

I) JUOKSULÄMMITTELYT

5–7 min

Lämmittely alkaa lämmittelyhölkällä (harjoitus 1), jonka jälkeen tehdään 3–4 juoksutekniikkaharjoitusta kahdeksasta erilaisesta vaihtoehdosta (harjoitukset 2–9). Juoksulämmittely päättyy reippaisiin eteenpäin juoksuihin (harjoitus 10).

1) Lämmittelyhökkä	20m edestakaisin	
2) Ristiaskeljuoksu	20 m (hölkkäpalautus)	x 2
3) Sivulaukka 3-rytmillä	20 m (hölkkäpalautus)	x 2
4) Sik-sak juoksu eteen (erilaisin suunnanmuutoksin)	20 m (hölkkäpalautus)	x 2
5) Sik-sak juoksu taakse (erilaisin askelluksin)	20 m (hölkkäpalautus)	x 2
6) Pikkuvuorohyppely	20 m (hölkkäpalautus)	x 2
7) Etenevä askelkyykky 4–8 askelta + eteenpäin juoksu	20 m (hölkkäpalautus)	x 2
8) Kevyt vuoroloikka	20 m (hölkkäpalautus)	x 2
9) Yhden jalan hyppely-yhdistelmä	20 m (hölkkäpalautus)	x 2
10) Reipas eteenpäin juoksu	20 m (kävelypalautus)	x 2

II) KEHON HALLINNAN HARJOITTEET

5–7 min

Juoksulämmittelyä seuraa kehon hallinnan harjoitus, jonka voi toteuttaa lattialla, tasapainolaudalla tai jumppamatolla kahdella tai yhdellä jalalla seisoen. Ohjelmassa on kuusi erilaista kehon hallintaharjoitusta eri variaatioilla ja vaikeusasteilla, joista yhden lämmittelykerran aikana tehdään 1–2.

1) Kahden jalan kyykkytekniikkaa	10–15 toistoa	x 2–3
2) Yhden jalan kyykkytekniikkaa	8–10 + 8–10 toistoa	x 2–3
3) Kuntopallon kiinniotto pään yläpuolelta + palautusheitto polven alapuolelta	4–6 + 4–6 heittoa	x 2–3
4) Kuntopallon kiinniotto sivulta + palautusheitto vartaloa kiertäen	4–6 + 4–6 heittoa	x 2–3
5) Tasapainolautaharjoitus kahdella jalalla	20–30 sekuntia	x 2–3
6) Tasapainolautaharjoitus yhdellä jalalla	20–30 + 20–30 sekuntia	x 2–3

III) HYPPELYT

5–7 min

Seuraavaksi lämmittelyssä siirrytään lajinomaisessa liikkumisessa tarvittavaa kimmoisuutta ja nopeaa voimantuottoa herätteleviin hyppelyharjoituksiin. Hyppelyissä harjoitellaan alastulo- ja jarrutustekniikkaa sekä aktiivista nilkkatyöskentelyä. Ohjelmassa on yhdeksän erilaista hyppelytapaa eri variaatioilla ja vaikeusasteilla, joista yhden lämmittelykerran aikana tehdään 1–2.

1) Tasahyppy eteen	3–5 toistoa	x 2–3
2) Yhden jalan hyppy eteen	3–5 + 3–5 toistoa	x 2–3
3) Luisteluloikat paikallaan	8–12 toistoa	x 2–3
4) Saksihyppy paikallaan	8–12 toistoa	x 2–3
5) Yhden jalan hyppy paikallaan parin avustuksella	3–5 + 3–5 toistoa	x 2–3
6) Nopeat tasahyppy eri suuntiin	8–12 toistoa	x 2–3
7) Nopeat yhden jalan hyppy mailan yli eri suuntiin	4–8 + 4–8 toistoa	x 2–3
8) Tasahyppy pehmeällä alustalla	4–8 toistoa	x 2–3
9) Yhden jalan hyppy pehmeällä alustalla	4–8 + 4–8 toistoa	x 2–3

IV) AKTIVOIVAT LIHASKUNTOLIIKKEET

5–7 min

Viimeisenä ovat vuorossa lihaskuntoliikkeet, joiden tarkoituksena on aktivoida alaraajojen asennon hallintaan osallistuvia lihaksia. Ohjelmassa on viisi erilaista lihaskuntoharjoitusta eri variaatioilla ja vaikeusasteilla, joista yhden lämmittelykerran aikana tehdään vähintään yksi alaraajaharjoitus (harjoitus 1, 2 tai 3) ja yksi keskivartaloharjoitus (harjoitus 4 tai 5).

1) Kyykky pari reppuselässä	8–12 toistoa	x 2–3
2) Yhden jalan kyykky parin avustuksella	4–8 + 4–8 toistoa	x 2–3
3) Takareisiharjoitus parin avustuksella	4–8 toistoa	x 2–3
4) Vartalon pitoharjoitus (kylkinoja + etunoja + kylkinoja)	10–30 + 10–30 + 10–30 sekuntia	x 2–3
5) Vinot vatsalihakset	10–20 + 10–20 toistoa	x 2–3

+ LIKKUVUUSHARJOITTEET (tarvittaessa)

5 min

Venyttelyharjoitteet niille pelaajille, joilla on vaikeuksia selän ja lantion hallinnan kanssa.

1) Alaselän asennonhallinta penkillä istuen	20 sekuntia	x 2
2) Takareiden venytys	20 + 20 sekuntia	x 2
3) Lonkan koukistajien venytys	20 + 20 sekuntia	x 2