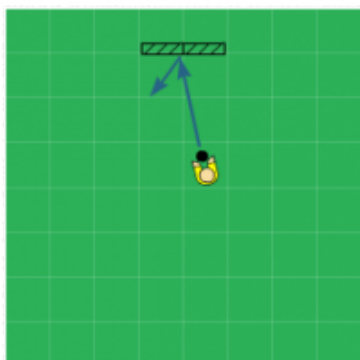


Who, where, when and what

Team/group	01;04
Date	Keskiviikko, 29 Huhtikuu 2020
Time	00:00 - 01:15
Paikka	koti
Total duration	Players: 75 min Goalkeepers: 75 min
Vastuuvalmentaja	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 3 aer.+liikkuvuus

(For field players and goalkeepers)

Duration: 60 min

Harjoite:

aerobinen+liikkuvuus

45 min lenkki, keskisykkeellä (pystyy vielä puhumaan, mutta hengästyy hieman loppua kohti)

Tämän jälkeen venyttelyt ja avaukset

Lähentäjät/nivuset

Tästä harjoitteesta sopiva vaihtoehto ja 2min (voi tehdä osissa, vaikk 2x1min tai 4x30sek)

<https://www.instagram.com/p/B3PuwYhH05Z/>

Takareidet

Videossa on näytetty huono tekniikka ja sitten kaksi hyvää vaihtoehtoa, valitse itsellesi sopiva näistä kahdesta ja tee

2min (voi tehdä osissa, vaikk 2x1min tai 4x30sek)

<https://www.instagram.com/p/Bv18DBWBhTo/>

Pakarat

Tästä harjoitteesta jokaista vaihetta 1min/puoli



<https://www.instagram.com/p/BsQ4PothUOV/>

Lonkankoukistaja/etuketju

<https://www.instagram.com/p/B2rrlbSnEGA/> 1min/puoli

Enclosures

Osallistuminen

Name	Shall participate			Reason for absence	
	Kyllä	-	Ei		
Coaches:					
 Andres Puolakainen					

