

B75 INTERNATIONAL BORDTENNIS SOMMERLEJR

15.-31. juli 2015

Sindalhallerne, Islandsgade 22, 9870 Sindal



1 Kinesisk træner &
1 Europæisk træner
pr. gruppe

Grupper med 8 spillere
under ledelse af 2 top-trænere
inkluderende 2½ timers
kina-træning pr. dag!

5-15 DAGE ELITE TRÆNINGSLEJR

med nogle af verdens bedste trænere

performance | consulting

adidas

EQUILIBRIO
Helps People Think!

HALVORSMINDE
EFTERSKOLE 1.0

JBTU
Jysk Bordtennis Union

DBTU
Dansk BordTennis Union

Velkommen til B75's internationale bordtennis sommerlejr 2015

"Hvad er den ideelle træning for Europæiske spillere? Hvordan kan vi igen sikre, at Europæiske spillere kan matche Kinesiske spillere ved de Olympiske Lege og ved World Cup stævner? Vi tror, at løsningen ligger i den synergi, vi skaber, når vi bringer Kinesiske og Europæiske trænere sammen i et balanceret og lige samarbejde. Vi placerer dig som spiller i centrum for dette enestående samarbejde. Vi lytter til dig, vi involverer dig og vi inviterer dig til at tage ansvar for din egen udvikling. I år vil du træne i en gruppe med syv andre spillere under ledelse af en Europæisk og en Kinesisk træner. Velkommen til et enestående internationalt miljø med trænere og spillere fra forskellige steder i verden."

Lars Rokkjær
Stifter af og Sportschef i B75

Succesen fortsætter!

B75's internationale bordtennis lejr har modtaget stor anerkendelse lokalt, nationalt og internationalt. Lejren har efterhånden vokset sig til den største og mest unikke lejr i Europa af sin art. Filosofien i vores lejr er baseret på moderne undervisning, psykologien omkring læring og ydeevne med et dybt strejf af menneskelige værdier. Ved at inddrage eksperter i ledelse, pædagoger og psykologer er det vores ambition at anvende videnskabelig viden til at hjælpe

trænere og spillere til at få mere ud af deres sande potentiale. Vi mener, at kompetenceudvikling og personlig vækst ligger i kvaliteten af kommunikationen mellem alle trænere og spillere.

B75 har modtaget stor respekt for det pædagogiske arbejde med børn og unges udvikling. I år har vi hyret en tidligere landsholdsspiller og sportsspsykolog til at skabe optimale betingelser for trænere og spilleres fremskridt i B75. Målet var at skabe 'plads til refleksion' hvor trænere og spillere blev involveret i meningsfulde dialoger baseret på gensidig forståelse, ægte omsorg og støtte. Trænerne blev opfordret til at hjælpe spillerne til at definere personlige mål og arbejde sammen om at opbygge motivation og selvtillid baseret på spillernes forståelse, ambitioner og mål.

Med vores helt nye bordtennishal i Hirtshals er vi nu på vej mod et Bordtennis Akademi i samarbejde med lokalsamfundet og Halvorsminde efterskole, hvor du som en 8. og 9. klasses elev har mulighed for at udleve din drøm om at udvikle dit sande potentiale.

Vi er helt sikkert stolte af den succes, som vores B75 lejr hidtil har opnået. Vi er dybt taknemmelige for alle deltagere og frivillige hjælpere for deres værdifulde bidrag og støtte til at gøre denne drøm mulig. På vegne af klubben B75 ønsker vi dig en varm velkomst til vores lejr!

Priser

Du kan ansøge om en, to eller tre "træningsuger" a 5 dage:

- En "træningsuge" koster 3.300 kr.
- To "træningsuger" koster 6.200 kr. (inkl. en hviledag med kost og logi mellem de to "træningsuger").
- Tre "træningsuger" koster 9.000 kr. (inkl. en hviledag med kost og logi mellem de tre "træningsuger").

Kost og logi er inkluderet.

Du skal medbringe din egen sovepose og madras. Hvis du ikke har mulighed for at medbringe en madras kan du leje en for 60 kr. i alt under dit ophold.

