

ESRC:n juniorien valmennushinnasto kausi 2020-2021

syksy 17.8.-20.12.2020 ja kevät 7.1.-4.6.2021

Squashkoulu, 4-9 v.

Viikottaiset harjoitukset	Valmennusmaksu
60 min harjoituskerta	215 € / syksy 215 € / kevät

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



Valmennusviikkoja on kauden aikana 37-40

ESRC:n TEHOVALMENNUS

Mukaan kutsutaan motivoituneimmat treenaajat. Kaudella 2020-2021 100% tehovalmennus-paketti maksaa 1070 €+1070 € 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.**

Squashakatemia, 9-19 v.

Viikottaiset harjoitukset	Valmennusmaksu
squashharjoitus, 90 min & kuntoharjoitus, 60 min (vapaaehtoinen)	320 € / syksy 320 € / kevät
squashharjoitus, 90 min & peliharjoitus, 120 min (1-3 krt / vko) & kuntoharjoitus, 60 min (vapaaehtoinen)	535 € / syksy 535 € / kevät
squashharjoitus, 2 * 90 min & kuntoharjoitus, 60 min (vapaaehtoinen)	630 € / syksy 630 € / kevät
squashharjoitus, 2 * 90 min & peliharjoitus, 120 min (1-3 krt / vko) & kuntoharjoitus, 60 min (vapaaehtoinen)	805 € / syksy 805 € / kevät

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

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

Peliharjoitusten squashkenttäajat (Esport):

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

Kuntoharjoitukset (Esport):

ti 17.15-18.15 (juniorit) | ma 18.15-19.15 (aikuiset)

Bonus 2

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

Osallistuminen valmennustoimintaan edellyttää ESRC:n jäsenyyttä. Vuosijäsenmaksu on alle 9-vuotiailta 25 €, 9-19 -vuotiailta 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 kuukausittain (syksy 5 ja kevät 5 laskua). Pitkäkestoisista loukkaantumisista ja sairastamisista johtuvat poissaolot hyvitetään valmennusmaksuissa lääkärintodistusta vastaan neljän viikon karenssin jälkeen. ESRC käyttää toimintansa ohjauksessa MyClubia.

ESRC:n valmennuksen johtoryhmä jakaa juniorit valmennusryhmiin. **Tehovalmennukseen** kutsutaan erikseen. ESRC:n valmennusryhmät aloittavat 17.8.2020 ja lopettavat 4.6.2021. Valmennukset ovat tauolla Espoon koulujen jouluihin 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 isommissa ryhmässä valmentajan ohjauksessa. **Kuntoharjoitukset** sisältävät monipuolista peruskestävyys - voimakestävyys - räjähävä voima - nopeus - ketteryyttä - lihaskunto -harjoittelua valmentajan johdolla. Pelaajat voivat ottaa myös **yksityisvalmennusta** seuran omilta squashvalmentajilta: katso lisätiedot www.esrc.fi → valmennus → yksityisvalmennus. ESRC suosittelee kaikkia jäseniään hankkimaan **squashlisenssin & vakuutuksen**, joka korvaa myös ohjatusta squashharjoittelusta sattuneita tapaturmia ja on pakollinen kilpailuissa. Lisätietoja: 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, kuva Petteri Repo

www.esrc.fi