TULEVAT TÄHDET KOTITREENIT

"Kotitreenit auttavat kehittymään kehitysvaiheelle tärkeissä asioissa sekä niissä ominaisuuksissa ja taidoissa, joita ei keretä tekemään tarpeeksi seuraharjoituksissa"

Kotitreenien sisällön perusteena

- Harjoitellaan niitä asioita, joita myös harjoituksissa pyritään kehittämään
- Harjoitellaan kehitysvaiheen erityispiirteiden mukaisesti
- Innostutaan yleisurheilusta ja omasta kehittymisestä

Kehitysvaiheiden eroavaisuudet kotitreeneissä

- Kehitysvaiheelle ja harjoitusiälle valitut painotukset
- Elinjärjestelmien kehittyminen ohjaa harjoitteiden valintaa
- Nousujohteisuus harjoituskokemuksen karttuessa
- Murrosiän ja kasvupyrähdyksen huomioiminen

Mitä on monipuolinen harjoittelu ja miksi sitä korostetaan?

- Monipuolisuutta korostetaan koska se luo lapselle ja nuorelle vahvan pohjan myöhempään tavoitteelliseen harjoitteluun, se vähentää rasitusvammojen riskiä, auttaa oppimaan uusia lajitaitoja nopeammin, kehittää laajasti motorisia taitoja ja pitää harjoittelun motivoivana.
- Monipuolinen fyysinen harjoittelu koostuu eri elinjärjestelmien harjoittamisesta.
- Elinjärjestelmät käsittävät hermoston, lihaksiston, tukielimet eli luuston, jänteet ja nivelsiteet, hengitys- ja verenkiertoelimistön sekä aineenvaihdunnan.
- Lisäksi se pitää sisällään monipuolisten harjoitusmuotojen ja taitoharjoitteiden hyödyntämisen.
- Monipuolisuuteen on myös tärkeä liittää erilaiset sosiaaliset tilanteet ja harjoitusympäristöt

Aloita kotitreenit

- Valitse itsellesi sopiva kotitreeni yhdessä valmentajan kanssa
- Voit tehdä aiempia kotitreenejä jos et ole niitä aiemmin tehnyt
- Kannattaa myös huomioida biologinen ikä eli lapsen kehitysvaihe
- Kotitreenit on jaettu kolmeen ikä-/kehitysvaiheeseen:
  1. Lapsuus | Motoriset taidot
  2. **Ennen murrosikää | Valmiuksien rakentaminen**
  3. Murrosiän alussa | Kasvun hallinta

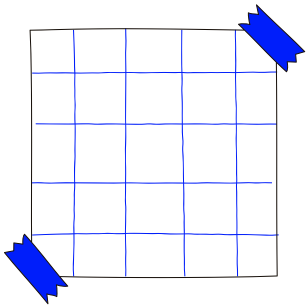
SUOMEN YLEISURHEILU

TULEVAT TÄHDET KOTITREENIT

Ennen murrosikää: Loka-marraskuu

Tee harjoitteita jakson aikana omatoimisesti. Väritä laatikko aina kun olet suorittanut treenin tai tehtävän. Näin sinulle kertyy harjoituspäiväkirjaa ja näet kuinka paljon olet liikkunut jakson aikana perusjuttujen lisäksi. Lämmittele ennen tehokkaita suorituksia.

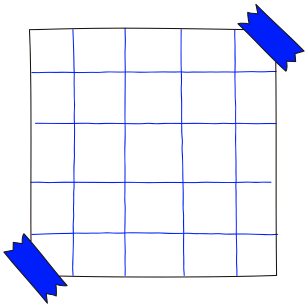
Nopeat jalat ja rytmitaju



Tee 3-4 kierrosta:

- Hyppynaruhypyt x30
- Jalanvaihtohyppely max 10cm korokkeelle 2x20
- Mittarimato paikallaan x6
- Matalat esteet 3-rytmillä juosten ylitse 2x 20m (välit 3-5m)
- Pohjehyppy-sumohyppy -combo (taptap-boom) x6
- Kiihdytykset konttausasennosta liikkeelle lähtien 2x 10m
- Askelkyykyt 10m eteenpäin ja 10m taaksepäin

