


 OMEGA
TILLANDER
FINLANDIT


 OMEGA
CENTER

- KELLLOT
- KORUT
- PALKINNOT



Karhulan Helmi
Karjalantie 5, 48600 Karhula
(952) 61 922



**PANOSTAMME
TERVEESEEN
TULEVAISUUTEEN!**

- LÄÄKÄRIPALVELUT
- TERVEYDENHOITO-
TUOTTEET
- KOULUTUS
- TUTKIMUS,
KONSULTOINTI

SPH-Consulting Oy
KARPALOPOLKU 11
8710 KARHULA
PUH. 952-609 057

SILMÄÄS E MA

KIRKKOKATU 7 PUH. 183 188

TAVALLISTA PAREMPI OPTIKKOLIIKE

**Peli-Karhujen jalkapallojuniorien
HARJOITUSAJAT Urheiluhallilla**

| Maanantaisin | 19.30 - 21.00 | B16-juniorit |
|--------------|---------------|----------------------------|
| Tiistaisin | 20.00 - 21.00 | C15-juniorit |
| Torstaisin | 18.00 - 19.00 | C14 - ja B16-juniorit |
| Perjantaisin | 20.00 - 21.00 | C15-juniorit |
| Sunnuntaisin | 18.30 - 19.30 | C14-juniorit |
| | 18.00 - 19.00 | C14-, C15- ja B16-juniorit |

Kaikki uudet ja entiset pelaajat tervetuloa mukaan!

VALAISINLIKE
Oliver Oy

AIRAM
40/60 W
LAMPUT
4 KPL

10,-

TARJOUS-
KORISTA
VALAISIMIA

-50%

TERVETULO
TUTUSTUMAAN
KEVÄÄN
UUTUUKSIINI!

KESKUSKATU 17, PUH. 17 893
Avoilnna Ma-Pe 10-17 La 9-14

Kentiltä kivat kaverit

Pallo ja sen kiehtoivat liikkeet vetävät lapsia puoleensa heti kun katse pystyy seuramaan liikettä. Pitäisikö jalkapallo siis aloittaa jo vauvaiässä? Miksi ei - onhan pallo yksi parhaista leluista. Liittyykö vauvana aloitettu leikki tulevaisuudessa mielenkään jalkapalloon, sillä ei ole merkitystä. Tärkeintä on hankkia leikki totuttautuminen palloon, sen liikkeiden hallitseminen.

Kun lapsi varttuu, hän etsii kaveria, jolle pallon voi heittää tai potkaista. Isoveli, isosisko, äiti tai isä ovat ensimmäiset pelikaverit. Pitäisi kuulla joukkoon liittyvä maapurnilapsia, ja tuota pikaa saadaan pihapelit käyntiin. Onkohan läheillä sopivaa seuraa, jossa voisi tyydyttää pelihaluja ja oppia hallitsemaan pallo yhä paremmin? Tuntuko tutkita?

Seuraan on kiva tulla, sieltä saa kivoja kaverirela

Suomesta löytyy jalkapalloseura jokaiselle aloittelevalle työlle ja pojalle, jotka haluavat tulla mukaan maailman suosituimman urheilulajin pariin. Sielä löytyy mielekästä puuhaa ja unsia ystäviä myös lasten vanhemmille.

Suomessa on yli 1100 jalkapalloseuraa ja noin 100 000 jalkapalloilijaa. Heistä yli puolet on nuoria, alle 18-vuotaita tyttöjä ja poikia. Joka vuosi noin 10 000 lasta aloittaa jalkapallon harrastamisen seurassa.

Olet valinnut suosittuun urheilulajiin - tervetuloa mukaan jalkapalloseuraan.

"Kyllä valkku tietää..."

Hyvä valmentaja on lapsille esi-merkki ja ihailun kohde. Hän neu-

voa ja opastaa, kannustaa hyvää suoritusta ja saa hauskoilla ja monipuolisilla harjoituksilla tytöt ja pojat innostumaan jalkapalloilun. Valmentajasta puhutaan myös kotona.

