

Tenniskoulujen viikoittainen harjoitusohjelma syksy 2021

Vanhemmat huomioikaa muuttuneet harjoitusajat, treenin kesto on 1 tunnin sijaan 1.5 h ja harjoituspäivänä pelkästään **lauantai**. Nuorimpien 5-7 vuotiaiden ryhmän tunnit painottuvat tenniksen omaisiin pallopeleihin ja leikkeihin. Vanhempien tenniskoululaisten (8-10v ja 10-13v) tunnit painottuvat enemmän tenniksenomaiseen lajiharjoitteluun, pelejä ja leikkejä unohtamatta.

Syksyllä yht. 18 viikkoa harjoituksia ja laskutukset (65 €/vko) menevät alla olevien viikkomäärien mukaan

Elo-syyskuu (6 viikkoa)

Viikko 33: Kämmenlyönti

Viikko 34: Rystylyönti

Viikko 35: Lentolyönnit

Viikko 36: Syöttö ja iskulyönti

Viikko 37: Peruslyöntien kertaus ja niihin liittyviä pelejä ja leikkejä

Viikko 38: Leikkimielistä pisteiden pelaamista ja pallottelua minitennis -kentillä

Lokakuu (5 viikkoa)

Viikko 39: Kämmen- ja rystylyönti

Viikko 40: Lento- ja iskulyönnit

Viikko 41: Syöttö ja siihen liittyvät lajinomaiset harjoitteet, pelit ja leikit

Viikko 42: Kertausta peruslyönteihin (**syyslomaviikko, treenit normaalisti**)

Viikko 43: Peliviikko, pallotteluharjoituksia

Marraskuu (4 viikkoa)

Viikko 44: Peruslyöntien kertausta ja niihin liittyvät pelit ja leikit

Viikko 45: Verkkopeli, lentolyönnit ja iskulyönti

Viikko 46: Syötön kertausta ja tenniksen pelaamista erilaisilla pelimuodoilla

Viikko 47: Peruslyönnit ja niihin liittyvät harjoitteet, pelit ja leikit

Joulukuu (3 viikkoa)

Viikko 48: Lento- ja iskulyöntien kertaus sekä niihin liittyvät pelinomaiset harjoitteet, pelit ja leikit

Viikko 49: Syötön ja peruslyöntien kertaus + ”**pikku-Joulut**”

Viikko 50: Peli- ja toiveviikko

Viikot 51-52: **Joululoma**