

Valmennussuunnitelma ja seuranta kausi 2011-2012

Tavoitteet:

- Hauskaa ja iloista tennistä
- Liikuntaa mukavassa monipuolisessa muodossa
- Tekniikan ja taktiikan kehittyminen
- Monipuolista peliä

Syyskausi		
Viikko	Teema - viikolla painotettavia harjoitteita	Poissa
33	Yläkierteiset peruslyönnit - Kämmen	
34	Yläkierteiset peruslyönnit - Rysty	
35	Puolustus- ja hyökkäyslyönnit	
36	Syöttö	
37	Lentolyönnit	
38	Alakierteiset lyönnit	
39	Syötön palautus	
40	Peliharjoituksia, 2-peliä	
41	Peliharjoituksia, 4-peliä	
42	Yläkierteiset peruslyönnit - Kämmen/Rysty	
43	Puolustus- ja hyökkäyslyönnit	
44	Lentolyönnit	
45	Syöttö ja syötön palautus	
46	Alakierteiset lyönnit	
47	Tehotennis	
48	Erikoislyönnit	
49	Peliharjoituksia, 2-peliä	
50	Peliharjoituksia, 4-peliä	
51	Pelaajien valitsema teema	
52	Joulutauko	

Kevätkausi - Kesäkausi		
Viikko	Teema - viikolla painotettavia harjoitteita	Poissa
1	Yläkierteiset peruslyönnit - Kämmen	
2	Yläkierteiset peruslyönnit - Rysty	
3	Puolustus- ja hyökkäyslyönnit	
4	Syöttö	
5	Lentolyönnit	
6	Alakierteiset lyönnit ma, ke, pe - Tehotennis ti, to, su	
7	Alakierteiset lyönnit ti, to, su - Tehotennis ma, ke, pe	
8	Hiihtoloma	
9	Peliharjoituksia	
10	Peliharjoituksia - Videointi	
11	Yläkierteiset peruslyönnit - Kämmen/Rysty - Videointi	
12	Puolustus- ja hyökkäyslyönnit	
13	Lentolyönnit	
14	Syöttö ja syötön palautus	
15	Alakierteiset lyönnit	
16	Erikoislyönnit	
17	Erikoislyönnit	
18	Peliharjoituksia, 2-peliä	
19	Peliharjoituksia, 4-peliä	
20	Tehotennis ma, ke, pe - Toiveteema ti, to, su	
21	Tehotennis ti, to, su - Toiveteema ma, ke, pe	
22	Ulkopelitaktiikka	
23	Erikoislyönnit	
24	Peliharjoituksia	