



# Pajulahti

## 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)

Ryhmien 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)

Drivelentolyönnin käyttö  
Lentolyönnit verkolta  
Lentolyönnit syöttöruudun takaa

#### 11:30-12:00 Kentät 7, 8 ja 9

Kurssin yhteenveto

### Valmentajat:

Nikke Petrola 050 371 6020  
Tony Petrola 040 670 3426

