



Hei.

Alla on kausisuunnitelma liittyen Startti -ryhmien talven 22–23 harjoituksiin.

<b>GT Startti -ryhmien ohjelma talvi 22-23</b>				
<b>Päivä</b>	<b>Ohjaaja</b>	<b>Harjoituksen aihe / teema</b>	<b>Startti 1</b>	<b>Startti 2</b>
<u>Marraskuu</u>			maanantai	keskiviikko
vk 46	Tero	Pelisäännöt, putti + swingi, ote ja perusasento	16:30 - 18:00	16:30 - 18:00
vk 47	Tero	Lyhyt putti ja swingin vaihe 1	16:30 - 18:00	16:30 - 18:00
vk 48	Tero	Lyhyt chippi ja swingin vaihe 2	16:30 - 18:00	16:30 - 18:00
(marraskuussa pieni henkilökohtainen keskustelu omista tavoitteista - kysyty ilmoittautumisessa)				
<u>Joulukuu</u>			maanantai	keskiviikko
vk 49	Tero	Lyhyt putti ja swingin vaihe 3	16:30 - 18:00	16:30 - 18:00
vk 50	Tero	Lyhyt chippi ja kertaus + vartalon hallinta	16:30 - 18:00	16:30 - 18:00
vk 51	Tero	Pikkujoulun vietto, "tonttugolf"	16:30 - 18:00	16:30 - 18:00
vk 52	Tero	JOULULOMA	Ei treenejä	Ei treenejä
<u>Tammikuu</u>			maanantai	keskiviikko
vk 1	Tero	JOULULOMA	Ei treenejä	Ei treenejä
vk 2	Tero	Pitkä putti ja kertaus ja swingin vaihe 4	16:30 - 18:00	16:30 - 18:00
vk 3	Tero	Pitkä chippi ja swingin vaihe 5	16:30 - 18:00	16:30 - 18:00
vk 4	Tero	Lyhyt putti ja vartalon hallinta	16:30 - 18:00	16:30 - 18:00
<u>Helmikuu</u>			maanantai	keskiviikko
vk 5	Tero	VÄLIVIIKKO	Ei treenejä	Ei treenejä
vk 6	Tero	Lyhyt chippi ja swingin vaihe 6	16:30 - 18:00	16:30 - 18:00
vk 7	Tero	Pitkä putti ja kertaus	16:30 - 18:00	16:30 - 18:00
vk 8	Tero	HIIHTOLOMA	Ei treenejä	Ei treenejä
<u>Maaliskuu</u>			maanantai	keskiviikko
vk 9	Tero	Lyhyt putti ja swingin vaihe 7	16:30 - 18:00	16:30 - 18:00
vk 10	Tero	Lyhyt chippi ja swingin vaihe 8	16:30 - 18:00	16:30 - 18:00
vk 11	Tero	Pitkä putti ja swingin vaihe 9	16:30 - 18:00	16:30 - 18:00
vk 12	Tero	Pitkä chippi ja swingin vaihe 10	16:30 - 18:00	16:30 - 18:00
vk 13	Tero	Talvikauden päättäjäiset ja swingin kuvaus	16:30 - 18:00	16:30 - 18:00

Neljä valmennuksen muuta tavoitetta lajiharjoittelun tukena:

- Positiivisten onnistumisten kautta - tekniikan oppiminen talven aikana
- Oman kehityksen huomaaminen - ei verrata itse muihin
- Kehittyä positiivisessa ajattelussa, nähdään onnistumisia – vahvistetaan itsetuntoa
- Kehittyä ryhmän jäsenenä toimimisessa – huomioidaan toiset

Ystävällisin terveisin:

Tero Raatikainen, valmentaja

gsm. 050 911 7102