

ESRC:n juniorien valmennushinnasto kausi 2021-2022

syksy 16.8.-19.12.2021 ja kevät 7.1.-3.6.2022

Squashkoulu, 4-9 v.

Viikottaiset harjoitukset	Valmennusmaksu
1 x 60 min harjoituskerta	215 € / syksy 215 € / 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 2021-2022 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 - Kuntoharkat

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
1 x squashharjoitus 90 min + 1 x kuntoharjoitus, 60 min (vapaaeht.)	320 € / syksy 320 € / kevät
1 x squashharjoitus, 90 min + 1-3 x peliharjoitus, 120 min + 1 x kuntoharjoitus, 60 min (vapaaeht.)	535 € / syksy 535 € / kevät
2 x squashharjoitus, 90 min + 1 x kuntoharjoitus, 60 min (vapaaeht.)	630 € / syksy 630 € / kevät
2 x squashharjoitus, 90 min + 1-3 x peliharjoitus, 120 min 1 x kuntoharjoitus, 60 min (vapaaeht.)	805 € / syksy 805 € / kevät

ESRC:n squashharjoitukset toteutetaan pienryhmissä.

Squashakatemian 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 – Omatoimisesti maksutta

Valmennusryhmiemme juniorit voivat käydä pelaamassa squashia **maksutta** omatoimisesti vapailla kentillä Esport Centerissä!
Kenttiä ei voi varata ennakkoon.

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 välivaihehankinnoissa. 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 useassa erässä kauden mittaan. 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 16.8.2021 ja lopettavat 3.6.2022. 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, liikkumista ja taikikkaa valmentajan ohjauksessa pienryhmässä. Peliharjoituksissa pelataan erä tai otteluita muita vastaan isommissa ryhmässä valmentajan ohjauksessa. Kuntoharjoitukset sisältävät monipuolista peruskestävyys - voimakestävyys - räjähtävä voima - nopeus - ketteruus - 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 ohjatussa squashharjoittelussa sattuneita tapaturmia ja on pakollinen kilpailuissa. Ks.: www.squash.fi → kilpaileminen. ESRC:n juniorit voivat lunastaa Esport Centeriin ja Kivenlahti Squashiin edulliset kesäkortit, jotka oikeuttavat pelaamaan squashia 1.6.-14.8. rajoituksetta.

Ver1.1, muutokset mahdollisia, kuva Petteri Repo

www.esrc.fi