

Who, where, when and what

Team/group	01;04
Date	Tiistai, 14 Huhtikuu 2020
Time	00:00 - 01:00
Paikka	koti
Total duration	Players: 60 min Goalkeepers: 60 min
Vastuuvalmentaja	Puolakainen, Andres

WARM UP

Duration: players - 20 min, goalkeepers - 20 min



Henkilökohtainen tekniikka

Muu

Own description

(For field players and goalkeepers)

Duration: 20 min

Comment:

Katso video! Suorita vaiheet 15-21. Tee jokaista vaihetta kerrallaan 30sec.

Toista kaikki vaiheet 3 kertaa!

<https://www.youtube.com/watch?v=IeMYh7roBjk>

MAIN PART

Duration: players - 20 min, goalkeepers - 20 min



Muu

Muu

Own description

(For field players and goalkeepers)

Duration: 20 min

Comment:

Katso video! Suorita vaiheet 5-8. Toista jokaista vaihetta 5 min.

Harjoite:

<https://www.youtube.com/watch?v=NMfLJynwyTk>

FINAL PART

Duration: players - 20 min, goalkeepers - 20 min



Henkilökohtainen tekniikka

Harhautus ja kuljetus - vastustajan haastaminen

Harjoittele kotona

(For field players and goalkeepers)

Duration: 20 min

Harjoite:

Harjoittele haastamista esim. kartiota kohden.

Harhauta, ohita ja laukaise.

Enclosures



Osallistuminen

Name

Jälkeen

Reason for absence



Name	Kyllä	Jälkeen	Ei	Reason for absence	
Coaches:	Kyllä	-	Ei		
 Andres Puolakainen					