



Tässä infossa: Tässä infossa:

Puheenjohtajan terveiset

JUNIORITENNIS

- Minitennisturnaus
- Puurojuhla
- Seuraottelu
- Urheilun juhlaseminaari
- Talviloman kurssit
- Verryttelystä
- Jonen kuulumiset

KILPATENNIS

- Koululaiskisat
- Junnujen kisatuloksia
- Sarjatennistuloksia
- GT 1 nousukarsintoihin

AIKUISTENNIS

- Talviloman kurssit
- Suunnitelmallista harjoittelua

GT & FREEDOM FUND arena

- Loppiais Mixtyt
- Kauniaisten Yrittäjät hallilla
- Squash klubi-ilta
- Terveellinen välipala 10-kortti
- Kesän 2012 leirit ja kurssit
- Hierontapalvelu
- GT Proshop
- Babolat haastelista
- Löytötavarat
- Kyttäys -lista
- Tapahtumakalenteri
- Yhteystiedot

Hyvää tennisvuotta kaikille Grani Tennis ry:n jäsenille ja pelaajille!

Olen ollut seuran toiminnassa mukana jo viiden vuoden ajan ja ilokseni olen voinut huomata kiinnostuksen pelaamiseen ja seuraamme sekä halliamme kohtaan kasvavan vuosittain. Jäsenmäärämme on jonnoutunut yli 700 jäsenen määrään, jolla se kuuluu Suomen suurimpiin tennisseuroihin.

Hyvälle seuralle tärkein asia on valmennuksen laatu ja avoin dialogi sekä viestintä jäsenille. Hallituksessa olemme todenneet panostavamme erityisesti näihin. Muutenkin strategiamme on hyvä pohja toiminnalle. GT toimii jäsentensä hyväksi, innostavasti, sympaattisesti ja paikallisesti. GT :n tehtävänä on luoda jäsenilleen ympäristö tenniksessä kehittymiseen ja siitä nauttimiseen kaiken ikäisille. GT :n tavoitteena on olla vetovoimainen ja esimerkillinen urheiluseura. Vision saavuttamiseksi on tärkeää, että seuran pelaajat ovat motivoituneita, valmentajat ovat motivoituneita, seuran talous on tasapainossa, kommunikaatio jäsenten kansa toimii sekä löydämme aktiivisia ja innostuneita jäseniä seuratyöhön.

Haluamme erottua muiden tennisseurojen joukosta päivittäisen toiminnan laadulla, ainutlaatuisella ilmapiirillä ja myönteisillä liikunnan kokemuksilla. Haluamme pitää huolta jokaisesta seuran toiminnassa mukana olevasta lapsesta ja nuoresta. Suunnittelemme ja toteutamme toimintaa sekä tapahtumia niin, että tavoitamme mahdollisimman monia taitotasosta riippumatta. Korostamme toiminnassamme monipuolisuutta, terveellisiä elämäntapoja ja päihteettömyyttä.

Lisäksi huolehdimme ohjaajien ja valmentajien osaamisen kehittämisestä.

Tavoitteenamme on, että GT on vetovoimainen ja esimerkillinen urheiluseura sekä aktiivisesti toimiva ja arvostettu seura, joka tarjoaa jäsenilleen taitotaitoa ja tavoitteita vastaavaa ammattitaitoista valmennusta.

Hyvää alkanutta vuotta kaikille tenniksen ystäville!

Harri Lauslahti

GT :n puheenjohtaja



Talviraikastus

Ulkoasua on molemmissa hie- man raikastettu, joka toivottavasti näkyy lukijoille selkeämpinä ja luettavimpana sivuina. Seurainfon sivuja koristaa jatkossa myös uuden yhteistyökumppanin Babolatin logo.

Kevätkokous 19.3.

Seuran kevätkokous ma 19.3. klo 18 FREEDOM FUND arenalla. Kokouksessa käsitellään sääntömääräiset asiat. Kahvitarjoilu.

Tervetuloa!

JUNIORITENNIS

Minitennisturnaus 17.12.2011

Seuran minitennisturnaus kokosi mukaan 27 pelaajaa. Pelaajat oli jaettu neljään eri lohkoon, iän ja tason mukaan. Turnauksen aikana näimme jännitystä, hienoja palloralleja, loista-



vaa käyttäytymistä ja iloisia sekä tyytyväisiä pelureita. Vanhemmat toimivat tuomareina ja olivat suuren apuna Susalle, kiitos heille!

