

Tennis-61 kausiohjelmat syksy 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 syksyn kausiohjelma 2020

	Harj. vk	PELITILANNE	PAINOTUS TEKNIIKOISSA	SISÄLTÖJÄ JA HARJOITTEITA
vk34	vk1	Takakenttäpeli 1 tatsi	Liikeradat + mail.käs.	Lyöntivoimien vaihtelua, tatsiharjoit. + vauhdik.harj.
vk35	vk2	Pisteenaloitus 1 kierteiden käyttö ja s +1	Kierresyötöt	Yläkierre- ja sivukierresyöttö harjoitteita
vk36	vk3	Verkkopeli 1 perustilant., verkolle nousu	Perustek +mail.käs.	Lyöntien suuntauksen tak., mailan käsittely verkolla
vk37	vk4	Takakenttäpeli 2 kämmen aseena	Suora- ja yläk.kämmen	Dominointi,tappo, pist.rak. ja pist. päättäm.harjoituksia
vk38	vk5	Takakenttäpeli 3 rystyviikko	Ylä- ja alakierrierysty	Suuntaus, pisteenrakennus ja neutralointi harjoituksia
vk39	vk6	Verkkopeli 2 vastaaminen mataliin ohituksiin	Matalat volleyt ja puolivolleyt	Verkkopeliharj. joissa lyönnit syvistä jalka-as.
vk40	vk7	Pisteenaloitus 2 palautustaidot	Ylä- ja alakierre palautukset	Heikon syötön tappam., palautus-verkkop., neutraloi.
vk41	vk8	Peliviikko	Tekniikkojen hiontaa pelitilanteissa	Syyskauden väliturnaus ryhmien kesken
vk42		Syyslomavk. – ei harj.	-	-
vk43	vk9	Takakenttäpeli 4 puolustuspelaaminen	Eri kierteet ja liikkumistekniikat	Puolustus, ahdinko ja vastahyökkäysharjoit.
vk44	vk10	Takakenttäpeli 5 hyökkäyspelaaminen	Vauhdin tuot. + liikkum.tekn.lyhyet p	Agressiiv. perusl.harj. ja pisteen päättäm.harj.
vk45	vk11	Pisteenaloitus 3 syöttö aseena	Suorat, sivukierre ja yläkierre syötöt	Syötöllä piste, syöttö +1-2, syöttö-verkkopeli
vk46	vk12	Verkkopeli 3 vastaaminen korkeisiin ohituksiin	Korkeat volleyt, smashit ja drivevolleyt	Harj. pisteen päättämistä korkeisiin palloihin
vk47	vk13	Verkkopeli 4 verkkopeli nelinpelissä	Liikkum.parin kanssa ja lyöntien sijoittam.	Verkkopeliharjoitteita yhdessä partnerin kanssa
vk48	vk14	Nelinpeliviikko 1	Ei erityispainotusta tekniikassa	Nelinpeliharjoitteita ja taktiikoita
vk49	vk15	Pisteenaloitus 4 syöttö/pal.pel syventävä	Kierresyöttöjen tekniikat ja pal.tekniik.	Syöttäminen ja palauttaminen pelitaktisesti
vk50	vk16	Kertausviikko	Ryhmä/yksilökohtainen painotus	Ryhmä/yksilökohtainen kertaus kauden asioista
vk51	vk17	Peliviikko	Tekniikkojen hiontaa pelitilanteissa	Syyskauden päätösturnaus ryhmien kesken

