

## Swedish Padel Camp Schema 22-29 sep 2024 | Porto Myrina

### Söndag 22 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 23 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 24 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 25 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 26 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 27 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 28 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 29 sep

Hemresa