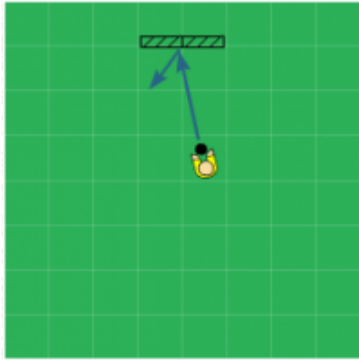


Who, where, when and what

Team/group	01;04
Date	Keskiviikko, 29 Huhtikuu 2020
Time	00:00 - 01:15
Paikka	koti
Total duration	Players: 75 min Goalkeepers: 75 min
Vastuuvallmentaja	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_/ 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 pakaratan 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/ 6/puoli koko kuvio.**Enclosures****Osallistuminen**

Name	Shall participate			Reason for absence	
	Kyllä	-	Ei		

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