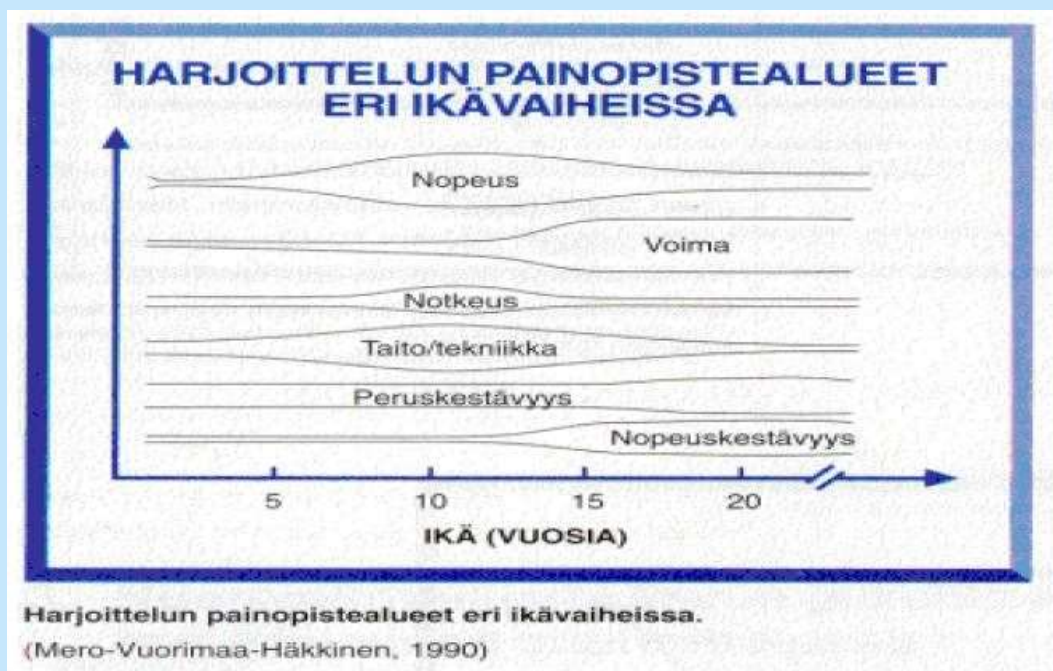
Aikuispelaajien syksyn kausiohjelma 2020

	Harj. vk	PELITILANNE	PAINOTUS TEKNIKOISSA	SISÄLTÖJÄ JA HARJOITTEITA
vk34	vk1	Takakenttäpeli 1 perusasiat	Perustek. + liikkum.	Perusharjoitteita paikaltaan ja pienestä liik.
vk35	vk2	Verkkopeli 1 perusasiat	Perustek.+lyönt.suunt.	Lyöntien suuntaamista, verkolle nousuja
vk36	vk3	Pisteenaloitus 1 perusasiat	Suorasyöt.+pal.perust.	Syötön suuntaamista, palautuksen suuntaamista
vk37	vk4	Takakenttäpeli 2 puolustuspelaaminen	Puolustavat lyönnit ja lyöminen juoksusta	Puolustuspelaamista kiire ja ahdinkotilanteissa
vk38	vk5	Takakenttäpeli 3 hyökkäyspelaaminen	Hyökkäyslyönnit ja eteenp.liikkuminen	Lyh. ja keskik. pallojen käsittelyä hyökkäävästi
vk39	vk6	Verkkopeli 2 kaksinpelissä	Liikkuminen yksin verkolla	Kaksinpelityyppisiä verkkopeliharjoitteita
vk40	vk7	Verkkopeli 3 nelinpelissä	Liikkuminen parin kanssa verkolla	Nelinpelityyppisiä verkkopeliharjoitteita
vk41	vk8	Pisteenaloitus 2 kierresyötöt	Sivukierre- ja yläkierresyöt. erot	Harjoitellaan sivukierre ja/tai yläkierresyöttöjä
vk42		Syyslomavk. – ei harj.	-	-
vk43	vk9	Pisteenaloitus 3 kierresyötöt 2	Sivukierre- ja yläkierresyöt. erot	Edel. viikkon op. syvent. ja palauttamista kierresyöt
vk44	vk10	Kertaus/täydennysviikko	Tekniikkojen hiontaa	Kerrataan aiempien viikkojen aiheita
vk45	vk11	Takakenttäpeli 4 Kämmenviik.	Ylä- ja alakierteiset kämmenlyönnit	Kämmen harjoitteita eri kierteillä ja eri pelitilanteis
vk46	vk12	Takakenttäpeli 5 Rystyviikko.	Ylä- ja alakierteiset rystylyönnit	Rysty harjoitteita eri kierteillä ja eri pelitilanteis
vk47	vk13	Verkkopeli 4 vastaaninen mataliin ohitukseen	Matalat volleyt ja puolivolleyt	Verkkopeliharj. joissa lyönnit syvistä jalka-as.
vk48	vk14	Verkkopeli 5 vastaaninen korkeisiin ohitukseen	Korkeat volleyt, smashit ja drivevolleyt	Harj. pisteen päättämistä korkeisiin palloihin
vk49	vk15	Pisteenaloitus 4 syötön suuntaaminen ja mailan hal.	Perustekniikat eri kiert. ja suuntaam.	Syöttöharj. joissa syötet. eri suunnista eri suuntiin
vk50	vk16	Pisteenaloitus 5 palautustaidot	Palautustekniikat, liikkumistekniikat	Eri pal.tekniikoilla pal. suuntaamisharjoituksia
vk51	vk17	Peliviikko	Tekniikkojen hiontaa pelitilanteissa	Syyskauden päätösturnaus ryhmien kesken

