

Omatoiminen treenaaminen/ ensi viikko

AJAX T0809 VIIKKO-OHJELMA OMATOIMITREENEIHIN/ VKO16							
	Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai	Lauantai	Sunnuntai
Pallotaidot	Kuljetukset 6 x 10 m tempokuljetus/ stop-go JaPo eteen/ taakse sisy-ulsy siksak o-o/v-v ulsy-siksak Harhautukset stepover sisy-sisy Vee Vee tukijalan takaa Elastico maassa Elastico vippi hyppysakset laukaisuharhautus	Syöttelyt ja haltuunotot 2 kosk/ sisäsyörjä o-o/ v-v 2 kosk/ sisäsyörjä o-v/ v-o 2 kosk/ ulsy-sisy ekalla kosketuksella Ilmassa tuleva pallo (heitosta) nilkka sisy reisi rinta rinta-reisi-nilkka pusku pusku-reisi-nilkka	Ponnauttelut vuorojaloin vuororeisin jalka-reisi-pusku (4-4-1) Rainbow-flick Laukaukset, potkutekniikka omasta kulj+harh seinäsyötöstä pomppiva pallo kontrolliin + laukaus	Ilmassa tuleva pallo (heitosta) nilkka sisy reisi rinta rinta-reisi-nilkka pusku pusku-reisi-nilkka	Syöttelyt ja haltuunotot 2 kosk/ sisäsyörjä o-o/ v-v 2 kosk/ sisäsyörjä o-v/ v-o 2 kosk/ ulsy-sisy ekalla kosketuksella Laukaukset, potkutekniikka omasta kulj+harh seinäsyötöstä pomppiva pallo kontrolliin + laukaus		Ponnauttelut vuorojaloin vuororeisin jalka-reisi-pusku (4-4-1) Rainbow-flick Harhautukset stepover sisy-sisy Vee Vee tukijalan takaa Elastico maassa Elastico vippi hyppysakset laukaisuharhautus
Fysiikka	Fysios-hlökoht ohjelma Liikkuvuudet	Fysios-hlökoht ohjelma	Yhteistreenit/ TEAMS klo 16:30	Yhteistreenit/ TEAMS klo 18:30	Juoksulenkki 15 min tasavauhti suunnanmuutosjuoksut 10 + 10 m 3x2 kpl, kunnon palautuminen välissä 15 min tasavauhti Vatsa&selkä 20 min, monipuolisesti	Fysios-hlökoht ohjelma	Juoksulenkki 15 min tasavauhti 10x 25 m spurtti, kävelypalautus 15 min tasavauhti
Muuta			Kikkakisa keksi itse tai kopioi kuvaa ja lähetä kaikille Hienoin kikka palkitaan	Kikkakisa keksi itse tai kopioi kuvaa ja lähetä kaikille Hienoin kikka palkitaan			Joukkuepalaveri (TEAMS) klo 17-19