

Ohjeita ja tietoa harjoituksiin 2019-2020

Maanantai: Klo 17:00-18:30 (noin 1h ohjattuna, loppu pelailua)

Keskiviikko: Klo 18:00-19:30 (noin 1h ohjattuna, loppu pelailua)

- Tule ajoissa harjoituksiin. Saliin mennään kun omavuoro alkaa (tyhjään saliin voi mennä).
- Kipeänä harjoituksiin ei kannata 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.
- Kannattaa käydä pelaamassa muilla kuin ohjatuilla vuoroilla mahdollisimman paljon.
- Koulujen lomien aikana on vapaata peliaikaa harjoitusvuoroilla.
- Seuraa ja kysy tarvittaessa onko harjoitusvuoroja peruttu. Hallien ilmoitustaululla ja seuran kotisivuilla ilmoitetaan peruista vuoroista (aina kun liikuntatoimistosta ilmoittavat).
- Älä juokse muissa tiloissa kuin harjoitussalissa. Vain harjoitussali on seuran käytössä eli muualle ei mennä seikkailemaan (hallien säännöt).
- Seuralla on muita vuoroja jotka on yhteisiä aikuisten kanssa. Näillä vuoroilla on hyvä mahdollisuus käydä pelaamassa. Oman kehityksen kannalta on tärkeää käydä muulloinkin kun vain kahdella ohjatulla vuorolla. (Voi tuoda myös kaverit tutustumaan. To, pe ja su vuoroilla on ollut 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 0400 243 462 hannunokkala(at)hotmail.com

Valmentaja, Markku Qvick, markkuqvick(at)hotmail.com

Valmentaja, Mikko Hartikainen, mj.hartikainen(at)gmail.com

Valmentaja, Heikki Westerlund, Heikkiwe(at)gmail.com