

FRA DEN 27. DECEMBER TIL DEN 30. DECEMBER

ARRANGERER

B75

JULEFERIE TRÆNINGSLAJREN 2013

Sindalhallerne, Islandsgade 22, 9870 Sindal



JBTU
Jysk Bordtennis Union

DBTU
Dansk BordTennis Union

B 75 bordtennis oplevelser fortsætter!!

I fire år har vi lavet bordtennis lejr for ambitiøse spillere og trænere. Spillere der ønsker at træne intensivt, møder trænere med den nyeste viden indenfor bordtennis. Vores mål på lejren er at kombinere den højeste kompetence med en pædagogik der bygger på menneskelige relationer.

På vores lejre blander vi verdens kulturer og skaber en legeplads, der får de mest avancerede trænings teknikker til at blomstre.

Vi skaber gode resultater og nogle af verdens bedste trænere ønsker at være med, i denne lejr har vi trænere med fra Rusland, Holland, Frankrig, Norge, Sverige, Danmark og Kina.

Vi tilbyder passion og motivation og håber spillerne inspireres af den. Spillere og trænere der har oplevet lejren, har elsket den.

4-DAGES TRÆNINGSLAJR

FOR ALLE AMBITIØSE BORDTENNISPILLERE

UANSET NIVEAU

www.B75.dk

VELKOMMEN



Vi tilbyder et 4 dages intens program med nogle af de bedste trænere i verden.

Du træner 6 timer om dagen individuelt og i en gruppe på 8 spillere.

Hver træner har fire spillere under den individuelle træning.

Hvis du er en ambitiøs spiller der tror på, at du kan få mere ud af dig selv. Der er villig til at arbejde hårdt, så er du velkommen uanset dit niveau.

Vi arbejder på en anderledes måde - B 75 måden, der sætter spilleren og spillerens ønsker i centrum.

Du sætter ord på dine mål ved begyndelsen af lejren efter en turnering og du evaluerer hver aften sammen med din træner og medspillere i en dialog baseret feedback. Når

lejren er færdig skal du have sat dit udvikling i fast kurs mod dine mål.

Arbejdsfællesskabet med din træner indeholder gensidig respekt, motivation og absolut nærvær for at få noget fantastisk til at ske.

Vi har arbejdet hårdt med at tilbyde dig mad af højeste kvalitet og sommerens feedback fra spillerne fortæller at vi er ved at være det.

Overnatningen er simpel. Vi bor alle på en skole lige over får hallen. Vi vil gerne kunne tilbyde noget andet, men det er desværre ikke muligt. Vi ligger på gulvet i klasseværelser på madrasser som spillerne selv medbringer eller lejer af os.

Lars Rokkjær

Praktiske informationer

Lejrens pris er kr. 2440,-.

Prisen inkluderer overnatning på skolen og mad fire gange om dagen.

Hvis du selv ønsker at finde overnatning og kun spiser middagsmad og aftensmad på lejren er prisen kr. 2220,-.

Du skal medbringe din egen sovepose, men du kan for 50 kr. låne en madras af os.

Du skal selv betale for at komme til lejren, men vi kan arrangere kørsel frem og tilbage fra Aalborg lufthavn, og Færgerne i Frederikshavn og Hirtshals for kr. 50,- tur/retur.

En ekstra overnatning koster kr. 30,-.

En ekstra overnatning med et ekstra måltid koster kr. 60,-.

Forældre eller ledere der ønsker at være med spillerne på lejren betaler kr. 150 i døgnnet.

Spillerne ankommer om aftenen den 26. december eller om morgenen senest kl. 08.30 i Sindal hallerne Islandsgade 22 i Sindal.

Spillerne kan tage af sted den 30. december kl. 18.00.

Når du har indbetalt deltagergebyret på B 75 konto er din deltagelse på lejren sikret. Du skal indbetale beløbet senest den 20. december.

Bank: sparnord bank a/s

Reg. No.: 9067 Item No.: 4561739140

Iban-nr.: Dk7390674561739140

swift-kode: spnod22

Ved indbetalingen skriv dit navn samt "Julelejren B75".

TILMELDING:

Når du tilmelder dig, accepterer du også de etiske koder vi arbejder efter på lejren.

Subscribe by sending mail with these information:

Navn:

Køn:

Fødselsdag:

Nationalitet:

Klubnavn:

Rating:

Ønsker / special mad grundet eks. allergi:

Send tilmeldingen til:

Lars Rokkjær:

Lars@equilibrio.dk

Telefon: +45 40 27 70 87



BILLEDER FRA JULELEJREN

TRÆNERE

lille præsentation af nogle af trænerne



Istvan Moldova
Former Norwegian Nationalteam player. Education: European Master in psykologi.



Fredrik Asklund
En af lejrens hovedtrænere. Ansvarlig for ungdom 1998-2000 på nationalt niveau i Sverige.



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



Robert Svanberg
Hovedtræner i Sporvågen. Sporvågen har 960 medlemmer. Ansvarlig for ungdom 1998-2000 på nationalt niveau. Assisterende landholdstræner Swedish paralympic team.



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



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.



Morten Hyrup Rasmussen
Dansk landsholdsspiller og en dygtig træner. I lejren er Morten træner og sparring.



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



Henrik Laxby
Træner i Amager. Tæt knyttet som træner til den danske landsholds træning. Tidligere 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.

Du kan se mere om trænerne på [www. b75.dk](http://www.b75.dk)



Program:

1. dag, Fredag den 27. december

07.30 - 08.30 Morgenmad
09.00 - 09.45 Åbning
10.00 - 12.00 Kampe i grupperne
12.00 - 13.00 Middagsmad
14.30 - 16.30 1. træningspas
17.00 - 18.00 Aftensmad
19.30 - 21.30 2. træningspas
21.30 - 22.00 Mad
22.00 - Sengetid for de yngste
22.30 - Sengetid for alle
22.30 - Uformel trænermøde

2. dag, Lørdag den 28. december

07.30 - 08.30 Morgenmad
09.30 - 12.00 1. træningspas
12.00 - 13.00 Middagsmad
14.30 - 17.00 2. træningspas
17.30 - 18.30 Aftensmad
19.00 - 20.00 Samling i grupper og feed back
20.30 - 21.00 Mad
21.00 - 22.00 Træner Workshop
22.00 - Sengetid for de yngste.
22.30 - Sengetid for alle.
22.30 - Uformel trænermøde

3. dag, Søndag den 29. december

07.30 - 08.30 Morgenmad
09.30 - 12.00 1. træningspas
12.00 - 13.00 Middagsmad
14.30 - 17.00 2. træningspas
17.30 - 18.30 Aftensmad
19.00 - 20.00 Samling i grupper og feed back
20.30 - 21.00 Mad
21.00 - 22.00 Træner Workshop
22.00 - Sengetid for de yngste.
22.30 - Sengetid for alle.
22.30 - Uformel trænermøde

4. dag, Mandag den 30. december

07.30 - 08.30 Morgenmad
09.30 - 12.00 1. træningspas, kampe (Afsluttende turnering)
12.00 - 13.00 Middagsmad
14.30 - 17.00 2. træningspas, kampe
(afsluttende turnering) og afsluttende feedback.
17.00 - Afslutning.
17.30 - 18.30 Aftensmad.
20.30 - 21.00 Mad
21.00 - Afslutningsfest, uformel trænermøde
24.00 - Sengetid for alle.



Info og tilmelding til Lars Rokkjær:

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

Læs mere om lejren på 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