

Tennis-61 kausiohjelmat kevät 2020

Tietoa eri ryhmien harjoittelusta

Kilpapelaaajat

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.

Aikuispelaajat

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.

Juniorit

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.

Kilpapelaaajien kevään kausiohjelma 2020

	Harj. vk	PELITILANNE	PAINOTUS TEKNIKOISSA	SISÄLTÖJÄ JA HARJOITTEITA
vk2	vk1	Takakenttäpeli 1 tatsi	Liikeradat + mail.käs.	Lyöntivoimien vaihtelua, tatsiharjoit. + vauhdik.harj.
vk3	vk2	Verkkopeli 1 perustilant., verkolle nousu	Perustek +mail.käs.	Lyöntien suuntauksen tak., mailan käsittely verkolla
vk4	vk3	Pisteenaloitus 1 kierteiden käyttö ja s +1	Kierresyötöt	Yläkierre- ja sivukierresyöttö harjoitteita
vk5	vk4	Takakenttäpeli 2 kämmen aseena	Suora- ja yläk.kämmen	Dominointi,tappo, pist.rak. ja pist. päättäm.harjoituksia
vk6	vk5	Takakenttäpeli 3 rystyviikko	Ylä- ja alakierrerysty	Suuntaus, pisteenrakennus ja neutralointi harjoituksia
vk7	vk6	Verkkopeli 2 vastaaminen mataliin ohituksiin	Matalat volleyt ja puolivolleyt	Verkkopeliharj. joissa lyönnit syvistä jalka-as.
vk8	vk7	Verkkopeli 3 vastaaminen korkeisiin ohituksiin	Korkeat volleyt, smashit ja drivevolleyt	Harj. pisteen päättämistä korkeisiin palloihin
vk9		Talvilomavk. – ei harj.	-	-
vk10	vk8	Pisteenaloitus 2 syöttö aseena	Suorat, sivukierre ja yläkierre syötöt	Syötöllä piste, syöttö +1-2, syöttö-verkkopeli
vk11	vk9	Pisteenaloitus 3 palautustaidot	Ylä- ja alakierre palautukset	Heikon syötön tappam., palautus-verkkop., neutraloi.
vk12	vk10	Takakenttäpeli 4 puolustuspelaaminen	Eri kierteet ja liikkumistekniikat	Puolustus, ahdinko ja vastahyökkäysharjoit.
vk13	vk11	Takakenttäpeli 5 hyökkäyspelaaminen	Vauhdin tuot. + liikkum.tekn.lyhyet p	Agressiiv. perusl.harj. ja pisteen päättäm.harj.
vk14	vk12	Verkkopeli 4 verkkopeli nelinpelissä	Liikkum.parin kanssa ja lyöntien sijoittam.	Verkkopeliharjoitteita yhdessä partnerin kanssa
vk15	vk13	Nelinpeliviikko 1	Ei erityispainotusta tekniikassa	Nelinpeliharjoitteita ja taktiikoita
vk16	vk14	Pisteenaloitus 5 syöttö/pal.pel syventävä	Kierresyöttöjen tekniikat ja pal.tekniik.	Syöttäminen ja palauttaminen pelitaktisesti
vk17	vk15	Kertausviikko	Ryhmä/yksilökohtainen painotus	Ryhmä/yksilökohtainen kertaus kauden asioista
vk18	vk16	Peliviikko	Tekniikkojen hiontaa pelitilanteissa	Sisäkauden päätöturnaus ryhmien kesken
vk19	vk17	Massakenttätennis 1 - perusvarmuus	Yläkiert. perusl. ja liikkum.	Ker. massakenttätenniksen perust. ja valmist. ulkokaut.
vk20	vk18	Massakenttätennis 2 – lyöntikulmat ja kierteet	Ylä/alakiert. perusl. ja liikkum.	Lyöntiharj. eri lyöntipaikoilta erilaisiin maaleihin
vk21	vk19	Massakenttätennis 3 – vastustajan liikuttaminen	Stopparit ja koholyönnit	Vastustajan liikuttamiseen liittyviä harjoitteita

