



5-15 DAGE PÅ TRÆNINGSLEJR
med nogle af verdens bedste trænere



B75 International BORDTENNIS SOMMERLEJR 15.-31. juli 2017

STIGA[®]



Velkommen til B75's internationale bordtennis sommerlejr 2017

B75's Internationale Bordtennis lejr afholdes i Hjørring, Danmark mellem den 15. juli og 31. juli 2017.

Lejren er den største og hurtigst voksende i Europa. Lejren involverer mere end 200 spillere og 40 trænere fra forskellige dele af verden.

Lejren er et multikulturelt mødested for bordtennis-entusiaster, herunder neurologiske videnskabsmænd, psykologer, fysioterapeuter, coaching fagfolk, pædagoger, bordtennis trænere, bordtennisledere og sparringspartnere.

Sidste sommer var der deltagere fra Sverige, Danmark, Finland, Island, Frankrig, Kina, Norge, Polen, England, Holland, Belgien, Tyskland, Rusland, Israel, Færøerne, Irland, Tjekkiet, Tyrkiet, Indien, Vietnam, Grønland og Slovakiet.

Missionen er at skabe et træningsmiljø der maksimerer bordtennis oplevelsen for hver eneste deltager, uanset køn, alder, niveau eller kulturel baggrund.

Lejrene er baseret på moderne pædagogiske principper og Lars Rokkjær's teorier og erfaringer i at skabe optimale højtpresterende træningsmiljøer der stimulerer menneskelig læring, motivation og personlig udvikling:

Skabt ved at ansætte top professionelle trænere der coacher gennem et meningsfuldt samspil med spillerne. Et samspil der er baseret på nærvær, gensidig tillid, ægte omsorg og aktiv lytning.

Målet for lejren er at øge spillernes niveau af selverkendelse gennem at invitere dem til at tage ejerskab og ansvar for egen læring og udvikling.

Et andet mål er at skabe en ramme for refleksion for trænere, så de også oplever lejren som en kilde til inspiration og kompetence udvikling.

Et aspekt, der gør lejren unik er relateret til strukturen for feedback mellem trænere og spillerne og mellem spillerne. Trænere og spillerne mødes i reflekterende dialoger før og efter hver træning, baseret på spillernes oplevelse af praksis i relation til deres personlige mål.

To gange hver uge er der i pauserne mellem træningen en længere feedback. Alle spillere indgår, den bedste feedback kommer fra de andre spillere, da de har konkret oplevelse af hinanden knyttet til kampsituationer og træning.

Det officielle sprog på lejren er engelsk, men spillere og trænere er altid villige til at hjælpe med at tolke og oversætte.

ITTF HOTSPOT:

I februar 2017 indledes samarbejde med ITTF Africa. B75 High Performance Center, Hirtshals/Denmark.

Da vores ITTF Hot Spots også har trænere som målgruppe, kan vi sideløbende med lejren tilbyde træneruddannelse:

Er du en træner der ønsker at følge med dine spillere for at kigge på, betaler du kun for mad og overnatning 1.600 kr. pr. uge.

Ønsker du at indgå som en af fem aktive trainees sammen med tre trænere, hvor du følger dem hele dagen under deres planlægning, refleksion og træning, så betaler du det samme som spillerne.

Vi er dybt taknemmelige for alle frivillige hjælpere der med Jeres værdifulde bidrag og støtte er med til at gøre vores drøm mulig.

På vegne af klubben B75 ønsker vi dig en varm velkomst til vores lejr!

