



## Pajulahden viikkotenniskurssi 2025

### **Maanantai**

13:30-14:30 Luokka 1  
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

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

### **Tiistai**

9:00-11:30 Kentät 7, 8 ja 9  
Koholyönti, kämmen ja rysty  
Iskulyönti  
Syöttö (Suora, slice ja kick)  
Syötönpalautus

14:00-16:30 Kentät 7, 8 ja 9  
Puolustavat slaissit  
Lobin puolustaminen  
Stopparin puolustaminen

**Keskiviikko**

9:00-11:30 Kentät 7, 8 ja 9  
Drivelentolyönnin käyttö  
Lentolyönnit verkolta  
Lentiolyönnit syöttöruudun takaa

14:00-15:00 Luokka 1  
Tennisvalmennusvideot netissä  
Kilpailujärjestelmä Suomessa ja ulkomailla

15:30-17:30 Kentät 7, 8 ja 9  
Stoppari, kämmen ja rysty  
Hyökkäys alakierteellä, kämmen ja rysty

**Torstai**

9:00-11:30 Kentät 7, 8 ja 9  
Dunlop-mailojen kokeilu  
Pelitaktiikan luominen  
Turnaukseen valmistautuminen

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

**Perjantai**

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

11:00-11:30 Kentät 7, 8 ja 9  
Yhteenveto viikosta  
Pelaajien palaute

**Valmentaja:**

Nikke Petrola 050 371 6020



# Pajulahti