

B75 INTERNATIONALE BORDTENNIS-JULELEJR

27.-29. december 2015

Hirtshals Idrætscenter, Halvejen 4, 9850 Hirtshals



3 DAGES JULETRÆNINGSLAJR 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 julelejr 2015

Vores bordtenniscenter er netop blevet udnævnt af ITTF, som et af verdens 12 officielle træningscentre. Det bringer os i netværk med Werner Schlager Academy i Østrig, Flakenberg og köping i Sverige. Vores hedder:

B75 High Performance Centre, Hirtshals/Denmark

Vores pædagogik var med til at give os denne anerkendelse.

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 to dygtige trænere. Vi har valgt at lave den lidt billigere end sommerlejren, så flere danske spillere kan komme med.

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 lejre har modtaget stor anerkendelse lokalt, nationalt og internationalt. Sommerlejren har efterhånden vokset sig til den største og mest unikke lejr i Europa af sin art. Filosofien i vores lejre 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. Vi hyret Istvan Moldovan, tidligere landsholdsspiller og sportspsykolog 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 bordtennisal i Hirtshals og et godt 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

Træningslejren koster 1550 dk. kr. for de tre dage.

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 færge, kan du bede om vores taxi-service, der bringer dig til Hirtshals for 120 kr. fra Aalborg Lufthavn eller Stena Terminalen i Frederikshavn



STRUKTUR OG SAMMENSÆTNING AF LEJREN:

- Julelejren består af 3 dage.
- Grupper af 8 spillere under ledelse af 2 personlige dygtige trænere.
- 2 træningspas af hver 2½ time hver dag.
- Mulighed for at blive en dag længere for at deltage i et stævne den 28. december
- Arbejd med dine 'individuelle mål'.
- Evalueringssmøde med dine trænere inden afslutningen på tredje dag.

Trænerens roller

Trænerens 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. Trænerens 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.

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.

Kost og logi

Mad og logi er inkluderet i prisen. Kokken og dennes personale serverer 3 måltider om dagen i restauranten i Hirtshals Idrætscenter. Indlogering sker på Hirtshals skole nogle hundrede meter fra træningshallen. Du skal selv medbringe dit eget linned og madras (du kan også leje en madras for 60 kr.

Du kan vælge at betale et tillæg på 450 kr. og få din egen køjeseng i Hirtshals Idrætscenter.

Transport

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

ORGANISATION

OVERORDNET LEDER

Simon Rokkjær, formand for B75

PRODUKTION

Istvan Moldovan

- Sportpsykolog

Thomas Krejdal

- adm. leder af lejren

Lars Stobberup – DTP



Lars Rokkjær



Lars Stobberup



Ester Rokkjær



Istvan Moldovan

ASSISTANCE

B75 Table Tennis Club

-forberedelse og assistance

Per Christensen – Foto og video

Simon Rokkjær – IT



Simon Rokkjær



Travlhed i køkkenet

Billeder fra lejren



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

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 arbejdsprog 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

performance | consulting
Coaching minds towards excellence!
www.performanceconsulting.nu | Tel.: +46 737615333



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



WWW.HALVORSMINDE.DK