Hvis du kommer med fly eller tog, kan du bede om vores taxi-service, der bringer dig til lejren for 120 kr. fra Aalborg Lufthavn eller Aalborg banegård.



STRUKTUR OG SAMMENSÆTNING AF LEJREN:

- En "trænings-uge" består af 5 sammenhængende dage.
- Grupper af 8 spillere under ledelse af 2 personlige top-trænere.
- 2 træningspas af hver 2½ time hver dag inklusive en dag med 'træningskampe'
- Arbejd med dine 'individuelle mål'.
- Evalueringsmøde med din træner efter hver "trænings-uge".
- Foredrag og arbejdsgrupper om ledelse, læring og niveauforbedrings teknikker.

Træneres roller

Træneres opgave er at skabe en atmosfære, hvor spillerne kan tage ejerskab over deres egen læring og udvikling. Træneren hjælper spilleren til at definere mål og design af træningssessioner baseret på spillernes individuelle behov. Træneres rolle er at fremme spillernes egen læring gennem 'refleksion' ved aktiv lytning og meningsfuld feedback.

Spillernes roller

Som spiller opfordres du til at samarbejde med din personlige træner til at sætte egne mål og at dele dine lærings-erfaringer med andre spillere i din gruppe. Du inviteres til at tage ansvaret for din egen læring og udvikling samt bidrage til at opbygge en venlig atmosfære med andre spillere.

Pædagogernes roller

For at holde trit med de intense uddannelsesbelastninger under lejren, både fysisk og mentalt, vil pædagoger sikre, at en optimal balance mellem ernæring, hvile og fritid opretholdes for alle spillere og trænere på daglig basis.

Andre specialister

Adskillige specialister fra forskellige discipliner, som ledelse, fysioterapi og "performance"-psykologi står klar til at opfylde dine behov på stedet for at få mest muligt ud af din tid på vores lejr.

Kost og logi

Mad og logi er inkluderet i prisen. Kokken og dennes personale serverer fem måltider om dagen i spisesalen placeret ved træningshallen. Indlogering sker i en skole beliggende lige ved siden af træningshallen. Du skal selv medbringe dit eget linned og madras (du kan også leje en madras for 40 kr. om dagen). Lejren arrangeres af en non-profit organisation (B75 Hirtshals).

Transport

Du kan bestille direkte fly til Aalborg Lufthavn eller tage toget. En lejr-arrangeret transport kan bringe dig fra Aalborg til lejrområdet for ca. 120 kr.

ORGANISATION

DIREKTØR

Lars Rokkjær – idé, lejrchef, sportschef

PRODUKTION

Istvan Moldovan - Sportpsykolog

Ester Rokkjær - Køkkenchef

Christine - Køkkenchef

Lars Stobberup - DTP

ASSISTANCE

B75 Table Tennis Club

-forberedelse og assistance

Per Christensen - Foto og video

Simon Rokkjær - IT



Lars Rokkjær



Lars Stobberup



Ester Rokkjær



Istvan Moldovan



Simon Rokkjær



Travlhed i køkkenet

PRÆSENTATION AF TRÆNERNE



Yu Han Chen
Hovedtræner i B75 i Hirtshals Danmark. Tidligere Kinesisk junior landsholdsspiller. Dansk landstræner for kvinder. Træner ved Halvorsminde Efterskole.



Istvan Moldovan
European Master in Psychology of Sport and Performance. Tidligere Norsk landsholdsspiller i 1996-2007. Har egen virksomhed (Performance Consulting). Har udviklet lejrens metoder til feedback mv.



Zhao Weiguo
Tidligere Kinesisk landsholdsspiller og tidligere Kinesisk mester i mixed double. Professionel A-spiller og træner i Argentan Bayard, Frankrig.



Claus Arnsbaek
Meget erfaren cheftræner i Odense, Danmark. Personlig træner for flere Danske og Cubanske internationale spillere. Ansvarlig træner for nogle af de bedste unge spillere i Danmark (2 gange sølv samt bronze i 2013). Træner for det Danske døvelandshold.



