**Viikko 19**

**Oheisharjoittelun esimerkkejä ja ideoita seurojen kesä ajan maalivahtivalmennukseen**

**Harjoituslinkkejä joukkueharjoittelun lisäharjoitteluun ja etenkin omatoimiseen harjoitteluun suunnittelun avuksi mv-valmennukselle ja maalivahdeille**

Nopeusharjoittelu

<https://www.youtube.com/watch?v=oHlQ-dRPlZw&t=5s>

Kestävyysharjoittelu – omatoimisesti ulkona

<https://www.youtube.com/watch?v=BbqRajpxbXI>

Fysiikkatestit ulkona

<https://www.youtube.com/watch?v=P3VhrmViocA&app=desktop>