



## Swedish Padel Camp Schema 8-15 nov 2024 | Playitas Resort

### **Fredag 8 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 9 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 10 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 11 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 12 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 13 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 14 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 15 november**

Hemresa