

Tennis-61 kausiohjelmat kesä 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 1-2h.

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.

Kilpapelaajien kesän kausiohjelma 2020

	Harj. vk	PELITILANNE	PAINOTUS TEKNIKOISSA	SISÄLTÖJÄ JA HARJOITTEITA
vk20	vk1	Takakenttäpeli 1: perusvarmuus	Ylä/alak.kiert. perusl. ja suuntaaminen	Perusvarmuusharjoituksia ja totuttelua massakenttäpelaamiseen
vk21	vk2	Takakenttäpeli 2: kierteiden käyttö pelinrakentamisessa	Koholyönnit, stopparit, ylä/alak.kiert. perusl.	Kierteiden tehostamista, kierteiden vaihtamista ja lyöntien suuntaamista
vk22	vk3	Pisteenaloitus 1: syöttö ja palautus massalla	Yläkierre- ja sivukierresyötöt. Palautustekniikat.	Syöttö ja palautusharjoituksia eri kierteillä ja tekniikoilla
vk23	vk4	Verkkopeli 1: pisteen viimeistely verkolta	Pitkät ja lyhyet volleyt, smash, drive	Massakenttäpelin verkolle nousu harjoituksia ja verkkopeliharjoituksia
vk24	vk5	Takakenttäpeli 3: hyökkäyspelaaminen	Hyökkäyslyönnit, tappolyönnit, drivevol	Takakenttäpeliharjoituksia aggressiivisella pelityylillä
vk25	vk6	Takakenttäpeli 4: puolustus ja vastahyökkäyspelaaminen	Ylä/alakierteet juoksusta ja liik.tekn.	Puolustuspeliharjoituksia ja ahdingosta vastahyökkäykseen tyylisiä peliharjoituksia
vk26	vk7	Taito ja tatsiviikko: mailan ja pallonkäsittelytaidot	Blokkaus, alakierre, lyöntisuun. jne.	Mailan ja pallon käsittelyharjoituksia ja kierteiden käyttöä
vk27	vk8	Kertaus/peliviikko: Peli- ja ottelutaktiikoiden soveltaminen	Tekniikoiden hiontaa	Peliharjoitteita erilaisilla taktisilla painotuksilla

