



INTERNATIONAL BORDTENNIS JULETRÆNINGSLÆJR

27. - 30. december 2012

Sindalhallerne, Islandsgade 22, 9870 Sindal



4 DAGES INTENSIV JULETRÆNINGSLÆJR

VELKOMMEN



Endnu engang vil vi byde velkommen til vores juletræningslejre, vi vil løbende lægge informationer om lejren og trænerne ind på vores hjemmeside b75.dk.

Igen i år har vi allieret os med mange af de samme trænere som vi har samarbejdet med i flere år.

Træningen bliver delt op i træningspas med kinatræning og øvelser, vores erfaring fra de tidligere lejre viser at spillerne er meget tilfredse med denne træningsform.

Lars Rokkjær

Vi glæder os til at se dig.

TRÆNERNE LYTTER TIL SPILLERNE

- Hver spiller får en personlig træner
- Alle spillere får feedback
- Alle spillere arbejder med refleksionsbog

TRÆNINGEN SKAL GIVE FLERE POINT I KAMP!

- Under træningslejren deltager spillerne i et åbent stævne "VM"!
- I stævnet iagttages og coaches spilleren af den personlige træner!
- Al træning på lejren relateres til kampsituationen.

TRÆNERNE ER ALLE KOMPETENTE!

- Trænere lytter til spilleren og respekterer spilleren.
- Alle trænere arbejder til dagligt i Skandinavien.
- Trænere er toptrænere fra Kina og Europa.

VM – DEN ÅBNE TURNERING 29. DECEMBER!

- Turneringen er også åben for spillere der ikke deltager i træningslejren.
- Alle deltager i 2 rækker. Inddeling efter ratingtal på tværs af alder og køn.
- Der er medaljer og pokaler til vinderne.

AL MAD PÅ LEJREN ER PLANLAGT AF DIÆTIST

- Vi køber kun de bedste råvarer!
- Vi laver al mad selv.
- Der er fire måltider hver dag.

OVERNATNING!

- Spillerne kan komme dagen inden lejren og afrejse dagen efter lejren.

Der bliver 2 sove afdelinger:

- En med ro kl. 22.00 og en med ro kl. 23.00.
- Alle spillere kan forudbestille madras

TILMELDING:

Lars Rokkjær:

Lars@equilibrio.dk

Telefon: +4540277087

PRIS!

2240,- kr. med fuld forplejning og deltagelse i 2 rækker i "VM".

2000,- kr. hvis du kun spiser mad kl. 12.00 og selv klarer overnatning.

Tillæg til prisen:

Lån af Madras 50,- kr. Ekstra overnatning 50,- kr.

BETALING:

Bank: SparNord Bank A/S

Kontonr.:9067 / 4561739140

Senest 1. december.



TRÆNINGSOPLÆGET

boldene ruller, kinatræning og øvelser

Vi samler spillerne i grupper på 10 spillere og giver tre trænere et samlet ansvar for de 10 spillere. Disse tre trænere har 2 ½ times kinatræning/boldlåde med spillerne hver dag.

Gennem kvalitativt samarbejde mellem trænere tre gange om dagen, skabes kontinuitet og kvalitet i spillernes træning. Mindst 2 af 3 trænere følger de samme spillere igennem alle tre uger.

Sparring mellem 18 til 20 jævnbyrdige spillere 2 ½ time hver dag.

Da både Sverige og Danmark kommer med nogle af deres bedste ungdomsspillere kan vi danne grupper af jævnbyrdige spillere på nordisk topniveau.

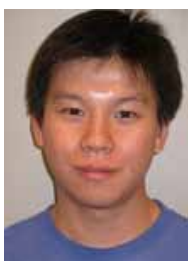
Da lejren ikke kun henvender sig til topspillere, men til spillere med den rette indstilling, er der spillere på alle niveauer.

Sparringen ledes af Wang Wenjie, der med sit høje internationale niveau og professionelle engagement sikrer høj intensitet under øvelserne.

Ikke alle trænere er med i på denne side. Vi lægger en trænerliste ud på vores hjemmeside, efterhånden som den bliver opdateret. www.b75.dk

TRÆNERNE

stærkeste samling af trænere nogensinde i danmark



Wang Wen Jie

En af lejrens hovedtrænere. Cheftræner i Askim, Göteborg. Wang spiller for Nørreå i Stigadivisionen.



Fredrik Asklund

En af lejrens hovedtrænere. Professionel træner. Forbundstræner i Sverige. National ansvarlig for drenge årgang 94-96.



Yu Han Chen

En af lejrens hovedtrænere. Cheftræner i B75, tidligere kinesisk landsholdsspiller.



Robert Svanberg

Ungdomstræner i spårvägens BTK. Assisterende forbundskaptajn for handikaplandsholdet. National ansvarlig for drenge årgang 94-96.



An shu

En af lejrens hovedtrænere. 14 år i den svenske eliteserie. Alle år spillet i første kryds. Har slået alle svenske landholdsspillere.



Istvan Moldova

Tidligere norsk landsholdsspiller, uddannet indenfor idrætsvidenskab og har en European Master i psykologi. Arbejder som motivations og præstationskonsulent for det svenske junior- og seniorlandshold.



Claus Arnsbæk

Unionstræner i JBTU, døvelandstræner. Hovedtræner i OB.



Thomas Krejdal

Tilknyttet talentcenter



Rikard Johansson

Professionel træner i Norge.



Jiang Hong

Kinesisk spiller og træner, spiller for Warta i den svenske elitetidivision. Har været træner for Taiwans landshold



Sponsorer:

WAGNER


SPAREKASSEN
Vendsyssel

integro
arbejds **l**ivs glæde

STIGA[®]

NORDJYSKE
Stiftstidende

BDO

 **HIRTSHALS**
VASK & FARVERI

Winther



SMYRIL
BLUE WATER



DIMAKT



EQUILIBRIO

REMA 1000
SKÅDE



Hirtshals Havn
PORT OF HIRTSHALS

skagafm
lyden af Vendsyssel



SMYRIL
BLUE WATER

MarineShaft[®]



spar nord

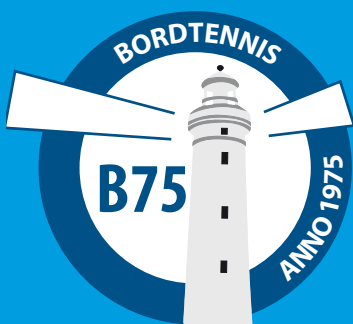


SeaCoA/S
a World of Seafood!

Grafikeren.nu



KOHNO
MONTAGE
elevatører • automatløpere • porte



Info og tilmelding til Lars Rokkjær:

Tlf. +45 40 27 70 87 - lars@rokkjaer.com

Se mere info om lejren på vores hjemmeside www.b75.dk

EQUILIBRIO
Helps People Think!

EQUILIBRIO:

Sponsor of this fantastic opportunity for young Table tennis players, to experience training at the highest international level.

www.equilibrio.dk

STIGA[®]

AN ACTIVE PARTNER AT ONE OF THE BEST TRAININGS CAMPS IN NORTHERN EUROPE.

Stiga table tennis tables and equipment are sold in over 100 countries worldwide and used by the worlds leading table tennis players.

www.stigatabletennis.com