

Valmennusryhmät (aikuiset, juniorit) harjoitusohjelma/laskutus teemoittain kevät 2019

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

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

Viikko 5: Syöttö + syötöllä pelaaminen

Helmikuu (4 vkoa):

Viikko 6: Peruslyönti kämmen ja rysty; siihen liittyvät tekniikka-, lyönti- ja pelinomaiset harjoitteet

Viikko 7: UUSI KTS-HALLI; Peruslyönti kämmen ja rysty; siihen liittyvät tekniikka-, lyönti- ja pelinomaiset harjoitteet

Viikko 8: Hyökkäyspeli (hyökkäys-, lento- ja iskulyönti)

Viikko 9: Syöttö + syötöllä pelaaminen

Maaliskuu (4 vkoa):

Viikko 10: Peruslyönnit; siihen liittyvät lyönti- ja pelinomaiset harjoitteet

Viikko 11: Peruslyönti; erilaisia peruslyöntipelejä

Viikko 12: 4-peli: Harjoitteet ja pelaaminen

Viikko 13: Syöttö + 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

Viikko 17: Syöttö + syötöllä pelaaminen

Toukokuu (5 vkoa):

Viikko 18: Peruslyönti kämmen ja rysty; kertaus tekniikkaan tarkemmin

Viikko 19: Peruslyönnit; siihen liittyvät lyönti- ja pelinomaiset harjoitteet

Viikko 20: Peruslyönti; erilaisia peruslyöntipelejä

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

Viikko 22: Syöttö + syötöllä pelaaminen

