

INTERNATIONAL BORDTENNIS TRÆNINGSLEJR



19. juli til den 4. august 2013
Sindalhallerne, Islandsgade 22, 9870 Sindal

Max 12 spillere
i hver gruppe



Hver spiller har en
individuel træner
2,5 time hver dag

Isa Cok,
nr. 2 i Frankrig

**5-15 DAGES
INTENSIV TRÆNINGSLEJR
med nogle af
VERDENS BEDSTE TRÆNERE**

VISION:

At invitere de bedste trænere i verden til en lejr der bygger på fællesskab, nærvær og kreativitet.

Lade dette fællesskab danne den pædagogiske ramme for en perfekt bordtennis oplevelse for spillerne.

MÅLSÆTNING FOR SPILLERNE:

"Du" skal som spiller have mulighed for at forstå, hvilken træningsmæssig ramme og hvilken indstilling der er nødvendig, hvis "du" vil nå et internationalt niveau. "Du" skal lære at kende "dig" selv som spiller og kunne tage ansvar for "din" egen udvikling.

VORES INDSTILLING TIL DIG :

Vi lytter til dig, du er i centrum.

Vi involverer dig og giver dig ansvar.

Vi møder dig med den forventning, at du er med på lejren for at gøre dit bedste.

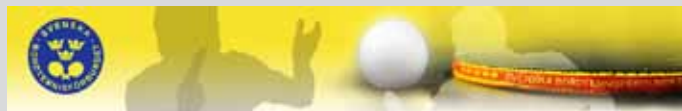
VI SKABTE EN GOD LEJR SIDSTE ÅR.

De 250 deltagere sidste år, var glade for vores idé om, at gøre det muligt for europæiske spillere, at opleve en træningslejr efter kinesisk standard i Danmark, med kinesiske trænere i samarbejde med top trænere fra Europa og Skandinavien.

STANDARDE FOR LEJREN:

- Alle trænere taler engelsk eller et skandinavisk sprog.
- Alle spillere får en personlig træner.
- Alle spillere får 2,5 timers individuel træning hver dag.
- Istvan Moldovan (European Master in Psykology) har forbedret feedback metoden mellem trænere og spillerne.
- Fællestræningen i hallen, foregår i grupper på 12 spillere mod tidligere 20.
- Vi har lavet aftale med 4 landsholdsspillere der vil blive anvendt som sparring og på den måde løfte kvaliteten i træningen.

SAMARBEJDE MED DET SVENSKE FORBUND:



Vi er meget taknemmelige for samarbejdet med Det Svenske Bordtennisforbund og Göteborgs Bortennisforbund. De sender deres regionale elitespillere og trænere til lejren.

Jeg håber vi ses til sommer

Lars Rokkjær

INFO OG TILMELDING

Lars Rokkjær:

Tlf. +45 40 27 70 87

Mail: Lars@equilibrio.dk

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

Husk at bestille madras ved tilmelding, hvis du ønsker det.

Husk at opgive størrelse hvis du ønsker at købe en lejr T-shirt.

Ønskes speciel kost, skal dette meddeles ved tilmelding!

Pengene bedes indbetalt til B75 på:

Spar Nord:

Reg. nr. 9067 Konto nr. 45 61 73 91 40

Du er først endelig tilmeldt lejren når din betaling er registreret.

IBAN-Kontonummer:

DK7390674561739140

SWIFT / BIC-kode: SPNODK22

PRISER FOR LEJREN:

Med fuld forplejning pr. uge DKK 3.050,-.

Uden overnatning

Med middagsmad, frugt og nødder DKK 2.650,-.

Tillæg til lejrprisen:

Lejrens T-shirt: (Stiga trøje med logotryk).

Pris 200,-. Angiv venligst hvilken størrelse du bruger.

Lån af madras:

Pris 50,- pr. uge.

Ekstra overnatning:

Uden mad kr. 30,-.

Med morgenmad kr. 60,-.

Med aftensmad kr. 80,-.

Forplejning (4 måltider) og overnatning på hviledagene kr. 150,-.

10 dages træningslejr:

Prisen for et 10 dages sammenhængende forløb kr. 6.250,-

15 dages speciel træningslejr

Prisen for 15 dages sammenhængende forløb 9.450,-

Træningsoplæg for en uge:

Spillerens forberedelse:

Træningen på lejren skal hænge sammen med den træning spilleren har i sin egen klub. Alle spillere modtager et lille skema, som de skal udfylde sammen med deres træner.