Fredrik Asklund
En af lejrens grundlæggere. Ansvarlig træner for Svenske spillere fra årgang 1999-2001. Skolelærer og Ekspert i pædagogik.



Christine Loyrion
Erfaren cheftræner ved Romans sur Isère, Frankrig. Hun har udviklet flere af de aktuelle Franske internationale spillere.



An Shu
Har spillet 15 år i den Svenske elite-division. Erfaren Kinesisk træner. Har som spiller vundet over de største navne indenfor bordtennis.



Robert Svanberg
Træner gennem 15 år, har udviklet mange landsholdsspillere. ER hovedtræner i Spårvägen. Assistenttræner for det Svenske Paralympic hold. Skolelærer og expert i moderne pædagogik.



Yana Timina
Russisk-fødte Yana Timina er cheftræner for Amsterdam TT, Holland. Ansvarlig for talentudviklingen af de Hollandske pigespillere. Har tidligere været rangeret som nummer 102 på verdensranglisten som spiller. Har spillet professionelt i A-rækken i Frankrig og spiller nu i anden Bundesliga i Tyskland.



Thomas Johansson
Træner ved Spårvägen Table Tennis Club i Stockholm, Sweden. Var træner for Appelgren and Waldner i Ångby, Sverige. Meget erfaren træner. Ekspert i kina-træning. Har været leder for adskillige Svenske elite-lejre med international deltagelse.



Gilles Forzy
Hovedtræner i Mulhouse TT i Frankrig. Har udviklet adskillige Franske topspillere. Ekspert i udvikling af unge spillere.



Morten Hyrup Rasmussen
Ambitiøs ung Dansk træner og landsholdsspiller. Har deltaget i mange top træningslejre.



Jakub Dorocinski
Price winning player with gold medals in the Polish Championship and at the Worldchampionships in Shanghai 2006, succesfull in many European Pro tours became a League player in Poland (80% wins) and decided recently to become a professional coach.



Chuqin Feng Frederiksen
Deltog i 1974-1979 på den kinesiske talentskole, var i 1979-1989 professionel bordtennisspiller i Kina (2 år på det kinesiske landshold), spillede i 1990-1993 i den tyske bundesliga, spillede i 1993-2002 i den danske elite-division og var i 2002-2010 cheftræner for ØBTUs pigesatsning. En meget erfaren spiller og træner.



Ralf Hamrik
Cheftræner for det tyske hold Thüringen siden 1997. Ralf arbejdede sammen med klubber fra den mandlige anden division og den kvindelige første division i Tyskland. En af spillerne var Katalina Gatinska. Ralf har en uddannelse i sportsvidenskab (fra universitetet i Frankfurt) og har studeret bordtennis ved trænerakademiet i Cologne, Frankrig. Han var årets træner i Tyskland i 2001.



Amandine Bauduin
Amandine er 27 år og har i 5 år spillet i klubben Bethune, som er en Pro B klub, beliggende i det nordlige Frankrig. Hun har arbejdet som træner de seneste 5 år. Hun har også erfaring som træner for handicappede bordtennisspillere. Amandine spiller stadig som professionel i Frankrig for "Nationale 1".



YaLin Liu
Professionel spiller fra Kina som spiller i 1. division i Hebei. Har de seneste 2 år også arbejdet som træner med særlig interesse i talentudvikling.



QiuXia Li
Tidligere elitespiller i Kina. Har været træner i Sjørring bordtennisklub i 2 år. Har sin egen bordtennisskole i Yuxi Yunnan i Kina. Taler Dansk og Engelsk.



Yao Chengren
Tidligere kinesisk landsholdsspiller. Har trænet det danske landshold. Har 4 gange vundet guld med den Svenske klub Eslöv. Har bred trænererfaring fra forskellige Europæiske lande og også erfaring som landstræner. Nuværende træner i Rekord Helsingborg, Sverige.

