



Training load and Injuries in high level soccer players



Ennakkotehtävä / Pre-task

1. Harjoittelun kuormitus ja vammat huippujalkapallossa / Training load and Injuries in high level soccer players

A. Mistä erilaisista asioista pelaajan harjoittelun kuormitus muodostuu mielestäsi?

A. What kind of different things training load consists of according to your opinion?

B. Pohdi lyhyesti oman valmennuksen tämänhetkistä tilannetta harjoittelun kuormituksen suhteen. Miten toimit?

B. Reflect shortly on your daily coaching concerning training load. How do you manage?