



Moi kaikille

Tarjoamme 4 kertaa ajanjaksolla 25.11- 16.12. kaikille joukkueillemme mahdollisuuden harjoitella jalkapalloa kokeneen ja palkitun ammattivalmentajan johdolla. Ikäluokat 03-06 harjoittelevat perjantaisin klo 16.30–18.30 (paikalla oltava klo 16.15) ja ikäluokka 09-10 klo 17.15–18.30

Harjoitukset tulee vetämään Kari Hakala poikansa Sampon kanssa. Omat valmentajamme avustavat ja imevät kaiken opin mitä on mahdollista saada.

Karin nykyinen pesti jalkapallossa on Honka A1- akatemian päävalmentaja. Pääkoulutus jalkapallon saralta hänellä Palloliiton valmentaja-akatemian ”Valmentajien kouluttaja”- koulutus. Sampo pelaa Futsalia SM-tasolla.

Harjoitukset perustuvat psykokineettiseen harjoittelun metodiin. Keskeistä on oikean peliasennon löytäminen (kineettisen ketjun hallinta) ja havainnointi ja katseen fokusointi oikeaan kohteeseen. Kaikki harjoitteet ovat pelinomaisia tai eri pelitilannevaatimuksia tukevia (esim. liiketaito). Kollektiivinen harjoittelu, epälineaarisuus ja korkea tempo korostuvat.

Taito pallopeleissä on tekniikan lisäksi havainnointia ja päätöksentekoa ja näiden oppiminen pelitilanteita ajatellen tapahtuu parhaiten pelaten ja leikkien (mm. rondot). Rondot ovat tavallaan jalkapallolla leikkiä, jossa yhdellä ryhmällä on pelitilanne-etu toiseen ryhmään nähden (3v1, 4v2, 5v2, 6v3 jne.). Edun saanut ryhmä pyrkii pitämään palloa ja toinen tietenkin ottamaan pallon pois. Tämä oli siis vain esimerkki ja variaatioissa on varmasti vain mielikuvitus rajana.

Jos harjoittelu maistuu ja pojat kokevat sen mielekkääksi, niin tulemme tekemään Karin kanssa sopimuksen tulevillekin kuukausille.

Kaikki mukaan oikealla asenteella niin harjoitukset onnistuvat varmasti.

Jalkapalloterveisin

Ari