

JENKKIFUTISTREENI ALKEET II (2h)

Aluksi ei ole syytä tehdä pitkiä venyttelyjä. Kunnan liikkuvuus (venyttely) kannattaa tehdä aamulla tai 2h harjoitusten jälkeen. Silloin venytyksen kesto on 8-10s. Venyttely on suorassa suhteessa fudisuran pituuteen. Paras tae päästä hyvää fudiskuntoon on ettei päästä itseään missään vaiheessa huonoon kuntoon.

AKTIVOIVA VERRYTTELY ESIMERKKI

- tarkoituksenmukaista, hermotus lihaksistoon saadaan mukaan nopeilla liikkeillä oikeaa signaalia, jos venytellään pitkään, kroppa menee suunnilleen nukkumaan

1. Nostata pulssia ensin juoksemalla kentän ympäri päkiöillä, ei kantapäillä

TÄMÄ ALKULÄMMITELY TULISI TEHDÄ ILMAN KENKIÄ JA SUKKIA

- lapsina juostiin ilman kenkiä kesät. Silloin jalkaterä ja -pohja ovat olleet toimivia ja voimakkaita. Puristusvoimaa löytyy jalkaterän pienistä lihaksista.
- jalkaterän voimia voi verrata samaan tapaan kuin vrt. Kämmenten ja käsivarren voimiin. Voima siirtyy ylöspäin ensimmäisestä kontaktipinnasta (jalkapohjasta, varpaista). Suora vaikutus jalkavammoihin myös.

2.LINNAKYKKY, 8 krt

- kädet niskan takana kyykkyyn
- voimalinjat suorassa nilkka- polvi
- katse ylös



3.JUMPING JACK, 10 krt

- varpaat ylöspäin
- terävä kosketus jalkaterillä, mahdollisimman vähän aikaa maassa, kuin pomppisi kuumilla hiilillä
- kädet koskettavat ylhäällä toisiaan ojennettuina



4.SEAL JUMP, 10 krt

- kädet sivuille ja eteen
- jalat haara-perus-hyppyinä



5.CROSS, 10 krt

- jalat ja kädet ristiin edessä

5. Kolme edellistä (jumping jack, seal ja cross) yhteenmenoon 3 krt

6. JACKHAMMER, 3 x 50

- kädet pumpaavat koukussa
- päkiöillä pieni, nopea ponnistus ylös
- leuka rentona
- voi kellottaa kuinka nopeasti tekee, vertailuaikoja



7. TASAPONNISTUKSET, 2 x 10

- kuin 3-loikkaaja, mutta ponnistukset max korkeuteen
- käsivarret heilauttaa vauhtia
- käännä varpaat ylöspäin hypyssä



8. SKIPPING, 15 jaardia x 2

- täydellinen suoritus hypyssä ja formissa (vuorokäsi-jalka)
- kädet lukossa, ranne lukossa, 90 asteen kulma käsivarsille
- ei vauhtia eikä korkeutta tavoitellen
- polvi nousee, kun käsikin nousee



9. PERUSASENTO + SIDERUN SIVULLE 15 jaardia x 2

- pysy matalana ja juokse sivuttain
- hyvää treeniä lantion koukistajalle ja nivustaipeille



10. TAKAPERIN PYÖRÄILY, 15 jaardia x 2

- kuin pyöräily, potkaise jalka taakse suoraksi
- pitkät askeleet, kädet käy
- katse ylhäällä, rinta pystyssä



11. GATE SWINGS 10 hyppyä – 10s hold, x 3

- avataan jalkaterät 45 asteen kulmaan leveällä hypyllä, lasketaan takapuolta (nivustaipeet venyy)tässä asennossa on pieni pito (kylmä vesi - mielikuva)
- tämän jälkeen terävästi jalat käyvät perusasennossa (mielikuva kylmä vesi), josta takaisin leveään asentoon
- sarjan lopuksi 10 s patsaana olo perusasennossa

12. 2 x 25 jaardin 75% spurtti

Tekniikkaharjoittelun tavoitteet:

- tutustua amerikkalaisen jalkapallon perustekniikoihin, laajentaa tekniikkaharjoittelua
- pelata harjoituksen lopuksi 5 vs. 5 versiota, jossa ei ole linjapelejä mukana (joukkuekoko voi olla 6-8 myös)
- aloita harjoitus kertaamalla edellisellä kerralla käydyt tekniikat ja harjoitteet.

