

## **KTS:n valmennusryhmien (aikuiset, juniorit) harjoitusohjelma teemoittain kesä 2018**

Valmennusryhmät harjoittelevat alla olevan viikkosuunnitelman mukaan. Valmentajat suunnittelevat painopisteaiheiden ympärille harjoitteet oman harkintansa ja ryhmän tason mukaan monipuolistaen niitä pelaajien kehittyessä. Kesä yhteensä 13 viikkoa.

### **Kesäkuu (4 vkoa):**

**Viikko 23: Peruslyönti kämmen;** siihen liittyvät tekniikka-, lyönti- ja pelinomaiset harjoitteet

**Viikko 24: Peruslyönti rysty;** siihen liittyvät tekniikka-, lyönti- ja pelinomaiset harjoitteet

**Viikko 25: Lentolyönti, iskulyönti, syöttö + palautus;** tekniikat

**Viikko 26: Peliviikko;** syötöllä pelaaminen

### **Heinäkuu (4 vkoa):**

**Viikko 27: Peruslyönnit + tekniikat;** siihen liittyvät lyönti- ja pelinomaiset harjoitteet

**Viikko 28: Peruslyönnit;** erilaisia peruslyöntipelejä

**Viikko 29: Hyökkäyspeli + syöttö** (hyökkäys-, lento- ja iskulyönti)

**Viikko 30: Peliviikko + syöttö;** syötöllä pelaaminen

### **Elokuu (5 vkoa):**

**Viikko 31: Peruslyönti;** mahdollisimman paljon lyöntitreenejä

**Viikko 32: Peruslyönnit;** erilaisia peruslyöntipelejä

**Viikko 33: Hyökkäyspeli** (hyökkäys-, lento- ja iskulyönti)

**Viikko 34: Syöttö + palautus;** siihen liittyvät harjoitteet (lopuksi voi pelata)

**Viikko 35: Peliviikko** (syötöllä pelaaminen)