Keskivartalo hallintaan



Tee 3-4 kierrosta:

Tarvitset minibands kuminauhan

- Lankku 3x 10 sec
- Polvet maassa punnerrus 2x 5
- Kylkinostot 2x 6+6
- Jalannostot kylkellään 2x 6+6
- Lantionnostot selällään x12
- Konttausselät 2x 10+10
- Punnerrusasennosta kosketus ristikkäiseen nilkkaan (peppu nousee samalla) x6+6
- Minibands polvien yläpuolella: sivuttain kävely x12+12
- Minibands nilkoissa: etuperin- ja takaperinkävely x12+12
- Kiertovatsat x12

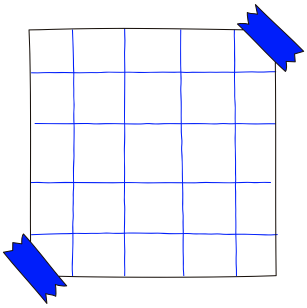
Hypyt haltuun!

Käy fiilistelemässä Youtubesta pituushyppy- tai korkeushyppyvideoita ja lähde kokeilemaan lajia liikuntapaikoille! Voit vaihdella lajia jakson aikana.

Youtube - pituushyppy

Tee samalla reissulla pituustreeni:

- Lämmittely matalatehoisesta tehokkaaseen
- Hyppää korokkeelle 2-jalalla: 6x hyppy
- Hyppää korokkeelle 1-jalalla: 6+6x hyppy
- Juokse pituushypyn vauhtijuoksuja (kiihdytä, pystyjuoksu, tehosta loppurytmi, tapaile ponnistus): 6x 20m
- Tee jatkuvia pituusponnistuksia: 3+3x 6 ponnistusta
- Fiilistele pituushyppyä tai korkeushyppyä omilla suorituksillasi



TULEVAT TÄHDET KOTITREENIT

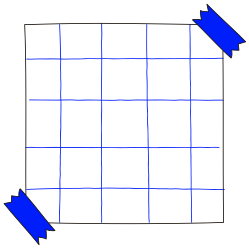
Ennen murrosikää: Joulu-tammikuu

Tee harjoitteita jakson aikana omatoimisesti. Väritä laatikko aina kun olet suorittanut treenin tai tehtävän. Näin sinulle kertyy harjoituspäiväkirjaa ja näet kuinka paljon olet liikkunut jakson aikana perusjuttujen lisäksi. Lämmittele ennen tehokkaita suorituksia.

Tavoiteliikkeet haltuun

Tee 3-4 kierrosta:
Tarvitset pitkän kuminauhan

- Kiinnitä kuminauha tukevaan kohteeseen eteesi ja vedä sitä istualtaan itseesi päin: vaakasoutu x10
- Kuminauha ylhäältä/yläviistosta ja vedä sitä ylhäältä alaspäin kyynärpäät koukistuen x10
- Punnerra polvet maassa, kroppa tiukkana 3x5
- Riipunnasta polviennosto 3x3
- Askelkyykyt x5+5
- Roiku tiukkana 15sec
- Tuolille nousu sivuttain x6+6
- Tuolikyykky x6
- Valakyykky hallittuun syvyyteen x6
- Päkiöillenousut x30



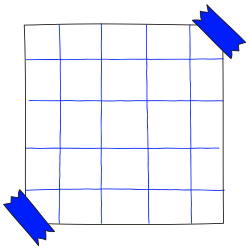
Aerobia - happea lihaksiin: lenkkeily ja lihaskunto

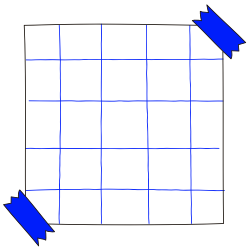
Juoksu-pyörä-hiihto-soutu

- Valitse sopiva tapa hengästyä ja lähde verrytellen liikkeelle
- 30sec töitä-60sec kevyt - toista 20 kertaa (30 minuuttia)
- Tee päälle 15 min lihashuolto

