



apollo  sports

## Padelresa program- Swedish Padel Camp

### **16 november 2021:**

Avresedagen, vi checkar in och äter middag samt en gemensam träff med presentation av gruppen och en genomgång av veckan.

### **17 november 2021:**

Förmiddag: Träning 1.5-2 tim.

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

Eftermiddag: Träning 1.5-2 tim. Vi tränar på slagtekniken

### **18 november 2021:**

Förmiddag: Träning. 1.5-2 tim.

Vi tränar på positionering och rörelsemönstret med sin partner.

Eftermiddag: Träning 1.5-2 tim. Matchtaktiska spelövningar

Föreläsning: Det mentala spelet!

### **19 november 2021:**

Förmiddag: Träning 1.5-2 tim. Vi tränar vidare med slagtekniken

Eftermiddag: Träning 1.5-2 tim. Vi tränar på väggens beteende och hur vi använder den samt kommunikation med vår partner samt matchspel.

### **20 november 2021:**

Förmiddag: Träning 1.5-2 tim. Vi tränar på slagtekniken, säkerhet, och precision.

Eftermiddag: Träning 1.5-2 tim. Matchtaktiska spelövningar

### **21 november 2021:**

Förmiddag: Träning 1.5-2 tim. Serve och retur träning

Eftermiddag: Träning 1.5-2 tim. Matchspel

### **22 november 2021:**

Förmiddag: Turneringspel

Eftermiddag: Turneringspel

### **23 november 2021**

Hemresa