

Who, where, when and what

Team/group	01;04
Date	Tiistai, 28 Huhtikuu 2020
Time	00:00 - 00:55
Paikka	koti
Total duration	Players: 55 min Goalkeepers: 55 min
Vastuuvalmentaja	Puolakainen, Andres

WARM UP**Duration: players - 15 min, goalkeepers - 15 min****Henkilökohtainen tekniikka****Muu****Own description**

(For field players and goalkeepers)

Duration: 15 min**Comment:**

Katso video! Video sisältää 12 erilaista pallollista harjoitetta. Suorita vaiheet 9-12. Tee jokaista vaihetta kerrallaan 1 min.

Toista kaikki vaiheet 5 kertaa!

Harjoite:

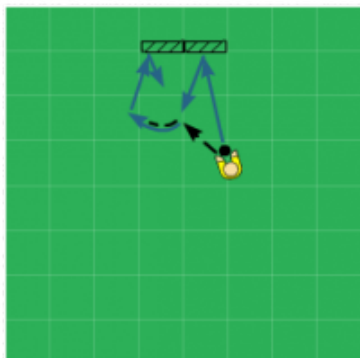
<https://www.youtube.com/watch?v=deh07Qar5wI>**MAIN PART****Duration: players - 20 min, goalkeepers - 20 min****Henkilökohtainen tekniikka****Muu****Own description**

(For field players and goalkeepers)

Duration: 20 min**Comment:**

Katso video! Suorita vaiheet 13-16. Toista jokaista vaihetta 5 min.

Harjoite:

<https://www.youtube.com/watch?v=NMfLJynwyTk>**FINAL PART****Duration: players - 20 min, goalkeepers - 20 min****Henkilökohtainen tekniikka****Pallokontrolli - lähikontrolli****Harjoittele kotona**




(For field players and goalkeepers)

Duration: 20 min**Harjoite:**

Pelaa palloa seinään. Pidä lähikontrolli pallossa ja käytä 2-3 nopeaa kosketusta koko ajan.

Enclosures**Osallistuminen**

Name	Shall participate	Reason for absence
------	-------------------	--------------------

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