

HIFK YKSILÖKEHITYS- OHJELMA JUNIOREILLE

Yksilöllisen pelaajakehitysohjelman tavoitteena on auttaa pelaajia nopeuttamaan kehittymistään jalkapalloilijana, auttaa saavuttamaan henkilökohtaisia tavoitteita sekä opettaa omatoimiseen, teemoitettuun harjoitteluun.

Huomioimme fudistekniikan lisäksi pelaajan pelikäsityksen, taitavuuden ja henkisiä ominaisuuksia.

Yksilövalmennuksessaamme pelaajalle todennetaan hänen kehittymisensä ja sen yhteys teemoitettuun harjoitteluun.

Jokaisessa treenissä videoidaan suoritukset ja klippien avulla vahvistamme pelaajan ymmärrystä suorituksen osatekijöistä, joita muuttamalla pelaajan pelinopeus ja varmuus paranee. Tästä syntyy harjoitepankit omatoimiseen treeniin.

Lisätietoa löydät osoitteesta hifkfotball.fi/yksilokehitys

Tiedustelut

Untsi Virkkala

+358 40 4188 534

unto.virkkala@hifkfotball.fi



HIFK FOTBOLL