

# Tennis-61 kausiohjelmat syksy 2021

---

## 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 2021

	Harj. vk	PELITILANNE	PAINOTUS TEKNIKOISSA
vk35	vk1	Kumpikin takana, lyöntien vaihto	Liikkumistekniikat sivuille ja taakse, ylä- ja alakierteiset pl.
vk36	vk2	Kumpikin takana, pisteen rakentaminen	Liikkumistekniikat sivuille ja eteen, ylä- ja alakierteiset pl.
vk37	vk3	Syöttäminen, pisteen rakentaminen	Kineettinen liikeketju ja rytmitys. Lyönnin suuntaaminen.
vk38	vk4	Verkolla pelaaminen, pisteen rakentaminen	Liikkumistekniikat eteen ja liikkumisen rytmittäminen. Rakentavien II. suuntaus.
vk39	vk5	Kumpikin takana, pisteessä mukana pysyminen ja neutralointi	Liikkumistekniikat sivuille ja taakse, ylä- ja alakierteiset puolustavat pl.
vk40	vk6	Itse takana ja vastustaja verkolla, pisteessä mukana pysyminen ja pisteen kääntäminen	Liikkumistekniikat ahdingossa ja tekniikat juostessa lyödessä.
vk41	vk7	Palauttaminen, neutralointi ja pisteessä mukana pysyminen	Liikkumistekniikat sivuille ja palauttaminen ahdingossa
vk42		<b>Syyslomavk. – ei harj.</b>	-
vk43	vk8	Kumpikin takana, pisteen päättäminen	Liikkumistekniikat eteen, lyöminen eri korkeuksilta.
vk44	vk9	Kumpikin takana, pisteen kääntäminen	Liikkumistekniikat sivuille ja taakse, ylä- ja alakierteiset vastahyökkäys pl.
vk45	vk10	Syöttäminen, pisteen päättäminen	Voiman tuot. elementit. Kierteiden ja suuntauksen tehon lisääminen.
vk46	vk11	Verkolla pelaaminen, pisteen päättäminen	Eteen liikkumisella ajan poist. ja tark. ja kulmien avulla pisteen päät.
vk47	vk12	Palauttaminen, pisteen rakentaminen	Liikkumistekniikat eteen ja sivuille. Pal. tehokkuuden kasvattaminen.
vk48	vk13	Palauttaminen, pisteen päättäminen	Liikkumistekniikat eteen. Palautus + 1 – tekniikkavaatimukset.
vk49	vk14	Verkolla pelaaminen, pisteessä mukana pysyminen	Liikkumistekniikat sivuille ja taakse suuren paineen alla.
vk50	vk15	Pelaajan vapaasti valittavat pelitilanteet peleissä	Pelitilanteiden mukaiset tekniikat

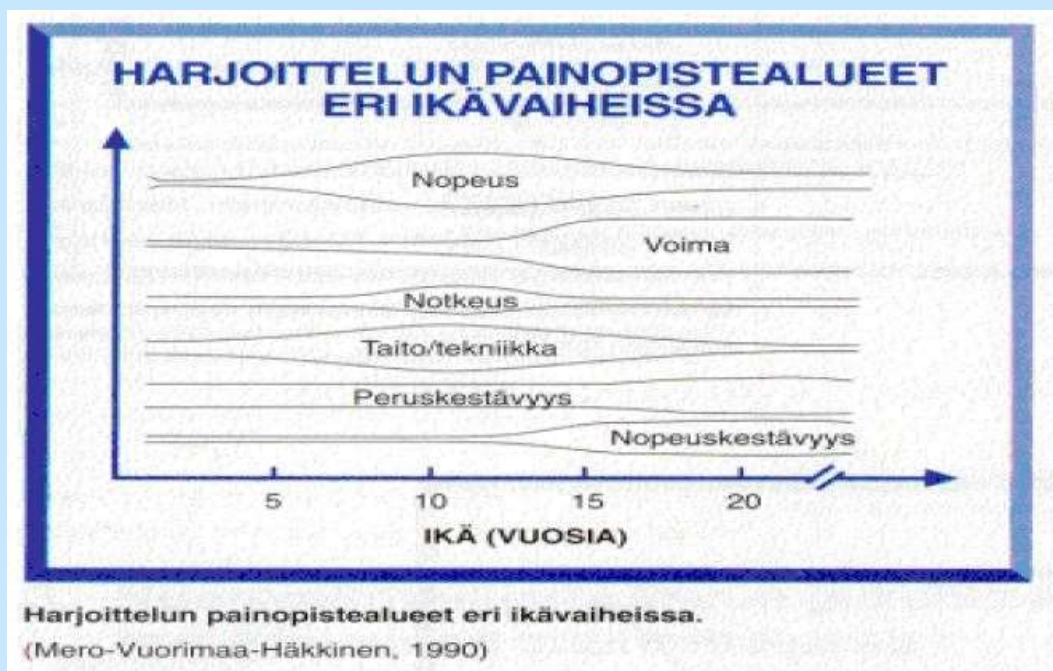
## Aikuispelaajien syksyn kausiohjelma 2021

