

Valmennusryhmät (aikuiset, juniorit) harjoitusohjelma (laskutus) teemoittain syksy 2019

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

Aikuisryhmien korvaus jakson viimeisenä perjantaina (lue ryhmien toimintatavat kotisivulta).

Syyskuu (4 vkoa):

Viikko 36: Peruslyönti kämmen ja rysty; siihen liittyvät tekniikka-, lyönti- ja pelinomaiset harjoitteet

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

Viikko 38: Hyökkäyspeli (hyökkäys-, lento- ja iskulyönti tekniikat sekä pelinomaiset harjoitteet)

Viikko 39: Syöttö + syötöllä pelaaminen. **Pe 27.9 aikuisryhmien korvaus**

Lokakuu (4 vkoa):

Viikko 40: Peruslyönti; erilaisia peruslyöntipelejä

Viikko 41: Hyökkäyspeli, 4-peli: Harjoitteet ja pelaaminen

Viikko 42: Syöttö + palautus (**syysloma, harkat normaalisti**)

Viikko 43: Syöttö + syötöllä pelaaminen. **Pe 25.10 aikuisryhmien korvaus**

Marraskuu (4 vkoa):

Viikko 44: Peruslyönnit; siihen liittyvät tekniikan kertaus sekä lyöntiharjoitteet

Viikko 45: Peruslyönti; erilaisia peruslyöntipelejä

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

Viikko 47: Syöttö + syötöllä pelaaminen. **Pe 22.11 aikuisryhmien korvaus**

Joulukuu (4 vkoa):

Viikko 48: Peruslyönnit; lyöntiharjoitteet ja erilaisia peruslyöntipelejä

Viikko 49: Hyökkäyspeli (hyökkäys-, lento- ja iskulyönti tekniikan kertaus sekä pelinomaiset harjoitteet)

Viikko 50: Syöttö + palautus

Viikko 51: Syöttö + syötöllä pelaaminen. **Pe 20.12 aikuisryhmien korvaus**