



Swedish Padel Camp Schema 15-22 nov 2024 | Playitas Resort

Fredag 15 november

Avresedagen, vi checkar in och har en gemensam träff kl 18.00 med presentation av gruppen och en genomgång av veckan. Gemensam middag 20.00

Lördag 16 november

Kl.08.00-12.00. Träning 2 tim/person.

Vi börjar med en mjukstart där vi slår in oss och hittar träffen och tajmingen.

Kl. 15.00-19.00. Träning 2 tim/person.

Vi tränar på grundlagstekniken samt väggen.

Söndag 17 november

Kl.08.00-12.00. Träning 2 tim/person.

Vi tränar på volleytekniken samt diverse volleyövningar.

Kl.15.00-19.00. Träning 2 tim/person.

Speltaktiska övningar samt vägg och hörnträning

Måndag 18 november

Kl.08.00-12.00. Träning 2 tim/person.

Vi tränar grundslag och volleyspelet.

Kl.15.00-19.00. Träning 2 tim/person.

Overhead/smash träning samt vägg och tempoträning.

Tisdag 19 november

Kl.08.00-12.00. Träning 2 tim/person.

Vi tränar positionering och rörelsemönstret med sin partner. Vi tränar även på lobben.

Kl.15.00-19.00. Träning 2 tim/person.

Vi övar på kommunikation med vår partner samt mer volleyteknik.

Onsdag 20 november

Kl.08.00-12.00. Träning 2 tim/person.

Serve och retur träning. Vi tränar mer på overheadspelet, Placeringsmash/bandeja/vibora

Kl.15.00-19.00. Träning 2 tim/person.

Vi tränar på chiquita, bajada och väggen. Speltaktiska övningar.

Torsdag 21 november

Kl.08.00-12.00. Träning 2 tim/person.

Vi tränar på det defensiva spelet. Vi tränar mer på volley och smashspelet samt hörnträning

Kl.15.00-19.00. Träning 2 tim/person.

Turnering spel!

Gemensam avslutning med sammanfattning av veckan samt prisutdelning.

Fredag 22 november

Hemresa