



WWW.FCS.SPORTTISAITTI.COM



**JALKAPALLOHARJOITTELUN
OHJELMOINNIN
PERUSTEET**

OHJELMOINTI



Jalkapallon ohjelmointi jaetaan neljään jaksoon:

| | |
|---------------------------|----|
| Ylimenokausi | 3 |
| Valmistava kausi 1 | 4 |
| Valmistava kausi 2 | 5 |
| Pelikausi | 9 |
| | |
| Sanastoa ja lähteet | 13 |



YLIMENOKAUSI

Alkaa, kun pelikausi on ohi

Suomessa off-season on poikkeuksellisen pitkä, mutta se mahdollistaa fyysisten ominaisuuksien harjoittamiseen panostamisen erityisen laadukkaasti.

Ylimenokausi kestää n. 2-3 viikkoa, jolloin pidetään kokonaan fudistaukoa ja liikutaan muilla, itseä miellyttävillä tavoilla. Uinti, pyöräily, mailapelit tms.

VALMISTAVA KAUSI 1.

Marraskuusta - joulukuuhun

- Treenataan fysiikkaa
- Teknis-taktista yksilölle (joukkueena ja yksin)
- Harjoittelua kuntopiiristä-koripalloon ja nyrkkeilyyn
- HARJOITUSMÄÄRÄ ON SUURI, MUTTA INTENSITEETTI ON MATALA
- Kasvatetaan lihaksen kokoa
- Nostetaan perusvoimatasoja
- Kyykyt, askelkyykyt, step upit, ylävartalon työntävät ja vetävät
- Intervalleja 3 kertaa viikossa: 15-30 sek./1-4 min. Työn suhde lepoon 2:1
- Psykologiset taidot: Itsepuhelu, mielikuvaharjoittelu, vireystilan säätely





VALMISTAVA KAUSI 2.

Ajanjakso ennen pelikauden alkua

- Joukkuekohtaisia sekä yksilön fyysisiä ja pelillisiä (pelipaikkakohtaisuus) taitoja
- Voimaharjoittelu perusvoimasta (Toistot: 6-10/kuorma: 60-85 % maksimista) maksimivoimaan (Toistot: 1-6/kuorma: 90-100% maksimista)
- Loppujaksosta nopeusvoimaan:pika/räjähtävävoima (Toistot 6-10/1-5 Kuorma: 30-80/40-60 % maksimista)
- Treenimäärää lasketaan, mutta intensiteettiä lisätään
- Nopeutta ja ketteryyttä harjoitetaan 2 kertaa viikossa, hyvin palautuneena, kevyen päivän jälkeen

VALMISTAVA KAUSI 2.



jatkuu...

- Oikeaa juoksutekniikkaa
- Suunnanmuutoksia
- Kiihdytyksiä
- Jarrutuksia
- Maksiminopeutta
- Psykologisia taitoja treeneissä, pelitilanteissa ja harjoitusotteluissa
- Kaikkea tätä PALLON KANSSA JA ILMAN





ESIMERKKI VALMISTAVA KAUSI 2:N VIKOSTA

| | |
|-------------|--|
| Maanantai | 18-20 Nopeus ja ketteruus + Lajitreeni |
| Tiistai | 8-9.30 Lajitreeni, yksilötaito. 17-19.30 Lajitreeni + Voimaharjoitus (maksimivoima) |
| Keskiviikko | Lepopäivä/ Kehonhuolto |
| Torstai | 8-9.30 Lajitreeni, yksilötaito. 17-19.30 Lajitreeni + Voimaharjoitus (maksimivoima) |
| Perjantai | 17-19.00 Lajitreeni |
| Lauantai | Lepopäivä |
| Sunnuntai | 12-15 Harjoitus ottelu |