Voittajat sarjoittain:

Australian Open	Anton Laine
Ranskan Avoimet	Alvar Berglund
Wimbledon	Annette Leppä
US Open	Teo Tuominen

Puurojuhla 18.12.2011

GT:n junioreiden puurojuhlaan osallistui yli 40 junioria. Ennen puuron syöntiä pelattiin 2h sähköä, kahdella kentällä. Tuli todettua, että GT:n harjoituksissa käy monta tosi taitavaa säbän pelaajaa, hienoa!

Monipuolinen liikuntatausta on aina eduksi lasten ja nuorten urheilussa.

Sählyn peluun jälkeen nautittiin puuroa ja jaettiin seurun Vuoden valinnat pokaalit.



Seuraottelu 22.1.2012

Grani Tennis sai kutsun seuraotteluun sunnuntaina 22.1. Seuraottelun järjesti ETS ja GT lisäksi seuraotteluun oli kutsuttu Nurts Nurmi-järveltä. Kutsu tuli pelaajille, jotka olivat jo kisanneet jonkin verran ja pelaajil-

le, jotka ovat pelaamisen alkutaipaleella. Tällaiset pelit ovat erinomaisia harjoituksia ja vaikka ottelujännitystä oli kaikilla, niin pikkuhiljaa pelien alettua jännitys alkoi "sulamaan" ja pelit paraniivat silmissä.

Pelit pelattiin ½ h aikapeleinä vihreillä palloilla ja softiksilla. Jokaisen ottelun pelit laskettiin yhteen ja lopputulos oli äärimmäisen tiukka: 1. GT 138, 2. ETS 137, 3. Nurts 109.

ETS luovutti hienon kiertopalkinnon tapahtumaan (ison pokaalin) ja tämän vuoden pokaali seisoo ylpeänä GT:n hallilla.

GT:lle voittoa olivat pelaamassa: **Jakob Gerkman, Axel Laine, Emil Laine, Samu Rytsölä, Tomas Lassooy, Petra Pettilä, Annette Leppä, Sanna Alander, Annika Gnatiouk, Olivia Gube ja Aino-Elina Etumäki**

Kiitos ja onnittelut kaikille GT:n pelaajille ja suurkiitos ETSin Kirsi Lampiselle ja Leena Virralle loistavista järjestelyistä!!

Ensi vuonna GT toimii seuraottelun järjestäjänä.



JUNIORITENNIS

Urheilun juhlaseminaari

Suomen Urheiluareena järjestettiin tänä vuonna ensimmäistä kertaa Suomen Urheilugaalan yhteydessä. Sanomatalon paneelikeskustelujen teemana oli ”Nuoret liikkeelle, nuoret huipulle”. Susanna Etumäki osallistui seurastamme seminaariin ja tässä seminaarin antia:

”Intohimo on kaiken A ja O”

Lasten ja nuorten liikuttamisessa tärkeää on auttaa heitä löytämään oma intohimon kohteensa urheilun parista. Intohimo auttaa pitämään urheilun mukana arjessa läpi nuoruusiän dropout -vaiheen aikuisikään saakka.

Paneeleissa peräänkuulutettiin laajempaa yhteistyötä seurojen, koulujen ja eri lajien kesken. Esimerkiksi Amerikassa lajien kaudet on rytmitetty niin, että vuoden aikana ehtii harrastaa kolmeakin eri lajia.

Suomalaisen huippu-urheilun tulevai-

suuden kannalta tärkeimmiksi asioiksi nostettiin mm. lasten ja nuorten monipuolinen liikuntatausta, laadukas pohjatyö lasten ja nuorten valmennuksessa, yksilöllinen valmennus, huippu-urheilun arvostus, taloudelliset resurssit harrastamiseen ja huippuvaiheen harjoitteluun sekä läheltä löytyvät hyvät suorituspaikat. (SLU)



”Hengailun merkitys nuorille pitäisi tunnustaa. Siinä ollaan liikkeen ja pysähtymisen rajapinnassa - ja nuorille se on pyyteetöntä vapaa-aikaa.” (Sofia Laine, Nuorisotutkimusverkko)

Vastuuhenkilön ei heti tarvitse osata kaikkea täysin oikein. ”Jokainen suoritus on harjoitus kohti oikeaa ja parempaa – on uskallettava tehdä sitä, mitä ei vielä osaa”, sanoi Nuoren Suomen puheenjohtaja Petteri Kilpinen SLU:n Hyvä Seura –seminaarissa Musiikkitalolla pohdittaessa urheilukulttuurin kehittämistä yli 12-vuotiaiden kanssa. Uskalla! / Eila Ruuskanen-Himma

Suomen Urheiluareenan järjestivät yhteistyössä Suomen Liikunta ja Urheilu SLU ry, Ilta-Sanomien ja Suomen Urheilugaala.