Lars Rokkjær Lejrchef

Yuri Beschastniy, russisk drengelandsholdsspiller





ORGANISATION

Direktør

Lars Rokkjær – idé, lejrchef, sportschef

Administrations chef:

Thomas Krejdal

Produktion

Istvan Moldovan – Sportspsykolog

Ester Rokkjær – Køkkenchef

Lars Stobberup – DTP

Per Christensen – Foto og video

Formand B 75

Simon Rokkjær – It ansvarlig

Halvorsminde

Jens Beermann – Forstander

Peter Sundbæk – Elitesportskoordinator

Priser

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

- 1 “træningsuge” koster 470,- € (3.500 kr.)
Uden overnatning og forplejning 340,- € (2.500 kr.)
- 2 “træningsuger” koster 875,- € (6.500 kr.)
(inkl. en hviledag med kost og logi mellem de to “træningsuger”).
630,- € (4.700 kr.) uden overnatning og forplejning.
- 3 “træningsuger” koster 1280,- € (9.500 kr.)
(inkl. to hviledage med kost og logi mellem de tre “træningsuger”).
920,- € (6.850 kr.) uden overnatning og forplejning.

Taxa

Hvis du kommer med fly, tog eller færge kan du bede om vores taxi-service, der bringer dig til lejren fra Aalborg Lufthavn 120,- kr. for enkelt rejse og 240,- kr. for retur. Hjøring banegård eller Frederikshavn færgeterminal 60,- kr. enkelt rejse og 120,- kr. for retur. Hirthals færgeterminaler 60,- kr. enkelt rejse og 120,- kr. retur.



STRUKTUR, ORGANISERING OG INFORMATION

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.

Ugens organisering:

- En "trænings-uge" består af 5 sammenhængende dage.
- Spillerne er inddelt i grupper på 16 spillere under ledelse af 3 top-trænere.
- En kinesisk træner i hver gruppe.
- 2 træningspas på 2½ time hver dag. 1. dags aften spilles kampe for at give trænerne et overblik over alles styrke. Der kan efter disse kampe ske en rotering af spillere.
- Check in og check out før og efter hver træning.
- Feedbackmøder 3. dags aften og som afslutning på femte dag. Alle spillere deltager i feedback.
- De andre to aftener er der frivillige aktivitetstilbud.

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.

Bolde:

Plastikbolde.

Vi vil i år spille med plastikbolde under øvelser og under kinatræning.

Tre stjernede bolde under øvelserne og plastik træningsbolde i kinatræningen.

Lejrens officielle Stiga T-shirt :

Lejrens officielle T-shirt indgå i prisen.

Du skal derfor ved tilmelding gøre opmærksom på hvilken størrelse T-shirt du ønsker.

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 hjemme i klubben?
- 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, dine trænere og du arbejder med på lejren?

Være fysisk forberedt:

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 jævnlige inden lejren.

Trænerens roller:

Trænerens opgave er at skabe en atmosfære, hvor spillerne bliver en positiv ressource for hinanden. Trænerne er lyttende og hjælper spilleren til at definere mål og design af træningssessioner baseret på spillernes individuelle behov.

På denne måde lærer træneren spillerne at tage ejerskab for deres egen læring og udvikling.

Trænerne kommer ikke med færdige løsninger, men finder i samarbejde med spillere frem til individuelle løsninger.

Træneren stimulerer spillerens selvforståelse ved at optage spilleren på video således, at spilleren kan se sig selv med trænerens øjne.



Istvan Moldovan:

Det der gør denne lejr unik, er at Lars har denne fantastiske evne til at involvere alle for at skabe et miljø, hvor vi hjælper hinanden og lærer fra hinanden.

<https://www.youtube.com/watch?v=ZzYkBZvBIX4>



Spillernes roller

Spilleren samarbejder med sin personlige træner for at sætte egne mål og skabe viden om hvordan jeg som spiller kan blive min egen træner.

Spilleren er åben og deler sine erfaringer, observationer og tanker med de andre spillere.

Spilleren tager ansvar for sin egen læring.

Spilleren tager hensyn til lejrens regler og de andre deltageres behov.

Pædagogernes roller:

Lejren har ansat professionelle pædagoger til at tage ansvar for spillerne når de ikke træner.

På bordtennis fri aftener arrangerer og leder pædagogerne aktiviteter.

Pædagogerne tager ledelse for, at alle får den hvile de behøver. Dette indebærer at sovetiderne overholdes.

Pædagogerne lytter til alles individuelle behov og hjælper med at forebygge konflikter.

