

Kilpapelaaajien syksyn kausiohjelma 2019

Kilpapelaaajien harjoituksissa harjoituskertojen harjoitteet vaihtelevat ryhmän taitotason mukaan ja harjoituskerrat koostuvat taktiikka-, tekniikka-, lämmittely/verryttely- ja oheisharjoitteista sekä peliharjoitteista. Jokaisella harjoitusviikolla on oma pääteemansa, jonka ympärille muut harjoitteet rakentuvat. Kilpapelaaajien harjoituskerran kesto 1,5h.

Kilpapelaaajien harjoittelun pääteema on kehittää pelaajien taitoja pitkällä tähtäimellä nousujohteisesti. Tästä syystä harjoitteisiin pyritään asettamaan tavoitteita, joita pelaajan tulee yrittää saavuttaa yksilönä tai ryhmänä.

		PELITILANNE	PAINOTUS TEKNIKOISSA	SISÄLTÖJÄ JA HARJOITTEITA
vk35	vk1	Takakenttäpeli 1.0 Neutraalit pelitilanteet	Ylä- ja alak. perusl. ja liik. tekniikat	Perusvarm., krossit pelin perust. ja linjakäännöt
vk36	vk2	Verkkopeli 1.0 Verkkopelin perusasiat	Volley, smash tekniikat, liik. verkol.	Lyöntien suunt. eri paik. eri paikkoihin, kent.peit.harj.
vk37	vk3	Pisteen aloitus 1.0 S ja P pisteen avaajina	Syötön per. tek, pal. per.tek.	Paljon toistoja syöttöön ja palautukseen, eril. harjoit.
vk38	vk4	Pisteen lopetus 1.0 Lyh. pal. hyödynt.	Liik.tek. ja lyöntivalinnat	Kori ja peliharjoitteita joissa lyh.pal.käsittelyä
vk39	vk5	Takakenttäpeli 2.0 Kent. avaam. ja pelin hal.	Yläk. ja suorat per.l., vauhdin tuotto p.	Tempon muutokset, mailan vauhti, tehok.liikkum.
vk40	vk6	Takakenttäpeli 3.0 Puolustaminen ja vastah.	Ylä- ja alak. perusl. kentän peit. ja hyöd.	Ahd. ja juoks. lyöm., vastah. drillit. ja syvyys liik.
vk41	vk7	Verkkopeli 2.0 Pisteen päättäminen	Volley, smash, drive suunt.	Verkon hallinta, lyöntivoim. hallinta, lyönt. suuntaam.
vk42	vk8	Syysloma – ei harjoituksia	-	-
vk43	vk9	Verkkopeli 3.0 Verkkopeli 2p vs 4p	Liikkum. verk. parina, liik.yksilönä	Yksilö ja pari drill. verkolla, reaktioita ja duelleja
vk44	vk10	Pisteenaloitus 2.0 Pist.hallits. ja neutral.	Kier. syöt. ja niid. sij. pal.tavat ja suunt.	Syötön vauhdin kasvat., kierteiden voim. +pal.
vk45	vk11	Pisteenlopetus 2.0 Ratk. tek. ja vast.hyök.	Tehokas liikkum. havain.reagoint.	Sivut. ja syvyys.suun. liik. vaik.palloista. help. siirtym.
vk46	vk12	Takakenttäpeli 4.0 Osa-al. taitojen hiontaa	Yks.tarpeen muk. painot. ja hiont.	Kauden peli ja treeniesit. per.kohd. harjoitteita
vk47	vk13	Verkkopeli 4.0 Osa-al. taitojen hiontaa	Yks.tarpeen muk. painot. ja hiont.	Kauden peli ja treeniesit. per.kohd. harjoitteita
vk48	vk14	Pisteenaloitus 3.0 Osa-al. taitojen hiontaa	Yks.tarpeen muk. painot. ja hiont.	Kauden peli ja treeniesit. per.kohd. harjoitteita
vk49	vk15	Pelimuodot ja taktiikat	Painotus eri pelimuotojen taktiik.	Pelaamista eri pelimuod. painottaen taktiikkaan
vk50	vk16	Kertausviikko		
vk51	vk17	Pelaajat päättää/kisaviik.		

Aikuispelaajien syksyn kausiohjelma 2019

Aloittelevien aikuispelaajien harjoituksissa pyritään pelaajalle muodostamaan kokonaiskuva tenniksestä pelinä ja sen säännöistä eri pelimuodoissa. Oppimisen tukena käydään läpi eri pelitilanteissa tarvittavia lyöntitekniikoita.

Kokeneempien aikuispelaajien harjoittelu painottuu jo opittujen pelitaktiikoiden monipuolistamiseen syventämällä teknistä osaamista ja monipuolistamalla lyöntivalikoimaa.

Sekä aloittelevien että kokeneempien aikuispelaajien jokaisella harjoitusviikolla on oma teemansa, joka mahdollistaa mahdollisimman laaja-alaisen oppimisen. Aikuispelaajien harjoituskerran kesto 1h.