Talviloman kurssit

**GT järjestää viikolla 8
maanantaista torstaihin**

**7-14 -vuotiaalle talvilomakurssin
klo 10-12 ja / tai klo 13-15.**

Voit myös osallistua molempiin kursseihin.

**Kurssi sisältää yhden tunnin tennistä,
tunnin muita maila- ja pallopelejä
sekä voileipälounaan.**

**Hinta 142 euroa
(molemmat leirit yhdessä 195,-).**

Ilmoittautumiset: www.granitennis.fi

**Tervetuloa
Talvilomalla tenniskurssille**

JUNIORITENNIS

Onnistu valmistautumisessa - valmistaudu onnistumaan

Harjoitusten alkaessa esim. klo 14.00 on pelaajan syytä olla valmistautumassa ainakin vartti ennen. Liian usein varsinaisesta harjoitusajasta menee verryttelynomaiseen toimintaan ja lämmittelyyn kymmenenkin minuuttia. Tämäkin aika voitaisiin käyttää tennistaitojen kehittämiseen.

Valmentajan tehtävänä on opettaa pelaajalle oikeanlainen valmistautuminen. Siihen kuuluu sekä isojen lihasryhmien yleisliikkeitä että tennisspesifisiä liikkeitä.

Valmistautuminen ei tarkoita venytystä, niin kuin moni luulee, vaan pikemminkin lihasten lämmittämistä ja valmistamista tenniksen monipuoliseen toimintaan.

Fyysinen valmistautuminen vaikuttaa suoraan myös pelaajan keskittymiseen. Keho ja mieli ovat yhtä ja valmistautuvat yhdessä.

Yksinkertaisimmillaan yleisverryttely on juoksemista ympäri kenttää, mutta muutakin voidaan tehdä. Verryttelyssäkin voidaan pelaajan kehonhallintaa ja taitoa haastaa ja kehittää. Naruhyppeleminen on mainio keino saada sykettä kiihtymään ja veri kiertämään lihaksissa. Narun kanssa ei tarvitse tyytyä siihen ta-

valliseen paikallaan eteenpäin pyörittämiseen, vaan monipuolisuus voidaan tässäkin ottaa huomioon.

Pelaaja voi hyppiä yhdellä jalalla, vaihdella jalkaa pysähtymättä muutamien hyppyjen välein, liikkua kentän poikki hyppelemällä, tehdä hidastettuja hyppyjä sivulta sivulle tai hyppiä tuplahyppyjä eli yhdellä hypyllä tehdään kaksi pyöräytystä. Nämä kaikki on hyvä opetella tekemään myös takaperin narua pyörittäen. Yleisverryttelynä pelaaja voi myös tehdä monenlaisia askelsarjoja ja koordinaatioharjoitteita, ja taas sekä etu- että takaperin.

Verryttelyssä on syytä painottaa liikkumista ja jalkojen 'herättämistä' ja valmentaja voi jatkaa tätä teemaa ensimmäisissä lajiharjoitteissa mailan ja pallon kanssa.

Lajinomaisia liikkeitä on hyvä tehdä koripallolla tai kevyellä kuntopallolla. Näillä voidaan matkia lyöntejä hyvin tehokkaasti ja erittäin lajinomaisesti. Kuminauhalla pelaaja pystyy monenlaisiin lajinomaisiin käsien ja ylävartalon harjoitteisiin.

Silloinkin kun pelaaja syystä tai toisesta saapuu harjoitukseen kiireellä tai myöhässä, valmistautuminen on syytä tehdä



opittujen rutiinien mukaan. Pelaajan on tällöin hyvä rauhoittaa mielensä ja kehonsa omaan tahtiin tehdyllä verryttelyllä. Hosumalla ei hyvää tule!

Pelaajan varustekassista olisi hyvä löytyä valmistautumista varten hyppeleminen lisäksi kuminauha. Omaa kuntopalloa ei tarvitse raahata mukana, niitä voi lainata välinevarastosta tai valmentajalta. (Jukka Tanninen)

Jonaksen kuulumiset (Jonas Hallböck, GT:n kilpajuniori ja ohjaaja on tämän lukuvuoden Espanjan Alicantesessa Equeliten Akatemiassa.)

Morjensta kaikki Grani Tenniksen Infon lukijat!!!