Hyvä valmentaja on kasvattaja. Suomen Palloliitto järjestää ja valvoo suomalaisten valmentajien koulutusta ja toimintaa. Koulutettu valmentaja tietää, mihin ohjauksella ja valmennuksella missäkin iässä luokassa pyritään. Ohjattu harjoittelu on pitkäjänteistä työtä. Harjastuksen alkuvaiheessa ei kannata asettaa tavoitteita joukkueen menestykseen - tärkeintä on oppia hallitsemaan pallo, jota pelaamisesta tulisi hauskaa.

Jalkapallossa pojat ja tytöt voivat toteuttaa itseään. Jalkapallo on parhaimmillaan luovaa toimintaa, pelissä eteen tulevien ongelmien ratkaisemista omien taitojen avulla. Tätä luovunta ei saa tukahduttaa tuukoilla ohjeilla ja neuvoilla.

Liikunta ei häiritse koulunkäyntiä

Liikunta antaa kasvavalle työlle ja pojalle vaihtelua koulutyön ja muiden harrastusten lomana. On tärkeää, että nuoren liikunta on mahdollisimman monipuolista ja

että hänellä on mahdollisuus kokeilla eri lajeja. Oma lempilaji kyllä löytyy kaikille.

Jalkapalloharrastus seurassa ei estä menestymistä koulussa - päinvastoin. Harjoitukset ohjelmoidaan viikottain samaan rytmiin kuin kaudesta toiseen kauden aikana. Harjoitukset ovat hyvässä ajoin kaikkien tiedossa. Harjoitusten täsmällisyys johtaa nuoret suunnittelemaan oman ajankäytönsä ja niveltämään harrastuksen koulutyöhön. Hyvä valmentaja ymmärtää ja osaa asettaa koulun sille kuuluvaan arvoonsa.

Eiks' seura maksaa

"Ei ole seuraa ilman ihmisiä". Jalkapalloseura toimii yhä viireästi ja antoisasti kuin siinä mukana olivat ihmiset. Yhteiskunta tukee jonkinverran seuroja, mutta suurin osa toiminnasta maksetaan omin voimin. Jäsenmaksut, myyjäiset, talkoot ja yhteiset tempaukset ovat luonnollisin tapa kerätä varoja joukkueen ja seuran toimintaan.

Jalkapallo on kohtuullisen edullinen harrastus, yksi halvimmista joukkuepeleistä.

Oma pallo, kunnan jalkineet ja asusteet riittävät hyvin aluksi. On hyvä muistaa että valmentaja pystyy neuvomaan myös asianmukaisen varusteiden hankinnassa.

(Lähde: Suomen Palloliitto/Kenttilä kivat kaverit)

ONNEA 50-VUOTIAALLE, PERÄSSÄ TULLAAN
30-VUOTTA LÄHESTYVÄ

**Tiitisen
Autokoulu Oy**
Karjalantie 6
48600 Karhula
Puh. (952) 63 332

PS. SEURAAVA KURSSI ALKAA
13.3. KLO 17.00



HAMINA
Salamakatu 11
Puh. 952-3447 377

KARHULA
Toriakko
Puh. 952-606 002

KOTKA
Kymmenlaaksonkatu 11
Puh. 952-17 701



JARI VUORIMAA
TOIMITUSJOHTAJA



**IKKUNATEHDAS
LASIVUORIMAA**

Hakamäentie 17 FIN-48400 KOTKA
Puh. 952-228 3355, kotli 952-604 224
Fax 952-228 1211, audio 949-559 646

**KARHULAN-SUNILAN
RAUTATIE OY**

KYMMEN TASOTE
sisä- ja ulko MAALAUKSET
sisä- ja ulko TASOITUKSET
Toimisto/Varasto (952) 345 0100
Neuvoton Mäkelänkanakaant. 1