

# Tenniskoulujen viikoittainen harjoitusohjelma syksy 2022

Tenniskoululaisten valmennustunti kestää 1.5 h ja harjoituspäivänä **lauantai**. Nuorimpien 5-7 vuotiaiden ryhmän tunnit painottuvat tenniksen omaisiin pallopeleihin ja leikkeihin. 8-11 vuotiaiden ryhmän tunnit painottuvat enemmän tenniksenomaiseen lajiharjoitteluun, pelejä ja leikkejä unohtamatta. Tunnille on hyvä tulla ajoissa, sisäliikuntavarustus riittää, oma maila ei ole välttämätön.

## **Elo-syyskuu (7 viikkoa, laskutusjakso myös)**

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

Viikko 39: Peliviikko, pallottelu –ja pelinomaisia pelejä ja leikkejä

## **Lokakuu (4 viikkoa, laskutusjakso myös)**

Viikko 40: Kämmen- ja rystylyönti

Viikko 41: Lento- ja iskulyönnit

Viikko 42: Syöttö ja siihen liittyvät lajinomaiset harjoitteet, pelit ja leikit (**syyslomaviikko, treenit normaalisti**)

Viikko 43: Kertaus peruslyönteihin, lajinomaista peliä taitotasojen mukaisesti

## **Marraskuu (4 viikkoa, laskutusjakso myös)**

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, laskutusjakso myös)**

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**