



Pajulahden viikkotenniskurssi 2025

Maanantai

13:30-14:30 Luokka 1

Valmentajan ja pelaajien esittely

Harjoitusviikon teemat

Pelaajien omat toiveet

14:30-16:00 Kentät 7, 8 ja 9

Kämmenlyönti takakentältä (avoin ja suljettu asento)

Kiertokämmen

Hyökkäys kämmenlyönnillä

18:00-19:30 Kentät 7, 8 ja 9

Rystilyönti takakentältä (avoin ja suljettu asento)

Hyökkäys rystilyönnillä

Tiistai

9:00-11:30 Kentät 7, 8 ja 9

Koholyönti, kämmen ja rysty

Iskulyönti

Syöttö (Suora, slice ja kick)

Syötönpalautus

14:00-16:30 Kentät 7, 8 ja 9

Puolustavat slaissit

Lobin puolustaminen

Stopparin puolustaminen

Keskiviikko

9:00-11:30 Kentät 7, 8 ja 9
Drivelentolyönnin käyttö
Lentolyönnit verkolta
Lentolyönnit syöttöruudun takaa

14:00-15:00 Luokka 1
Tennisvalmennusvideot netissä
Kilpailujärjestelmä Suomessa ja ulkomailla

15:30-17:30 Kentät 7, 8 ja 9
Stoppari, kämmen ja rysty
Hyökkäys alakierteellä, kämmen ja rysty

Torstai

9:00-11:30 Kentät 7, 8 ja 9
Dunlop-mailojen kokeilu
Pelitaktiikan luominen
Turnaukseen valmistautuminen

14:00-16:30 Kentät 7, 8 ja 9
Kurssiturnaus

Perjantai

9:00-11:00 Kentät 7, 8 ja 9
Pelaajien omat toiveet

11:00-11:30 Kentät 7, 8 ja 9
Yhteen veto viikosta
Pelaajien palaute

Valmentaja:

Nikke Petrola 050 371 6020

