



OMATOIMINEN HARJOITTELU

- MAALISKUU- HUHTIKUU 2020 OSA III. VKO 14 /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
- Aktivoiva alkulämmittely (<https://www.youtube.com/watch?v=Mxy0ricj1uk>)
- Huomaa! vaikka malliryhmässä on kolme henkilöä, nämä voi tehdä myös yksin
- Kesto riippuen ikäluokasta

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

10-40 min

- Harjoittele tekniikkaa, jotta osaat sen treeneissä 😊
- Kuljetus kaannos2 (<https://www.youtube.com/watch?v=3BkBP0HWE0g>)
- Vartalo (<https://www.youtube.com/watch?v=F62VvdMAz2o>)
- Playbook tehtävä 6 harhautus (<https://www.youtube.com/watch?v=nqobfUykipQ>)

Lihaskunto, Koordinaatio, Venyttely

15-40 min

- etunoja 3 x 10 krt, vatsalihas 2 x 20 krt
- Jalat Halonhakkaaja 10 x 2 krt molemmat puolet. (<https://www.youtube.com/watch?v=UxWrMTRMaFl>)
- 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.

Loppukevennyks (😊) If Were Not Filmed, Nobody Would Believe
<https://www.youtube.com/watch?v=DveJ2XaunGk>

OMA JUOMAPULLO JA MUISTA PESTÄ KÄDET.

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

#emmekiusaa

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

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