

Matti Salmen talviharjoittelu

Moduulitalviharjoittelu koostuu viidestä neljän viikon mittaisesta jaksosta. Jokaisella jaksolla harjoitellaan tietyn teeman mukaisia asioita siten, että lyönnin kokonaisuus huomioidaan jatkuvasti.

Kauden alussa jokaiselle pelaajalle tehdään kattava liikeanalyysi, jonka perusteella asetetaan tavoitteet talven harjoittelulle. Ohjelma etenee tietyn teeman mukaisesti ja valmentajan johdolla käytyjä asioita sovelletaan pelaajan henkilökohtaisen kehityssuunnitelman mukaiseksi.

Harjoitteluun sisältyy jokaisesta teemasta materiaali, jota voi kerratta omatoimisen harjoittelun yhteydessä. Lisäksi oppimista tukemaan osallistujille ohjeistetaan kotiharjoitteita, jotka tukevat kehittymistä.

Kauden harjoittelussa ensimmäiset kolme moduulia keskittyy ydinliikkeiden opetteluun ja viimeiset kaksi moduulia valmistavat pelikauteen.

Tällä valmennuksella panostetaan henkilökohtaisen osaamisen kehittämiseen ja tämän vuoksi harjoittelu soveltuu kaiken tasoisille pelaajia aloittelijasta edistyneempään.

Matti Salmen talviharjoittelu

Moduulitalviharjoittelu koostuu viidestä neljän viikon mittaisesta jaksosta.

Jokaisella moduulilla harjoitellaan tietyn teeman mukaisia asioita siten, että lyönnin kokonaisuus huomioidaan jatkuvasti. Harjoitukset ovat kerran viikossa.

Moduuli 1 - Yleiskuva

Viikot 44 - 47

- Videointi, mittaukset ja henkilökohtaiset tavoitteet
- Vartalon liike - taaksevienti
- Vartalon liike - lyönti
- Käsien toiminta lyönnin aikana

Moduuli 2 - Lantio ja jalat

Viikot 48 - 51

- Lantion liike taakseviennissä
- Lantion liike alaslyönnissä
- Jalkojen oikea toiminta
- Tehontuotto ja voima lyönnissä

Moduuli 3 - Ylä- ja keskivartalo

Viikot 2 - 5

- Ylävartalon toiminta taakseviennissä
- Ylävartalon liike alaslyönnissä
- Keskivartalo voiman välittäjänä
- Tehontuotto ja voima lyönnissä

Moduuli 4 - Kädet

Viikot 6 - 9

- Käsien liike taakseviennissä
- Käsien liike alaslyönnissä
- Lyönnin toistettavuus
- Kädet ja tehontuotto

Moduuli 5 - Sovellukset

Viikot 10 - 13

- Nopeutta lyöntiin
- Mailan lavan hallinta
- Osumapuhtaus
- Ohjelmien läpikäynti

Talviharjoittelun hinta 425€ (85€ /kk)

Harjoittelu sisältää kausikortin harjoitteluhalliin.

Talviharjoittelut alkavat 3.11.2024 ja jatkuvat aina 30.3.2025 asti. Talviharjoittelusta pidetään joulutauko vko 52 ja 1.

Ilmoittaudu mukaan sähköpostilla: matti.salmi@aurinkogolf.fi