



## Omatoiminen harjoittelu kesäkaudella

Valmistautuminen uuteen jääpallokauteen aloitetaan jo kesän aikana. Tässä ohjeessa on esitetty helposti toteutettava ohjelma jääpallojunioreiden omatoimisen hyppy- ja lihaskuntoharjoituksen tekemiseen. Ohjelmaa voi toteuttaa oheisen viikko-ohjelman mukaan tai osana muuta lajiharjoittelua.

### Alkulämmittely

Aluksi juoksuharjoitus voi olla kestoltaan 10 minuuttia, jota kunnon kohotessa voi nostaa 20 minuutin juoksulenkkiin. Alkulämmittelyn voi tehdä myös hieman pidempänä rullaluisteluharjoituksena (30 min).

### Harjoittelun viikkorytmi

Huom: viikkorytmiä voi soveltaa pelaajan muiden harrastusten ja urheilulajien mukaan. Esim. hyppy- ja lihaskuntoharjoituksen voi korvata muilla joukkuelajin harjoitteilla. Tärkeää on, että kesän aikana juniorit tekevät omatoimisesti maila-pallo- sekä lyöntiharjoituksia ("lyönti levyltä").

maanantai	Juoksu 10 min. + hyppy- ja lihaskuntoharjoitus (ohjelma alla)
tiistai	Tekniikka (lyönti- ja pallonhallintaharjoitus: pallon hallintaa, lyöntejä levyltä jne.)
keskiviikko	Juoksu 10 min. + hyppy- ja lihaskuntoharjoitus
torstai	Tekniikka (lyönti- ja pallonhallintaharjoitus: pallon hallintaa, lyöntejä levyltä jne.)
perjantai	Lepo
lauantai	Juoksu 10 min. + hyppy- ja lihaskuntoharjoitus
sunnuntai	Lepo

### Hyppy- ja lihaskuntoharjoitukset

Kyykkyhyppy	3 x 15	(suoritetaan 3 kertaa 15 loikan sarja, palautuminen välillä)
Moniloikat	3 x 10	(suoritetaan 3 kertaa 10 loikan sarja jne.)
Tasatassut	3 x 10	jne.
Kinkat	3 x 5	
Luisteluhyppy	3 x 10	
Vatsalihakset	3 x 10–15 liikettä	(suoritusten määrää säädellään pelaajan voimine mukaan)
Selkähakset	3 x 10–15 liikettä	(– " –)
Etunojapunnerrukset	3 x 5–15 liikettä	(– " –)
Leuanveto	3 x 5–10 liikettä	(– " –)

Huom: lihaskuntoharjoitteet voi suorittaa myös kuntopiiriharjoituksena esim. muun treenin yhteydessä tai niiden jälkeen. Muista tehdä alkulämmittely huolella sekä harjoituksen jälkeiset venyttelyt!

Hyvää ja antoisaa kesää juniorijääpalloilijoille ja heidän vanhemmilleen!

Jouko Parkkinen valmentaja

040 567 0278

jouko.parkkinen[at]luukku.com

HUOM: katso kääntöpuolelta keskeisimmät jääpalloilijan venyttelyliikkeet!

## Jääpallojuniorin keskeisimmät venyttelyliikkeet

Jokaisen harjoituksen jälkeen pelaajan tulee venytellä lihakset. Näitä pääpiirteisiä venyttelyohjeita voi soveltaa osaksi omaa harjoittelua. Muista, että varaat venyttelyyn riittävästi aikaa ja että venytys ei saa tuntua lihaksessa kipuna vaan ”venymisenä”. Lasten ja nuorten notkeudessa on yksilöllisiä eroja.

1

**1. Pohkeen venytys**

Seiso tukevasti toinen jalka suorana takana ja toinen taivutettuna edessä. Siirrä lantiota eteenpäin. Pidä takimmaisena jalan kantapää koko ajan lattiassa kiinni ja varpaiden suunta suoraan eteenpäin.

Venytyksen **kesto 10–30 sekuntia**. Toista venytys toisella jalalla.

2

**2. Etureiden venytys**

Seiso suorana tukijalka hieman taivutettuna. Ota toisesta jalasta saman puolen kädellä kiinni ja nosta jalkaterä kiinni pakaraan. Pidä selkä suorana ja lantion suoraan eteenpäin.

Venytyksen **kesto 10–30 sekuntia**. Toista venytys toisella jalalla.

3

**3. Takareiden venytys**

Seiso ja suorista jalkasi penkin tai portaan päälle. Pidä jalan asento samana ja taivuta tukijalkaa kevyesti. Taivuta ylävartaloa eteenpäin kunnes tunnet venytyksen reiden takaosassa ja pohkeessa.

**Pysy asennossa noin 10 sekuntia** minkä jälkeen tehosta venytystä taivuttamalla vielä hitaasti eteenpäin. Toista venytys toisella jalalla.

4

**4. Lähentäjien venytys**

Istu lattialla tai matolla selkä suorana. Aseta jalat eteesi jalkapohjat vastakkain, ja vedä kantapäät mahdollisimman lähelle vartaloasi. Jos haluat tehostaa venytystä, paina käsillä jalkoja alaspäin.

Venytyksen **kesto 10–30 sekuntia**.

5

**5. Yläselän venytys**

Seiso lantion levyisessä haara-asennossa jalat aavistuksen verran taivutettuina. Tartu kädet suorina sormistasi kiinni ja pidä samalla alaselkä tiukkana ja vartalo pystyasennossa.

Toista sarja 1–5 kahteen tai kolmeen kertaan kunkin hyppy- ja lihaskuntoharjoituksen sekä muun urheilutreenin jälkeen. Muista venytellä myös talvella jäätreenin päätteeksi kotona!