



OMATOIMINEN HARJOITTELU

- HUHTIKUU 2020 VKO 17 /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 / Kuntopyörä ja venyttely
- Harjoite 6 Fifa 11 kids Keskivartalo (<https://www.youtube.com/watch?v=pioaushBKQ8&list=PL7FRD1QjoTyKAinjRp6hEZhPNMDjgyUyj&index=6>)
- Harjoite 4 Fifa 11 kids Työntö pito (<https://www.youtube.com/watch?v=-PsrRL-nfTo&list=PL7FRD1QjoTyKAinjRp6hEZhPNMDjgyUyj&index=4>)
- Kesto riippuen ikäluokasta

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

10-40 min

- Harjoittele tekniikkaa, jotta osaat sen treeneissä
- Tehtävä 8 Teemu Pukki laukaus (https://www.youtube.com/watch?v=Pa_3TWaJc6Q&list=PL7FRD1QjoTyTylise8cNT3BmN6luymn8hJC&index=8)
- Tehtävä 9 Nora Heroum Ovela käännös (voi tehdä myös yksin) (https://www.youtube.com/watch?v=Z2PEFX_mDNo&list=PL7FRD1QjoTyTylise8cNT3BmN6luymn8hJC&index=9)
- Playbook tehtävä 10 (<https://www.youtube.com/watch?v=oZ2CqyQGWMc&list=PL7FRD1QjoTyTylise8cNT3BmN6luymn8hJC&index=10>)

Lihaskunto, Koordinaatio, Venyttely

15-40 min

- etunoja 3 x 10 krt, vatsalihas 2 x 20 krt
- Eläinliikkeitä (https://www.youtube.com/watch?v=f4NSHFXLscA&list=PL7FRD1QjoTyJeG7u061_YHSeoN91IMMtY)
- Seiso yhdellä jalalla 3 krt niin kauan kun pystyt 😊
- Jalkakyykky (2 x 10 kpl)(https://www.youtube.com/watch?v=_RFLHe1vCxx)
- Kunnon Venyttely 15 min.

Oulunsalon Pallo ry.
Tuohikuja 6
90460 OULUNSALO
www.oulunsalonpallo.fi

#emmekiusaa

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

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



OMATOIMINEN HARJOITTELU

- HUHTIKUU 2020 VKO 17 /2020
 - KAIKKIA EI TARVITSE TEHDÄ KERRALLA- TEE VAIKKA YKSI OSIO PER TEEMA PER PÄIVÄ

Loppukevennys; Pukkiparty! (<https://www.youtube.com/watch?v=uEdNq3fjNeY>)

OMA JUOMAPULLO JA MUISTA PESTÄ KÄDET.

Oulunsalon Pallo ry.
Tuohikuja 6
90460 OULUNSALO
www.oulunsalonpallo.fi

#emmekiusa

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

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