



## OMATOIMINEN HARJOITTELU

- MAALISKUU- HUHTIKUU 2020 OSA 2 / VKO 13 /23.3.4.2020
- KAIKKIA EI TARVITSE TEHDÄ KERRALLA- TEE VAIKKA YKSI OSIO PER TEEMA PER PÄIVÄ

---

### Lähde

- <https://www.palloliitto.fi/ajankohtaista/vinkit-omatoimiseen-harjoitteluun>  
➔ SPL Valmentajakoulutus: Harjoitusvideoita >>

---

### Lämmittely (# voi tehdä myös ulkona, saat raitista ilmaa 😊)

10-30 min

- Kävely / juoksulenkki ja venyttely
- Luisteluloikat jatkuvana 2-3 krt 30 sek, Keskity tekniikkaan.  
(<https://www.youtube.com/watch?v=VsJxtx2Xwo>)
- kyykky + pallon heilautus eteen 2-3 x 10 krt ( [https://www.youtube.com/watch?v=\\_RFLHe1vCzk](https://www.youtube.com/watch?v=_RFLHe1vCzk) )
- Harjoite 5 Fifa 11 kids Kinkkaukset (<https://www.youtube.com/watch?v=-FpJ3Bvr1x0>)
- Kesto riippuen ikäluokasta

---

### Tekniikka (# voi tehdä myös ulkona, saat raitista ilmaa 😊)

10-40 min

- Harjoittele tekniikkaa, jotta osaat sen treeneissä 😊
- Pallotempuiluja ( <https://www.youtube.com/watch?v=iEqjRlb1pww> )
- Kuljetus kaannos1 ( <https://www.youtube.com/watch?v=1sNOCWPJiBk> )
- Playbook tehtävä 10 (kuka mallina 😊) ( <https://www.youtube.com/watch?v=oZ2CgyQGWMc> )
- Maalivahdeille: Perustorjunta asento ( <https://www.youtube.com/watch?v=YFItEMGxwBU> )

---

### Lihaskunto, Koordinaatio, Venyttely

15-40 min

- etunoja 3 x 10 krt, vatsalihas 2 x 20 krt
- Jalat Askelkyykky kierto 10 x 2 krt molemmat jalat ( <https://www.youtube.com/watch?v=lz72BU8kqKg> )
- Seiso yhdellä jalalla 3 krt niin kauan kun pystyt 😊
- Kehonhallintaliikkeitä2 ( <https://www.youtube.com/watch?v=ye-IT5U33-0> )
- Nuorempien ikäluokkien kanssa järjen käyttö on suotavaa.
- Kunnon Venyttely 15 min.

**OMA JUOMAPULLO JA MUISTA PESTÄ KÄDET.**

---

Oulunsalon Pallo ry.  
Tuohikuja 6  
90460 OULUNSALO  
[www.oulunsalonpallo.fi](http://www.oulunsalonpallo.fi)

**#emmekiusa**

<https://fi-fi.facebook.com/oulunsalonpallo/>

<https://www.instagram.com/oulunsalonpallo/>