



#### OMATOIMINEN HARJOITTELU

- HUHTIKUU 2020 OSA 4. VKO 15 /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
- Jalat Halonhakkaaja 10 x 2 krt molemmat puolet.  
<https://www.youtube.com/watch?v=UxWrMTRMaFI>
- Kesto riippuen ikäluokasta

---

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

10-40 min

- Harjoittele tekniikkaa, jotta osaat sen treeneissä 😊
- Fortum Tutor Playbook Tehtävä 1: Teemu Pukki ja ulkosyrjä - sisäsyryä -tanssi (  
<https://www.youtube.com/watch?v=OeZXnMBViIE&list=PL7FRD1QjoTyIise8cNT3BmN6luymn8hjC>
- Fortum Tutor Playbook tehtävä 2: Teemu Pukki - jalkapohja-nilkkatreeni  
(<https://www.youtube.com/watch?v=4h727kCEZGg&list=PL7FRD1QjoTyIise8cNT3BmN6luymn8hjC&index=2> )
- Fortum Tutor Playbook Tehtävä 3: Teemu Pukki ja jalkapohjapyöräytys (  
[https://www.youtube.com/watch?v=dSsxS2\\_LW3o](https://www.youtube.com/watch?v=dSsxS2_LW3o) )
- Pomputtelu. Pomputtele palloa vuorojaloin

---

#### Lihaskunto, Koordinaatio, Venyttely

15-40 min

- etunoja 3 x 10 krt, vatsalihas 2 x 20 krt
- Seiso yhdellä jalalla 3 krt niin kauan kun pystyt 😊
- Kehonhallintaliikkeitä1 ( <https://www.youtube.com/watch?v=nOS8ymoyTxU> )
- Harjoite 6 Fifa 11 kids Keskivartalo ( <https://www.youtube.com/watch?v=pioaushBKQ8> )
- Nuorempien ikäluokkien kanssa järjen käyttö on suotavaa.
- Kunnan Venyttely 15 min.

Loppukevennys When The Assist Is More Beautiful Than The Goal

[https://www.youtube.com/watch?v=XJNlK8n\\_rTU](https://www.youtube.com/watch?v=XJNlK8n_rTU)

**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/>