

# Kauden 2026-2027 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 2026<br>20 viikkoa | Kevät 2027<br>21 viikkoa |
|--------------------------------------------------------------------------------|--------------------------|--------------------------|
|                                                                                | Hinta                    | Hinta                    |
| 1 x viikottainen 60 minuutin treeni valmentajan (+ apuohjaajan) kanssa, Esport | 310,00 €                 | 330,00 €                 |

### SQUASHAKATEMIAN RYHMÄT (10-20-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, PE, SU eri halleilla                                                       | 430,00 €   | 450,00 €   |
| 1 x viikottaiset pelitreenit: kesto 90 min, josta 30 min taktiikkaa / treeniä kentän ulkopuolella + 60 min kenttäaikaa TI tai KE Esport | 355,00 €   | 375,00 €   |
| 2 x TEHOvalmennusryhmien viikott. treenit: kesto 90 minuuttia kenttäaikaa (valmennus jatkuu loppuverkan ajan) MA ja TO Kivenlahti       | 1 145,00 € | 1 205,00 € |

### 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: <b>kaikki 60 min aikuisryhmät</b>             | 505,00 € | 535,00 € |
| 1 x viikottainen 90 minuutin treeni: kenttäaikaa 90 min, valmentaja mukana ensimmäiset 60 min: <b>kaikki 90 min aikuisryhmät</b> | 635,00 € | 665,00 € |

**Laske viikottaisten treeniesi määrät yhteen hinnaston pohjalta, esim. akatemiaryhmissä 1 x 60 min tekniikkatreeni + 1 x 90 min peliharjoitus, syksyn hinta: 430+355=785 €.**

*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 2026-2027:

**syksy: 10.8.2026-23.12.2026, n. 20 viikkoa**

**kevät: 7.1.2027-13.6.2027 (viikko 8 taukoa), n. 21 viikkoa**

*Valmennusta ei järjestetä: itsenäisyyspäivä 6.12.2026, pääsiäinen 26.-29.3.2027, vapunpäivä 1.5.2027, 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 suojaalasit 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 useamassa erässä kauden mittaan. Pitkäkestoista loukkaantumista 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](https://www.esrc.fi) → valmennus → yksityisvalmennus. HUOM! ESRC suosittelee kaikkia jäseniään hankkimaan **squashlisenssin & tapaturmavakuutuksen**, joka korvaa myös ohjatussa squashharjoittelussa sattuneita tapaturmia. Lisenssi on pakollinen kilpailuissa.

Ks. [www.squash.fi](https://www.squash.fi) → kilpaileminen → lisenssi. Tai varmista muilla tavoin valmennusryhmäläisen vakuutusturva. ESRC:n jäsenet voivat lunastaa käyttämилlemme halleille edullisia kesäkortteja. Lisätietoja [info@esrc.fi](mailto: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](mailto:info@esrc.fi).

Kysy ESRC:n valmennusryhmistä seuran päävalmentajalta Tommi Lindiltä: [tommi.lind@esrc.fi](mailto:tommi.lind@esrc.fi) ja 050-524 9777 tai toiminnanjohtaja Matias Tuomelta: [info@esrc.fi](mailto:info@esrc.fi) tai [matias.tuomi@esrc.fi](mailto: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.**