

Valmennus (aikuiset, juniorit) harjoitusohjelma viikoittain syksy 2022

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 (7 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 (kokeneet ryhmät peruslyönti **ala-kierteet**)

Viikko 35: Hyökkäyspeli; (hyökkäys-, lento- ja iskulyönti tekniikat sekä pelinomaiset harjoitteet)

Viikko 36: Syöttö; tekniikka (kokeneet ryhmät myös syötönpalautus)

Viikko 37: Peruslyönti; erilaisia peruslyöntipelejä

Viikko 38: Hyökkäyspeli; pelinomaiset harjoitteet > 4-peli (kokeneet ryhmät syötöllä)

Viikko 39: Syöttö + syötöllä pelaaminen 2-peli

Lokakuu (4 vkoa):

Viikko 40: Peruslyönti; lyöntiharjoitteet > toistot

Viikko 41: Peruslyönti; erilaisia peruslyöntipelejä (kokeneet ryhmät alakierteet mukana)

Viikko 42: Hyökkäyspeli: Harjoitteet ja pelaaminen (**syyslomaviikko, treenit normaalisti**)

Viikko 43: Syöttö + syötöllä pelaaminen 2-peli

Marraskuu (4 vkoa):

Viikko 44: Peruslyönnit; siihen liittyvät tekniikan kertaus sekä lyöntiharjoitteet

Viikko 45: Hyökkäyspeli: (hyökkäys-, lento- ja iskulyönti sekä pelinomaiset harjoitteet)

Viikko 46: Hyökkäyspeli: 4-peli harjoitteet ja syötöllä pelaaminen

Viikko 47: Syöttö + syötöllä pelaaminen 2- peli

Joulukuu (3 vkoa):

Viikko 48: Peruslyönnit; lyöntiharjoitteet ja erilaisia peruslyöntipelejä

Viikko 49: Syöttö + syötöllä pelaaminen (2- peli/4-peli)

Viikko 50: Toiveviikko

Viikot 51-52: JOULULOMA