



Pajulahden viikonlopputenniskurssi 2026

Perjantai

16:30-20:00 Päivällinen

17:30-18:00 Luokkahuone

Valmentajien ja pelaajien esittely

Viikonlopun harjoitusteemat

Pelaajien omat toiveet

18:00-20:00 Kentät 7, 8 ja 9

Ryhmien muodostaminen

Kämmenlyönti takakentältä (avoin ja suljettu asento)

Rystylyönti takakentältä (avoin ja suljettu asento)

Syöttö (Suora, slice ja kick)

Syötönpalautus

20:00-22:00 Iltapala

Lauantai

7:15-9:30 Aamiainen

9:00-11:00 Kentät 7, 8 ja 9

Lob, kämmen ja rysty

Iskulyönti

Kiertokämmen

Hyökkäyslyönnit

11:00-13:30 Lounas

13:00-14:45 Kentät 7, 8 ja 9

Puolustavat slaissit

Lobin puolustaminen

Stopparin puolustaminen

15:00-17:00 Kentät 7, 8 ja 9

Kurssiturnaus

16:30-19:00 Päivällinen

20:00-22:00 Iltapala

Sunnuntai

7:15-9:30 Aamiainen

9:00-11:30 Kentät 7, 8 ja 9

Drivelentolyönnin käyttö

Lentolyönnit verkolta

Lentolyönnit syöttöruudun takaa

11:30-12:00 Kentät 7, 8 ja 9

Kurssin yhteenveto

11:00-13:30 Lounas

Vastuuvalmentaja:

Nikke Petrola 050 371 6020