

Valmennus (aikuiset, juniorit) harjoitusohjelma viikoittain syksy 2023

Valmennusryhmät harjoittelevat alla olevan viikkosuunnitelman mukaan. Valmentajat suunnittelevat painopisteaiheiden ympärille harjoitteet oman harkintansa ja ryhmän tason mukaan monipuolistaen niitä pelaajien kehityessä. **Jokaisessa harjoitussessiossa pyritään myös syöttötreeniin (alkeisryhmillä ryhmän omaan tahtiin ohjelma).**

Syksy 19 viikkoa (laskutusiakso menee alla olevalla 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, (**kilpailut pe-su 24.-26.11**, treenit peruttu pe-la)

Joulukuu (4 vkoa):

Viikko 48: Peruslyönnit; lyöntiharjoitteet ja erilaisia peruslyöntipelejä

Viikko 49: Hyökkäyspeli + syöttöä; (hyökkäys-, lento- ja iskulyönti sekä pelinomaiset harjoitteet)

Viikko 50: Syöttö + syötöllä pelaaminen 2- tai 4-peli

Viikot 51: TOIVEVIKKO, pikkujoulut pe 22.12 klo 18 (lauantai 23.12 ei enää treenejä)

UUSI KAUSI ALKAA VIKKOLLA 2, ma 8.1.2024