Olen taas täydessä iskussa täällä lämpöisessä Villenassa. Palattuani Suomesta tänne Espanjaan olen pystynyt treenaamaan täysillä ja kaikki tuntuu erinomaiselta. Reilun kolmen viikon kovan harjoittelun ansiosta valmentajani antoi minulle luvan kilpailemaan. Viime viikolla en vielä pystynyt osallistumaan pienen reisivamman takia, mutta onneksi reisi on nyt parantunut ja pystyn toivottavasti osallistumaan tämän viikonlopun turnaukseen. Luvassa on

karsinta ja pääsarjaan vaaditaan kolme voittoa.

Tie on ollut pitkä ja raskas, lokakuussa minulla oli se sydänoperaatio ja talven aikana muita loukkaantumisia. Mutta nyt olen terve ja pystyn taas kilpailemaan, se on pääasia!

Honas toivottaa kaikille GT:n pelureille onnea treeneihin ja kilpailuihin sekä oikein mukavaa hiihtolomaa!!!



Uudet nimikoidut pelitossut turnausta varten...

Koululaisten SM-kilpailut

Koululaisten suomenmestaruudesta pelattiin 26.–30.12.2011 Meilahden liikuntakeskuksessa ja Talissa. GT:n pelaajia kisoihin osallistui 14. **Erik Lassila** pelasi itsensä ala-asteen pääsarjaan, **Teo Tuominen** selviytyi ala-kaaviossa sijoille 3.-4. sekä **Rasmus Viitala** pelasi minitennis-sarjassa pronssia.

Tulokset:

P18
Daniel Lassooy – Juho Välikangas STS 62,61, **Daniel Lassooy**- Jussipekka Salo JTS 26,16

P12
Lukas Lassooy – Markus Keränen StTS 60,63, **Lukas Lassooy**- Akseli Oinonen TTS 26,16
Erik Lassila- Max Peltovako LVS 60,61; **Erik Lassila**- Matias Rikka HyTS 62,60; **Erik Lassila**- Oskari Mäkäräinen PTT 60,63 > Pääsarja **Erik Lassila**- Mikael Martikainen 16,57
Emil Laine- Jason Sormunen TCT 16,06 > Alakaavio **Emil Laine**- Lukas Linnakoski HLK 63,63; **Emil Laine**- Rolle Puumalainen TaTS 26,36

Axel Laine – Markus Nyman EVS 16,46 > Alakaavio **Axel Laine** – Robin Friman HLK 36,36
Tomas Lassooy – Patric Skog Lo-Te 16,06 > Alakaavio **Tomas Lassooy** – Andreas Tirkkonen TCT 36,26
Rasmus Viitala – Roni Mikael Hietaranta LTS 16,06 > Alakaavio **Rasmus Viitala** – August Ehrnrooth HLK 36,26
Teo Tuominen - Iiro Korhonen TaTS 16,06> Alakaavio **Teo Tuominen** – Oliver Saarinen ETS 62,64; **Teo Tuominen** – Konsta Korpela Sata 62,64; **Teo Tuominen** – Joakim Svinhufvud HLK 63,64; **Teo Tuominen** – Jan Silva TaTS 36,36

P12 4-p
Lukas / Tomas Lassooy – Willem Mäenpää / Volter Virtanen Lo-Te 46,06
Minitennis
Rasmus Viitala – Kristoffer Ervasalo 4-2; **Rasmus Viitala** – Max Mellanen 5-0; **Rasmus Viitala** – Nikolai Hakala 4-1; **Rasmus Viitala** – Aleksi Lindqvist 8-0, > Jatkolohko **Rasmus Viitala** – Herman Virtanen 6-4; **Rasmus Viitala** – Oliver Saarinen 3-6 **Rasmukselle PRONSSIA!**
Jakob Gerkman – Jimi Maljoki 0-5; **Jakob Gerkman** – Atte Rajala 6-1; **Jakob Gerkman** – Oliver Saarinen 0-7; **Jakob Gerkman** – Lauri Humaloja 3-3

T18
Mira Heikkilä – Johanna Ranta-Aho HVS 06,16

T15 4-p
Kristiina Bondestam / Anna Ukkonen – Laura Pennanen / Nanna Havia 06,06

T12
Olivia Gube – Anni Tuomela 75,64; **Olivia Gube** – Jemina Wiedmer 67,46
Aino-Elina Etumäki – Stella Erlund 26,06 > Alakaavio **Aino-Elina Etumäki** – Helen Hakala HLK 16,67

GT:n junnuja kansallisissa kisoissa joulu-tammikuussa

2.-4.12. Itsenäisyyspäivän kilpailut (11)

