

Tenniskoulujen viikoittainen harjoitusohjelma kevät 2023

Harjoituspäivä on aina **lauantai**.

5-7 vuotiaat klo 9:30-10:30 (1h). Tunnit painottuvat tenniksenomaisiin pallopeleihin ja leikkeihin, tekniikassa painopisteenä oikeat mailaotteet.

8-11 vuotiaat klo 10:30-12:00 (1,5 h). Tunnilla keskitytään enemmän tenniksenomaiseen lajiharjoitteluun, pelejä ja leikkejä unohtamatta. Tunnille on hyvä tulla ajoissa, sisäliikuntavarustus riittää, oma maila ei ole välttämätön.

Tammikuu (4 vko):

Viikko 1 Peruslyönnit kämmen ja rysty

Viikko 2 Peruslyönnit kämmen ja rysty, tekniikan ja mailaotteiden kertaus

Viikko 3 Verkkopeli (lento- ja iskulyönti)

Viikko 4 Peliviikko + syöttö, tenniksen pelaamista erilaisilla pelimuodoilla

Helmikuu (3 vko):

Viikko 5 Peruslyöntien kertaus kämmen ja rysty

Viikko 6 Ei harjoituksia, kisaviikonloppu

Viikko 7 Peruslyönnit, pallottelu ja pelaamisen harjoittelua

Viikko 8 Peliviikko + syöttö, pelailua erilaisilla pelimuodoilla

Maaliskuu (5 vko):

Viikko 9 Peruslyöntien kertaus kämmen ja rysty

Viikko 10 Peruslyöntipelit. Painopiste pallottelussa, pelin harjoittelua taitotasojen mukaisesti

Viikko 11 Verkkopeli, pelit ja leikit läheltä verkkoa

Viikko 12 Peruslyöntitekniikan kertaus + liikkuminen tenniskentällä

Viikko 13 Peliviikko + syöttö, pelit ja leikit lajinomaisesti

Huhtikuu (3 vko):

Viikko 14 Pääsiäisloma (ei harjoituksia)

Viikko 15 Peruslyöntien kertaus, mailaotteet + liikkuminen

Viikko 16 Syöttö + verkkopeli (hyökkäys-, lento- ja iskulyönti)

Viikko 17 Peliviikko + syöttö, pelit ja leikit lajinomaisesti

Toukokuu (4 vko):

Viikko 18 Peruslyöntitekniikan kertaus

Viikko 19 Peruslyöntipelit ja liikkuminen, lajinomainen liike ja pelaaminen taitotasojen mukaisesti

Viikko 20 Syöttö + verkkopeli (hyökkäys-, lento- ja iskulyönti)

Viikko 21 Peli/toiveviikko (kausi loppuu)