3-5 kierrosta
Siirry liikkeestä toiseen, pidä juomatauko kierroksien välissä

- Lankku 10sec
- Kylkinostot x8+8
- Jalannostot kyljellään x8+8
- Lantionnostot selällään x12
- Mittarimato x8
- Koppakuoriainen selällään x12
- Roikunta 15sec

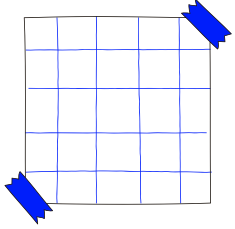




Rentolihas on tehokas

Kolme kierrosta venytyksiä, á 20sec:

- Etureidet
- Pakarat
- Lonkankoukistajat
- Pohkeet
- Takareidet
- Kyljet
- Olkapäiden pyöritys
- Lantion pyöritys
- Nilkkojen pyöritys



Sunnuntaipohdinta

Mieti viikon päätteeksi yksi asia joka jäi positiivisena mieleen liikunnan parista ja kirjoita se ylös

SUOMEN YLEISURHEILU

TULEVAT TÄHDET KOTITREENIT

Ennen murrosikää: Helmi-maaliskuu

Tee harjoitteita jakson aikana omatoimisesti. Väritä laatikko aina kun olet suorittanut treenin tai tehtävän. Näin sinulle kertyy harjoituspäiväkirjaa ja näet kuinka paljon olet liikkunut jakson aikana perusjuttujen lisäksi. Lämmittele ennen tehokkaita suorituksia.

Timanttiset pohkeet ja nilkat

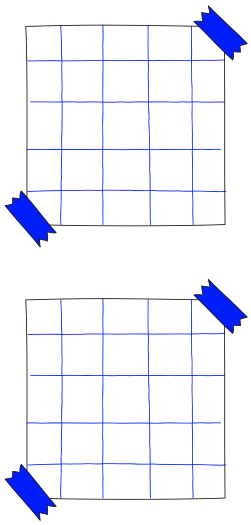
Tee 3-5 kierrosta, toistot x15-30

- Naruhyppely
- Naruhyppely vuorojaloin 2-2-2...
- Viivan yli hyppely paikallaan jalat auki, ristiin, auki ristiin...
- Jalka korokkeella, jalan vaihdot päkiäkontaktilla hypellen
- Pohkeillenousut jalat vierekkäin | |
- Pohkeillenousut kantapäät yhdessä \ /

Keskivartalo vahvaksi

Tee 2-5 kierrosta

- Lantionnostot 2-jalalla x12
- Lantionnostot 1-jalalla x6+6
- Lankku 15sec
- Jalat sohvalle, rutista vatsoja niin että sormet osuvat nilkkoihin x8
- Konttausselät x15+15
- Kyljellään jalannostot x8+8
- Kylkinostot x8+8
- Lankku 15sec



Testaa ja tutustu

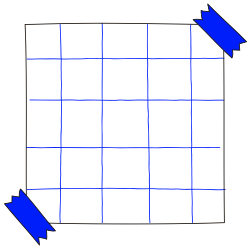
Merkitse rasti jos kokeilit. Ympyröi ruutu kun onnistuu.

- ☐ Kuperkeikka
- ☐ Aamupalan suunnittelu jo illalla
- ☐ Mattojen tamppaus
- ☐ Lumipalloilla tai kävyillä tarkkuuskisa
- ☐ Leuanvedot
- ☐ Hiihtolenkki
- ☐ Leuanvedot uudestaan
- ☐ Aamujumppa
- ☐ Kärrynpyörä
- ☐ Kananmunan keittäminen vanhemman avustuksella
- ☐ Lumitöissä avustaminen
- ☐ Kehu luokkakaveria jota et ole aiemmin kehunut

Rytmi- ja yhdistelyhaasteet

Valitse 4-5 liikettä, esim.
1) 4x x-hyppy 2) 2x tasatassu
3) 2x sivuaskel 4) 180° hyppy
5) spurtti **ja** tee nämä putkeen sarjana. Valitse uudet liikkeet ja tee samanlaisia comboja.

Voiko yhdistää lihaskuntoa, hyppelyitä ja taitoharjoitteita?