		PELITILANNE	PAINOTUS TEKNIKOISSA	SISÄLTÖJÄ JA HARJOITTEITA
vk35	vk1	Takakenttäpeli 1.0	Yläkier.perusl. liikkumistek.	Perusvarm., krossi- ja linjal., lyönnit pien. liik.
vk36	vk2	Takakenttäpeli 2.0	Lyöminen liikkeestä, yl- ja alakierteet	Lyöntien sij, lyöminen juoksusta, ala- ja yläk. erot
vk37	vk3	Syöttö + palautus 1.0	Syöttö ja yläk.palautus	Syötön perust., syötön suunt., pal. suuntaam.
vk38	vk4	Syöttö + palautus 2.0	Kierresyötöt ja muut palautustavat	Syöttäminen eri kierteillä ja pal. eri tavoilla
vk39	vk5	Verkkopeli 1.0	Volleyt ja mailan hallinta	Eripaikoista eripaikkoihin lyöminen, sijoit.verkolla
vk40	vk6	Verkkopeli 2.0	Volleyt, smashit ja liikkuminen verkolla	Smashin suuntaaminen, pisteen päät. volleyllä
vk41	vk7	Pelimuodot 2p/4p	Sijoittuminen ja liikkumistekniikat	Peliharj. eri pelimuod., oikeaop. sijoittuminen
vk42	vk8	Syysloma – ei harjoituksia	-	-
vk43	vk9	Kertausviikko	Alkukauden asiat	
vk44	vk10	Takakenttäpeli 3.0 puolustava pelaaminen	Yläkier. ja alak. peruslyönnit	Puol.lyönt. sijoittaminen, pelin neutralisointi
vk45	vk11	Takakenttäpeli 4.0 hyökkäävä pelaaminen	Hyökkäysl. liikkum. tekniikat	Pelin hallitseminen, vast. liikut. pist. lopet.
vk46	vk12	Verkkopeli 3.0 verkolle nousu	Liikkumistekn. sijoit. omien lyönti perust.	Lyhyen pallon tunnist. hyök.lyönt. suunt. ja sij.
vk47	vk13	Verkkopeli 4.0 nelinpeli ja pelaaminen parin kanssa	Volleyt, smashit ja liikkuminen verkolla	Parina toiminen, kentän peittäminen, lyönt. sijoit.
vk48	vk14	Syöttö + palautus 3.0 S ja P 2p ja 4p	Syöttö ja pal. sekä niid. lyöntivalikoima	Syöt. ja pal. sijoit, kierrevalinnat, kommunik.
vk49	vk15	Takakenttäpeli syventävä	Ylä ja alakierteet, lyöntivoimat ja kiert.	Harjoitellaan lyöntien suunt. eri kierteillä
vk50	vk16	Kertausviikko		.
vk51	vk17	.Pelaajat päättää / kisaviikko		

Junioreiden syksyn kausiohjelma 2019

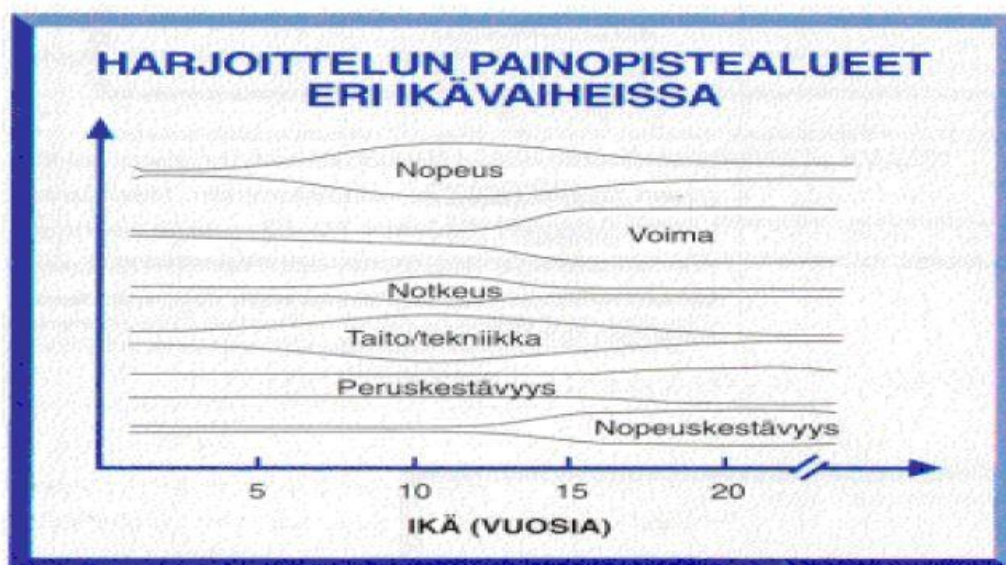
Junioripelaajien kauden tavoitteena on uusien pelaajien kohdalla saavuttaa kokonaiskuva tenniksestä viikoittain vaihtuvien teemojen avulla ja ymmärtää tenniksen peli-idea.

