

Kauden 2025-2026 squashvalmennus

Espoo Squash Rackets Club ry



Ilmoittaudu mukaan ESRC:n squashvalmennukseen:

<https://www.esrc.fi/valmennus/>

SQUASHKOULUN RYHMÄT (3-6- ja 6-10-vuotiaat)

	Syksy 2025 20 viikkoa	Kevät 2026 22 viikkoa
	Hinta	Hinta
1 x viikottainen 60 minuutin treeni valmentajan (+ apuohjaajan) kanssa TI 6-10 v., SU 3-6 v. Esport	300,00 €	330,00 €

SQUASHAKATEMIAN RYHMÄT (9-19-vuotiaat)

kuntoharjoitus (ti Esportissa) sisältyy valmennushintoihin. *Kaikissa squashtreeneissä lisäksi 15 min alkulämpö + 15 min loppuverkka omatoimisesti*

1 x viikottainen 60 minuutin tekniikkatreeni MA, TI, KE, TO tai PE eri halleilla	415,00 €	455,00 €
1 x viikottaiset pelitreenit: kesto 90 min, josta 30 min taktiikkaa / treeniä kentän ulkopuolella + 60 min kenttäaikaa TI tai KE Esport	345,00 €	380,00 €
2 x TEHOvalmennusryhmien viikott. treenit: kesto 90 minuuttia kenttäaikaa (valmennus jatkuu loppuverkan ajan) MA ja TO Kivenlahti	1 110,00 €	1 220,00 €
1 x TEHOvalmennusryhmän viikott. lyhyempi treeni: kesto 60 minuuttia kenttäaikaa (valmennus jatkuu loppuverkan ajan) PE Esport	435,00 €	480,00 €

AIKUISVALMENNUSRYHMÄT

kuntoharjoitus (ti Esportissa) sisältyy valmennushintoihin. *Kaikissa squashtreeneissä lisäksi 15 min alkulämpö + 15 min loppuverkka omatoimisesti*

1 x viikottainen 60 minuutin treeni: kenttäaikaa 60 min, valmentaja mukana 60 min: kaikki 60 min aikuisryhmät	490,00 €	540,00 €
1 x viikottainen 90 minuutin treeni: kenttäaikaa 90 min, valmentaja mukana ensimmäiset 60 min: su klo 16.15-17.45 Esportissa	565,00 €	620,00 €
1 x viikottainen 90 minuutin treeni: kenttäaikaa 90 min, valmentaja mukana ensimmäiset 60 min: muut 90 min aikuisryhmät	615,00 €	675,00 €

Laske viikottaisten treeniesi määrät yhteen hinnaston pohjalta, esim. akatemiaryhmissä 1 x 60 min tekniikkatreeni + 1 x 90 min peliharjoitus, syksyn hinta: 415+345=760 €.

Huom. TEHO-ryhmiin kutsutaan seuran valmennuksen johtoryhmän toimesta. Myös aikuisia (yli 19 vuotta) voidaan kutsua mukaan TEHO-ryhmiin.

Aikuisvalmennusryhmissä on käytössä tasoluokitus 1-5. Valmentajamme auttavat sopivan tasoisen ryhmän löytämisessä. Aikuiset voivat myös osallistua Squashakatemia peli- sekä kuntoharjoituksiin.

Valmennuskausi 2025-2026:

syksy: 4.8.2025-21.12.2025, n. 20 viikkoa

keväät: 5.1.2026-14.6.2026 (viikko 8 taukoa), n. 22 viikkoa

Valmennusta ei järjestetä: itsenäisyyspäivä 6.12.2025, pääsiäinen 3.-6.4.2026, vapunpäivä 1.5.2026, mutta kentät ovat valmennettavien käytettävissä ellei halli ole kiinni.

Valmennusryhmiin sitoudutaan vähintään puoleksi vuodeksi. Syys- ja kevätkausi ovat eripituisia ja sen johdosta syksyn ja kevään hinnat poikkeavat toisistaan.

Osallistuminen valmennustoimintaan edellyttää ESRC:n jäsenyyttä: <https://www.esrc.fi/jasenmaksut/>. Aloittamiseen tarvitset sisäpelitossut. Mailan ja suojalasit saat aluksi tarvittaessa seuralta lainaksi. Valmentaja opastaa välinehankinnoissa. Voit tulla kokeilemaan valmennusryhmään kerran. Jos et jatka, niin emme sinua kertakokeilusta veloita. Voit aloittaa valmennusryhmässä myös kesken pelikauden, jolloin maksat jäljellä olevasta pelikaudesta. Valmennusmaksut laskutetaan juniorien huoltajilta/aikuisjäseniltä sähköpostitse lähetettävillä laskuilla tai e-laskuilla useamman erässä kauden mittaan. Pitkäkestoisista loukkaantumisista ja sairastamisista johtuvat poissaolot hyvitetään valmennusmaksuissa lääkärintodistusta vastaan neljän viikon karenssin jälkeen. ESRC käyttää jäsenviestinnässä ja laskutuksessa MyClubia.

Valmennustoimintaa järjestetään kolmella hallilla Espoossa: Esport Centerissä, Kivenlahti Squashissa ja Targa arenalla. Valmennusryhmissä on tyypillisesti 3-9 osallistujaa. Peliharjoitusten ryhmäkoko voi olla suurempi.

Treeneissä harjoitellaan squashin tekniikkaa, liikkumista ja taktiikkaa valmentajan ohjauksessa pienryhmässä. **Pelitreeneissä** pelataan otteluita muita vastaan isommissa ryhmässä valmentajan ohjauksessa. **Kuntoharjoitukset** sisältävät monipuolista peruskestävyys - voimakestävyys - räjähtävä voima - nopeus - ketteryys - 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. Lisenssi on pakollinen kilpailuissa.

Ks. www.squash.fi → kilpaileminen → lisenssi. Tai varmista muilla tavoin valmennusryhmäläisen vakuutusturva. ESRC:n jäsenet voivat lunastaa käyttämillemme halleille edullisia kesäkortteja. Lisätietoja info@esrc.fi.

BONUS junioreille: Valmennusryhmiemme juniorit voivat käydä pelaamassa squashia maksutta omatoimisesti vapailla kentillä Esport Centerissä, Kivenlahdessa ja Targalla. Kenttiä ei voi varata ennakoon. Lisätietoja info@esrc.fi.

Kysy ESRC:n valmennusryhmistä seuran päävalmentajalta Tommi Lindiltä: tommi.lind@esrc.fi ja 050-524 9777 tai toiminnanjohtaja Matias Tuomelta: info@esrc.fi tai matias.tuomi@esrc.fi ja 050-537 6204.

ESRC ry on yleishyödyllinen urheiluseura, joka ei tavoittele toiminnallaan voittoa, vaan pyrkii tuloilla kattamaan seuralle aiheutuvat kulut toiminnan jatkuvuuden varmistamiseksi.