Teo Tuominen – Mikko Pulkkinen EVS 06,57; **Teo Tuominen** – Nestor Kauppinen HyTS 26,26; **Teo Tuominen** – Nelson Tuomola HVS 16,16

9.-11.12. Babolat Open (12)

Rasmus Viitala – Onni Ojala TVS wo; **Rasmus Viitala** – Nino Salonen Smash 06,06

9.-11.12. Aktia-Open (11)

Teo Tuominen - Joonatan Pekkarinen EVS 63,60; **Teo Tuominen** – Max Sivula HVS 16,26;

16.-18.12. Gasmät Jouluturnaus (9)

Rasmus Viitala – Milo-Ilmari Kallio ÄLK 62,63; **Rasmus Viitala** – Oskari Antinheimo HVS 57,63,57



KILPATENNIS

GT:n junnuja kansallisissa kisoissa joulu-tammikuussa

6.-8.1. Prince Open ja IPP Juniorikilpailut (13)

Olivia Gube – Erika Hautalahti TaTS 26,06; **Olivia Gube** – Matilda Kopra LVS 75,63; **Olivia Gube** – Karen Kaukovalta HVS 57,47

20.-22.1. SEB JGP-osakilpailu (10)

Rasmus Viitala – Joona Pasanen ETS 62,64; **Rasmus Viitala** – Max Chydenius EVS 46,75,10-12

Sarjatennistuloksia

MIEHET

GT1 (1.div) Sata – GT 2-2

Samu Rahkila - **Alexander Lindholm** 26,16; Teemu Kolari- **Hannu Piironen** 36,46 Ilkka Perttu – **Daniel Lassooy** 64,64; Rahkila / Kolari- **Lindholm/Piironen** 76,64

GT2 (4.div) GT- HVS 3-1

Mika Liitola – Tuomo Niemi 67,63,64; **Patrik Stenholm** – Sami Wilkman 64,63 ; **Henrik Sandelin** – Jani Paasonen 47,61,36; **Sandelin / Stenholm** – Wilkman / Paasonen 64,76

GT3 (4.div) GT- KeTS 4-0

Benjamin Nyman - Alberto Claramunt 61,62; **Tony Lassooy** – Olli Honkavirta 62,61; **Mika Myllyniemi** – Hannu Aho 61,63; **Nyman / Myllyniemi** – Clasramunt / Aho 63,64

M45 (2.div) GT –OTC 3-0

Tony Lassooy – Erkki Korpijaakko VRT 60,61; **Mika Myllyniemi** – Kimmo Kivisilta 64,62; **Lassooy / Myllyniemi** – Korpijaakko / Kivisilta 64,60

M45 (2.div) TaTe –GT 1-2

Ilmo Korpelainen -**Tony Lassooy** 46,16; Teuvo Tuominen - **Mika Myllyniemi** 61,62 ; Kari Lehtonen / Pasi Hopia - **Lassooy / Myllyniemi** 16,46

M50 (2.div) GT-VRT 0-3

Mika Raulas – Markku Hakala 64,46,16; **Juhapekka Suutarinen** – Kai Ikävalko 26,26 ; **Raulas / Suutarinen** – Hakala / Ikävalko 36,57

M50 (2.div) TaTe – GT 1-2

Kalle Huikko - **Kenneth Söderholm** 67,26: Jerker Molander -**Jaakko Nevanlinna** 06,46; Huikko / Molander -**Söderholm / Nevanlinna** 67,26

NAISET

N40 (SM) GT-HVS 2-1

Susanna Etumäki – Silja Johansson 62,61;**Kirsi Lassooy** – Liisa Pöyry 57,36; **Etumäki / Lassooy** – Johanssen / Pöyry 16,62,63

GT 1 SM-liigan nousukarsintoihin

Miesten SM-liigan ja I-divisioonan nousukarsinnat pelataan 23.-25.3.2012.

Karsinnoissa pelaa SM-liigan kaksi viimeistä joukkuetta eli GVLK ja ÄLK sekä I-divisioonan lohkovoittajat, joista lohko-voiton on tähän mennessä varmistanut

ainoastaan GT.

Karsinnat pelataan kahdessa kolmen joukkueen lohossa, jossa kaikki joukkueet pelaavat toisiaan vastaan. SM-liigaseurat ovat eri lohkoissa. Loput joukkueet arvotaan lohkoihin.

Karsintojen isäntäjoukkueet päätetään siinä vaiheessa, kun lohko-voittajat ovat selvillä.