Spørgsmålene er:

- Hvor meget træner du hver uge?
- Hvad arbejder du med i klubben i øjeblikket?
- Hvad er din spilleplan?
- Hvad er dine styrker i forhold til spilleplanen?
- Hvad er dine svagheder i forhold til spilleplanen?
- Hvilke mål har du for din egen udvikling?
- Hvad ønsker du og din træner, at vi skal arbejde med på lejren?

Træningen på lejren:

Hver dag træner du 5 timer.

- 2 ½ times individuel træning sammen med din personlige træner og to andre spillere.
- 2 ½ times sparring sammen med 11 andre spillere.

Trænerne samarbejder:

Gennem kvalitativt samarbejde mellem trænerne hver dag, sikres det at din individuelle indgår i et samarbejde med dig i centrum.

En hovedtræner:

De 12 spillere i en træningsgruppe har hver sin personlige træner, men en af trænerne har et hovedansvar.

Feedback samtaler:

Alle spillere har feedback samtaler med deres individuelle træner. Du får udleveret en dagbog, som du forventes at notere i dagligt. Dine notater er en vigtig del af feedback samtalerne.

Turnering:

Den 4. dag spiller du to turneringer, en om formiddagen og en om aftenen. Om eftermiddagen evaluerer du formiddagens kampe og planlægger aftenens kampe sammen med din individuelle træner.

Efterfølgende planlægger du og din individuelle træner hvordan Jeres viden fra kampsituationerne kan være med til at forbedre dit spil.

Forplejning

Alt din mad er hjemmelavet i samarbejde med en diætist. Ønsker du speciel kost (allergi eller andet) skal dette meddeles ved tilmelding.



3 LEJR UGER FOR ALLE SPILLERE

Program for HVER af de tre uger:

Se træningsoplæg på side 3

UGE 1:

19. juli:

08.00 – 09.00 Morgenmad og indtjekning
09.15 Indmarch
10.00 – 12.30 1. træningspas
12.30 – 13.30 Frokost
15.00 – 17.30 2. træningspas
17.30 – 18.30 Varm mad
21.00 – 22.00 Brød og pålæg

20. juli til 22. juli:

08.00 – 09.00 Morgenmad
10.00 – 12.30 1. træningspas
12.30 – 13.30 Frokost
15.00 – 17.30 2. træningspas
17.30 – 18.30 Varm mad
21.00 – 22.00 Brød og pålæg

23. juli:

08.00 – 09.00 Morgenmad
10.00 – 12.30 1. træningspas
12.30 – 13.30 Frokost
15.00 – 17.30 2. træningspas med afslutning i grupperne.

UGE 2:

25. juli:

08.00 – 09.00 Morgenmad og indtjekning
09.15 Indmarch
10.00 – 12.30 1. træningspas
12.30 – 13.30 Frokost
15.00 – 17.30 2. træningspas
17.30 – 18.30 Varm mad
21.00 – 22.00 Brød og pålæg

26. juli til 28. juli:

08.00 – 09.00 Morgenmad
10.00 – 12.30 1. træningspas
12.30 – 13.30 Frokost
15.00 – 17.30 2. træningspas
17.30 – 18.30 Varm mad
21.00 – 22.00 Brød og pålæg

29. juli:

08.00 – 09.00 Morgenmad
10.00 – 12.30 1. træningspas
12.30 – 13.30 Frokost
15.00 – 17.30 2. træningspas med afslutning i grupperne.

UGE 3:

31. juli:

08.00 – 09.00 Morgenmad og indtjekning
09.15 Indmarch
10.00 – 12.30 1. træningspas
12.30 – 13.30 Frokost
15.00 – 17.30 2. træningspas
17.30 – 18.30 Varm mad
21.00 – 22.00 Brød og pålæg

1. august - 3. august:

08.00 – 09.00 Morgenmad
10.00 – 12.30 1. træningspas
12.30 – 13.30 Frokost
15.00 – 17.30 2. træningspas
17.30 – 18.30 Varm mad
21.00 – 22.00 Brød og pålæg

4. august:

07.30 – 08.30 Morgenmad.
09.00 – 11.30 1. træningspas
11.30 – 12.30 Frokost
14.00 – 16.00 2. træningspas
16.00 Fællesafslutning.



SKAL JEG VÆLGE EN, TO ELLER TRE UGER:

Træningen i lejren fokuserer på, at du skal forbedre dig i kampsituationen og vinde flere kampe. Bordtennis er en konkurrencesport og kvaliteten af dit spil måles på din evne til at omsætte dit spil til kampsituationen.

