

Swedish Padel Camp Schema 8-15 mars 2024 | Playitas Resort

Fredag 8 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 9 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 grundlagstekniken samt väggen.

Söndag 10 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 11 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 12 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 13 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 14 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 15 mars

Hemresa