

Valmennusryhmät aikuiset ja juniorit, harjoitusohjelma (laskutusviikot suluissa) kevät 2022

Valmennusryhmät harjoittelevat alla olevan viikkosuunnitelman mukaan. Valmentajat suunnittelevat painopisteai-
heiden ympärille harjoitteet oman harkintansa ja ryhmän tason mukaan monipuolistaen niitä pelaajien kehittyessä.

Tammikuu (4 vko):

Viikko 1: Peruslyönti kämmen ja rysty; siihen liittyvät tekniikka-, lyöntiharjoitteet (**loppiainen to 6.1, EI TREENEJÄ**)

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

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

Viikko 4: Syöttö (tekniikka) + **syötöllä pelaaminen**

Helmikuu (4 vko):

Viikko 5: Peruslyönti; lyöntiharjoitteet-> toistot

Viikko 6: Peruslyönti; erilaisia peruslyöntipelejä

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

Viikko 8: Syöttö + syötöllä pelaaminen

Maaliskuu (5 vko):

Viikko 9: Peruslyönnit; kertaus tekniikkaan ja siihen liittyvät lyöntiharjoitteet

Viikko 10: Peruslyönti; erilaisia peruslyöntipelejä

Viikko 11: 4- peli; harjoitteet ja pelaaminen

Viikko 12: Syötönpalautus

Viikko 13: Syöttö + syötöllä pelaaminen

Huhtikuu (4 vko):

Viikko 14: Peruslyönti; erilaisia peruslyöntipelejä

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

Viikko 16: Syöttö + 4-peliä

Viikko 17: Syöttö + syötöllä pelaaminen (2-peli)

Toukokuu (5 vko):

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 (myös toiveviikko)