Kokeneempien pelaajien kohdalla jo aiemmin tuttuja osa-alueita hiotaan entistä paremmiksi ja pyritään lisäämään taktista ymmärrystä tenniksestä. Harjoittelun painopiste siirtyy perusasioiden oppimisesta niiden soveltamiseen erilaisissa pelitilanteissa.

Kaikki harjoituskerrat koostuvat erilaisista harjoitteista, jotka antavat kaikille pelaajille mahdollisimman tasapuoliset mahdollisuudet harrastaa liikuntaa ja oppi pelaamaan tennistä. Harjoituskertojen harjoitteet vaihtelevat ryhmän taitotason mukaan ja tunnit koostuvat tekniikka-, taktiikka-, pelisääntö, lämmittely/verryttely- ja oheisharjoitteista.. Junioripelaajien harjoituskerran kesto 1h.

		PELITILANNE	PAINOTUS TEKNIIKOISSA	SISÄLTÖJÄ JA HARJOITTEITA
vk35	vk1	Takakenttäpeli 1.0 Neutraalipelitilanne	Yläkier.perusl. liik.tek., kentän peit.	Perusvarm., krossi- ja linjal., lyönnit pien. liik.
vk36	vk2	Takakenttäpeli 2.0 Puolustavapelitilanne	Yläkier. peruslyön., liik.lähdöt ja pysäht.	Lyöntien sijoit puol. asem., lyöminen juoksusta
vk37	vk3	Syöttö 1.0 Pisteenaloittaminen	Syötön perustekniikka	Syötön perust., syötön suunt.
vk38	vk4	Palautus 1.0 Pisteenjatkaminen	Palautuksen perustekniikka	Reaktiot ja palauttaminen maaleihin
vk39	vk5	Verkkopeli 1.0 Ajan pois ottaminen	Volleyt perustekniikka	Eripaikoista eripaikkoihin lyöminen, sijoit.verkolla
vk40	vk6	Verkkopeli 2.0 Pisteen lopettaminen	Smashit ja drive-volleyt	Smashin ja driven suunt., pisteen päät. volleyllä
vk41	vk7	Tennis pelinä ja taktiikat	Perustekniikat	Peliharj. eri pelimuod., pisteenlaskenta
vk42	vk8	Syysloma – ei harjoituksia	-	-
vk43	vk9	Kertausviikko	Alkukauden asiat	
vk44	vk10	Takakenttäpeli 3.0 Kentän avaaminen	Yläkier.peruslyönnit ja niiden suuntaaminen	Liikennevalomalli, lyöntien suuntaaminen
vk45	vk11	Takakenttäpeli 4.0 Vastustajan liikuttaminen	Alak.perusl., stoppari	Alak. suunt., stoppareiden suunt., vast.liikuttam.
vk46	vk12	Takakenttäpeli 5.0 Kent. ja pelialueen käyttäm.	Peruslyönnit ylä ja alak. mailan hallinta	Pelitalan käyttö, kork., vauhdin ja suunnan muut
vk47	vk13	Syöttö 2.0 Pisteen hallintaan ottaminen	Kierresyötöt, mailan hallinta	Kierresyöt. sijoit. ja kiert. vaihtelu
vk48	vk14	Palautus 2.0 Pelitilanteen neutralisointi	Palautustavat ja kierteet	Palauttaminen eri tavoin eri maaleihin
vk49	vk15	Verkkopeli 3.0 Pelaaminen verkolla	Vol.sijoit. ja kentän peit. eri peli muod.	Verkol.nous. yks. ja parin kanssa., sijoit.ja yhdes. liik.
vk50	vk16	Kertausviikko		
vk51	vk17	Pelaajat päättää / kisaviikko		

Junioreiden ja kilpapelaaajien oheisharjoittelu syksyllä 2019



Harjoittelun painopistealueet eri ikävaiheissa.

(Mero-Vuorimaa-Häkkinen, 1990)

Kaikissa harjoitusryhmissä pelaajien tulisi harjoitella lajitaitojen (taktiikka ja tekniikka) lisäksi fyysisiä perustaitoja, jotta lajitaitojen oppiminen nopeutuu ja pelaa oppii hallitsemaan vartaloaan monipuolisesti vaihtelevissa pelitilanteissa.

Lajitaitojen oppiminen tapahtuu parhaiten eri ikävaiheissa ja ryhmän oheisharjoittelu tulee painottua ns. oppimisen kultakauteen. Ks. yltä herkkyyksikauden eri ikäluokille. Esim. 10-vuotiaiden harjoituksissa oheisharjoitteet tulee koostua nopeus-, notkeus- ja taito/tekniikka harjoitteista.

Oheisharjoittelun kesto tulisi olla 10-20minuuttia 60minuutin oppitunnista ja sen voi yhdistää alkulämmittelyyn, loppuleikkiin tai pitää erillisenä harjoituksena.