

# PADEL

CAMP

**Wilson**  
CIB PADEL  
DEKEL  
TLV

**PADEL  
SPORT  
ACADEMY**  
SINCE 2005 TEACHING TO PLAY PADEL 



# INDEX

1. PRESENTATION
2. PADEL CAMP
3. SCHEDULE
4. COACHES RESUME
5. CONTACT





# PRESENTATION

ברוכים הבאים למחנה האימונים של Wilson Club, מחנה האימונים הראשון בישראל לפאדל. המחויבות שלנו היא לשפר את הטכניקה שלך ולהעלות אותך רמה במהלך המחנה האימונים. זו הסיבה שגייסנו צוות מאמנים עם מעל 15 שנות ניסיון באימון פאדל בארץ ובעולם. אנחנו מתחייבים לשמור על רמת אימונים גבוהה ולגרום לך להמשיך להתאהב במשחק, לשפר את הטכניקה שלך בכל שלב ולהקנות לך כלים שיאפשרו לך לבנות אסטרטגיות משחק שונות.

העבודה שלנו מבוססת על ליטוש הטכניקה מהרמה הבסיסית ביותר ועד הגבוהה ביותר. לשם כך, כל המטורים שלנו מאושרים על ידי FEDERACION ANDALUZA DE PADEL ו-FEDERACION ESPANOLA DE PADEL, המספקים ניסיון לכל אחד מהתלמידים שלנו.

**אורח מיוחד מספרד! לאונרדו גאטו, מאמן פאדל מוביל**





*THE*  
**COACHES**

Leonardo Gatto  
German Thomas

# PADEL CAMP

## DURATION:

3 ימים  
3 שעות מרוכזות

## START:

4-6 בספטמבר

## INCLUDED:

- חולצה במהדורה מוגבלת לכל שחקן/ית
- פירות ומים לאורך כל האימונים
- תמונות וסרטוני וידיאו שיסיעו לך לשפר את הטכניקה



# SCHEDULE

*IB Squash*

## DAY 1

- 16:30 מצגת פתיחה
- 16:45 חימום

### TECHNIQUE

#### שיעור ראשון:

אחיזה, שיפור טכניקת הפורהאנד, באקגלאס, והבקהאנד.

#### שיעור שני:

שיפור טכניקת הפורהאנד, הבקהאנד והוולי!

הפסקה 10 דקות

### TACTIC

#### שיעור ראשון:

מתי לעלות לרשת?  
החזקת כדור ומשחקים עם מאמן

19:20 מתיחות  
19:30 סיום

## DAY 2

- 16:30 חימום

### TECHNIQUE

#### שיעור שלישי:

חבטות פורהאנד ובקהאנד  
צידיות עם גב מגרש וחבטות  
כפולות.

#### שיעור רביעי:

שיפור טכניקת הבנחה  
(Bandeja) והסמאש.