GT 1: Ismo Rönkkö, Aleksander Lindholm, Hannu Piironen, Janne Viitala, Daniel Lassooy

AIKUISTENNIS

Alkeis- ja jatkokurssit talvilomaviikolla 20.-23.2.2012

Kausivalmennuksen ohella järjestetään sisäkaudella tenniskursseja aikuisille joulutauon aikana ja nyt myös ns. talvilomaviikolla 8. Keväällä 2012 viikonloppukursseista kiinnostuneet voivat olla yhteydessä aikuisvalmennusvastaavaan mahdollisen kurssin järjestämiseksi.

Lisätietoa:

Timo Etumäki
Aikuisvalmennusvastaava
P. 0400-475588
timo.etumaki@granitennis.fi

Alkeiskurssi viikolla 8 (20.-23.2.2012)

Tarkoitettu aloittelijoille.

Kurssi sisältää 8 tuntia opetusta 6 hengen ryhmissä klo 17-19 (2h / päivä)

Sisältö: peruslyönnit, syöttö ja lentolyönnit

Hinta: 135 € / pelaaja

Mukaan mahtuu 6 pelaajaa ilmoittautumisjärjestyksessä.

Ilmoittautumiset: www.granitennis.fi

Jatkokurssi viikolla 8 (20.-23.2.2012)

Tarkoitettu enemmän pelanneille.

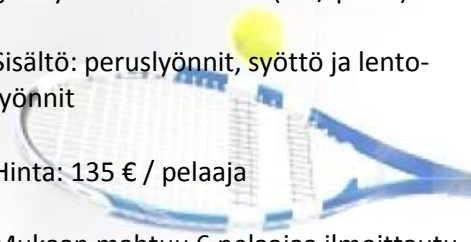
Kurssi sisältää 8 tuntia opetusta 4 hengen ryhmissä klo 19-21 (2h / päivä)

Sisältö: perustekniikan kertaus ja korjaus, kierteiset peruslyönnit, syöttö ja lentolyönnit

Hinta: 155 € / pelaaja

Mukaan mahtuu 4 pelaajaa ilmoittautumisjärjestyksessä.

Ilmoittautumiset: www.granitennis.fi



Aikuisten ryhmätennis on suunnitelmallista harjoittelua

Aikuisvalmennuskausi ryhmien osalta alkaa elokuun puolivälissä jatkuen kesäryhmäläisten osalta aina juhannukseen saakka. Ryhmätenniksessä pelaajamäärä on 4 henkilöä/kenttä ja tunnit ovat pääsääntöisesti 1,5 tunnin mittaisia. Tämä vuoron pituus mahdollistaa tuntien suunnittelun siten että niihin sisältyy riittävästi verryttely-, tekniikkaharjoitus-, ja peliosioita. Tosin aikuisille suositellaan samanlaista valmistautumista kuin junioreillekin ennen tunnille tuloa (kts. sivun 4 artikkeli "Onnistu valmistautumisessa – valmistaudu onnistumaan").

Tavoitteita on mukavampi saavuttaa ryhmässä, jolla on samansuuntaisia tavoitteita. Tehokkaimmillaan toimivat ne ryhmät, joissa on tarjolla hyvän ryhmähengen lisäksi hyviä ohjeita ja suunnitelmallista toimintaa. Tavoitteellisuuden tarkoitus ei ole viedä iloa pelaamisesta vaan yhtä lailla tavoitteenasi voi olla, että opit esim. yläkierteisen rystyn tai

että sinulla on hauskaa tenniksen parissa hyvässä seurassa kerran, pari kertaa viikossa.

Tavoitteellisen toiminnan on syytä olla suunnitelmallista. Kunkin omat tavoitteet määräävät, kuinka tarkkaan ja kuinka pitkällä tähtäimellä suunnittelee harjoittelunsa. Aikuisvalmennuksessa on koko kausi suunniteltu etukäteen eri viikkoteemoihin ja yleisesti ottaen koko vuoden aikana toistuvat tietyt teemat keskimäärin neljä kertaa. Tällöin tekniikan osalta tavoitteita asettavat voivat suunnitella viikoittaisia kalentereitaan paremmin.

Kokenutkin pelaaja saa pelaamiseen uutta potkua suunnitelmallisen harjoittelun kautta sillä tenniksessä on loppumattomasti uutta opittavaa (Timo Etumäki).

