



Soccer physiology –

Small sided games (SSG) –

High intensity training and microcycle



Ennakkotehtävä / Pre-task

1. Jalkapallofysiologia - Pienpelit (SSG) - erittäin intensiivinen harjoittelu ja mikrocykli / Soccer physiology - Small sided games (SSG) - high intensity training and microcycle
 - A. Mistä erilaisista asioista pelaajan erittäin intensiivinen harjoittelu muodostuu mielestäsi?
 - A. What kind of different things player's high intensity training consists of according to your opinion?
 - B. Pohdi lyhyesti oman valmennuksen tämänhetkistä tilannetta erittäin intensiivisen harjoittelun suhteen. Miten toimit?
 - B. Reflect shortly on your daily coaching concerning high intensity training. How do you manage?