Billeder fra lejren i 2014



PROGRAM FOR B75 SOMMERLEJR 2015

Første dag (15., 21. og 27. juli)	Anden dag 16., 22. og 28. juli	Tredje dag 17., 23. og 29. juli	Fjerde dag 18., 24. og 30. juli	Femte dag 19., 25. og 31. juli
0730 - 0830 Morgenmad	0730 - 0830 Morgenmad	0730 - 0830 Morgenmad	0730 - 0830 Morgenmad	0730 - 0830 Morgenmad
0900 - 0945 Åbnings ceremoni	0930 - 1200 1. trænings session	0930 - 1200 1. træningspas og turnering del 1	0930 - 1200 1. trænings session	0930 - 1200 1. trænings session
1000 - 1200 Kampe i grupper	1200 - 1300 Frokost	1200 - 1300 Frokost	1200 - 1300 Frokost	1200 - 1300 Frokost
1200 - 1300 Frokost	1430 - 1700 2. træningspas	1430 - 1700 2. træningspas (træner feedback vedr. turnering og øvelser)	1430 - 1700 2. træningspas	1430 - 1700 træningspas 2 (slutrapport for de som rejser)
1430 - 1630 1. træningspas				
1700 - 1800 Aftensmad	1700 - 1800 Aftensmad	1730 - 1830 Aftensmad	1730 - 1830 Aftensmad	1700 - slut
1930 - 2130 2. træningspas standard	1900 - 2000 gruppe feedback / servetræning	2000 - 2130 2. træningspas (kortekampøvelser)	1900 - 2000 gruppe feedback / servetræning	1730 - 1830 Aftensmadt
	2030 - 2100 snacks	21.30 - 2200 snacks	2030 - 2100 snacks	1900 - 2000 gruppe feedback / servetræning for de som bliver på lejren.
2130 - 2200 snacks	2100 - 22.00 Trænermøde		2100 - 22.00 Trænermøde	2030 - 2100 snacks
2200 - Sengetid (yngste)	2200 - Sengetid (yngste)	2200 - Sengetid (yngste)	2200 - Sengetid (yngste)	2100 - fest for børnene & uformelle træner møder
2230 - Sengetid (alle)	2230 - Sengetid (alle)	2230 - Sengetid (alle)	2230 - Sengetid (alle)	2400 - Sengetid (alle)
2230 - Uformelt træner møde	2230 - Uformelt træner møde	2230 - Uformelt træner møde	2230 - Uformelt træner møde	

Billeder fra lejren i 2014



TILMELDING:

Der ansøges om en plads på lejren ved at sende en E-mail til:

lars@equilibrio.dk

så sender vi en tilmeldingsblanket som skal udfyldes for du kan få plads på lejren. Din tilmelding er gyldig efter du har betalt det samlede beløb til:

Bank-Account:

B75 Bordtennisklubben Hirtshals, Summerlejr 2015
v/ Lars Rokkjær, Stendyssevej 71, DK-9850 Hirtshals.
Kontonummer: 9067 - 4582019857

YDERLIGERE INFORMATION OG SPØRGSMÅL:

B75 International Summer Camps

www.facebook.com/InternationalTrainingcampDenmark

Hvad får du ud af en træningsuge?

Træning på lejren:

Hver dag arbejder du med 2 trænere i 6 timer. 8 spillere arbejder sammen som en gruppe, der støtter og hjælper hinanden. Indholdet er hver dag:

- 2½ times individuel træning (kina-træning og øvelser) – kina-træning sker i grupper på 4 personer på 2 borde.
- 2½ times gruppetræning i en gruppe med ialt 8 spillere sammen med din hovedtræner.
- 1 times gruppe-feedback som slutter med kreativ servetræning.

Trænerne samarbejder:

Trænerne mødes 3 gange dagligt for at sikre, at dine mål og din udvikling er kendt af alle relevante trænere, så de bedst muligt kan støtte dig.

Hovedtræneren:

De 8 spillere i samme træningsgruppe har to trænere. Den ene er udpeget af lejrens sportschef som hovedtræner.

Feedback:

Alle spillere får feedback fra deres personlige træner. Spillerne udfylder en træningsdagbog hver dag under lejren. Denne træningsdagbog er en vigtig del af den kommunikation du har med din træner.

