

## **Valmennusryhmät aikuiset ja juniorit, harjoitusohjelma (laskutusviikot suluissa) kevät 2023**

Valmennusryhmät harjoittelevat alla olevan viikkosuunnitelman mukaan. Valmentajat suunnittelevat **painopisteai-**  
**heid**en 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 pe 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: Syötönpalautus**

**Viikko 12: 4- peli;** harjoitteet ja pelaaminen

**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: Hyökkäyspeli** (hyökkäys-, lento- ja iskulyönti)

**Viikko 21: Syöttö + syötöllä pelaaminen (2-peli)**

**Viikko 22: Toiveviikko**