

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

Fredag 15 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 16 mars

Förmiddag 08.00-12.00. Träning 2 tim/person.

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

Eftermiddag 15.00-19.00. Träning 2 tim/person.

Vi tränar på slagtekniken

Söndag 17 mars

Förmiddag 08.00-12.00. Träning 2 tim/person.

Vi tränar på volleytekniken.

Eftermiddag 14.00-16.00 samt 17.00-19.00. Träning 2 tim/person.

Matchtaktiska spelövningar

Måndag 18 mars

Förmiddag 08.00-12.00. Träning 2 tim/person.

Vi tränar på overheadslagen

Eftermiddag 15.00-19.00. Träning 2 tim/person.

Vi tränar på väggens beteende och hur vi använder den samt kommunikation med vår partner samt matchspel.

Tisdag 19 mars

Förmiddag 08.00-12.00. Träning 2 tim/person.

Vi tränar positionering och rörelsemönstret med sin partner

Eftermiddag 15.00-19.00. Träning 2 tim/person.

Matchtaktiska spelövningar

Onsdag 20 mars

Förmiddag 08.00-12.00. Träning 2 tim/person.

Serve och returträning

Eftermiddag 14.00-16.00 samt 17.00-19.00. Träning 2 tim/person.

Matchspel

Torsdag 21 mars

Förmiddag 08.00-12.00. Träning 2 tim/person.

Det defensiva spelet och väggträning

Eftermiddag 15.00-19.00. Träning 2 tim/person.

Turneringsspel

Fredag 22 mars

Hemresa