

Swedish Padel Camp Schema 14-21 mars 2025 | Playitas Resort

Fredag 14 mars

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 15 mars

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.

Söndag 16 mars

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 17 mars

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 18 mars

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 19 mars

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 20 mars

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 21 mars

Hemresa