

Portugal Padel Tour 2024

Planlægning af program

Søndag den 29. september 2024
Match Padel Aalborg





Dagens program



Kl. 09:00-11:30

- Rundstykker mv.
- Programlægning - rammerne
- Træningsindhold i overskrifter
- Match-analyse med fokus på taktik, bevægelse og shotselektion



Kl. 11:30-12:00

- Omklædning og opvarmning

Kl. 12:00-14:00

- Match på bane 10 (Holk / Simon – Miyagi / Morten)





Tekniske ønsker



- Kick smash, bandeja, rulo, vibora
- Stopbolde
- Baghåndsflugtning / flugtninger generelt



- 🍷 Fokus på kontrollen og stabiliteten i slagene
- 🍷 Fokus på tempo i slagene, herunder flugtningernes placering og ikke mindst højde (ved nettet)





Taktiske ønsker



- Forsvar mod bajada
- Flytte modstanderen
- Placering og bevægelse som makkerpar
- 🎾 Dækning af nettet – find modet!
- 🎾 Valg af slag i de forskellige situationer
 - 🎾 1. flugtning
 - 🎾 Retur på det dårlige lob
 - 🎾 Den grønne offensive zone
 - 🎾 Serven og returen
- 🎾 Shotsektion i almindelighed





Andre ønsker



- Kommunikation mellem to spillere
- Fastholdelse af nettet
- Flugtdueller ved nettet – 4 spillere

- 🎮 Play like the Pros
- 🎮 Opvarmning
- 🎮 De mentale elementer
- 🎮 Den taktiske plan





Taburetten - fælles træk



Styrker

🟡 Defensiven

Svagheder

🟡 Offensiven

🟡 De offensive slag

Udfordringer

🟡 Shotssektion
Både generelt, men nok især i den offensive zone

🗨️ Engagement

🗨️ Shotssektion i det offensive (nogen mere end andre)

🗨️ Fastholdelse af presset i offensiven

🗨️ Vilje til udvikling

🗨️ Lukning af nettet (-1)

1 ønsker - 1 arbejder - 1 kan - 1 vil - 1 skal nok lykkes!





Træningens indhold



- Tekniske elementer
- Taktiske elementer
- Makkerskab
 - hvordan finder jeg den gode makker
 - hvordan udvikles makkerskabet
- Koordinationstræning med bat og bold
- Individuelle samtaler

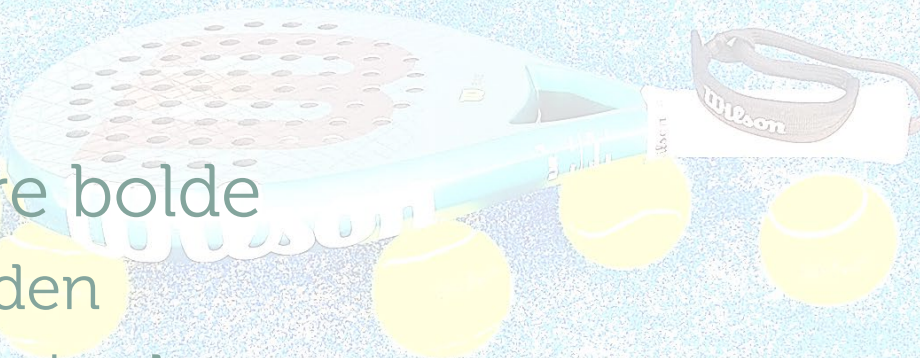




Tekniske elementer



- Det høje bolde
Altid med tanke på egen formåen!
- Serven
- De sjovere bolde
 - 👉 Stopbolden
 - 👉 Returen via glasset
- Flugtninger, herunder valg af flugtning (taktisk grundlæggende)





Taktiske elementer



- Banens zoner
- Shotsselektion
- Spil makkeren god
- Følg hinanden
 - ▶ Og hvad så, når I ikke gør – for det sker ;)
- Den taktiske plan – hvad skal der til?





Makkerskabet



- Kommunikationen mellem to spillere
 - verbal under spil
 - non verbal
 - den positive og konstruktive dialog mellem bolde
- Bevægelse som en enhed
 - også hver for sig
- Dæk banen med at spille de rigtige bolde
 - hjælp hinanden
- Den taktiske plan
 - husk respekten for hinandens stærkere og svagere sider





Koordinationstræning



- Koordinationstræning er vigtig for at kunne udvide sit slagrepertoire
- Det er ikke kun sjov, ballade og underholdning
- Undervejs kommer vi alle i en situation, hvor vi ikke kan slå et "rigtigt" slag fordi bolden springer anderledes en forudset
- Bruges også som overraskelse og for at give en anden spillevinkel
- Det kræver samme fokus som de traditionelle slag
- Navarro, Tapia, Chingotto og Galan er mestre!





Padelprogram – uge 42/43



Lørdag	Søndag	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag
10:00-12:00	10:00-12:00	09:30-11:00	09:30-11:00	09:30-11:00	09:30-11:00
Pinto	Restitution ;)	Miyagi	Miyagi	Miyagi	Miyagi
		15:00-17:00	15:00-17:00	15:00-17:00	15:00-17:00
Landskamp?	??	Pinto	Pinto	Pinto	Miyagi
<i>Socialt</i>	<i>Socialt</i>	<i>Socialt</i>	<i>Socialt</i>	<i>Socialt</i>	<i>Socialt</i>
Bytur?					

Vi har også nogle ikke-padel aktiviteter ;-) som skal planlægges





Nogle praktiske forhold 😊



- Væskeindtag ifbm. træning og spil
 - 🇩🇰 Under normale danske forhold skal der indtages ca. 1 liter pr. time ved hård træning!
Drik gerne ca. ½ liter inden træning starter!
 - 🇩🇰 Husk elektrolytter
- Træningsomfang – hvad kræver det
- Har du styr på dit udstyr (til padelspillet)
 - 🇩🇰 Bat
 - 🇩🇰 Grip – vigtigt med ekstra med
 - 🇩🇰 Kasketter
 - 🇩🇰 Svedbånd





De bedste 😊





Matchanalyse



Hold øje med følgende:

- Hvordan bevæger spillerne sig ifht. hinanden
- Hvis de kommer ud af sync, hvor spilles bolden så hen (Holik)
- Konsekvenser af "bad shotsektion" (Madsgaard)
- Serven (Jensen)
– hvorhen/hvornår
- Servereturen (Simon)
– hvilket slag hvornår

- Finale i Madrid mellem Coello/Tapia – Chingotto/Galán

- <https://youtu.be/Ulpaq4VXmrA?si=lj6GOM-eh6g5g4Sb>



