

Valmennus (aikuiset, juniorit) harjoitusohjelma viikoittain syksy 2021

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 18 viikkoa (laskutusjakso menee samalla rytmillä)

Elo-Syyskuu (6 vkoa):

Viikko 33: Peruslyönti kämmen ja rysty; siihen liittyvät tekniikka-, lyönti- ja pelinomaiset harjoitteet

Viikko 34: Peruslyönti kämmen ja rysty; siihen liittyvät tekniikka-, lyönti- ja pelinomaiset harjoitteet

Viikko 35: Peruslyönti; erilaisia peruslyöntipelejä

Viikko 36: Hyökkäyspeli; (hyökkäys-, lento- ja iskulyönti tekniikat sekä pelinomaiset harjoitteet)

Viikko 37: Syöttö; tekniikka

Viikko 38: Syöttö + syötöllä pelaaminen

Lokakuu (5 vkoa):

Viikko 39: Peruslyönti; lyöntiharjoitteet > toistot

Viikko 40: Peruslyönti; erilaisia peruslyöntipelejä

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

Viikko 42: Syöttö + palautus (syyslomaviikko, **treenit 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 (3 vkoa):

Viikko 48: Peruslyönnit; lyöntiharjoitteet ja erilaisia peruslyöntipelejä

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

Viikko 50: Syöttö + palautus

Viikot 51-52: JOULULOMA