

# Pajulahti seurojen leirikeskukseksi

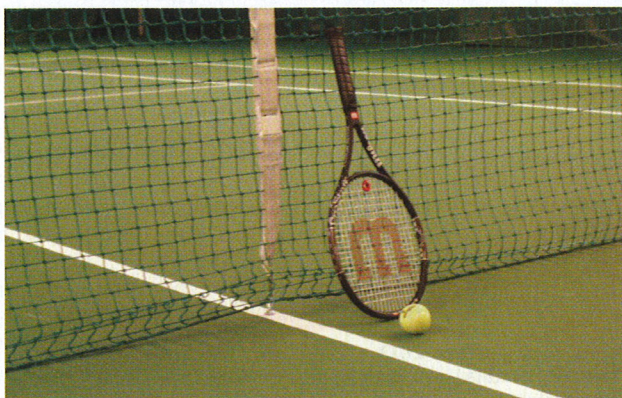


Liiton valmennuskeskus Pajulahti tarjoaa seuroille oivalliset puitteet erimittaisten leirien järjestämiselle.

TEKSTI JUKKA TANNINEN KUVA BTK

Lemminkäinen

## Tuotteet ja palvelut urheilurakentamiseen



Plexipave Competition. Huippupäällyste tennikseen. "Hard Court" päällyste, joka joustaa.

Lemminkäinen Rakennustuotteet Oy  
OmniSport-päällysteet

Puusepätie 11  
04360 Tuusula  
Puh. 02071 50500  
www.omni-sica.fi

Paras tapa rakentaa

Helsinki Sata-Tennis ja Porvoon Verkkopalloseura kokoontuivat yhteiselle kahden päivän juniorileirille Liikuntakeskus Pajulahteen. Mukana oli kahdeksan 10-13-vuotiasta pelaajaa molemmista seuroista, kaksi valmentajaa ja muutamia lasten vanhempia huoltojoukoissa.

Leirin tarkoituksena oli pelata paljon uusien kavereiden kanssa ja perehtyä etenkin syötön harjoitteluun erityisen syöttöklinikan ja pelaajille jaettavan kuvallisen materiaalin avulla.

Pajulahdessa yksi valmentaja hallitsee helposti kahta kenttää, joten pelaajien lukumääränä kahdeksan/valmentaja on sopeva. Kun toisaalla pelataan, on toisella puolella mahdollisuus jopa yksilölliseen ohjaukseen.

Leirillä harjoiteltiin sekä kaksinpeliä että nelinpeliä ja pelattiin sekä minitennisturnaus että oikea tennisturnaus. Vaikka pelaajien harjoitustaustat olivat kovin erilaisia, kaikki jaksivat hyvällä sykkeellä alusta loppuun.

Liiton valmennuskeskus Pajulahti tarjoaa seuroille oivalliset puitteet eri mittaisten leirien järjestämiselle. Sisäkaudella kahdessa tennishallissa on neljä laadukasta tenniskenttää. Keskuksessa on seurojen tarpeiden mukaan muita tiloja kaikkea harjoittelua ja muuta yhdessä-

oloa varten. Tennishallit ovat lyhyen kävelymatkan päässä toisistaan, joten siirtymisiin paikkojen välillä ei mene liikaa aikaa, samoin majapaikasta hallille pääsee kätevästi jalkaisin. Ulko-kaudella voidaan harjoitella kuudella massakentällä.

Majoittumisessa on valittavissa opistotasosta hotellitasoon ja ruokailut ovat urheiluopistomaisesti runsaat ja maukkaita.

Viikonloppuleiri on iso lisä pelaajien tavalliseen, viikoittaiseen harjoitteluun. Kotiseuras- sa olisi hyvä kyetä muutamien päivien ajan kevennettyyn ohjelmaan tai jopa suoranaiseen lepoon, jotta pelaaja voisi palautua leirin rasituksesta nopeammin.

Sata-Tenniksen ja Porvoon Verkkopalloseuran yhteisleirille suunnitellaan jatkoa kevääksi. Sen verran positiivinen kokemus oli. ●

VIIKONLOPPULEIRI  
ON ISO LISÄ  
PELAAJEN  
TAVALLISEEN,  
VIKOITTAISEEN  
HARJOITTELUUN.