

**Kausisuunnitelma**

Valmentaja Oona Vartiainen

Ryhmä Oonan torstain naisten ryhmä klo 19-20

Harj.alue

Simu

vk

44	<b>Svingi: alkuasento, ote, svingien videointi</b>	valmennus
45	<b>Putti: alkuasento, ote, liikkeen perusteet + chippi</b>	valmennus
46	Pelitreeni	
47	Putin kertaus, svingin kertaus rangella	
48	<b>Svingi: liikkeelle lähtö ja taaksevienti</b>	valmennus
49	Rangella lyönnin kertaamista, pikku lähipelirata	
50	<b>Chippi alkuasento, ote, perusteet + pitch</b>	valmennus
51	Chippi + pitch kertausta	
52	Joulutauko, ei harjoituksia.	
1	Lähipelirata	
2	<b>Svingi: liikejärjestys ja läpilyönti</b>	valmennus
3	<b>Chippi pituuden hallinta + rangella lyöntiharjoittelua</b>	valmennus
4	Lähestymislyönnit eri mailoilla	
5	<b>Puumailat + chippi</b>	valmennus
6	Pelitreeni	
7	<b>Putti: pallo lähtee linjaan, tähtäys + pitch</b>	valmennus
8	Lyöntipituudet	
9	Rangella puumailat + putin harjoittelu	
10	<b>Puumailat ja avauslyönnit</b>	valmennus
11	Lähipelirata	
12	<b>Rutiinit ja linjaaminen, svingien videointi</b>	valmennus