Sunnuntaipohdinta

Luettele tähän suosikkiurheilijoitasi ja sulkuihin heidän lajinsa. Voit täydentää listaa aina kun sinulle tulee mieleen joku näppärä urheilija!

SUOMEN YLEISURHEILU

TULEVAT TÄHDET KOTITREENIT

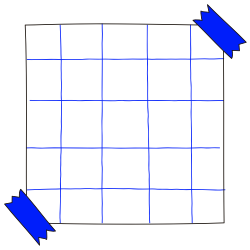
Ennen murrosikää: Huhti-toukokuu

Tee harjoitteita jakson aikana omatoimisesti. Väritä laatikko aina kun olet suorittanut treenin tai tehtävän. Näin sinulle kertyy harjoituspäiväkirjaa ja näet kuinka paljon olet liikkunut jakson aikana perusjuttujen lisäksi. Lämmittele ennen tehokkaita suorituksia.

Loikkien kohti kevättä

Lämmittele hyvin, etsi mäki ja tee sitten treeni. Voit tehdä lisää juoksuja treenin päälle jos tuntuu, että jäi vielä energiaa.

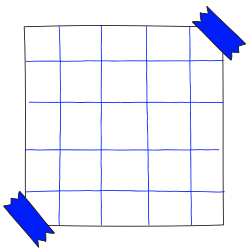
- Tasatassut mäkeen 2x10m
- Takaperin juoksu mäkeen 20m
- Etuperinjuoksu mäkeen 20m (80%)
- Vuoroloikat koko jalkapohjan kautta mäkeen 2x10m
- Etuperin juoksu mäkeen 40m (80%)
- Vuorokinkka/konkka mäkeen 2x 10m (oik-oik-vas-vas...)
- Luistelyhypyt koko jalkapohjan kautta mäkeen 2x 10m
- Etuperin juoksu mäkeen 60m (80%)
- Rentoa kävelyä ja vielä uudestaan...
- Tasatassut 2x 10m
- Vuoroloikat 2x 10m
- Vuorokinkat 2x 10m

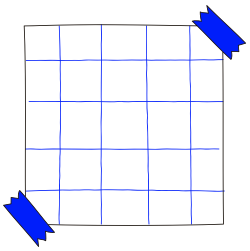


Kotikuntopiirillä vahvaksi

Tee useampi kierros

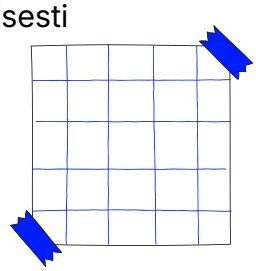
- Polvet maassa punnerrukset (rinta käy maassa) x10-20
- Mittarimato paikallaan x8
- Päkiöillenousut x20
- Askelkyykystä ylös päkiälle x8+8
- Kylkinostot x8+8
- Seinäistunta 20sec
- Kyykyt x15
- Dippiliike kädet matalalla penkillä, selkä kohti penkkiä x10-15
- Lankku 20sec
- Kiertovatsat x16
- Kaarijännitys x20
- Käsien pyörittely eteen ja taakse
- Lantion pyörittely
- Nilkkojen pyörittely





Pitkät venytykset ja dynaaminen liikkuvuus

- Tee pieni lämmittely, jonka jälkeen tee sarja dynaamisia liikkuvuusliikkeitä 8x 10-20m
  - Marjanpoiminta, nokkaus, askelkyykyt, reisi rintaan, jalan heitot, sivukyykyt, jalan pumppailut selällään, aitajuoksijan rullaus
- Seuraavaksi käy lihakset läpi 45sec venytyksillä, huomioi erityisesti etureidet ja muut kireydet



Sunnuntaipohdinta

Mieti hetki kuluneen viikon harjoituksiasi ja kirjoita ylös erityisen mukava asia jonka olet niissä kokenut

SUOMEN YLEISURHEILU

TULEVAT TÄHDET KOTITREENIT

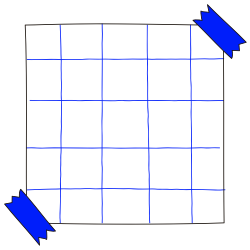
Ennen murrosikää: KESÄ

Tee harjoitteita jakson aikana omatoimisesti. Väritä laatikko aina kun olet suorittanut treenin tai tehtävän. Näin sinulle kertyy harjoituspäiväkirjaa ja näet kuinka paljon olet liikkunut jakson aikana perusjuttujen lisäksi. Lämmittele ennen tehokkaita suorituksia.