Esimerkki AV :n yhden kierroksen viikkoteemoista:

- Viikko 42: Yläkierteiset peruslyönnit
- Viikko 43: Puolustus- ja hyökkäyslyönnit
- Viikko 44: Lentolyönnit
- Viikko 45: Syöttö ja syötön palautus
- Viikko 46: Alakierteiset lyönnit
- Viikko 47: Tehotennis
- Viikko 48: Eriköislyönnit
- Viikko 49: Peliharjoituksia, 2-peliä
- Viikko 50: Peliharjoituksia, 4-peliä



Loppias Mixtyt

Hallin ensimmäiset loppiasmixtyt toteutettiin leikkimielisenä nelinpelikisana. Osanotto oli runsas, ja kaikki halukkaat eivät valitettavasti mahtuneet mukaan.

Pelejä pelattiin 3 kentällä, 2 tunnin ajan, neljänä erillisenä mixtyinä. Arkihuolet unohtuivat osallistujien yrittäessä kartuttaa henkilökohtaista pistetilää. Vaikka välillä kuului koviakin karjahtelui-

ta, onneksi loukkaantumisilta vältyttiin. Naisista eniten pisteitä keräsi Leena Rahkila, ja miehistä Jyrki Keinänen.



Lounaan ja palkintojen jaon jälkeen lähdimme kotiin hyvin ravittuina. Loppupäivän sai viettää vaikka sohvalla!

Kiitos Ninalle, Villelle, Berndtille, Frankille, Pialle, Dyrtenille, Darbylle, Jarl-Håkanille, Pirjolle, Jyrkille, Leenalle ja Ritvalle kivoista peleistä!

Kauniaisten Yrittäjät aamiaisella

Kauniaisten Yrittäjät vastasivat kutsuun ja tulivat aamiaiselle hallillemme 10.1. Aamupalan lisäksi he kiersivät ja tutustuivat halliin ja sen palveluihin. Tilaisuuden jälkeen yhdistyksen hallitus jäi pitämään kokoustaan hallin neuvottelutilaan.

Squashin klubi-ilta

Jos haluat välillä vaihtaa lajia ja pelata välillä vaikka kössää, niin tule mukaan perjantai-illan klubi-iltaan. Ensin ohjattu ja pelejä ja lopuksi vapaata pelailua alkaen klo 18. Klubi-illat parillisilla viikoilla eli seuraava kerta tällä viikolla (viikko 6).



Terveellinen välipala 10-kortilla

- Osta lapsellesi pelikassalta 10-kortti, jolla saa 10 kpl terveellisiä välipaloja + yhden ilmaiseksi.
- Tällä kortilla lapsesi saa tärkeän, terveellisen välipalan koulupäivän ja treenien välissä.
- Kortin hinta 30 euroa.



Hyvä välipala on päivän pelastaja!

Kesän 2012 leirit ja kurssit

Tulevalle kesälle on suunnitteilla paljon kivaa ja sporttista toimintaa. Kilpapelureille on viikon pituinen pelileiri (vko 23), jossa joka päivä on virallinen matsi. Lisäksi oheisia, joissa ohjataan lämmittelyyn, rentoutumiseen, keskittymiseen ja muihin tärkeisiin taitoihin.

Perinteiset lasten ja nuorten leirit ulkokentillä kolmella ensimmäisellä kesäkuun viikolla (vkot 23-25). Jokainen osallistuja saa hienon Babolatin repun.

Pienimmille järjestetään minitenniskursseja ja nuorille intensiivikursseja hallissa. Ilmoittautuminen alkaa 5.3. ja paikat täytetään ilmoittautumisjärjestyksessä.

Kesän tennikseen ilmoittautuminen 5.3. alkaen

FREEDOM FUND arena

Hierontapalvelua hallilla

Jari Bergström / Wieru-hierojat on aloittanut hallillamme vuoden alussa.

Hinnasto:

25 min osahieronta	30,-
50 min Puolihieronta	49,-
1h 15 min Tehohieronta	65,-
1h 45 min kokovartalohieronta	79,-

WELLNESS-hieronnat

Hot Stone -hieronta	54,-
Intialainen päähieronta	54,-
Kiinalainen jalkahieronta	54,-

Jari on juuri tullut opintomatkalta Kiinasta, joten tuota jalkahierontaa kannattaa ainakin kokeilla...

Lisätietoja www.wieruhierojat.fi tai 0400-635333



Wieru-hierojat
Kunnon hierojat.

GT Proshop

Shoppiin on tullut uusia mailamalleja,

laadukkaita Wilsonin tossuja ja bägejä!

Tule tutustumaan - vertailemaan hintoja jotka ovat varmasti kilpailukykyiset!

