

KTS:n valmennusryhmien (aikuiset, juniorit) harjoitusohjelma syksy 2017

Valmennusryhmät harjoittelevat alla olevan viikkosuunnitelman mukaan. Valmentajat suunnittelevat painopisteaiheiden ympärille harjoitteet oman harkintansa ja ryhmän tason mukaan monipuolistaen niitä pelaajien kehittyessä.

SYKSYN YLEISENÄ TEEMANA ON SYÖTTÖ ELI JOKAISELLA HARJOITUSTUNNILLA SYÖTETÄÄN

Syksy yhteensä 16 viikkoa.

Syyskuu (4 vkoa):

Viikko 36: Peruslyönnit; siihen liittyvät tekniikka-, lyöntiharjoitteet

Viikko 37: Peruslyönnit; siihen liittyvät tekniikka- ja pelinomaiset harjoitteet

Viikko 38: Hyökkäyspeli (hyökkäys-, lento- ja iskulyönti)

Viikko 39: Peliviikko (syötöllä pelaaminen)

Lokakuu (4 vkoa):

Viikko 40: Peruslyönnit; siihen liittyvät lyönti- ja pelinomaiset harjoitteet

Viikko 41: Syöttö + palautus: siihen liittyvät harjoitteet (lopuksi voi pelata)

Viikko 42: Nelinpeli: siihen liittyvät harjoitteet ja pelit (**Syyslomaviikko, treenit normaalisti**)

Viikko 43: Peliviikko (syötöllä pelaaminen)

Marraskuu (4 vkoa):

Viikko 44: Peruslyönnit; siihen liittyvät tekniikka-, lyöntiharjoitteet

Viikko 45: Peruslyönnit; siihen liittyvät lyönti- ja pelinomaiset harjoitteet

Viikko 46: Hyökkäyspeli (hyökkäys-, lento- ja iskulyönti)

Viikko 47: Peliviikko (syötöllä pelaaminen)

Joulukuu (4 vkoa):

Viikko 48: Peruslyönnit; siihen liittyvät lyönti- ja pelinomaiset harjoitteet

Viikko 49: Hyökkäyspeli (hyökkäys-, lento- ja iskulyönti)

Viikko 50: Syöttö + palautus: siihen liittyvät harjoitteet (lopuksi voi pelata)

Viikko 51: Peliviikko (syötöllä pelaaminen)