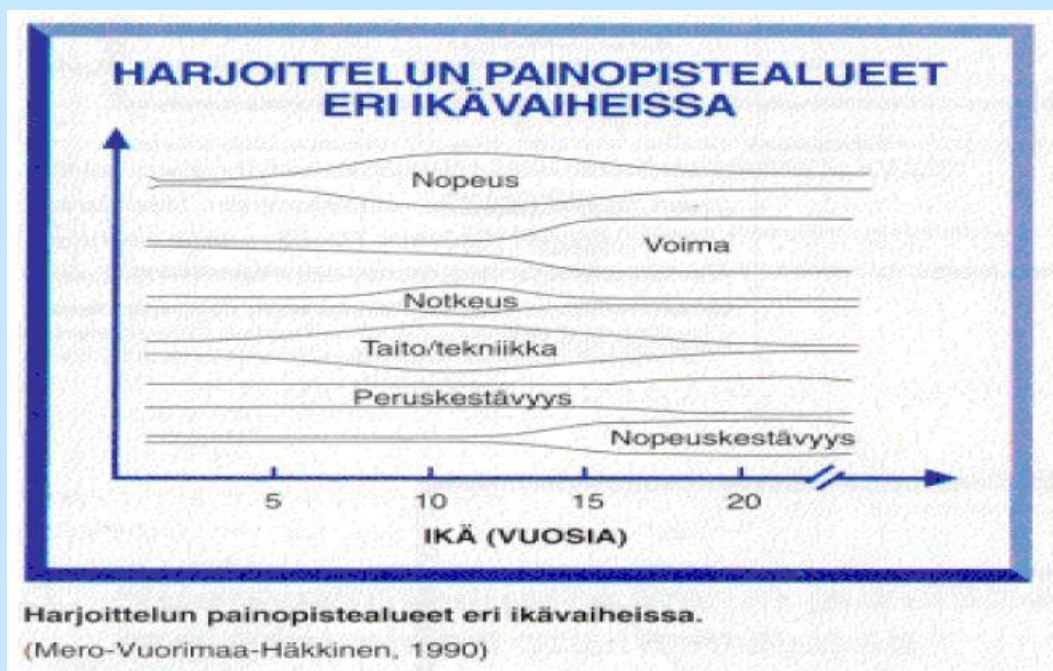
Aikuispelaajien kevään kausiohjelma 2020

	Harj. vk	PELITILANNE	PAINOTUS TEKNIKOISSA	SISÄLTÖJÄ JA HARJOITTEITA
vk2	vk1	Takakenttäpeli 1 perusasiat	Perustek. + liikkum.	Perusharjoitteita paikaltaan ja pienestä liik.
vk3	vk2	Verkkopeli 1 perusasiat	Perustek.+lyönt.suunt.	Lyöntien suuntaamista, verkolle nousuja
vk4	vk3	Pisteenaloitus 1 perusasiat	Suorasyöt.+pal.perust.	Syötön suuntaamista, palautuksen suuntaamista
vk5	vk4	Takakenttäpeli 2 puolustuspelaaminen	Puolustavat lyönnit ja lyöminen juoksusta	Puolustuspelaamista kiire ja ahdinkotilanteissa
vk6	vk5	Takakenttäpeli 3 hyökkäyspelaaminen	Hyökkäyslyönnit ja eteenp.liikkuminen	Lyh. ja keskik. pallojen käsittelyä hyökkäävästi
vk7	vk6	Verkkopeli 2 kaksinpelissä	Liikkuminen yksin verkolla	Kaksinpelityyppisiä verkkopeliharjoitteita
vk8	vk7	Verkkopeli 3 nelinpelissä	Liikkuminen parin kanssa verkolla	Nelinpelityyppisiä verkkopeliharjoitteita
vk9		Talvilomavk. – ei harj.	-	-
vk10	vk8	Pisteenaloitus 2 kierresyötöt	Sivukierre- ja yläkierresyöt. erot	Harjoitellaan sivukierre ja/tai yläkierresyöttöjä
vk11	vk9	Pisteenaloitus 3 kierresyötöt 2	Sivukierre- ja yläkierresyöt. erot	Edel. viikon op. syvent. ja palauttamista kierresyöt
vk12	vk10	Kertaus/täydennysviikko	Tekniikkojen hiontaa	Kerrataan aiempien viikkojen aiheita
vk13	vk11	Takakenttäpeli 4 Kämmenviik.	Ylä- ja alakierteiset kämmenlyönnit	Kämmen harjoitteita eri kierteillä ja eri pelitilanteis
vk14	vk12	Takakenttäpeli 5 Rystyviikko.	Ylä- ja alakierteiset rystylyönnit	Rysty harjoitteita eri kierteillä ja eri pelitilanteis
vk15	vk13	Verkkopeli 4 vastaaninen mataliin ohituksiin	Matalat volleyt ja puolivolleyt	Verkkopeliharj. joissa lyönnit syvästä jalka-as.
vk16	vk14	Verkkopeli 5 vastaaninen korkeisiin ohituksiin	Korkeat volleyt, smashit ja drivevolleyt	Harj. pisteen päättämistä korkeisiin palloihin
vk17	vk15	Pisteenaloitus 4 syötön suuntaaminen ja mailan hal.	Perustekniikat eri kiert. ja suuntaam.	Syöttöharj. joissa syötet. eri suunnista eri suuntiin
vk18	vk16	Pisteenaloitus 5 palautustaidot	Palautustekniikat, liikkumistekniikat	Eri pal.tekniikoilla pal. suuntaamisharjoituksia
vk19	vk17	Takakenttäpeli 6 kierteiden hyödyntäminen	Ylä- ja alakierteiset peruslyönnit	Kierteiden määr. lis., kierteiden vaihtelu
vk20	vk18	Kertausviikko	Tekniikkojen hiontaa	Kerrataan aiem. viik. aiheita ryhmän tarp. muk.
vk21	vk19	Peliviikko		

