



Ohjelma Pajulahden senioritenniskursseille kesä 2025

Maanantai

12:00-13:00 Luentosali
Valmentajan ja pelaajien esittely
Harjoitusviikon teemat
Pelaajien omat toiveet

13:30-15:00 Kentät 7, 8 ja 9
Kämmenlyönti takakentältä (avoin ja suljettu asento)
Kiertokämmen
Hyökkäys kämmenlyönnillä

17:30-19:00 Kentät 7, 8 ja 9
Rystilyönti takakentältä (avoin ja suljettu asento)
Hyökkäys rystilyönnillä

Tiistai

9:00-11:00 Kentät 7, 8 ja 9
Lob, kämmen ja rysty
Iskulyönti
Syöttö (Suora, slice ja kick)
Syötönpalautus

14:00-16:00 Kentät 7, 8 ja 9
Puolustavat slaissit
Lobin puolustaminen
Stopparin puolustaminen

Keskiviikko

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

14:00-16:00 Kentät 7, 8 ja 9
Stoppari, kämmen ja rysty
Hyökkäys alakierteellä, kämmen ja rysty

Torstai	9:00-11:00 Kentät 7, 8 ja 9 Dunlop-mailojen kokeilu Pelitaktiikan luominen Turnaukseen valmistautuminen
	14:00-16:30 Kurssiturnaus
Perjantai	9:00-11:00 Kentät 7, 8 ja 9 Pelaajien omat toiveet
	11:00-11:30 Yhteenveto viikosta Pelaajien palaute
VALMENTAJA:	NIKKE PETROLA (050 371 6020)

