



Soccer physiology –

Small sided games (SSG) –

High intensity training and microcycle

Kehitystehtävä / Development task 10.6.20



1. Jalkapallofysiologia - Pienpelit (SSG) - erittäin intensiivinen harjoittelu ja mikrocykli / Soccer physiology - Small sided games (SSG) - high intensity training and microcycle
 - A. Mistä asioista sait uutta tietoa tai mitkä vahvistavat omaa tietoaasi pelaajan erittäin intensiivisestä harjoittelusta?
 - A. What new thoughts did you get or what things confirm your own knowledge about player's high intensity training?
 - B. Pohdi lyhyesti oman valmennuksen kehittämistä liittyen pelaajan erittäin intensiiviseen harjoitteluun.
Miten voit toimia paremmin? Mitä siirrät käytäntöön ja miten?
 - B. Reflect shortly on your daily coaching development about player's high intensity training?
How can you manage better? What do you transfer to practise and how?