Junioreiden syksyn kausiohjelma 2020

	Harj. vk	PELITILANNE	PAINOTUS TEKNIIKOISSA	SISÄLTÖJÄ JA HARJOITTEITA
vk34	vk1	Takakenttäpeli 1 neutraali	Ylä- ja alakierteet	Liikeratojen korostaminen ja kierteiden vaihtelu
vk35	vk2	Verkkopeli 1 peruspelaaminen	Perustek. +mailan hal.	Mailan hallintaharj. verkolla, lyönnin suunt.
vk36	vk3	Pisteenaloitus 1 perusasiat	Suoras. + peruspal.	Syöttöharj. eri sunnista eri suuntiin ja palaut. suunt.
vk37	vk4	Takakenttäpeli 2 puolustava takakenttäpeli	Puolustavat lyönnit ja lyöminen juoksusta	Puolustuspelaamista kiire ja ahdinkotilanteissa
vk38	vk5	Verkkopeli 2 pisteen päättäminen verkolla	Korkeat volleyt, smashit ja drivevolleyt	Harj. pisteen päättämistä korkeisiin palloihin
vk39	vk6	Pisteenaloitus 2 kierresyötöt 1	Sivukierresyöttö + palautus	Harjoitellaan sivukierresyöttöä ja suunt.
vk40	vk7	Takakenttäpeli 3 hyökkäävä takakenttäpeli	Hyökkäyslyönnit ja eteenp.liikkuminen	Lyh. ja keskik. pallojen käsittelyä hyökkäävästi
vk41	vk8	Peli/Kisaviikko	Tekniikkojen hiontaa pelitilanteissa	-
vk42		Syyslomavk. – ei harj.	-	-
vk43	vk9	Verkkopeli 3 verkkopeli taitojen syventäminen	Korkeat sekä matalat lentolyönnit ja smash	Volley, puolivolley, smash ja drivevolley harjoituksia
vk44	vk10	Pisteenaloitus 3 kierresyötöt 2	Yläkierresyöttö + palautus	Harjoitellaan yläkierresyöttöjä ja suunt.
vk45	vk11	Takakenttäpeli 4 peruslyöntien kierteet	Ylä- ja alakierteiset peruslyönnit	Kierteiden harjoittelua ja niiden vaihtelua
vk46	vk12	Verkkopeli 4 taito/tatsi verkkopelissä	Mailan ja pallon hallinta ja hyvä osuma	Volleytaito/tatsi harjoit., silmä/käsikoordinaatio
vk47	vk13	Pisteenaloitus 4 syötön suunt. /kierteiden suunt.	Kierresyöttöjen tekniikat	Kierresyöttöharjoituksia ja kierteiden vaihtelua
vk48	vk14	Takakenttäpeli 5 peruslyöntien suuntaaminen	Ylä- ja alakierteiset peruslyönnit	Lyöntien suunnan ja lyöntiasentojen vaihtelua
vk49	vk15	Takakenttäpeli 6 peruslyönt. lyöntivoimien muutokset	Ylä- ja alakierteiset peruslyönnit	Perusl. voimakkuuden ja pituuden vaihtelua
vk50	vk16	Verkkopeli 5 nelinpelin verkkopelaaminen	Volleyt ja smashit, liikkumistekniikat	Verkkopelissä toiminen parin kanssa
vk51	vk17	Peliviikko	Tekniikkojen hiontaa pelitilanteissa	Syyskauden päätösturnaus ryhmien kesken

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 kultakauteen. 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.