

Hyvä jalkapalloilija,

URHEILUHALLI

Kameleonten (<https://www.kameleonten.fi/>) urheiluhalli Espoon Leppävaaran urheilupuistossa avattiin kesällä 2023. Halli tarjoaa teille monipuolisia testaus- ja oheisharjoittelumahdollisuuksia (esim. fysiikka, juoksu, futsal) loistavissa olosuhteissa.

OMINAISUUSHARJOITTELU

Yleisurheilusali sopii erinomaisesti fysiikkatreeneihin sekä erilaisten ominaisuuksien kehittämisen, kuten nopeus, kimmoisuus, räjähtävyys ja kestävyys.

Yleisurheilusalin voi varata kokonaisuudessaan seuran omaan käyttöön (hinta 250 – 380 E/h).

Toisaalta yleisurheilusalia voidaan hyödyntää joustavamminkin niin, että se vastaa pienemmän ryhmän, joukkueen tai seuran tarpeita. YU-sali on niin iso, vrt. uimahalli, että sinne mahtuu monta ryhmää ja yksittäistä urheilijaa samanaikaisesti.

Joukkue / ryhmä voi tehdä käyttöoikeusvarauksen, jonka maksaminen tapahtuu laskun kautta. Käyttöoikeusvaraus toimii samalla tavalla kuin normaali salivaraus mutta niin, että salissa voi olla samanaikaisesti myös muita käyttöoikeusvaraus-ryhmiä, ja myös henkilökohtaisella lipulla harjoittelevia. Hinnoittelu joukkueille (pääsääntöisesti tasossa 4 E/junnu ja 6 E/aikuinen) henkilömäärän mukaan.

Joukkue / ryhmä voi vaihtoehtoisesti ostaa ryhmälipun (nettimaksaminen) jonka kautta jäsenet saavat kertakohtaisen pääsyoikeuden harjoittelutiloihin.

Sekä YU-salin varaus omaan käyttöön että käyttöoikeusvaraus voi olla vakiovuoro. Erityisesti käyttöoikeusvaraus voi olla myös esimerkiksi joka toinen viikko!

TESTAUS

Kameleonten YU-sali tarjoaa monipuoliset testausmahdollisuudet: nopeus, kiihtyvyys, kimmoisuus, loikka, voima, jne. Testaus kustannustehokasta ja pääosin omatoimista niin, että joukkue maksaa urheilijamäärän mukaan salipääsystä sekä lisäksi testausresurssin varausmaksun (noin 20-30 E/testauspaikka). Varausmaksu varmistaa että testauslaitteisto ja testauspaikka on ryhmän käytössä kun testiä on tarkoitus toteuttaa.

OMATOIMIHARJOITTELU

Pelaajilla / urheilijoilla / kuntoilijoilla on myös mahdollisuus ostaa Kameleontenin nettisivuilta oma henkilökohtainen pääsylupa, (kerta-, sarja- tai kuukausilipun muodossa.) Näillä lipuilla pääsee harjoittelemaan yleisurheilusaliin omatoimisesti tai ryhmän kanssa, sekä höntsäämään palloilusaleihin 3 ja 4 (silloin kun niissä ei ole varauksia).

Nettisivujen pääsivulta löytyy varauskalenterin iso nappi, josta näkyy sekä varatut seuravuorot että vapaat ajat (esim. avoimet harjoitteluvuorot).

PAREMPIEN OMINAISUUKSIEN KAUTTA PAREMMAKSI

PALLOPELAAJAKSI

Monesti nykyisillä nuorilla jalkapalloilijoilla (ja muilla urheilijoilla) on puutteita ominaisuuksissa ja monipuolisuudessa. Näitä voi kuitenkin harjoittelulla kehittää! Yhdistetty juoksu-, fysiikka- ja voimatreeni kerran viikossa tai vuoroviikoin hallikaudella Kameleonten-hallissa voi olla osa ratkaisua. Parempien ominaisuuksien kautta laadukkaampaa jalkapalloa, vähemmällä vammoilla.

Kameleonten-halli tarjoaa oheisharjoitteluun yleisurheilusalin (<https://www.kameleonten.fi/lajit/#yleisurheilu>), jossa 200m kiertävä juoksurata sekä lämmittelyrata, 60m juoksuuora (kokonaispituus 80m), voimailu-nurkkaus ja heittuhuone, jossa voi heittää esimerkiksi kuntopalloa.

Lisäksi löytyy neljä palloilusalia, joista kaksi sopivat erinomaisesti futsal-käyttöön (joustavalla lattialla sekä Taraflex pinnoitteella). Hallista löytyy myös kuntosali.

OTA YHTEYTTÄ

Meidät, Kameleonten-hallissa, tavoittaa sähköpostitse tai puhelimitse:

Puh: 044-766 8080 / PG 050-4821727 / Erno 050-3376962

Sähköposti: pg.gust@gmail.com

Sähköposti: erno.salonen@outlook.com

<https://www.kameleonten.fi/>