

## 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