Andre specialister:

Lejren har ansat sin egen fysioterapeut.

På en højt præsterende lejr som vores er der et stort behov for fysioterapi derfor har vi ansat vores egen der er specialiseret i bordtennis.

En konsultation koster 100,- kr + faktiske udgifter til f.eks. sportstape.

Vi har også ansat en sportspsykolog:

Psykologen tilbyder gratis kortere samtaler. Ved egentlige forløb aftales betaling direkte med psykologen.

Kost og logi:

Indlogering sker på Halvorsminde Efterskole og Fri Fagskole, der ligger i udkanten af Hjørring. Her vil du få god mad i vores spisesal og overnatte på et af vores to-, tre- eller firemandsværelser.

Du skal selv medbringe lagen, dyne/sovepose, hovedpude, toiletgrej og håndklæde. (Leje af dyne, pude og lagen koster 100,- kr. pr. uge)

Kost og logi er inkluderet i prisen. Kokken og dennes personale serverer fem måltider om dagen.

Maden kl. 12.00 indeholder mange kulhydrater der er let omsættelige, det egentlig tunge måltid serveres til aften. Dette måltid er altid to retter. Først suppe og derefter varm mad med fisk eller kød.

På mellem dagene er der ændrede tider, se kalenderen.

Du kan købe ekstra måltider:

Kommer du inden lejren starter eller rejser du efter lejren er slut. Du kan også være forældre på besøg:

Morgenmad 45,- kr.

Middagsmad 55,- kr.

Aftensmad 80,- kr.

Aftens snack 50,- kr.

En ekstra overnatning 30,- kr.

Alternativ overnatning:

Sindal Kro www.sindal-kro.dk

Hotel Tannishus www.tannishus.dk

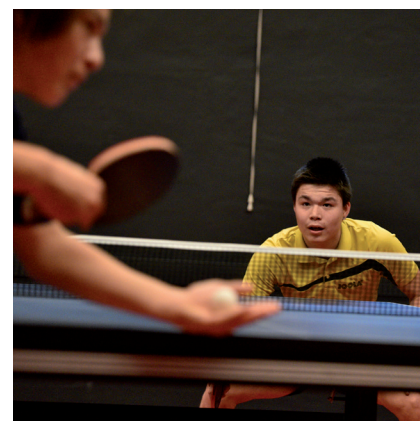
Sindal Camping www.sindal-camping.dk

Hjørring Camping www.hjoerringcamping.dk

Hjørring Kro www.hjoerringkro.dk

Hotel Phønix www.phoenix-hjoerring.dk

Det Bette Hotel www.detbettehotel.dk



PRÆSENTATION AF TRÆNERNE

Dette er nogle af trænerne fra sidste år, der vil komme ændringer, de vil kunne ses på B 75 hjemmeside. www.b75.dk



Didine Bauduin

For 5 years, I played in Pro B club Bethune, northern France and played for national team at cadet age. For the last 5 years I work as a trainer for département. I am also trainer /coach of selection of region Center for disable people. I am also still playing professional in France for Nationale 1. At this moment I am busy to get the highest license for table tennis trainer in France.



Zhang Yan

Date of Birth: February 2, 1985, Shanxi team members. in the year of 2000: training partner in Life Club, Japan from 2002 to 2004 :in the Swedish club participate in the competition in 2005: coach in Taiwan



Pegn Gao

A-licens-Trainer in China. Many years trainer in TTVWH and TTC Gnadental. Plays in 1. division in China.



Song Nan

Xiamen TiGong brigade, first level of athletes.



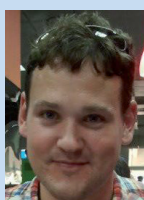
Lin qian Huang(Aileen)

2007-2009
part of Chinese national team training camp group.
2009-2010
played two years Chinese woman first league.
2010-2012
part of a super league team (Tactic analysis and sparring).



