

KTS:n valmennusryhmien (aikuiset, juniorit) harjoitusohjelma teemoittain kevät 2018

Valmennusryhmät harjoittelevat alla olevan viikkosuunnitelman mukaan (samalla viikkomäärillä myös laskutetaan pelaajia). Valmentajat suunnittelevat painopisteaiheiden ympärille harjoitteet oman harkintansa ja ryhmän tason mukaan monipuolistaen niitä pelaajien kehittyessä. Kevät yhteensä 22 viikkoa.

KEVÄÄN YLEISENÄ TEEMANA ON SYÖTÖ ELI JOKAISILLA HARJOITUSTUNNILLA SYÖTETÄÄN

Tammikuu (5 vkoa):

Viikko 1: Peruslyönti kämmen; siihen liittyvät tekniikka-, lyönti- ja pelinomaiset harjoitteet

Viikko 2: Peruslyönti rysty; siihen liittyvät tekniikka-, lyönti- ja pelinomaiset harjoitteet

Viikko 3: Hyökkäyspeli (hyökkäys-, lento- ja iskulyönti)

Viikko 4: Syöttö + palautus: siihen liittyvät harjoitteet (lopuksi voi pelata)

Viikko 5: Peliviikko (syötöllä pelaaminen)

Helmikuu (4 vkoa):

Viikko 6: Peruslyönnit; siihen liittyvät lyönti- ja pelinomaiset harjoitteet

Viikko 7: Hyökkäyspeli (hyökkäys-, lento- ja iskulyönti)

Viikko 8: Nelinpeli: siihen liittyvät harjoitteet ja pelit

Viikko 9: Peliviikko (syötöllä pelaaminen)

Maaliskuu (4 vkoa):

Viikko 10: Peruslyönti kämmen ja rysty; kertaus tekniikkaan tarkemmin

Viikko 11: Peruslyönnit; siihen liittyvät lyönti- ja pelinomaiset harjoitteet

Viikko 12: Hyökkäyspeli (hyökkäys-, lento- ja iskulyönti)

Viikko 13: Peliviikko (syötöllä pelaaminen)

Huhtikuu (4 vkoa):

Viikko 14: Peruslyönnit; siihen liittyvät lyönti- ja pelinomaiset harjoitteet

Viikko 15: Hyökkäyspeli (hyökkäys-, lento- ja iskulyönti)

Viikko 16: Syöttö + palautus: siihen liittyvät harjoitteet (lopuksi voi pelata)

Viikko 17: Peliviikko (syötöllä pelaaminen)

Toukokuu (5 vkoa):

Viikko 18: Peruslyönnit; toistoharjoitukset eli valmistautuminen massatennis pelaamiseen

Viikko 19: Peruslyönnit; toistoharjoitukset eli valmistautuminen massatennis pelaamiseen

Viikko 20: Peruslyönti pelinomainen; erilaisia peruslyöntipelejä

Viikko 21: Hyökkäyspeli (hyökkäys-, lento- ja iskulyönti)

Viikko 22: Peliviikko (syötöllä pelaaminen massatenniksen tavoin)