Babolat Haastelista

Babolat on lähtenyt mukaan sponsoroimaan mm. palkintojen muodossa GT Haastelistaa ja yhteistyösopimuksen myötä listan nimi muutettiin Babolat Haastelistaksi.



Listan ideana on sen avulla voivat pelaajat mitata omaa tennistasoaan, saada hyviä harjoitusotteluita ja tutustua uusiin pelaajiin.

Haastelistalle hyväksytään kaikki GT:n kilpailevat juniorit ja GT:n sekä FREEDOM FUND arenan aikuispelaajat sukupuoleen katsomatta.

Listalla voi haastaa ylös- ja alaspäin. Mikäli haastaja voittaa, siirtyy hän listalla haastetun paikalle ja haastettu putoaa yhden sijan alaspäin kuten myös välissä olleet. Haastetun voittaessa sijoitukset pysyvät ennallaan.

Tarkat säännöt löydät GT:n kotisivulta jonne lista myös päivitetään joka maanantai klo 17:sta mennessä.

nantai klo 17:sta mennessä.

Kevätkaudelle otetaan uusia pelaajia listalle aina 27.3.2012 saakka. Lista sulkeutuu 27.5.2012, jonka jälkeen on parhaiden palkitseminen.

Tervetuloa mukaan!!! Listalla olo on ilmaista...

FREEDOM FUND arena

Löytötavarat

Keräämme hallilta löytyneet tavarat löytötavarasäilöön, jossa säilytämme niitä muutaman kuukauden. Noutamattomat tavarat ja vaatteet lahjoitamme säännöllisesti Karjalan Apu ry:lle ja Hoppets Stjärna Finland rf:lle.

"Kytäys" -lista

Yleisön toivomuksesta perustamme listan asiakkaista, joille lähetetään kännykkäviesti vapautuneista arki-ilta- tai viikonloppuvuoroista. Voit valita, haluatko ilmoituksen aina vai vain tiettyinä viikonpäivinä. Voit myös soittaa aamulla ja "kytätä" saman illan vuoroja. Kun vuoro vapautuu, lähetämme viestin kännykkääsi. Viestin saatuasi voit varata vuoron normaalisti soitta-

malla pelikassalle tai omilla tunnuksillasi netistä periaatteella "nopeat syö hiitaat".

Palvelu toteutetaan tenniksen ilta- ja viikonloppuvuorojen ja sulkapallon arki-ilta vuorojen (arkisin klo 16.00-22.30) osalta.

Jos kaipaat lisävuoroja, soita pelikassalle 09-84934310 ja liity listalle!

Toimintakalenteri - Händelsekalender

Helmikuu

- 3.-5.2. GT:n kansalliset kisat
11.2. Minitennisseuraottelu GT - Sata ja GT 2 kotiottelu
20.-23.2. Hiihtolomaleirit junioreille ja Aikuisten alkeis- ja jatkokurssit

Maaliskuu

- 10.3. GT 3 kotiottelu
19.3. GT :n kevätkokous
23.-25.3. Miesten SM-liigan ja I-divisioonan nousukarsinnat (GT 1)

Yhteystiedot - Kontaktuppgifter



FREEDOM FUND arena

FREEDOM FUND arena / Grani Tennis Ry

Ristihaantie 2
02750 Espoo
Asiakaspalvelu/Varaukset: 09-84934310
Hallin aukioloajat:
ma-pe klo 7.00-22.30
la klo 9.30-21.00 ja su klo 9.00-22.30
asiakaspalvelu@freedomfundarena.fi
www.freedomfundarena.fi

FREEDOM FUND arena / Grani Tennis r.f

Korshagavägen 2
02750 Espoo
Kundbetjäning/Bokningar: 09-84934310
Öppettider:
mån.-fre kl. 7.00-22.30
lör. kl. 9.30-21.00 och sön. kl. 9.00-22.30
asiakaspalvelu@freedomfundarena.fi
www.freedomfundarena.fi



Grani Tennis ry

Toiminnanjohtaja Kirsi Lassooy 0400-783249
Juniorivalmennus Susanna Etumäki 040-5163723
Aikuisvalmennus Timo Etumäki 0400-475588
Kilpavalmennus Jukka Tanninen 040-5439505

granitennis@granitennis.fi

kirsi.lassooy@granitennis.fi
susanna.etumaki@granitennis.fi
timo.etumaki@granitennis.fi
jukka.tanninen@granitennis.fi

Kotisivu: www.granitennis.fi



Infon toimitus: Grani Tennis, koonti & ulkoasu: Timo Etumäki