



OMATOIMINEN HARJOITTELU

- MAALISKUU- HUHTIKUU 2020 OSA 3. **VKO 16 /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
- Harjoite 7 Fifa 11 kids Roll over pyörähdys (<https://www.youtube.com/watch?v=ALTSIO-cv4I>)
- Hyppyharjoittelu 2 jalalla (https://www.youtube.com/watch?v=DPJ2Plbp_58)
- Kesto riippuen ikäluokasta

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

10-40 min

- Harjoittele tekniikkaa, jotta osaat sen treeneissä 😊
- Fortum Playbook: Tehtävä 4 Nora Heroum Ponnauttelu
(<https://www.youtube.com/watch?v=xpvsKVZloEM&list=PL7FRD1QjoTylise8cNT3BmN6luymn8hJC&index=4>)
- Fortum Playbook: Tehtävä 5 Teemu Pukki Yllättävät käännökset
(<https://www.youtube.com/watch?v=66HMgSaPXiE&list=PL7FRD1QjoTylise8cNT3BmN6luymn8hJC&index=5>)
- Playbook Fortum: Tehtävä 7 Nora Heroum Kapteeni käskee syöttämään
<https://www.youtube.com/watch?v=Zu9lWu1bVOU&list=PL7FRD1QjoTylise8cNT3BmN6luymn8hJC&index=7>)

Lihaskunto, Koordinaatio, Venyttely

15-40 min

- etunoja 3 x 10 krt, vatsalihas 2 x 20 krt
- Hyppyharjoittelu 1 jalalla (https://www.youtube.com/watch?v=mcaL_VSvKBE)
- Seiso yhdellä jalalla 3 krt niin kauan kun pystyt 😊
- Harjoite 2 Fifa 11 kids Hypyt (<https://www.youtube.com/watch?v=UJHa18wW64w>)
- Nuorempien ikäluokkien kanssa järjen käyttö on suotavaa.
- Kunnon Venyttely 15 min.

Loppukevennyks; Greatest Goals in World Cup History (<https://www.youtube.com/watch?v=iEkyPlb5vw0>)

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/>