

MASTER

JUNNUTIEDOTE / TALVIHARJOITTELUKAUSI 2020-2021

YLEISTÄ

Ohessa tiedote Master Golfin Junioreiden talviharjoittelusta. Harjoitusryhmät ovat koottu pelaajien taitotason sekä aikataulutoiveiden perusteella. Ryhmien valmennuksesta vastaa Julia Kettinen & Stenna Westerlund (toistaiseksi vanhempainvapaalla).

Ympärivuotinen harjoittelumaksu kattaa kesäharjoittelukauden. Kesäharjoittelukaudesta tiedotetaan kevätkaudella 2021. Mikäli sinulla on kysyttävää talviharjoittelukaudesta tai aikataulu ei sovi sinulle, ota yhteys Juliaan.

HARJOITUSAJAT & RYHMÄJAKO

PIKKU-TIKRUT

- **Ryhmä 1:** Seela, Pyry, Leo, Kerttu, Arttu ja Assi
- **Golfharjoitukset (sunnuntait) klo 9.15-10.00 / Season Golf**
 - 1.11/ 15.11/ 29.11/ 13.12 (2020)
 - 10.1/ 24.1/ 7.2/ 21.2/ 7.3/ 21.3 (2021)
 - Vanhemman/huoltajan tulee jäädä golfharjoitusten ajaksi golfhallille
- **Fysiikkaharjoitukset (lauantait)/ Variston Tennishalli**
 - 21.11/ 19.12 (2020)
 - 16.1/13.2/27.3 (2021)
 - 16.30-17.30 9-vuotiaat ja nuoremmat
 - 17.30-18.30 10-vuotiaat ja vanhemmat
- **Psyykinen valmennus**
 - Pikku-Tikrujen psyykinen valmennus järjestetään kesäkaudella 2020

ROOKIES

- **Ryhmä 1:** Juuso, Miro, Rasmus, Otto, Juho, Mikael, Peter, Vincent
 - Golf klo 10.00-11.00
- **Ryhmä 2:** Liia, Tara, Heidi, Samuel, Mathias, Jerry, Jim, Minea
 - Golf klo 11.00-12.00
- **Ryhmä 3:** Laura, Lotta, Mona, Emilia, Ludde, Oskar, Oliver
 - Golf klo 12.00-13.00
- **Golfharjoitukset (sunnuntait)/ Season Golf**
 - 1.11/ 15.11/ 29.11/ 13.12 (2020)
 - 10.1/ 24.1/ 7.2/ 21.2/ 7.3/ 21.3 (2021)
- **Fysiikkaharjoitukset (lauantait)/ Variston Tennishalli**
 - 21.11/ 19.12 (2020)
 - 16.1/13.2/27.3 (20201)
 - 16.30-17.30 9-vuotiaat ja nuoremmat
 - 17.30-18.30 10-vuotiaat ja vanhemmat
- **Psyykinen valmennus (perjantait)/ Master Golf klubitalo klo 16.45-17.45**
 - 6.11, 11.12 (2020)
 - 8.1, 5.2, 5.3 (2021)

ACADEMY

- **Ryhmä 1:** Heikki, Johannes, William
- **Ryhmä 2:** Max, Lassi
- **Golfharjoitukset/ Season Golf**
 - Ryhmä 1 Tiistai klo 19-20
 - Ryhmä 2 Tiistai klo 20-21
 - * Kevään 2021 harjoitusaikaan saattaa muuttua
 - Tehotreenit torstaisin klo 19.30-21.00
 - Yksityisopetuksesta infotaan lisää kauden alkaessa
- **Fysiikkaharjoitukset/ Loft Gym (Kera)**
 - Sunnuntaisin klo 15.30-16.30
- **Psyykinen valmennus/ Master Golf klubi klo 18.00-19.30**
 - 6.11, 11.12 (2020)
 - 8.1, 5.2, 5.3 (2021)

NIMENHUUTO

Harjoituksiin ilmoittaudutaan aina Nimenhuudon kautta. Harjoituksiin tulee ilmottautua IN/OUT viimeistään harjoitusta edeltävänä iltana klo 18.00 mennessä. Äkilliset poissaolot (esim. sairastumiset) ilmoitetaan ryhmän opettajalle tekstiviestillä tai sähköpostitse. Tämä on ensisijaisen tärkeää, jotta opettajat ja ohjaajat voivat suunnitella junioreille parhaat mahdolliset harjoitukset.