1. 6-pisteasennosta ojentuminen (extension)

- 6-pisteasennon kautta opetellaan lähtemään räjähtävästi liikkeelle koko vartalon lihaksia hyväksi käyttäen, erityisesti lantion ojennusta harjoittaen
- samaa ojennusta käytetään amerikkalaisessa jalkapallossa niin taklaamisessa, blokkauksessa tai pallonkantajan kohdatessa taklaajan
- harjoitellaan parin kanssa siten, että pari ottaa kiinni 6-pisteasennosta ojentujan



Asento

- iskuasennosta pelaajat laskeutuvat polvilleen, kädet reisillä
- varpaat osoittavat eteenpäin
- istuvasta asennosta kädet vietään eteenpäin, kaadutaan käsien varaan, sormet osoittavat eteenpäin, kämmenet hartioiden leveydellä, katse eteenpäin

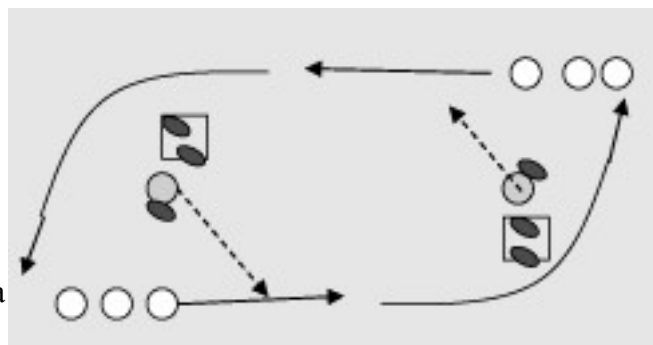


Räjähtävä ojentuminen

- vihellyksestä tai muusta merkistä, pelaaja ponnistaa päkiöiltään 6-pisteasennosta räjähtävästi eteenpäin
- vartalon tulisi ojentua vaakasuorassa ja pelaajan pitäisi tulla maahan vatsalleen hartiat maasta irti (selkä on taivutettu), kädet ovat edessä pään yläpuolella
- mitä pidemmälle ponnistaa, sitä parempi

2. Kiinniottoharjoitus

- tavoite: opettaa pallon kiinniottamista lyhyellä matkalla, jolloin erilaisten heittojen kiinniottojen toistomäärä on korkea
- pelinrakentajan merkistä kiinniottaja juoksee suoraan eteenpäin ja yrittää ottaa pallon kiinni
- pelinrakentaja heittää rennosti viiden metrin matkalla kiinniotettavia palloja:
 - a) polvien korkeudelle, b) pään yläpuolelle ja c) molempien olkapäiden yli
- katseen tulisi pysyä pallossa kunnes se saadaan kiinni ja suojattua. Pallo tulisi ottaa kiinni joko sormenpäillä, tai muodostamalla ”korin”. Korissa pikkusormien ja kyynärpäiden tulisi olla yhdessä



- muunnelma: kiinniottaja juoksee eri kuvioiden viimeiset askeleet viiden metrin matkalla eli kuvion loppuosan



3. Blokinpoisto

- kahdesta jonosta vuorotellen tulee blokkaajia
- puolustaja ottaa askeleen saman puolen jalalla miltä puolen blokkaaja tulee ja samanpuoleisella hartialla sekä kyynärvarrella poistetaan blokki iskulla alhaalta ylöspäin, pitäen asema
- harjoittele myöhemmin suorien käsien tekniikka, jolloin pyritään saamaan kunnan separaatio blokkaajaan

