

Weekendtræning



Skagen Bordtennis Klub og JBTU
indbyder hermed til weekendtræning.

**Den 30. november – 1. december 2013
i Skagen Kultur- og Fritidscenter.**

Træningsweekenden er åben for alle ungdomsspillere og alle klubber.

Tidspunkt: Lørdag den 30.11 kl. 12.00 til 18.00.
Søndag den 1.12. kl. 9.00 – 16.00.

Pris: 300,- kr. for begge dage inkl. overnatning og forplejning.
150,- kr. for begge dage uden overnatning, aftensmad og morgenmad.

Instruktør:

Vi får besøg af Frederik Askelund, træner i Särö IK. Frederik har i mange år tilhørt eliten af trænere i Sverige, og har mange års erfaring i at træne spillere på alle niveauer. Til at hjælpe Frederik deltager trænerne fra JBTU.

Tema:

Forbedrer dit spil og hvorfor er det vigtigt at træne.
Der vil være træningspas på flere niveauer.

Overnatning og forplejning:

Der vil lørdag aften være aftensmad og socialt samvær på Bodilles Kro. Da vi skal gå hen til kroen skal der medbringen udendørssko og varm jakke. Der overnattes i Skagen Kultur og fritidscenter i sovesale. Sengelinned og håndklæder skal medbringes. Søndag serveres der morgenmad og frokost i hallen.

Tilmelding – og evt. spørgsmål:

Senest 22. november 2013 til Lars Henrik Sloth, e-mail : lhsloth@post.tele.dk

Tilmeldingen skal indeholde spillernes navn, fødselsdato, e-mail, mobil nr. på kontaktperson. Klubberne bedes sende en samlet tilmelding.

Spørgsmål kontakt Michael Eriksen mobil 51633061 eller Lars Henrik Sloth 60667700.

Program for træningsweekenden

Lørdag den 30. november

- 12.00 - 12.30 ankomst, check ind og opsætning af borde
- 12.30 - 13.00 introduktion af spillere og træner samt opvarmning
- 13.00 - 14.30 bordtennis pas 1
- 14.30 – 15.00 pause med frugt
- 15.00 - 16.30 bordtennis pas 2
- 16.30 - 17.00 pause
- 17.00 - 18.00 bordtennis pas 3 – kampstrategi mod forskellige type spillere
- 19.00 – 21.30 aftensmad og minicurling på Bodilles Kro

Søndag den 1. december

- 08.00 - 09.00 morgenmad
- 09.00 - 10.30 bordtennis pas 4
- 10.30 - 10.45 pause med frugt
- 10.30 - 12.00 bordtennis pas 5
- 12.00 - 13.00 frokost med isvand og saft
- 13.00 - 15.00 bordtennis for sjov
- 15.00 – 15.30 evaluering med kage og saft
- 15.30 – 16.00 oprydning og afrejse