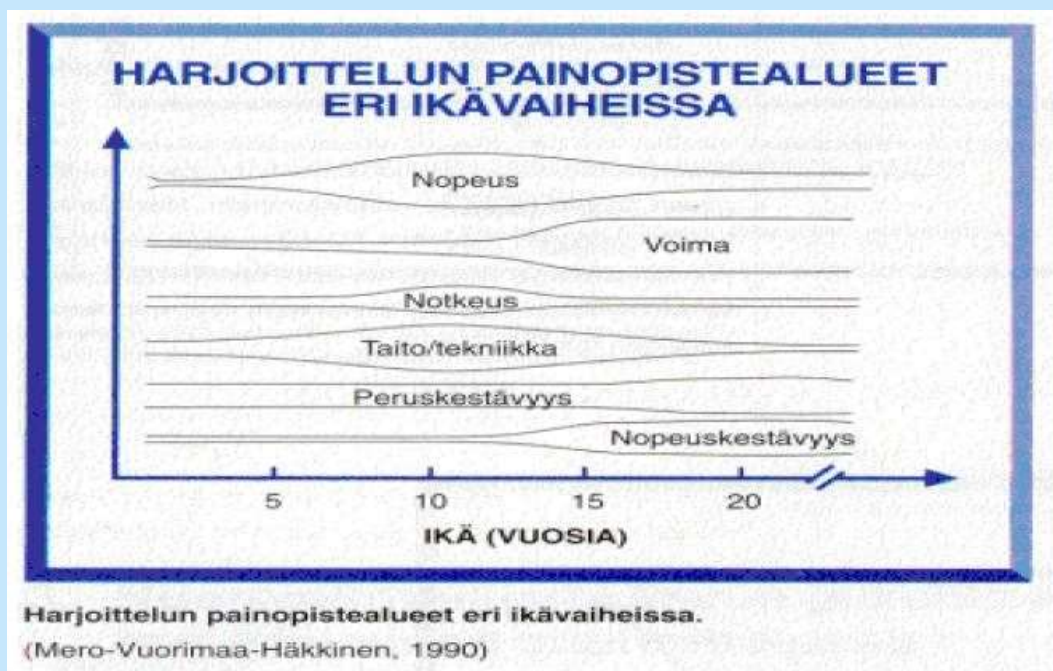
Aikuispelaajien kesän kausiohjelma 2020

	Harj. vk	PELITILANNE	PAINOTUS TEKNIKOISSA	SISÄLTÖJÄ JA HARJOITTEITA
vk20	vk1	Takakenttäpeli 1: neutraalit pelitilanteet ja ulkotennikseen totuttelu	Yläkiert. peruslyönnit ja suuntaaminen	Peruslyöntiharjoitteet, kentän peittäminen, lyöntiin valmistautuminen
vk21	vk2	Takakenttäpeli 2: kierteiden käyttäminen pelinrakentamisessa	Yläkiert. ja alakiert. peruslyönnit ja suuntaaminen	Lyöntien suuntaaminen ja kierteiden vaihtelu. Vastustajan liikuttaminen
vk22	vk3	Pisteenaloitus 1: syötön ja palautuksen perustaidot	Suorasyöttö ja kierresyötöt sekä palautustekniikat	Syöttö- ja palautusharjoituksia
vk23	vk4	Verkkopeli 1: verkkopelin perustilanteet massalla	Pitkät ja lyhyet volleyt, smash	Verkkopeliharjoituksia, lyöntien suuntaamista verkolla pelatessa
vk24	vk5	Takakenttäpeli 3: hyökkäys/puolustuspelaaminen	Yläkierteet ja suorat lyönnit, liikkumistekn.	Hyökkäävien ja puolustavien lyöntien harjoittelua ja pelaamista
vk25	vk6	Pisteenaloitus 2: syötöllä ja palautuksella pisteen rakentaminen	Ylä- ja sivukierresyöt. sekä palautus	Kentän avaaminen ja vastustajan liikut. syötöllä ja palautuksella
vk26	vk7	Verkkopeli 2: verkkopeli nelinpelissä / verkkopelitaltojen syventäminen.	Pitkät ja lyhyet volleyt, smash, drive	Verkkopelitaltojen soveltaminen parin kanssa verkolla
vk27	vk8	Pelitaltoviikko/kertaus	Tekniikoiden hiontaa	Peliharjoitteita ja/tai kertausta alkukauden asioista

Junioreiden kesän kausiohjelma 2020

	Harj. vk	PELITILANNE	PAINOTUS TEKNIKOISSA	SISÄLTÖJÄ JA HARJOITTEITA
vk20	vk1	Takakenttäpeli 1: neutraalit pelitilanteet	Yläkierteiset peruslyönnit ja suuntaaminen	Peruslyöntiharjoitteet, kentän peittäminen, lyöntiin valmistautuminen
vk21	vk2	Pisteenaloitus 1: syöttö ja palautus	Suora- ja sivukierresyöttö sekä palautustekniikat	Syöttö- ja palautusharjoituksia
vk22	vk3	Verkkopeli 1: verkkopelin perustilanteet	Pitkät ja lyhyet volleyt, smash	Verkkopeliharjoituksia, lyöntien suuntaamista verkolla pelatessa
vk23	vk4	Takakenttäpeli 2: kierteiden käyttö pelin rakentamisessa	Alakierteet ja stopparit, kierteiden vaihtaminen	Kierteitä käyttämällä vastustajan liikuttamista. Kierteiden harjoittelua
vk24	vk5	Pisteenaloitus 2: syöttö ja palautus aseina	Ylä- ja sivukierresyötöt sekä palautus	Kentän avaaminen ja vastustajan liikut. syötöllä ja palautuksella
vk25	vk6	Verkkopeli 2: verkkopelioppien syventämistä	Pitkät ja lyhyet volleyt, smash, drive	Verkkopeliharjoituksia, lyöntien suuntaamista verkolla pelatessa
vk26	vk7	Takakenttäpeli 3: puolustus/hyökkäyspeli	Yläkierteet ja suorat lyönnit, liikkumistekniikat	Hyökkäävien ja puolustavien lyöntien harjoittelua ja pelaamista
vk27	vk8	Kertaus/peliviikko	Tekniikoiden hiontaa, ryhmän ja pelaajan tarpeiden mukaan	Peliharjoitteita ja/tai kertausta alkukauden asioista

Junioreiden ja kilpelaajien oheisharjoittelu kesällä 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 kultakautteen. 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.