

Tapiolan Honka tarjoaa aamuvalmennusta seuran junioreille kaudella 2023-2024

Tapiolan Honka tarjoaa kaudella 2023-2024 seuran junioreille mahdollisuuden osallistua seuran ammattivalmentajien ohjaamaan aamuharjoitteluun Honkahallilla. Aamuharjoituksia pidetään **tiistaista perjantaihin** 7:30 alkaen, pelaajat osallistuvat oman lukujärjestyksensä sallimissa puitteissa.

Kaikki pelaajat aloittavat aamuharjoituksen klo 7:30 ja jokainen pelaaja lopettaa harjoituksen siten, että ehtii kouluun ajoissa.

Aamuharjoitukset on tarkoitettu kaikille niille 2005-2011 syntyneille junioreille, jotka haluavat kehittää itseään ja harjoitella tavoitteellisesti. Aamuharjoituksissa painotetaan kunkin pelaajan omien kehityskohteiden harjoittelua. Aamuharjoitteluun osallistuvilta pelaajilta odotetaan:

- Sitoutumista harjoitteluun (sisältäen ilmoitukset mahdollisista poissaoloista)
- Oman toiminnan ja harjoittelun analysointia
- Halua oppia uutta

Aamuharjoittelua suositellaan junioreille seuraavasti:

U19/U17 (2005-2007): 2-3 kertaa viikossa

U16/U15 (2008-2009): 2 kertaa viikossa

U14 (2010): 1-2 kertaa viikossa

U13 (2011): 1 kerta viikossa

Aamuvalmennuksesta vastaavat seuran päätoimiset valmentajat. **Pelaajan tulee aina keskustella oman joukkueen valmentajan kanssa osallistumisesta aamuharjoitukseen.**

Pelaaja tekee yhdessä ikäluokkansa päävalmentajan ja aamuvalmentajien kanssa suunnitelman harjoittelustaan.

Aamuvalmennusta tarjotaan 12.9. – 15.12.2023 & 9.1. – 3.5.2024 koulupäivisin. **Aamuharjoittelua ei järjestetä koulujen loma-aikoina tai vapaapäivinä.**

Aamuharjoitukseen osallistuminen on Hongan junioreille maksutonta. Aamuharjoittelijat voivat ottaa mukaan oman aamupalan ja syödä sen Honkahallin kahviossa.

ILMOITTAUTUMINEN

Ilmoittautuminen tapahtuu alla olevan linkin takaa löytyvällä lomakkeella 8.9. mennessä.

<https://www.tapiolanhonka.fi/valmennus/aamuvalmennus/>

Jokaisen aamuharjoitteluun osallistuvan pelaajan tulee lisäksi täyttää **ilmoittautumissivulta löytyvä pelaajakysely** ja palauttaa se ensimmäisissä aamuharjoituksissa valmentajalle.

Lisätiedot

Antti Viitanen

050 5839953

antti.viitanen@tapiolanhonka.fi