



**Voimaharjoittelu:
Nuorten jalkapalloilijoiden vammojen ehkäisy**

**Strength training:
Injury prevention for young football player**

Kehitystehtävä / Development task



1. Voimaharjoittelu: Nuorten jalkapalloilijoiden vammojen ehkäisy / Strenght training: Injury prevention for young football players

A. Mistä asioista sait uutta tietoa tai mitkä vahvistavat omaa tietoaasi voimaharjoittelussa nuoren pelaajan vammojen ehkäisyssä?

A. What new thoughts did you get or what things confirm your own knowledge about strength training concerning injury prevention for young football players?

B. Pohdi lyhyesti oman valmennuksen kehittämistä voimaharjoittelussa nuorten pelaajien vammojen ehkäisyssä.

Miten voit toimia paremmin? Mitä siirrät käytäntöön ja miten?

B. Reflect shortly on your daily coaching development about strength training concerning injury prevention for young football players?

How can you manage better? What do you transfer to practise and how?