Lejren starter med, at din individuelle træner observerer dig i kampsituationen. Sammen planlægger I lejres første træning ud fra observationerne af dine kampe.

Hele 4. dag går med at spille bordtenniskampe. De spillere der vælger en uge har efterfølgende en dag til at få skabt en frugtbar konklusion på lejren. Spillere der vælger to eller tre uger får meget længere tid til

at arbejde med deres styrker og svagheder. På tre uger kan et samarbejde med en af lejrens toptrænere skabe rigtig mange forbedringer i dit spil.

Spillere der vælger mere end en uge får ud over deres individuelle træner tilknyttet en ekstra træner der samarbejder tæt med den individuelle træner.

“ Det är mycket bättre att ha en tränare. Då så vet tränaren vad man ska jobba med och då slipper man för det första att prata med tränaren flera gånger och på så sätt spara tid och för det andra så kan tränaren tänka på övningar under kvällen.

Felix de Sousa Mestre
Askims BTK

”



“ Jeg er pædagog og har arbejdet med børn med en vanskelig forståelig adfærd i mange år. På træningsslejren oplevede jeg, at I praktiserer en velfungerende sammenblanding af bordtennis teknik og udvikling af sociale kompetencer. Sjældent har jeg oplevet det ske så legende let og effektivt.

Georg Refby
Formand for Møn Bordtennisklub.

”

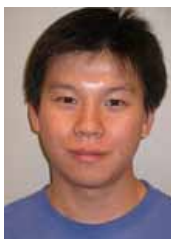
“ The team Lars Rökkjaer built around his project consist of excellent coaches and trainer from Scandinavia and China, all believers of the fact that helping forth this sports means helping out every one, exchange to create the best opposition, breaking with the tradition of protectionism of knowledge. Participate and exchange, trying to understand each other and learn from one another. Here it is not only Europeans desperately reaching out to the level of the Chinese players; here it's also the Chinese helping to create the best opposition to make the sport flourish all over the world.

Nicolai Cok, France

”

TRÆNERNE OG SPARRING

Vi lægger en trænerliste ud på vores hjemmeside, efterhånden som den bliver opdateret www.b75.dk



Wang Wen Jie

En af lejrens hovedtrænere. Hovedtræner i en stor klub i Shanghai.



Fredrik Asklund

En af lejrens hovedtrænere. Ansvarlig for ungdom 95-98 på nationalt niveau i Sverige.



Yu Han Chen

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



Robert Svanberg

Hovedtræner i Sporvägen. Sporvägen har 960 medlemmer. Ansvarlig for ungdom 95-98 på nationalt niveau. Assisterende landholdstræner Swedish paralympic team.



An shu

En af lejrens hovedtrænere. 14 år i den svenske eliteserie. Alle år spillet i første kryds. Anshu er en fantastisk træner der berører alle positivt med sin åbne personlighed.



Claus Arnsbæk

Er træner i OB. Ansvarlig for nogle af de bedste yngre spillere i Danmark. Landstræner for døvelandsholdet.



Thomas Krejdal

Er hovedtræneren og lederen i Nykøbing Falster Bordtennisklub. Thomas uovertruffen logistiker, der hjælper med al struktur i lejren, struktur i lejen



Morten Hyrup Rasmussen

Morten is national player in Denmark, but he is also a skilled coach. Morten will be sparring and coach at the camp.



Rikard Johansson

Professionel træner i Norge. Tidligere regions-træner i Sverige.



Yi Shen Li

Træner i Kina. Ansvarlig for yngre spillere. Tidligere kinesisk landsholdsspiller.



Gilles Forzy

Hovedtræner i Mulhouse TT. En meget dygtig træner. Taler godt engelsk.



Jiang Hong

Tidligere træner for Taiwans landshold. Hovedkraft som både træner og spiller i Warta/Göteborg.



Henrik Lunder

Mr Århus sammen med Jesper Steffensen. Henrik er en af de mest nytænkende og inspirerende danske trænere.



Yana Timina

Træner for Amsterdam TT. Talentansvarlig for de hollandske piger. Hun spiller Pro A i Frankrig. Hun er russisk født, men taler godt engelsk.



Istvan Moldova

Tidligere norsk landsholdsspiller, uddannet indenfor idrætsvidenskab og har en European Master i psykologi. Istvan er hovedansvarlig for metoden bag lejrens feedback.



Henrik Laxby

Træner i Amager. Tæt knyttet som træner til den danske landsholdstræning. Tidligere landsholdsspiller.



Mads Skovsen

Mads er en af Danmarks dygtigste taktiske trænere. Mads er en rigtig elitetræner. Mads har en stor aktie i Jonatan Groth fremgang.



