

# KUOPION TENNISSEURA TENNISKOULUOHJELMA KESÄ 2018



Kuopion Tennisseuran tenniskoulujen harjoitusohjelma kesä 2018. Tenniskoulut harjoittelevat kausisuunnitelman mukaan kaksi kertaa viikossa. Valmentajat suunnittelevat painopisteaiheiden ympärille harjoitteet, pelit ja leikit oman harkintansa ja tyhmän tason mukaan.

Kesäkausi :

Kesäkuu:

Viikko 24: Peruslyönnit + tekniikat

Viikko 25: Peruslyönnit + tekniikat

Viikko 26: Peruslyönnit + Liikkuminen

Heinäkuu:

Viikko 27: Lentolyönnit

Viikko 28: Syöttö + Pallotelu/Peli

Viikko 29: Peruslyönnit + Pallonhallinta

Viikko 30: Pallottelu (Pelinomainen harjoittelu ja pallottelu taidot)

Elokuu

Viikko 31: Peruslyönnit + tekniikat

Viikko 32: Lentolyönnit

Viikko 33: Syöttö (Syöttö tekniikka ja syöttöä vahvistavat harjoitteet)

Viikko 34: Pallottelu (Pelinomainen harjoittelu ja pallottelu taidot)

Viikko 35: Peliviikko/toiveviikko (minikisat + toivepelejä)

Vastuuvalmentaja:

Roope Korhonen 0440263455 tai [roope.korhonen@windowlive.com](mailto:roope.korhonen@windowlive.com)