Turnering:

Der er en kort opstartsturnering den første dag. Midtvejs i træningsugen er der yderligere en lille turnering med andre spillere, som bruges til at sikre fremdrift i din udvikling og

for at give trænerne et grundlag for at evaluere og dermed kunne give dig en konkret og brugbar feedback. Derefter vil du og din personlige træner planlægge, hvordan du bruger viden fra kampene til at forbedre dit spil.

Forberedelse:

Det er vigtigt for os, at træningslejren er koblet til de ting, du og din træner arbejder med i hjemmeklubben. Alle spillere anmodes i tilmeldingsblanketten om at levere følgende oplysninger enten med eller uden deres klubtræner:

Spørgsmålene er:

- Hvor meget træner du om ugen?
- Hvad arbejder du med i hjemmeklubben i øjeblikket?
- Hvad er din "game-plan"?
- Hvad er dine styrker i forhold til din "game-plan"?
- Hvad er dine svagheder i forhold til din "game-plan"?
- Hvilke mål har du for din egen udvikling?
- Hvad ønsker du og din træner at du arbejder med på lejren?

Forberedelse:

Vær forberedt på hårdt arbejde under lejren – vi arbejder ikke kun med bordtennis teknik men har også fokus på fysisk træning. Vi forventer, at du har rimelig gode tider i løb, og at du generelt er i god fysisk form. Du kan med fordel løbe en tur jævnligt inden lejren.

Forplejning

Al maden er hjemmelavet i samarbejde med en diætist. Hvis du har en særlig diæt (allergi eller andet), meddeles dette ved tilmeldingen.



Regler

Lejren sigter mod Topsport. Spillerne forventes at træne hårdt og intensivt hvilket kræver en god og tilstrækkelig søvn. Sovetids reglerne er strenge og skal overholdes, så der er energi til næste dags intensive aktiviteter. Sovesalene kategoriseres efter alder, så unge spillere kan gå tidligt i seng. For de yngste spillere vil der blive arrangeret en nattevagts ordning.

Ingen alkohol er tilladt for spillere og trænere under 20 år. Undervisere og trænere kan dele en øl

eller et glas vin på deres uformelle møder mellem 2230 og 2400. Alkoholmisbrug vil under ingen omstændigheder blive tolereret. Spil om penge eller lignende er ikke tilladt på lejren. Alle spilleres telefoner, tablet-computere mv. skal slukkes efter spillernes sovetid; lederne kan inddrage telefoner og computere i tilfælde af misbrug – udleveres så når spilleren afslutter lejren. Men naturligvis vil forældre kunne kontaktes hvis spilleren ønsker det.

Lejrens arbejdssprog er engelsk – men hjælp kan arrangeres om nødvendigt. Giv besked i så fald.

Kombinér dit barns træningslejr med en ferie i et af Danmarks mest charmerende områder



40 km til Skagen

Check turistkontoret i Skagen for feriemuligheder i Skagen og diverse aktiviteter. Skagen er et af Danmarks populæreste feriemål og der er et væld af muligheder i byen. Læs om aktiviteter, arrangementer, hoteller og restauranter. www.skagen-tourist.dk

28 km to Hirtshals

I Hirtshals kan du besøge Europas største oceanarium med imponerende akvarier. Du kan lære om Nordsøen gennem sjove interaktive og medlevende aktiviteter. www.nordsoenocenarium.dk

14 km til Tversted

Hvis du fortsætter med at gøre gennem Tversted, så ender du ude i havet. Det skal du være velkommen til, men hvis du stopper en smule tidligere, så kan du opleve Tversted. www.toppenafdanmark.dk/nordjylland/aktiviteter/tversted

50 km til Fårup Sommerland

Dybt inde i skoven er der underholdning for både gamle og unge. Her har vi alt, hvad en familie har brug for, så man kan have en rigtig god sjov dag sammen. Vi har forlystelser i 3 kategorier: Familie, spænding og vandland. www.faarupsommerland.dk



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



FACEBOOK.COM/ADIDASTABLETENNIS
ADIDASTABLETENNIS.COM
YOUTUBE.COM/ADIDASTABLETENNIS



WWW.HALVORSMINDE.DK