ESIMERKKI VALMISTAVA KAUSI 2:N PÄIVÄSTÄ



- KLO. HERÄTYS JA RAVITSEVA AAMUPALA
leipä paistetulla kananmunalla ja vihanneksilla, rahka tai puuro marjoilla, kahvi)
- KLO. AAMUHARJOITUS
Yksilötaidot
- KLO. MONIPUOLINEN, RAVITSEVA LOUNAS
Runsas proteiinin lähde, hiilarin lähde ja runsaasti salaattia, vihanneksia, hedelmiä ja hyvä nesteytys
- KLO. VOIMAA TUOVA VÄLIPALA
Hedelmä ja pähkinöitä & manteleita
- KLO. LAJITREENI 1,5H.
- KLO. VOIMAHARJOITTELU 1,5H.
- KLO. MONIPUOLINEN, RAVITSEVA PÄIVÄLLINEN
Runsas proteiinin lähde, hiilarin lähde ja runsaasti salaattia, vihanneksia, hedelmiä ja hyvä nesteytys
- KLO. KEHONHUOLTO 0,5-1h.
Esim. putkirullausta
- KLO. NUKKUMAAN





PELIKAUSI



- Joukkuetaktiikan ja yksilön teknistaktisen osaamisen kehittäminen pelipaikkakohtaisesti joukkueen menestykseksi
- Joka pelistä valmentajalata palautetta ja läpikäynti pelin jälkeen. Välittömästi lyhyt priiffi, mutta seuraavissa treeneissä tarkemmin.
- Voimaharjoittelua 2 kertaa/viikko

Voimaharjoittelussa:

- 1RM intensiteettiä 80% treenistä
- Lajispesifit liikeradat
- Aerobinen taso säilyy peleillä, mutta ne, jotka eivät pelanneet treenaavat seuraavana päivänä kovaa. Ne jotka pelasivat: Kevyt harjoittelu



PELIKAUSI

ESIMERKKIVIIKKO

| | |
|-------------|---|
| Maanantai | 18-20.00 Palaute edeltävästä pelistä + Lajitreeni (taktiikka, kevyt, palautus) |
| Tiistai | 8-9.30 Lajitreeni, yksilötaito 17.30-20 Lajitreeni + Voimaharjoitus (Kontrastivoima) |
| Keskiviikko | Lepo |
| Torstai | 8-9.30 Lajitreeni, yksilötaito 17.30-20 Nopeus ja ketteruus+Lajitreeni |
| Perjantai | 17-19.30 Lajitreeni + Voimaharjoitus (Nopeusvoima) |
| Lauantai | 10-12 Scoutti + Lajitreeni (peliin valmistava, kevyt) |
| Sunnuntai | 14-17 Peli |



PELIKAUSI OTTELUSTA PALAUTUMINEN

HUOM!!! Ravinto ja uni on merkittävässä roolissa kehittymisen kannalta, eli palautumisessa!

1. Heti ottelun jälkeen:

- Loppuverryttely
- Proteiini
- Hiilihydraatti
- Lyhyt palaute pelistä

2. Kotona runsas ateria

Esim. Perunaa, kalaa, vihanneksia, raejuustoa, salaatteja, jälkkäri ja kahveet

3. Kehonhuolto

4. Vapaa-aikaa (ei fudista ainakaan itse harrastettuna)

5. Iltapala

Esim. Smoothie, rahka, marjat hedelmät ja mehu.

6. Nukkumaan



PELIKAUSI

OTTELUN JÄLKEEN TREENAAMAAN

Seuraavana päivänä
rentoudutaan ja tehdään
mieleisiä asioita, ei kuitenkaan
fudista.

Syö ja juo runsaasti
palautumisen
tehostamiseksi

Kun taas on treenipäivä,
käydään läpi vielä palaute
pelistä ja siitä viisastuneena
lähdetään laadukkaaseen,
keskiraskaaseen treeniin.

Sitä seuraava päivä
mennään jo raskaalla
treenillä!



SANASTOA KÄSITTEITÄ JA LÄHTEET



1RM= yhden toiston maksimi, jolla pystyt hallitusti tekemään yhden toiston kyseistä liikettä

Perusvoima: Toistot: 6-10, kuorma: 60-85% maksimista

Maksimivoima: Toistot: 1-6, kuorma: 90-100% maksimista

Pikavoima: Toistot: 6-10, kuorma: 30-80% maksimista

Räjähtävävoima: Toistot: 1-5, kuorma: 40-60% maksimista

Lähteinä käytetty mm. eri tekijöiden tutkimustöitä: Jalkapallon lajiantalyysi ja ohjelmointi: Meri Salokannel, Eero Savolainen, Hanna-Mari Pietilä, Katri Pullinen

