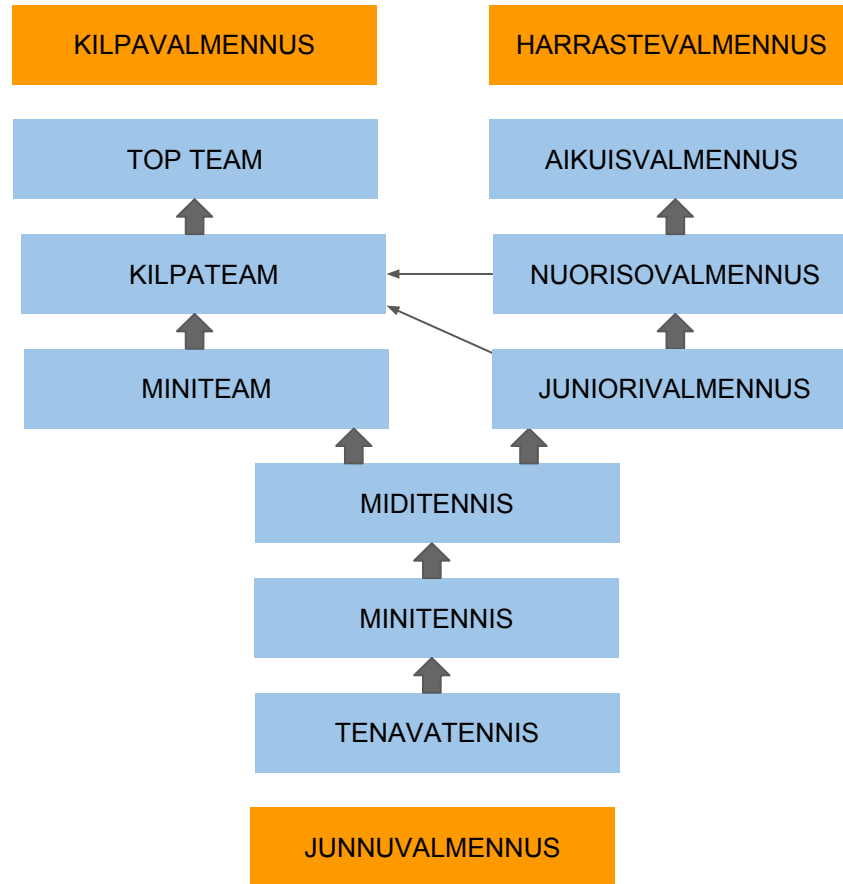


PELAAJAPOLKU
HYVINKÄÄN
TENNISSEURASSA



KILPAVALMENNUS

HUIPPUVAIHE

TOP TEAM 10-20v.

- VAHVUUKSIEN HYÖDYNTÄMINEN
- LIIKKUVUUDEN KEHITTÄMINEN
- NOPEUDEN JA KESTÄVYYDEN KEHITTÄMINEN
- URASUUNNITTELU YLI 15-VUOTIAILLA
- SM-TASO, SM-LIIGA, KANSAINVÄLISET KILPAILUT
- MÄÄRITTELE OMAT TAVOITTEESI

HARJOITTELUN TEHOSTAMISVAIHE

KILPATEAM 10-20v.

- TAITOJEN JALOSTAMINEN
- LIIKKUVUUDEN KEHITTÄMINEN
- NOPEUDEN JA KESTÄVYYDEN KEHITTÄMINEN
- KOKONAISVALTAINEN VALMENNUS JA SEN YMMÄRTÄMINEN
- LAJIVALINNAN TEKEMINEN YLI 14-VUOTIAILLA
- AJANHALLINTA

HARJOITTELU JA PELAAMISVAIHE

MINITEAM 6-10v.

- YKSILÖLLISEMPÄÄ VALMENNUSTA
- LAJITAITOJEN KEHITTÄMINEN
- MONIPUOLINEN URHEILU
- INNOSTAMISTA JA KANNUSTAMISTA

JUNNUVALMENNUS

PELAAMISVAIHE

MIDITENNIS 8-10v.

- LAJITAIJOJEN KEHITTÄMINEN
- TASORYHMÄ HARJOITTELU
- MONIPUOLINEN URHEILU
- INNOSTAMISTA JA KANNUSTAMISTA

INNOSTUMISVAIHE

MINITENNIS 5-7v.

- TAITOJEN JALOSTAMINEN
- TASORYHMÄHARJOITTELU
- YLEISTAITAVUUDEN KEHITTÄMINEN
- LIIKUNNALLINEN ELÄMÄNTAPA
- INNOSTAMISTA JA KANNUSTAMISTA

KOKEILUVAIHE

TENAVATENNIS 2-4v.

- LEIKKIMIELINEN PELAAMINEN
- YLEISTAITAVUUDEN KEHITTÄMINEN
- YHDESSÄ TOIMIMINEN
- VANHEMMAT APUNA

EKATENNIS 4-10v.

- ILMAINEN STARTTIKURSSI TENNIKSEN KOKEILUUN
- YHDESSÄ TOIMIMISTA, HAUSKAN PITÄMISTÄ
- LEIKINOMAISIA HARJOITTEITA

HARRASTEVALMENNUS

AIKUISVALMENNUS

NUORISOVALMENNUS 17-22V.

JUNIORIVALMENNUS 11-16V.

-TENNIKSEN PELAAMISEN
MONIPUOLINEN HARJOITTELU
SEKÄ FYYSISEN KUNNON
YLLÄPITO

- SOSIAALISTA
KANSSAKÄYMISTÄ

-MUKAVAA RYHMÄSSÄ
HARJOITTELUA

-LIIKUNNALLINEN ELÄMÄNTAPA

-TENNIKSEN PELAAMISEN MONIPUOLINEN
HARJOITTELU JA FYYSISEN KUNNON YLLÄPITO

-MONIPUOLINEN URHEILU JA LIIKUNNALLINEN
ELÄMÄNTAPA

-TASORYHMISSÄ HARJOITTELU

-KANNUSTAMISTA JA INNOSTAMISTA
EI KILPAILULLISIA TAVOITTEITA

-TENNIKSEN PELAAMISEN
MONIPUOLINEN OPETTELU SEKÄ
FYYSISEN KUNNON YLLÄPITO

-MONIPUOLINEN URHEILU JA
LIIKUNNALLINEN ELÄMÄNTAPA

-TASORYHMÄSSÄ HARJOITTELU

-KANNUSTAMISTA JA
INNOSTAMISTA

-EI KILPAILULLISIA TAVOITTEITA