4. Dive-drilli

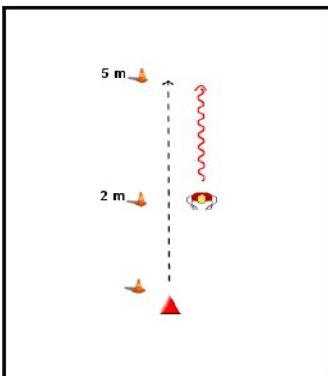
- 10-jaardia pitkä (2,1 m leveä) alue merkitään

matalin kartioin

- hyökkääjillä on 3 yritystä edetä 10 jaardia
- tukimies tai linjapuolustaja vastaan hyökkäyslinjamies/fullback sekä pallonkantaja
- liikkeen pysäyttää yli meneminen rajoista tai taklaus
- lähtö: hyökkääjien liikkeestä, jonka coach näyttää
- perustekniikat tulevat hyvin esiin blokkaus, blokinpoisto ja taklaus



5. Cushion-drilli (turvaväli)

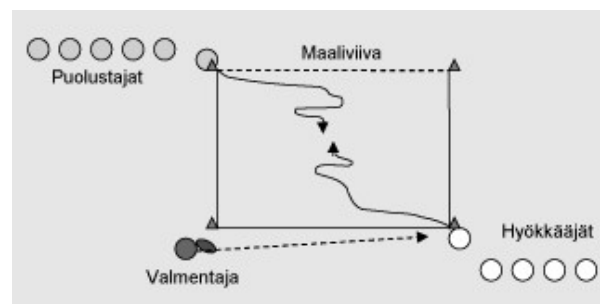


- tavoite kehittää puolustuksen takamiesten oikeaa ja nopeata liikkeellelähtöä takaperin juoksuun.
- pelaajat muodostavat jonon ja sen ensimmäinen pelaaja ryhmittyy omaan lähtöasentoonsa 2 metriä jonon etupuolelle.
- komennosta jonon ensimmäinen pelaaja spurttaa täydellä vauhdilla eteenpäin kohti viiden metrin merkkiä
- puolustaja reagoi hyökkääjän liikkeeseen ja juoksee takaperin kolmen metrin matkan pyrkien pääsemään viiden metrin tasalle ennen etuperin juoksijaa.

- Äskeinen puolustaja siirtyy jonon viimeiseksi ja etuperin juossut puolustajaksi. Näin jatketaan kunnes pelaajat ovat saaneet riittävästi toistoja.
- taidon kasvaessa voidaan takaperin juostavaa matkaa pidentää.
- taaksepäin juoksussa ei hyökkääjä saa päästä ohittamaan puolustajaa.
- Juoksuasennon oltava matala ja käsien sekä hartioiden työskentelyn tehosta (pumppaavaa)

6. Läpimurto

- tavoite: pallon kantamista ja taklaamista 1 vs 1 tilanteissa



- hyökkääjät menevät 8x6m (alue voi olla aluksi pienempikin) alueen nurkkaan jonoon. Puolustajat menevät jonoon vastakkaiseen nurkkaan.
- valmentaja heittää pallon hyökkääjälle, joka ottaa sen kiinni ja yrittää juosta maaliviivan yli joutumatta taklatuksi. Hänen täytyy pysyä alueen rajojen sisäpuolella
- puolustaja ei saa lähteä liikkeelle ennen kuin hyökkääjä on ottanut pallon kiinni. Harjoite on ohi kun hyökkääjä pääsee maaliviivan yli, hänet liputetaan tai hän juoksee rajojen yli
- varmista että hyökkääjä yrittää harhauttaa puolustajaa. Puolustajan ei tule ylireagoida. Puolustajan tulee pysyä rintamasuunta kokoajan hyökkääjään sekä tämän edessä. Lisäksi katse tulee pitää hyökkääjän lantiossa.