

Tenniskoulujen viikoittainen harjoitusohjelma syksy 2023

Syys- ja talvikauden harjoituspäivä on **lauantai** ja harjoituspaikkana toimii Pitkälahden tennishalli. Tunneille hyvä saapua ajoissa, varustuksena riittää sisäliikuntavarustus! Tenniskouluissa panostetaan positiiviseen ja iloiseen ilmapiiriin, jota valmentajat ja ohjaajat pitävät yllä!

5-7 vuotiaat: Klo 9.30-10.30. Tunnit painottuvat tenniksenomaisiin pallopeleihin ja leikkeihin, tekniikassa painopisteenä oikeat mailaotteet. Tenniksen pelaamista taidon sallimissa rajoissa, tehdään asiat pilke silmäkulmassa ja pidetään tunneilla hauskaa!

8-11 vuotiaat: Klo 10.30-12. Keskitytään enemmän lajinomaiseen harjoitteluun, tavoitteena tennisottelun pelaaminen pienkentällä miniverkon yli. Lajitaitojen kehittäminen, tenniksenomaiset pelit ja leikit.

Elo-syyskuu (7 viikkoa > myös laskutusjakso)

Viikko 33 Kämmenlyönti

Viikko 34 Rystylyönti

Viikko 35 Lentolyönnit

Viikko 36 Syöttö ja iskulyönti

Viikko 37 Peruslyöntien + mailaotteiden kertaus, peliä ja pallottelua taitotasojen mukaisesti

Viikko 38 Lajinomainen liikkuminen + heittoliikkeen harjoittelua

Viikko 39 Peliviikko, pallottelua ja peliä taitotasojen mukaisesti

Lokakuu (4 viikkoa)

Viikko 40 Kämmen- ja rystylyönti, mailaotteiden kertaus

Viikko 41 Lento- ja iskulyönnit, mailaotteiden kertaus

Viikko 42 Syöttö ja heittoliikkeen harjoittelu, pisteiden ja pelien pelaamista (**syyslomaviikko, treenit normaalisti**)

Viikko 43 Kertaus peruslyönteihin, lajinomaista peliä taitotasojen mukaisesti

Marraskuu (3 viikkoa)

Viikko 44 Peruslyöntien kertausta ja niihin liittyvät pelit ja leikit

Viikko 45 Verkkopeli, lentolyönnit ja iskulyönti

Viikko 46 Peliviikko, tenniksen pelaamista taitotasojen mukaisesti

Viikko 47 KISAVIIKONLOPPU (harjoitukset peruttu)

Joulukuu (3 viikkoa)

Viikko 48 Lento- ja iskulyöntien kertaus + heittoliike, pelit ja leikit

Viikko 49 Syötön ja peruslyöntien kertaus

Viikko 50 Peli- ja toiveviikko

Viikot 51 **Pikku-Joulut, pe 22.12 klo 18** (syyskausi ohi, lauantain tenniskouluja 23.12 ei enää ole)

Kevätkausi alkaa viikolla 2, lauantaina 13.1.2024