הפסקה 10 דקות

### TACTIC

#### שיעור שני:

כיצד לכסות חצי מגרש  
בעמדת התקפה. החזקת כדור  
ומשחקים עם מאמן

19:20 מתיחות  
19:30 סיום

## DAY 3

- 16:30 חימום

### TECHNIQUE

#### שיעור חמישי:

התקפה והגנה, חבטות  
משולבות

#### שיעור שישי:

התקפה והגנה, חבטות  
משולבות

הפסקה 10 דקות

### TACTIC

#### שיעור שלישי:

משחקים עם מאמן ושחקני צוות,  
החזקת כדור ואסטרטגיות משחק

19:20 מתיחות  
19:30 סיום



# SCHEDULE

Advanced

## DAY 1

• 20:30 מצגת פתיחה  
• 20:45 חימום

### TECHNIQUE

**שיעור ראשון:**  
אחיזה, שיפור טכניקת הפורהאנד, באקגלאס, והבקהאנד.

**שיעור שני:**  
שיפור טכניקת הפורהאנד, הבקהאנד והוולי.

הפסקה 10 דקות

### TACTIC

**שיעור ראשון:**  
מתי לעלות לרשת?  
החזקת הכדור ומשחקים עם מאמן

23:20 מתיחות  
23:30 סיום

## DAY 2

• 20:30 חימום

### TECHNIQUE

**שיעור שלישי:**  
חבטות פורהאנד ובקהאנד  
צידיות עם גב מגרש וחבטות כפולות.

**שיעור רביעי:**  
שיפור טכניקת הבנחה (Bandeja)

הפסקה 10 דקות

### TACTIC

**שיעור שני:**  
כיצד לכסות חצי מגרש בעמדת התקפה. החזקת הכדור ומשחקים עם מאמן

23:20 מתיחות  
23:30 סיום

## DAY 3

• 20:30 חימום

### TECHNIQUE

**שיעור חמישי:**  
התקפה והגנה, חבטות משולבות

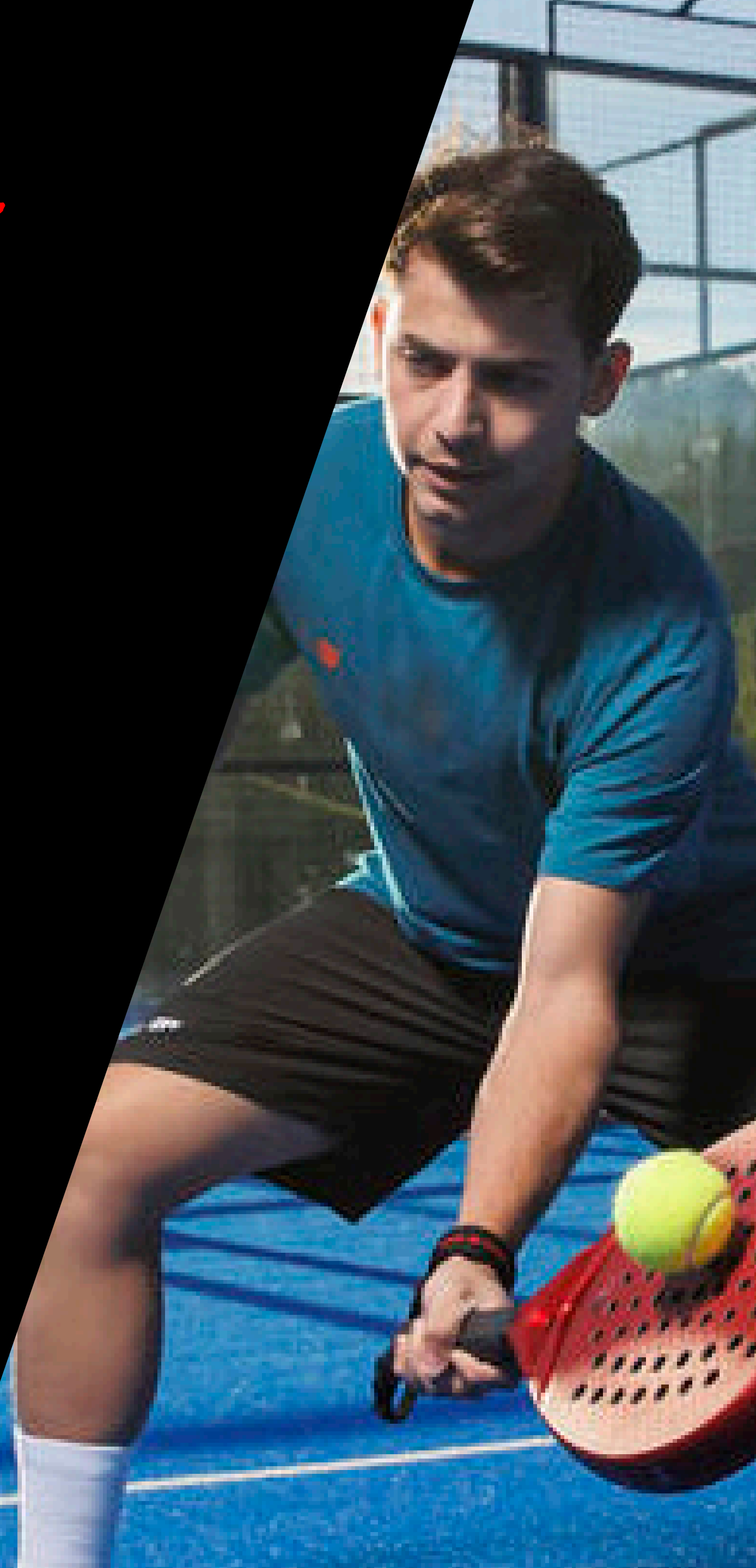
**שיעור שישי:**  
התקפה והגנה, חבטות משולבות

הפסקה 10 דקות

### TACTIC

**שיעור שלישי:**  
משחקים עם מאמן ושחקני צוות, החזקת כדור ואסטרטגיות משחק

23:20 מתיחות  
23:30 סיום



# JOIN US

**WILSON PADEL  
CLUB DEKEL TLV**

wilsonclubil@gmail.com  
053-325-2870

[www.wilson.co.il/clubs](http://www.wilson.co.il/clubs)

