

Swedish Padel Camp Schema 15-22 sep 2024 | Porto Myrina

Söndag 15 sep

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

Måndag 16 sep

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 grundslagstekniken samt väggen.

Tisdag 17 sep

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

Onsdag 18 sep

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.

Torsdag 19 sep

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.

Fredag 20 sep

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.

Lördag 21 sep

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.

Söndag 22 sep

Hemresa