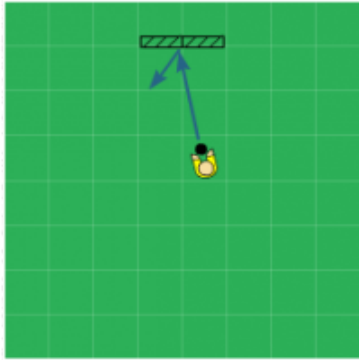


## Who, where, when and what

|                         |  |
|-------------------------|--|
| <b>Team/group</b>       | 01;04                                  |
| <b>Date</b>             | Keskiviikko, 29 Huhtikuu 2020          |
| <b>Time</b>             | 00:00 - 01:15                          |
| <b>Paikka</b>           | koti                                   |
| <b>Total duration</b>   | Players: 75 min<br>Goalkeepers: 75 min |
| <b>Vastuuvalmentaja</b> | Puolakainen, Andres                    |

## WARM UP

Duration: players - 15 min, goalkeepers - 15 min



## Henkilökohtainen tekniikka

## Syöttäminen - sisäsyryllä

## Harjoittele kotona

(For field players and goalkeepers)

Duration: 15 min

## Harjoite:

Syötä palloa seinään tai syöttöpenkkiin sisäsyryllä. Pysäytä pallo, kuljeta palloa tai syötä pallo 1. kosketuksella takaisin.

## MAIN PART

Duration: players - 60 min, goalkeepers - 60 min

## Fyysinen harjoitus

## Muu

## a-jun 4 lihaskunto- ja hallintaharjoitteet

(For field players and goalkeepers)

Duration: 60 min

## Harjoite:

lihaskunto- ja hallintaharjoitteet

Movement flow 1

<https://www.instagram.com/p/B5immByHNM4/> 10/puoli kahvakuulalla tai ilman

Movement flow 2

[https://www.instagram.com/p/BtI28xihht\\_/](https://www.instagram.com/p/BtI28xihht_/) 2x10/puoli Kuminauhalla tai ilman

Askelkyykky

<https://www.instagram.com/p/B3XcvjWBQbq/> 3x6-10/puoli, 1 toisto on kun olet kyykänyt kaikki suunnat, voit tehdä kahvakuulalla tai ilman.

Takareiden tappaja

<https://www.instagram.com/p/B739N8UnGeZ/> 1-2min/puoli pallolla, 1-2min/puoli rullalla, 1-2min/puoli lattialla. Jos ei rullaa tai jumppapalloa niin aseta jalka eri korkuisille alustoille. Aloita aina hankalimmasta ja siirry kohti kevyintä.

Keskimmäisen pakarän treeni

<https://www.instagram.com/p/B3Kk-9unSR-/> 2min/puoli

Lähentäjätreeni

<https://www.instagram.com/p/Bq-TEzxh0Rk/> 3x6-10/puoli, viimeinen harjoitus videolla.

Pohkeen treeni

<https://www.instagram.com/p/BsYmphGhHJh/> 3x10-15/puoli



Nilkan stabiilitreeni

[https://www.instagram.com/p/B8J\\_dwtBoYd/](https://www.instagram.com/p/B8J_dwtBoYd/) 6/puoli koko kuvio.

## Enclosures

## Osallistuminen

| Name | Shall participate |   |    | Reason for absence |  |
|------|-------------------|---|----|--------------------|---|
|      | Kyllä             | - | Ei |                    |   |
|      |                   |   |    |                    |   |

| Name  | Shall participate |   |    | Reason for absence |  |
|---|-------------------|---|----|--------------------|--|
|   | Kyllä             | - | Ei |                    |  |
| <b>Coaches:</b><br> Andres Puolakainen |                   |   |    |                    |  |