

# Ohjeita ja tietoa harjoituksiin 2023-24

**Maanantai: Klo 18:00-19:30**

**Torstaina: Klo 16:30-18:00**

- Tule ajoissa harjoituksiin.
- Kipeänä harjoituksiin ei saa tulla. Varsinkin talvella lämmin varustus päällä.
- Mukaan sisäpelikengät, maila ja juomapullo jossa vettä (energia ym. juomat ei ole sallittuja).
- Valmentajat ja ohjaajat laativat harjoitusten ohjelman.
- Junioreiden ehdotukset ja toivomukset lämmittelyleikeistä ja harjoituksista otetaan erittäin mielellään vastaan.
- Harjoituksissa pelataan kaikkien kanssa (tytöt ja pojat yhdessä).
- Harjoitukset jakautuvat fysiikkaan (liikutaan) ja sulkapallon tekniikkaan (lyöntejä ja pelejä)
- Reipas- ja avoinmieli harjoituksissa on hyvä apu uuden oppimiseen.
- Koulujen lomien aikana on vapaata peliaikaa harjoitusvuoroilla.
- Seuraa ja kysy tarvittaessa onko harjoitusvuoroja peruttu. Seuran **kotisivuilla** ilmoitetaan peruista vuoroista (aina kun liikuntatoimistosta ilmoittavat).
- Älä juokse muissa tiloissa kuin harjoitussalissa (hallien säännöt).
- **Seuralla on muita vuoroja jotka on yhteisiä aikuisten kanssa. Näillä vuoroilla on kenttiä junioreille ja hyvä mahdollisuus käydä pelaamassa. Oman kehityksen kannalta on tärkeää käydä muulloinkin kun vain kahdella ohjatulla vuorolla.** (Voi tuoda myös kaverit tutustumaan. Sunnuntain vuoroilla on hyvin tilaa pelata)
- Jos eteesi tulee mitä tahansa kysyttävää niin rohkeasti vain valmentajien juttusille. Vanhemmat kysykää valmentajilta jos ja kun kysyttävää. Valmennuksessa tarvitaan apureita ja vanhemmat ovat tervetulleita mukaan apureiksi erillaisiin lyönti ja heitto harjoituksiin varsinkin pienimpien ja aloittelijoiden kanssa tarvitaan apua. Sähköpostilla voi myös kysellä kaikista eteen tulevista asioista (seuran www sivuilta yhteystiedot)
- Kilpailemisesta kiinnostuneet ottaa yhteyden valmentajiin.
- Ohjatut vuorot päättyy keväällä päättäjäisiin, ilmoitetaan myöhemmin.

HUOM! Seuran valmentajat on vastuuvakuutettu Sulkapalloliiton kautta. Seuran kautta junioreita ei ole vakuutettu. Tarkastakaa ja varmistakaa lastenne vakuutukset seuratoiminnassa.

Juniorivastaava ja valmentajat.

Kouvolan Sulkapalloseura ry

Juniorivastaava Hannu Nokkala hannunokkala(at)hotmail.com  
Valmentaja, Mikko Hartikainen, mj.hartikainen(at)gmail.com