



Voimaharjoittelu: nuorten
jalkapalloilijoiden vammojen ehkäisy

Strength training: injury prevention for
young football player



Ennakkotehtävä / Pre-task

1. Voimaharjoittelu ja vammojen ehkäisy (nuoret pelaajat) / Strength training and injury prevention (young players)

- A. Mistä erilaisista asioista nuoren pelaajan voimaharjoittelu muodostuu mielestäsi?
- A. What kind of different things a young player's strength training consists of according to your opinion?
- B. Pohdi lyhyesti oman valmennuksen tämänhetkistä tilannetta nuoren pelaajan voimaharjoittelussa ja vammojen ehkäisyssä. Miten toimit?
- B. Reflect shortly on your daily coaching in young players' strength training and injury prevention. How do you manage?