



Raision Sulkapalloilijat r.y.

SULKAPALLOKURSSI

22.1.2022

KURSSIN OHJELMA

Kartoitetaan pelaajien lähtötaso ja tekniikka. Seurataan lyöntitekniikkaa ja liikkumista. Harjoitukset edistyvät vaikeammaksi. Tavoitteena on löytää pelaamisen ongelma-alueet ja korjata niitä tarpeen mukaan henkilökohtaisesti.

Kurssi järjestetään, jos osallistujia on 6-8 henkilöä.

Ilmoittaudu viimeistään 2.2.2022 mennessä allekirjoittaneelle.



Kurssipaikka: Friisilän koulu



Aika: 5.2 – 26.3 2022, 8 kertaa lauantai klo 13:00 Valmennus noin 1,5 h, peliaika klo 15:30 asti
Kilpailuviikonlopun tai muun esteen sattuessa vuoro siirretään.



Kurssin vetäjä: Janne Vaittinen



Kurssin hinta: 40 € Laskutetaan

KURSSIN SISÄLTÖÄ:



lämmittely, erilaisia



alkuharjoittelu, esim. droppimylly



harjoituksia ongelma-alueilla, tekniikkaa



loppuohjelma + peliä.

Terveisin

Jarmo Jousimo

0400 779330

jarmo.jousimo@rasu.net

jarmo.jousimo@gmail.com

Janne Vaittinen

047 449493

janne.a.vaittinen@gmail.com

