



Påsketræningslejr i B75 mandag 30.3 – tirsdag 31.3 for seriøse ungdomsspillere



B75 holder en 2 dages intensiv træningslejr den 30. og 31. marts. Lejren foregår i B75's helt nye faciliteter i Hirtshals Idrætscenter, Halvejen 4, 9850 Hirtshals. Her er de spillemæssige rammer i top – plads til 14 borde, fremragende lysforhold og rødt gulv. **Lejren er for seriøse ungdomsspillere op til og med 16 år** – det er for spillere, som mestrer alle grundslag og kan deltage i øvelser på rimeligt højt plan. Der er intet ratingkrav da motivation og vilje vejer tungere – men nok typisk en rating over 1000.

Program:

Dagene er opbygget efter følgende program (husk madpakke til frokostpausen):

Mandag

09.00-11.30: Træningspas 1.
11.30-12.15: Spisepause.
12.15-15.00: Træningspas 2.
15.00-15.20: Pause.
15.20-17.00: Træningspas 3.

Tirsdag

09.00-11.30: Træningspas 4.
11.30-12.15: Spisepause.
12.15-15.00: Træningspas 5.

Trænere:

Træneren på lejren er cheftrener for ungdomsafdelingen i B75 Martin Lund Nielsen (selv 1. divisionsspiller). Udover Martin deltager andre trænere, så der er en træner pr. 6 spillere – desuden deltager andre spillere fra B75's divisionshold og juniorhold som sparring i flere træningspas. Der vil blive mulighed for Kina-træning, servetræning og andre slags specialtræning. Vi tilpasser lejrens træningsindhold, så den enkelte spiller udvikler sig mest muligt. Alle interesserede spillere kan få kortere videoklip med hjem sammen med en plan for fokuspunkter og træningsøvelser til at understøtte dette – medbring USB nøgle hvis du ønsker dette.

Tilmelding:

Tilmelding skal ske **senest søndag den 29. marts** til Martin Lund Nielsen via SMS til telefon 26244614 eller mail til lund_902@hotmail.com. Her oplyses om spillerens navn.

Pris:

Træningslejrens to dage koster 250 kr. for de to træningsdage. Der betales ved ankomst.