



OMATOIMINEN HARJOITTELU

- HUHTIKUU 2020 VKO 18 /2020 / 27.4.2020
 - 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 / Kuntopyörä ja venyttely
- Lantion nosto (<https://www.youtube.com/watch?v=Cqr2G4HN6-A>)
- 15 metrin spurtti n 70-80 % teholla 5-15 krt
- Hyppyharjoittelu (https://www.youtube.com/watch?v=DPU2Plbp_58)
- Kesto riippuen ikäluokasta

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

10-40 min

- Harjoittele tekniikkaa, jotta osaat sen treeneissä
- Joel Pohjanpalo | Zidane 360-käännös | Valio Plus Akatemia
(<https://www.youtube.com/watch?v=R2zabXIG5ao>)
- Joel Pohjanpalo | Askelharhautus | Valio Akatemia (<https://www.youtube.com/watch?v=DK9mr5MJnU0>)

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 😊
 - jalat Halonhakkaja (<https://www.youtube.com/watch?v=UxWrMTRMaFI>)
 - Kunnon Venyttely 15 min.
- Loppukevennyks; Goals that science can't explain (<https://www.youtube.com/watch?v=BX3N0fA5aC0>)

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/>