



STARTTI-RYHMÄ / 16.11.2022 / TR

Hei.

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

| GT Startti -ryhmien ohjelma talvi 22-23 | | | | |
|---|----------------|--|------------------|------------------|
| Päivä | Ohjaaja | Harjoituksen aihe / teema | Startti 1 | Startti 2 |
| <u>Marraskuu</u> | | | maanantai | maanantai |
| vk 46 | Tero | Pelissäännöt, putti + swingi, ote ja perusasento | 16:30 - 18:00 | 17:30 - 19:00 |
| vk 47 | Tero | Lyhyt putti ja swingin vaihe 1 | 16:30 - 18:00 | 17:30 - 19:00 |
| vk 48 | Tero | Lyhyt chippi ja swingin vaihe 2 | 16:30 - 18:00 | 17:30 - 19:00 |
| (marraskuussa pieni henkilökohtainen keskustelu omista tavoitteista - kysytty ilmoittautumisessa) | | | | |
| <u>Joulukuu</u> | | | maanantai | maanantai |
| vk 49 | Tero | Lyhyt putti ja swingin vaihe 3 | 16:30 - 18:00 | 17:30 - 19:00 |
| vk 50 | Tero | Lyhyt chippi ja kertaus + vartalon hallinta | 16:30 - 18:00 | 17:30 - 19:00 |
| vk 51 | Tero | Pikkujoulun vietto, "tonttugolf" | 16:30 - 18:00 | 17:30 - 19:00 |
| vk 52 | Tero | JOULULOMA | Ei treenejä | Ei treenejä |
| <u>Tammikuu</u> | | | maanantai | maanantai |
| vk 1 | Tero | JOULULOMA | Ei treenejä | Ei treenejä |
| vk 2 | Tero | Pitkä putti ja kertaus ja swingin vaihe 4 | 16:30 - 18:00 | 17:30 - 19:00 |
| vk 3 | Tero | Pitkä chippi ja swingin vaihe 5 | 16:30 - 18:00 | 17:30 - 19:00 |
| vk 4 | Tero | Lyhyt putti ja vartalon hallinta | 16:30 - 18:00 | 17:30 - 19:00 |
| <u>Helmikuu</u> | | | maanantai | maanantai |
| vk 5 | Tero | VÄLIVIIKKO | Ei treenejä | Ei treenejä |
| vk 6 | Tero | Lyhyt chippi ja swingin vaihe 6 | 16:30 - 18:00 | 17:30 - 19:00 |
| vk 7 | Tero | Pitkä putti ja kertaus | 16:30 - 18:00 | 17:30 - 19:00 |
| vk 8 | Tero | HIIHTOLOMA | Ei treenejä | Ei treenejä |
| <u>Maaliskuu</u> | | | maanantai | maanantai |
| vk 9 | Tero | Lyhyt putti ja swingin vaihe 7 | 16:30 - 18:00 | 17:30 - 19:00 |
| vk 10 | Tero | Lyhyt chippi ja swingin vaihe 8 | 16:30 - 18:00 | 17:30 - 19:00 |
| vk 11 | Tero | Pitkä putti ja swingin vaihe 9 | 16:30 - 18:00 | 17:30 - 19:00 |
| vk 12 | Tero | Pitkä chippi ja swingin vaihe 10 | 16:30 - 18:00 | 17:30 - 19:00 |
| vk 13 | Tero | Talvikauden päättäjäiset ja swingin kuvaus | 16:30 - 18:00 | 17:30 - 19:00 |

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