



Pajulahden viikkotenniskurssi 2026

Maanantai

11:00-13:30 Lounas

13:30-14:30 Luokka
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

16:30-19:00 Päivällinen

18:00-19:30 Kentät 7, 8 ja 9
Rystilyönti takakentältä (avoin ja suljettu asento)
Hyökkäys rystilyönnillä

19:30-21:30 Iltapala

Tiistai

7:15-9:30 Aamiainen

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

11:00-13:30 Lounas

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

16:30-19:00 Päivällinen

19:30-21:30 Iltapala

Keskiviikko

7:15-9:30 Aamiainen

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

11:00-13:30 Lounas

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

16:30-19:00 Päivällinen

19:30-21:30 Iltapala

Torstai

7:15-9:30 Aamiainen

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

11:00-13:30 Lounas

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

16:30-19:00 Päivällinen

19:30-21:30 Iltapala

Perjantai

7:15-9:30 Aamiainen

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

11:00-11:15 Kentät 7, 8 ja 9
Yhteenveto viikosta
Pelaajien palaute

11:00-13:30 Lounas

Valmentaja:

Nikke Petrola 050 371 6020