	Harj. vk	PELITILANNE	PAINOTUS TEKNIKOISSA	SISÄLTÖJÄ JA HARJOITTEITA
vk35	vk1	Takakenttäpeli 1 perusasiat	Perustek. + liikkum.	Perusharjoitteita paikaltaan ja pienestä liik.
vk36	vk2	Verkkopeli 1 perusasiat	Perustek.+lyönt.suunt.	Lyöntien suuntaamista, verkolle nousuja
vk37	vk3	Pisteenaloitus 1 perusasiat	Suorasyöt.+pal.perust.	Syötön suuntaamista, palautuksen suuntaamista
vk38	vk4	Takakenttäpeli 2 puolustuspelaaminen	Puolustavat lyönnit ja lyöminen juoksusta	Puolustuspelaamista kiire ja ahdinkotilanteissa
vk39	vk5	Takakenttäpeli 3 hyökkäyspelaaminen	Hyökkäyslyönnit ja eteenp.liikkuminen	Lyh. ja keskik. pallojen käsittelyä hyökkävästi
vk40	vk6	Verkkopeli 2 vastaaminen mataliin ohituksiin	Matalat volleyt ja puolivolleyt	Verkkopeliharj. joissa lyönnit syvistä jalka-as.
vk41	vk7	Verkkopeli 3 vastaaminen korkeisiin ohituksiin	Korkeat volleyt, smashit ja drivevolleyt	Harj. pisteen päättämistä korkeisiin palloihin
vk42		<b>Syyslomavk. – ei harj.</b>	-	-
vk43	vk8	Pisteenaloitus 2 kierresyötöt	Sivukierre- ja yläkierresyöt. erot	Harjoitellaan sivukierre ja/tai yläkierresyöttöjä
vk44	vk9	Pisteenaloitus 3 palautustaidot	Peruspalautus, blokkaus, pist. hallinta	Palauttaminen paikaltaan, liikkeestä ja kiireessä
vk45	vk10	Kertaus/täydennysviikko	Tekniikkojen hiontaa	Kerrataan aiempien viikkojen aiheita
vk46	vk11	Takakenttäpeli 4 Kämmenviik.	Ylä- ja alakierteiset kämmenlyönnit	Kämmen harjoitteita eri kierteillä ja eri pelitilanteis
vk47	vk12	Takakenttäpeli 5 Rystyviikko.	Ylä- ja alakierteiset rystylyönnit	Rysty harjoitteita eri kierteillä ja eri pelitilanteis
vk48	vk13	Verkkopeli 4 kaksinpelissä	Liikkumistekniikat ja sijoittuminen	Kaksinpelin verkkopeliharjoitteita
vk49	vk14	Verkkopeli 5 nelinpelissä	Hyökäystekn. ja selvitymistekn.	Nelinpelin verkkopeliharjoitteita
vk50	vk15	Kertausviikko.	Perustekniikat ja niiden hiominen	Pelillisiä harjoitteita

## Junioreiden syksyn kausiohjelma 2021

	Harj. vk	PELITILANNE	PAINOTUS TEKNIKOISSA	SISÄLTÖJÄ JA HARJOITTEITA
vk35	vk1	Takakenttäpeli 1 neutraali	Ylä- ja alakierteet	Liikeratojen korostaminen ja kierteiden vaihtelu
vk36	vk2	Verkkopeli 1 peruspelaaminen	Perustek. +mailan hal.	Mailan hallintaharj. verkolla, lyönnin suunt.
vk37	vk3	Pisteenaloitus 1 syötön suuntaaminen	Suoras. + peruspal.	Syöttöharj. eri sunnista eri suuntiin ja palaut. suunt.
vk38	vk4	Takakenttäpeli 2 puolustava takakenttäpeli	Puolustavat lyönnit ja lyöminen juoksusta	Puolustuspelaamista kiire ja ahdinkotilanteissa
vk39	vk5	Verkkopeli 2 pisteen päättäminen verkolla	Korkeat volleyt, smashit ja drivevolleyt	Harj. pisteen päättämistä korkeisiin palloihin
vk40	vk6	Pisteenaloitus 2 palautus aseena	Palautustekniikat, liikkumistekniikat	Eri pal.tekniikoilla pal. suuntaamisharjoituksia
vk41	vk7	Peli/Kisaviikko		
vk42		<b>Syyslomavk. – ei harj.</b>	-	-
vk43	vk8	Takakenttäpeli 3 hyökkäävä takakenttäpeli	Hyökkäyslyönnit ja eteenp.liikkuminen	Lyh. ja keskik. pallojen käsittelyä hyökkäävästi
vk44	vk9	Verkkopeli 3 taito/tatsi verkkopelissä	Mailan ja pallon hallinta ja hyvä osuma	Volleytaito/tatsi harjoit., silmä/käsikoordinaatio
vk45	vk10	Pisteenaloitus 3 kierresyötöt 2	Yläkierresyöttö + palautus	Harjoitellaan yläkierresyöttöjä ja suunt.
vk46	vk11	Takakenttäpeli 4 peruslyöntien kierteet	Ylä- ja alakierteiset peruslyönnit	Kierteiden harjoittelua ja niiden vaihtelua
vk47	vk12	Verkkopeli 4 nelinpelin verkkopelaaminen	Volleyt ja smashit, liikkumistekniikat	Verkkopelissä toiminen parin kanssa
vk48	vk13	Pisteenaloitus 4 syventävä	Palautustekniikat, liikkumistekniikat	Eri pal.tekniikoilla pal. suuntaamisharjoituksia
vk49	vk14	Takakenttäpeli 5 peruslyöntien suuntaaminen	Ylä- ja alakierteiset peruslyönnit	Lyöntien suunnan ja lyöntiasentojen vaihtelua
vk50	vk15	Peli/Kisaviikko		

## Junioreiden ja kilpelaajien oheisharjoittelu syksyllä 2021



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

Lajitaitojen oppiminen tapahtuu parhaiten eri ikävaiheissa ja ryhmän oheisharjoittelu tulee painottua ns. oppimisen kultakautteen. Katso yläpuolelta herkkyykskauden 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.