**FCFJ T12-13 Harjoituspäiväkirja omatoimiseen harjoitteluun** Nimi: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Harjoitteet 1-4 ovat ns lämmittelevät harjoitteet (voi suorittaa jokaisella kerralla)

Harjoitteet kohdassa 5 ovat pelaajan teknistä osaamista kehittävä

1. Heitä pallo ilmaan ja ota koppi. Yritä seuraavalla kerralla taputtaa niin monta kertaa kuin ehdit välissä.

Suoritettu Koppeja \_\_ kpl

1. Kuljeta palloa 10 metriä oikean jalan ulkosyrjällä. Sen jälkeen vasemman jalan ulkosyrjällä.

Suoritettu Kertoja \_\_ kpl

1. Ota juoksukilpailu vanhemman, veljen/siskon tai kaverin kanssa.

Kuka voitti? \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

1. Laita pallo mahan päälle ja kävele rapukävelyä 5 metriä ensin etuperin sitten takaperin.

Suoritettu Kertoja \_\_ kpl

1. Fortum Tutor harjoitteet

Ohjeista linkki harjoitteen videoon, jossa maajoukkuepelaajat Teemu Pukki ja Nora Heroum näyttävät malliharjoitteet tehtävien suorittamiseen eri vaatimustasoilla

Harjoitteita kannattaa tehdä 1-2 viikossa ja siirtyä seuraavaan, kun tehtävä on hallussa (🡪 taso 2 tai 3)

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **HARJOITE** | **Taso 1** | **Taso 2** | **Taso 3** | **Ohjeet** |
| **Sisäsyrjä ulkosyrjätanssi** |  |  |  | [Fortum Tutor 1](https://www.youtube.com/watch?v=OeZXnMBVilE&list=PL7FRD1QjoTyIise8cNT3BmN6Iuymn8hjC&index=1) |
| **Jalkapohja nilkka treeni** |  |  |  | [Fortum Tutor 2](https://www.youtube.com/watch?v=4h727kCEZGg&list=PL7FRD1QjoTyIise8cNT3BmN6Iuymn8hjC&index=2) |
| **Jalkapohjapyöräytys** |  |  |  | [Fortum Tutor 3](https://www.youtube.com/watch?v=dSsxS2_LW3o&list=PL7FRD1QjoTyIise8cNT3BmN6Iuymn8hjC&index=3) |
| **Ponnauttelu** |  |  |  | [Fortum Tutor 4](https://www.youtube.com/watch?v=xpvsKVZloEM&list=PL7FRD1QjoTyIise8cNT3BmN6Iuymn8hjC&index=4) |
| **Yllättävät käännökset** |  |  |  | [Fortum Tutor 5](https://www.youtube.com/watch?v=66HMgSaPXiE&list=PL7FRD1QjoTyIise8cNT3BmN6Iuymn8hjC&index=5) |
| **Harhautus** |  |  |  | [Fortum Tutor 6](https://www.youtube.com/watch?v=nqobfUykjpQ&list=PL7FRD1QjoTyIise8cNT3BmN6Iuymn8hjC&index=6) |
| **Kapteeni käskee syöttämään** |  |  |  | [Fortum Tutor 7](https://www.youtube.com/watch?v=Zu9lWu1bVOU&list=PL7FRD1QjoTyIise8cNT3BmN6Iuymn8hjC&index=7) |
| **Kanuunalaukaus** |  |  |  | [Fortum Tutor 8](https://www.youtube.com/watch?v=Pa_3TWaJc6Q&list=PL7FRD1QjoTyIise8cNT3BmN6Iuymn8hjC&index=8) |
| **Ovela käännös yhdellä jalalla** |  |  |  | [Fortum Tutor 9](https://www.youtube.com/watch?v=Z2PEFX_mDNo&list=PL7FRD1QjoTyIise8cNT3BmN6Iuymn8hjC&index=9) |

Tehkää tehtäviä hymy huulilla ja näitä voi jatkaa omatoimisesti, vaikka joukkueharjoittelu jatkuisikin. Kun tauko loppuu niin jokainen palauttaa päiväkirjan valmentajan nähtäväksi

