vaihtelu
- jalat suorina
- toinen jalka ilmassa

- parin kanssa läpsy



6. Pallojen kerääminen

Tarkoitus: pallojen kerääminen mahdollisimman nopeasti pisteeseen x.

Lähtö pisteestä x. Pallot ripoteltuna pisteen x ympärille n. 2-5 m etäisyydelle.

Lähtömerkin jälkeen kerää pallo kerrallaan mahdollisimman nopeasti pallot pisteeseen x.

Vaikeutus:

- pallojen määrä ja etäisyys

7. Vastakkaisen käden ja jalan nosto

Lähtöasento: vatsamakuulla, raajat suorina, katse alustassa

Nosta vastakkainen käsi ja jalka muutama sentti ilmaan, palauta jarruttaen.

- veny pituutta enemmän kuin nosta korkeutta, hartiat rentoina, kevyt jännitys vatsassa (selkä ei notkistu, lantio ei keikahtele)



Variaatiot/vaikeutus

- kaikki raajat yhtäaikaan
- nelinkontin vastakkainen käsi+jalka (lantio paikoillaan)

8. Ylävartalon kierto

Lähtöasento: selinmakuulla jalat koukussa, kädet niskan takana

Nosta ja kierrä ylävartaloa puoli kerrallaan, palauta rauhallisesti.

- kevyt jännitys vatsaan; supista vatsaa sisäänpäin, vedä housujen "vetoketju" kiinni (ei vatsan pullistamista)
- pieni liike riittää

Variaatiot/vaikeutus

- vastakkaisen jalan suoristaminen
- istuen taakse kallistuen jalat koukussa (selkä ei pyöristy) + kierto + pallon heitto kaverille



9. Jännehypy

Lähtöasento: seisten kädet vartalon vierellä

Kyykisty noin hartioiden levyisesti ja kosketa sormenpäillä alustaa. Ponnista hyppyyn.

- jalkojen linjaus
- terävä päkiäponnistus, pehmeä alastulo

Variaatiot/vaikeutus

- 180°



10. Luistelukyky

Lähtöasento: seisten kädet vartalon vierellä



Ota pitkä askel sivulle ja kyykisty jarruttaen. Ponnista takaisin lähtöasentoon ja vaihda puolta.

- jalkojen linjaus
- selkä suorana

Variaatiot/vaikeutus

- leveässä haara-asennossa painonsiirrot (helpompi)
- luisteluhyppy (ponnistava jalka ristiin taakse)

11. Lankku

Lähtöasento: kyynärnojassa, polvet maassa



Pito.

- kevyt jännitys vatsaan (selkä ei notkistu)
- pakarot rentoina
- kyynärvarret kohtisuoraan eteenpäin, peukalot ylöspäin (kyynärniveltä väännön ehkäisemiseksi)

Variaatiot/vaikeutus

- polvet ilmassa
- kierto puolelta toiselle "T-asentoon" (lantio pysyy ylhäällä)