Yhdistelmäharjoitteet

Tee hyvä alkulämmittely (hengästy, dynaaminen liikkuvuus, aktivoi lihakset, hyppele kroppa hereille ja ota kiihdytykset.

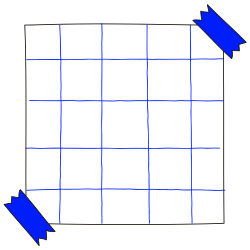
- 3-5 aitahyppyä + kiihdytys
- 3-loikka 4 askeleen vauhdista hiekkakasaan
- Juokse 3m ja kosketa tötsää, käänny 180° ja kiihdytä 10m
- Tee pienistä aidoista karsina, hyppää oik-keskelle-vas-keskelle-taakse-keskelle-eteen ja ota spurtti 10m
- Juokse matalat aidat: 5 aitaa väliaskeleet 3-4-4-3
- Punnerra itsesi ylös ja lähde kiihdyttämään samasta liikkeestä 5m
- Tee samat tehtävät uudelleen, mutta muuta tehtäviä oman mielesi mukaan tai toista yhtä useammin



Kesän keskivartalot *Tee 3-5 kierrosta*

Tarvitset minibandsin ja kuntopallon

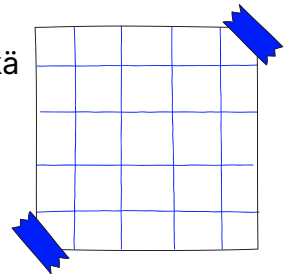
- Kuminauha nilkoissa askeleet sivulle x10+10
- Sama mutta taaksepäin x10+10
- Kuminauha jalkaterissä polvennostokävely x8+8
- Kuminauha polvien yläpuolella leveät kyykyt x10
- Kuntopallon paiskaus maahan x8
- Kuntopallon heitto suoraan ylös x8
- Kuntopallo istumaannoususta seinään x8
- Istumaannousut x12
- Puolilinkkarit x12
- Kiertovatsat x12



Tehokkaiden treenien sekaan helppoa tekemistä

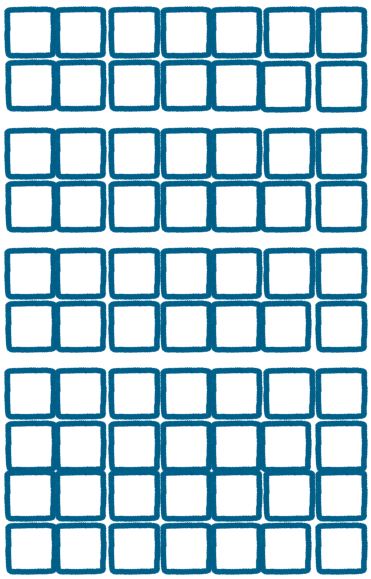
Kesällä ehtii kisaamaan ja harjoittelemaan paljon - on tärkeä tehdä välillä myös rauhallisia asioita.

- Makaa selällään, jännitä koko kroppa 3x 5sec
- Venyttele jokaista lihasta 30sec: a. etureisi b. takareisi c. pakara d. pohje e. lonkankoukistaja
- Konttausasennossa pyöristä selkä ja notkista selkä, vuorotellen 10x
- Kun olet tehnyt 3-5 kierrosta, harkitse lähtöä uimaan!



Sunnuntaipohdinta *Merkitse rasti aina kun...*

- Käyt uudella yleisurheilukentällä
- Teet uuden ennätyksen kisoissa
- Koet onnistuneesi aiempaa paremmin omissa treeneissä
- Harjoittelet tavoiteominaisuuksia (mm. leuanveto, kyykyt, punnerrukset, roikuntavatsat...)



SUOMEN YLEISURHEILU