Daniel Reed

Spillede for Ob de sidste to sæsoner, nu Falkenberg. Engelsk landsholdsspiller. Verdensranglisteplacering 230, ranket 4 i England 4 - Guld i EM for ungdomshold. Sponsoreret af Butterfly

He Ping

Hovedtræner i Ribe og træner i B75 og BI, en af de bedste spillere i Danmark.

Fabien Roux

Fabien er hovedtræner i Niort i Frankrig, der er det officielle center for piger i Frankrig. Taler engelsk.

Elite Performance Sport Psychology

Training the EEG (brainwave activity) of elite table tennis players directly associated with enhanced muscle movement preparation using Neurofeedback

- **Currently used by elite athletes such as Viktoria Azarenka** (tennis)
- This PhD research (conducted by Trevor Brown – ex-National table tennis team for Australia) is a unique opportunity to have free access to the **most recent brain-training technology in Cognitive Neuroscience**.
- Players will learn to voluntarily control their EEG activity to produce a desired frequency of EEG
- This will help your brain **improve control and strength of motor movement signal activation** by quietening the surrounding intrusive EEG and improve attention.
- Each player must commit to 10 x 30 minute Neurofeedback sessions during the training camp – sitting in front of a computer screen with several electrodes on the scalp and using the information on the screen to learn EEG control – and service accuracy measurement at the start and end of the training camp.
- The Neurofeedback sessions will not interfere with your table tennis training.
- There is absolutely no pain or discomfort. There are no negative side-effects. This research has been approved by the university ethics committee.
- This is a rare opportunity to participate in an international sport performance enhancement study.

Som en helt unik mulighed, kan lejren i samarbejde med den Australiske forsker og tidligere professionelle bordtennisspiller Trevor Brown, tilbyde 20 spillere der spiller eller træner bordtennis på et professionelt niveau eller lige under, at indgå i et forskningsprojekt der skal vise hvordan spillere kan blive bedre til at håndtere stres under deres kampe.

Trevor Brown har fået tilladelse af ITTF til at lave test under verdensmesterskaberne i Frankrig i maj måned, men det egentlige forskningsforsøg skal foregå på vores lejr i Sindal.

Trevor Brown har herover kort beskrevet en lille smule om forskningsforsøget og den ramme som de 20 spillere skal indgå i under forsøget.



Kombiner Jeres barns træningslejr med en ferie i et af Danmarks mest charmerende områder.

Der er 40 km til

Der er 40 km. til Skagen - Ferie på toppen.

Turistbureauets hjemmeside for ferie i Skagenområdet. Læs om nyheder, aktiviteter, arrangementer, hoteller, restauranter og gode ...

www.skagen-tourist.dk

Der er 28 km til Hirtshals:

Familieoplevelser, akvarier, klumpfisk og sæler i Nordeuropas ...

I Hirtshals kan du besøge Nordeuropas største akvarium. Her kan du opleve imponerende akvarier og lære om Nordsøen gennem sjove, interaktive og involverende ...

www.nordsoenoceanarium.dk

14 km til Tversted - Smilehullet ved havet.

Hvis du kører lige igennem Tversted, ender du i havet. Det skal du da være velkommen til! Men hvis du stopper lidt før, ... www.toppenafdanmark.dk/danmark/da-dk/.../tversted/tversted.htm

50 km til Fårup sommerland

Helt ude i skoven findes der forlystelser til både store og små. Her er alt, hvad familien skal bruge for at få en rigtig sjov dag sammen. Vi har delt forlystelserne op i 3 kategorier for at give jer et

overblik: * **Family** * **Action** * **Aquapark**

www.faarupsommerland.dk

Aabo Camping - Tversted

Aabo Camping er en ægte naturplads med en pragtfuld beliggenhed ved Tannisbugten, med masser af aktivitetsmuligheder for børn og voksne.

www.aabo-camping.dk

Tannisby Camping - Tversted

Information om pladsen, faciliteter, aktiviteter, hytter og priser.

www.tannisbycamping.dk

Sindal Camping

Sindal Camping

www.sindal-camping.dk

Soldalens Camping - Sindal

Soldalens camping, en oase midt i Vendsyssel. Her er hygge og en afslappet atmosfære.

www.soldalenscamping.dk

Tolne Bakker Camping

natur, nordjylland, bakker, camping, ferie, overnatning, hytter, campist, skagen, billig ferie, seværdigheder.

www.tolne-camping.dk



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

Sponsor af sommerlejren:

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



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