

## Valmennus (aikuiset, juniorit) harjoitusohjelma viikoittain syksy 2020

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

### Syksy 16 viikkoa

#### 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

#### 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

#### 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

#### 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

**Viikko 52:** **JOULULOMA**

**UUSI TENNISVUOSI ALKAA VIKKOLLA 53, MA 28.12.2020**