Junioreiden kevään kausiohjelma 2020

	Harj. vk	PELITILANNE	PAINOTUS TEKNIIKOISSA	SISÄLTÖJÄ JA HARJOITTEITA
vk2	vk1	Takakenttäpeli 1 neutraali	Ylä- ja alakierteet	Liikeratojen korostaminen ja kierteiden vaihtelu
vk3	vk2	Verkkopeli 1 peruspelaaminen	Perustek. +mailan hal.	Mailan hallintaharj. verkolla, lyönnin suunt.
vk4	vk3	Pisteenaloytys 1 perusasiat	Suoras. + peruspal.	Syöttöharj. eri suunnista eri suuntiin ja palaut. suunt.
vk5	vk4	Takakenttäpeli 2 puolustava takakenttäpeli	Puolustavat lyönnit ja lyöminen juoksusta	Puolustuspelaamista kiire ja ahdinkotilanteissa
vk6	vk5	Verkkopeli 2 pisteen päättäminen verkolla	Korkeat volleyt, smashit ja drivevolleyt	Harj. pisteen päättämistä korkeisiin palloihin
vk7	vk6	Pisteenaloytys 2 kierresyötöt 1	Sivukierresyöttö + palautus	Harjoitellaan sivukierresyöttöä ja suunt.
vk8	vk7	Peli/Kisaviikko		
vk9		Talvilomavk. – ei harj.	-	-
vk10	vk8	Takakenttäpeli 3 hyökkäävä takakenttäpeli	Hyökkäyslyönnit ja eteenp.liikkuminen	Lyh. ja keskik. pallojen käsittelyä hyökkäävästi
vk11	vk9	Verkkopeli 3 verkkopeli taitojen syventäminen	Korkeat sekä matalat lentolyönnit ja smash	Volley, puolivolley, smash ja drivevolley harjoituksia
vk12	vk10	Pisteenaloytys 3 kierresyötöt 2	Yläkierresyöttö + palautus	Harjoitellaan yläkierresyöttöjä ja suunt.
vk13	vk11	Takakenttäpeli 4 peruslyöntien kierteet	Ylä- ja alakierteiset peruslyönnit	Kierteiden harjoittelua ja niiden vaihtelua
vk14	vk12	Verkkopeli 4 taito/tatsi verkkopelissä	Mailan ja pallon hallinta ja hyvä osuma	Volleytaito/tatsi harjoit., silmä/käsikoordinaatio
vk15	vk13	Pisteenaloytys 4 syötön suunt. /kierteiden suunt.	Kierresyöttöjen tekniikat	Kierresyöttöharjoituksia ja kierteiden vaihtelua
vk16	vk14	Takakenttäpeli 5 peruslyöntien suuntaaminen	Ylä- ja alakierteiset peruslyönnit	Lyöntien suunnan ja lyöntiasentojen vaihtelua
vk17	vk15	Takakenttäpeli 6 peruslyönt. lyöntivoimien muutokset	Ylä- ja alakierteiset peruslyönnit	Perusl. voimakkuuden ja pituuden vaihtelua
vk18	vk16	Verkkopeli 5 nelinpelin verkkopelaaminen	Volleyt ja smashit, liikkumistekniikat	Verkkopelissä toiminen parin kanssa
vk19	vk17	Pisteenaloytys 5 palautus aseena	Palautustekniikat, liikkumistekniikat	Eri pal.tekniikoilla pal. suuntaamisharjoituksia
vk20	vk18	Kertausviikko	Tekniikkojen hiontaa	Kerrataan aiem. viik. aiheita ryhmän tarp. muk.
vk21	vk19	Peli/Kisaviikko		

Junioreiden ja kilpelaajien oheisharjoittelu keväällä 2020



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 kultakauten. Ks. yltä herkkyyksikauden eri ikäluokille. Esim. 10-vuotiaiden harjoituksissa oheisharjoitteet tulee koostua nopeus-, notkeus- ja taito/tekniikka harjoitteista.

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