

# ESRC:n juniorien valmennushinnasto kausi 2018-2019

syksy 13.8.-21.12.2018 ja kevät 7.1.-31.5.2019

## Squashkoulu, 4-9 v.

Viikottaiset harjoitukset	Valmennusmaksu
60 min harjoituskerta	205 € / syksy 205 € / kevät

**ESRC:n harkat on tarkoitettu kaiken tasoisille junioreille, myös vasta-alkajille!**



### Valmennusviikkoja on kauden aikana 37-40

#### ESRC:n tehovalmennus

Mukaan kutsutaan motivoituneimmat treenaajat. Kaudella 2018-2019 100% tehovalmennus-paketti maksaa 1020 €+1020 € ja sisältää viikossa 2 \* 120 min tekniikkaharkat & 1-3 \* 120 min peliharkat & 60 min kuntoharkat. Lisäksi yksinlyöntiä ym.harjoittelua valmentajan antamien yksilöllisten ohjeiden mukaan.

### Bonus 1

ESRC tarjoaa Squashakatemia valmennusryhmien junioreille mahdollisuuden käydä kerran viikossa kuntoharjoituksissa. Kuntoharjoituskustannus sisältyy valmennusmaksuun. **Kysy lisää: [info@esrc.fi](mailto:info@esrc.fi).**

## Squashakatemia, 9-19 v.

Viikottaiset harjoitukset	Valmennusmaksu
squashharjoitus, 90 min & kuntoharjoitus, 60 min (vapaaehtoinen)	305 € / syksy 305 € / kevät
squashharjoitus, 90 min & peliharjoitus, 120 min (1-3 krt / vko) & kuntoharjoitus, 60 min (vapaaehtoinen)	510 € / syksy 510 € / kevät
squashharjoitus, 2 * 90 min & kuntoharjoitus, 60 min (vapaaehtoinen)	600 € / syksy 600 € / kevät
squashharjoitus, 2 * 90 min & peliharjoitus, 120 min (1-3 krt / vko) & kuntoharjoitus, 60 min (vapaaehtoinen)	765 € / syksy 765 € / kevät

ESRC:n squashharjoitukset toteutetaan pienryhmissä. Squashakatemia harjoituksia vetävät ammattivalmentajat. Kauden aikana voit vaihtaa ryhmää tai muuttaa harkkojesi määrää, jos koet siihen tarvetta.

Squashkenttääika: squashharj. 60 min, peliharj. 90 min. Harjoitusten alku- ja loppuverryttelyt tehdään omatoimisesti: varaa niihin aikaa 15 + 15 min.

#### Peliharjoitusten squashkenttääajat:

ti 15.45-17.15 | to 19.15-20.45 | pe 16.15-17.45

#### Kuntoharjoitukset (valitse sinulle sopiva aika):

ma 18.15-19.15 | ti 17.15-18.15

### Bonus 2

Valmennusryhmiemme juniorit voivat käydä pelaamassa squashia **maksutta** 15.8.-31.5. omatoimisesti vapailta kentillä Esport Centerissä ja Kivenlahti Squashissa! **Kenttiä ei voi varata ennakoon.**

Osallistuminen valmennustoimintaan edellyttää ESRC:n jäsenyyttä. Vuosijäsenmaksu on alle 9-vuotiaita 25 €, 9-19 -vuotiaita 50 €, aikuisilta 75 € ja koko perheeltä 120 €. Aloittamiseen tarvitset sisäpelitossut. Mailan ja suojalasit saat aluksi tarvittaessa seuralta lainaksi. Valmentaja opastaa välinehankinnoissa. Voit tulla kokeilemaan valmennusryhmään kerran veloituksetta. **Voit aloittaa valmennusryhmässä myös kesken pelikauden**, jolloin maksat jäljellä olevasta pelikaudesta. **Valmennusryhmiin sitoudutaan mukaan vähintään puoleksi kaudeksi.** Valmennusmaksut laskutetaan huoltajilta sähköpostitse lähetettävillä laskuilla tai e-laskuilla. Pitkäkestoisista loukkaantumisista ja sairastamisista johtuvat poissaolot hyvitetään valmennusmaksuissa lääkärintodistusta vastaan neljän viikon karenssin jälkeen. ESRC käyttää toimintansa ohjauksessa [MyClubia](http://MyClubia).

ESRC:n valmennuksen johtoryhmä jakaa juniorit valmennusryhmiin. **Tehovalmennukseen** kutsutaan erikseen. ESRC:n valmennusryhmät aloittavat 13.8.2018 ja lopettavat 31.5.2019. Valmennukset ovat tauolla Espoon koulujen joulu- ja hiihtolomien aikana. Valmennusviikkoja on kauden aikana 37-40 juhlapyhistä riippuen. Toimintaa järjestetään kahdella hallilla Espoossa: Esport Centerissä ja Kivenlahti Squashissa.

**Squashharjoituksissa** harjoitellaan squashin tekniikkaa, liikumista ja taktiikkaa valmentajan ohjauksessa pienryhmässä. **Peliharjoituksissa** pelataan eriä tai otteluita muita vastaan isommassa ryhmässä valmentajan ohjauksessa. **Kuntoharjoitukset** sisältävät monipuolista peruskestävyys - voimakestävyys - räjähtävä voima - nopeus - ketteryyden - lihaskunto -harjoittelua valmentajan johdolla. Pelaajat voivat ottaa myös **yksityisvalmennusta** seuran omilta squashvalmentajilta: katso lisätiedot [www.esrc.fi](http://www.esrc.fi) → valmennus → yksityisvalmennus. ESRC suosittelee kaikkia jäseniään hankkimaan **squashlisenssin**, joka korvaa myös ohjatussa squashharjoittelussa sattuneita tapaturmia ja on pakollinen kilpailuissa. Lisätietoja: [www.squash.fi](http://www.squash.fi) → lisenssi. ESRC:n juniorit voivat lunastaa Esport Centeriin 20€ kesäkortin, joka oikeuttaa pelaamaan squashia 1.6.-14.8. rajoituksetta vaikka joka päivä.

Ver1.0, muutokset mahdollisia. Valokuva: Petteri Repo

[www.esrc.fi](http://www.esrc.fi)