



Pajulahden viikonlopputenniskurssi 2025

Perjantai

17:30-18:00 Luokkahuone 1

Valmentajien ja pelaajien esittely
Viikonlopun harjoitusteemat
Pelaajien omat toiveet

18:00-20:30 Kentät 7, 8 ja 9 (2 valmentajaa)

Ryhmiä muodostaminen
Kämmenlyönti takakentältä (avoin ja suljettu asento)
Rystylyönti takakentältä (avoin ja suljettu asento)
Syöttö (Suora, slice ja kick)
Syötönpalautus

Lauantai

9:00-11:00 Kentät 7, 8 ja 9 (2 valmentajaa)

Lob, kämmen ja rysty
Iskulyönti
Kiertokämmen
Hyökkäyslyönnit

13:00-15:00 Kentät 7, 8 ja 9 (2 valmentajaa)

Puolustavat slaissit
Lobin puolustaminen
Stopparin puolustaminen

15:00-17:00 Kentät 7, 8 ja 9

Kurssiturnaus

Sunnuntai

9:00-11:30 Kentät 7, 8 ja 9 (2 valmentajaa)

Drivelentönnin käyttö
Lentönnit verkolta
Lentönnit syöttöruudun takaa

11:30-12:00 Kentät 7, 8 ja 9

Kurssin yhteenveto

Valmentajat:

Nikke Petrola 050 371 6020
Tony Petrola 040 670 3426