



## **Etäsäbätreeni-ohjeistus mahdollista karanteeniaikaa varten**

Tämä ohjeistus on tehty erityisesti ajatellen tilannetta, missä koko joukkue joutuu 14 pv karanteeniin.

Lajitreenejä varten joukkue jaetaan jokaista valmentajaa kohti 4-5 pojan ryhmiin ja jokaiselle pojalle varataan noin 15min henkilökohtaista aikaa Skypen/Teamsin kautta. Parhaita apukeinoja ovat kauden aikana otetut pelinauhat, mistä pystyy käymään tiedoston jako-ominaisuudella pelaajan sijoittumista, pallollisia ratkaisuja yms. läpi ko. pelaajan kanssa. Tämän vartin aikana voi käydä myös läpi pelaajan maila- ja pallonkäsittelytekniikkaan liittyviä asioita, ja miten harjoitella niitä kotiolosuhteissa.

Näillä aikamääreillä voi pitää joukkueen normaalitreeneita edelleen yllä säännöllisesti, eikä valmentajalla tai pelaajalla mene enempää aikaa kuin normaalitreeneissä.

Fysiikkaharjoittelu on mahdollista toteuttaa esim. 45-60 min jaksoissa niin, että koko suunniteltu 10-15 pojan ryhmä on yhtä aikaa tekemässä Skypen/Teamsin ääressä valmentajan näyttämiä venyttelyjä, koordinaatioliikkeitä, lihaskuntoliikkeitä yms. Samalla pojat saavat ylläpidettyä säännöllistä sosiaalista kanssakäymistä muiden joukkueen pelaajien kanssa karanteenista huolimatta.