

Valmennus (aikuiset, juniorit) harjoitusohjelma viikoittain syksy 2024

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

Syksy 18 viikkoa (laskutusiakso menee alla olevalla rytmillä)

Elo-Syyskuu (6 vkoa, 19.8-29.9):

Viikko 34: Peruslyönti kämmen ja rysty; siihen liittyvät tekniikka-, lyönti- ja pelinomaiset harjoitteet

Viikko 35: Peruslyönti kämmen ja rysty; siihen liittyvät tekniikka-, lyönti- ja pelinomaiset harjoitteet (kokeneet ryhmät peruslyönti **ala-kierteet**)

Viikko 36: Hyökkäyspeli; (hyökkäys-, lento- ja iskulyönti tekniikat sekä pelinomaiset harjoitteet)

Viikko 37: Syöttö; tekniikka (kokeneet ryhmät myös syötönpalautus)

Viikko 38: Peruslyönti; erilaisia peruslyöntipelejä

Viikko 39: Syöttö + syötöllä pelaaminen 2-peli

Lokakuu (4 vkoa, 30.9-27.10):

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, 28.10-24.11):

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

Joulukuu (4 vkoa, 25.11-21.12):

Viikko 48: Peruslyönnit; lyöntiharjoitteet ja erilaisia peruslyöntipelejä. **Kilpailut pe-su 29.11-1.12 (peruttu treenit).**

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

Itsenäisyyspäivä pe 6.12, treenit peruttu

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

Viikot 51: TOIVEVIKKO (kausi loppuu la 21.12)

UUSI KAUSI ALKAA VIKKOLLA 2, ti 7.1.2025