

## **Valmennusryhmät aikuiset ja juniorit, harjoitusohjelma (myös laskutusviikot) kevät 2020**

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

### **Tammikuu (5 vkoa):**

**Viikko 1:** Peruslyönti kämmen ja rysty; siihen liittyvät tekniikka-, lyöntiharjoitteet

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

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

**Viikko 4:** Syöttö + palautus

**Viikko 5:** Syöttö + syötöllä pelaaminen. **Pe 31.1 aikuisryhmien korvaus**

### **Helmikuu (4 vkoa):**

**Viikko 6:** Peruslyönti; erilaisia peruslyöntipelejä

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

**Viikko 8:** 4-peli: Harjoitteet ja pelaaminen

**Viikko 9:** Syöttö + syötöllä pelaaminen. **Pe 28.2 aikuisryhmien korvaus**

### **Maaliskuu (4 vkoa):**

**Viikko 10:** Peruslyönnit; kertaus tekniikkaan ja siihen liittyvät lyöntiharjoitteet

**Viikko 11:** Peruslyönti; erilaisia peruslyöntipelejä

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

**Viikko 13:** Syöttö + syötöllä pelaaminen. **Pe 27.3 aikuisryhmien korvaus**

### **Huhtikuu (4 vkoa):**

**Viikko 14:** Peruslyönti; erilaisia peruslyöntipelejä

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

**Viikko 16:** Syöttö + palautus

**Viikko 17:** Syöttö + syötöllä pelaaminen. **Pe 24.4 aikuisryhmien korvaus**

### **Toukokuu (5 vkoa):**

**Viikko 18:** Peruslyönti kämmen ja rysty; kertaus tekniikkaan

**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. **Pe 29.5 aikuisryhmien korvaus**