Nimenhuutoon tulee tehdä pelaajalle omat tunnukset, sekä lisätä vanhempi huoltajaksi. Tarkista, että yhteystiedot ovat ajan tasalla, jotta tarvittaessa saamme vanhempaan helposti yhteyden.

Huomioithan, että jatkossa tiedotus tapahtuu ainoastaan Nimenhuudon kautta.

Harrasteryhmien (Rookies, Tikrut) Nimenhuuto:
http://mgcharrasteryhmat.nimenhuuto.com/public_join

Kilparyhmien (Academy) Nimenhuuto;
http://mgckilparyhmat.nimenhuuto.com/public_join

PSYKKINEN VALMENNUS

Psyykkisen valmennuksen vetäjänä toimii Sport Focuksen psykologi ja psyykinen valmentaja Tanja Keskinen.

Psyykinen valmennus tähtää lasten ja nuorten psyykkisten taitojen sekä ominaisuuksien tunnistamiseen ja kehittämiseen käytännön menetelmin. Psyykkisen valmennuksen avulla käsitellään urheilijoille ajankohtaisia teemoja kuten epäonnistumisen käsittelyä ja kilpailujännitystä. Psyykkisen valmennuksen tavoitteena on innostaa ja tukea lasta/nuorta hyödyntämään psyykkistä valmentautumista osana arkea, harjoittelua ja kilpailemista.

FYSIIKKAHARJOITTELU

Academy-ryhmän fysiikkavalmennuksesta vastaa Loftgymn Janos Uotila. Valmennus järjestetään pienryhmävalmennuksena, johon sisältyy yhteisiä harjoituksia sekä ohjelmoitua omatoimista harjoittelua.

Pikku-Tikrujen ja Rookies -ryhmien fysiikkavalmennus järjestetään Variston Tenniskeskuksessa. Valmennus järjestetään ryhmävalmennuksesta.

YKSITYISTUNNIT

Academy-ryhmän valmennusohjelma sisältää yksityisopetusta. Yksityisopetustunnit sovitaan suoraan valmentajan kanssa harjoituksissa. Talviharjoittelukauteen kuuluvat yksityistunnit tulee pitää tasaisesti ajalla 11/2020-03/2021.

OMATOIMINEN HARJOITTELU

Academy-ryhmän harjoittelumaksu sisältää poletteja omatoimiharjoittelua varten talvikaudelle. Poletit ja ohjeistus niiden käytöstä käydään läpi ensimmäisten harjoitusten yhteydessä. Omatoimiharjoitteluun suunnattu tuki on henkilökohtaista, eikä sitä saa hyödyntää vanhemmat tai kaverit.

PELISÄÄNNÖT

MasterGolfin junioritoiminnassa vanhemmat sekä juniorit sitoutuvat noudattamaan yhteisiä pelisääntöjä. Pelisääntöjen tarkoituksena on luoda junioreille turvallinen sekä mielekäs harjoitteluympäristö. Harjoituksissamme on kiusaamisen ja epäasiallisen käyttäytymisen suhteen nollatoleranssi.

Vanhempien pelisäännöt löytyvät Nimenhuudosta. Junioreiden kanssa teemme yhteiset pelisäännöt ensimmäisissä harjoituksissa. Käyttäytymisestä ja pelisäännöistä on hyvä jutella myös kotona. Harjoituksissa annamme opettajille työrauhan. Vanhemmat voivat halutessaan harjoitella harjoituksen ajan selkeästi erillään opetuksesta. Me opettajat huolehdimme junioreista harjoitusten ajan.

Draivia syksyyn ja onnistumisen iloa Golfn parissa!

Golfterkuin,
Julia Kettinen
Puh. 0500 411601
Master Golf Pro