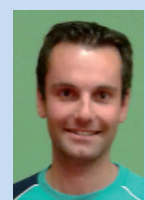
Ralf Hamrik

head coach from 1997 to 2013. Now works as a consultant in the Association of German Table Tennis Coaches



Christian Björklund

Svensk professionel træner. Christian er dygtig til alle niveauer fra begyndere til elitespillere. I mange år rejste Anders Lind til Sverige for at blive trænet af Christian.



Alexandre Doleux

Started to work as a coach since 2006 in clubs. Following part in Development & Performance in a District (7000 players). Experience in NewZeland as an development officer and PrivateCoach. And now I'm working in "Saint Médard de Doulon". (210 players - 4 national teams)



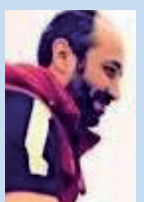
Victor Lyng

Dygtig dansk træner. Træner for den Sjællandske region. Stor drivkraft i dansk bordtennis.



Alex Borovik

Alexander Borovik is a former National youth player from Russia. Alexander is part of the coach team around the youth National team in Russia and has been part of the preparation for this year's European Championship.



Tarek Hassan Shahin

The national coach of Egypt.

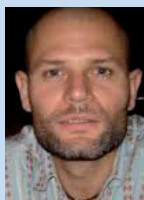
The coach of Omar Assar and his brother Khaled Assar.

**Gang XU**

French coach for 9 years - has been training the national team in France and everywhere in Europe. Coach for the Paralympics French team in 2016. Coach for Pro A in France.

**Robert Svanberg**

Coach for 15 years, trained many Swedish elite players. Headcoach of Spårvägen Table Tennis Club at Stockholm. Assistant Paralympic Coach for Sweden. Responsible for Swedish Kids 99-01. Also professional pedagogue, maths and physics teacher.

**Istvan Moldovan**

Sportpsychologist and former world top 100 player. Independent Topsportscoach in Halmstadt Sweden. Designer of the Feedback Structures.

**Yana Timina**

Russian born Yana Timina, Headcoach for Amsterdam TT. Responsible for the Dutch girls talents.

Former Worldrank 102, played pro A in France, now first Bundesliga in Germany.

**Zhao Weiguo**

Former Chinese National Player, Chinese mixed double champion, pro A player and coach of Argentan Bayard, France.

**Thomas Johansson**

Coach at Spårvägen Table Tennis Club, Stockholm Sweden. Coach of Appelgren and Waldner at Ångby. Very experienced, two sided multiball trainer who led many of the Swedish international youth training camps.

**Claus Arnsbaek**

Regional coach on Fyn. Pro tour coach for Danish national youth players. Club coach in OB. OB Women's team and Men's team won silver in the elite division last season. The Cadet team won gold the last two seasons.

**Gilles Forzy**

Headcoach at Mulhouse TT. Formed many french topplayers. Expert in youth formation.

**Fredrik Asklund**

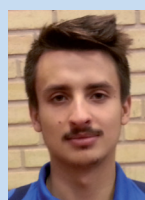
Fredrik Asklund, one of the co-founders of the Camps. Responsible coach for Swedish kids 99-01 at National Level. Expert pedagogue.

**Morten Hyrup Rasmussen**

Danish International and ambitious young coach. Participated in many high-end Camps.

**Christine Loyrion**

Experienced head coach at Romans sur Isère, France formed many of the actual young french internationals.

**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. Clubcoach in Rønde.

**An Shu**

Has played 15 years in the Swedish Elite Division. Experienced Chinese coach who has beaten the biggest names in the world during his career!

**Michael Jørgensen**

Michael er et af Danmarks store træner talenter. Står bl.a. bag det store danske talent Christian David Hold, der vandt Top 12 for yngre drenge april 2016.

PROGRAM FOR B75 SOMMERLEJR 2017

First Day (15 July, 21 July, 27 July)	Second Day (16, 22 and 28 July)	Third Day (17, 23 and 29 July)	Fourth Day (18, 24 and 30 July)	Fifth Day (19, 25 and 31 July)	Sixth Day (day off) (20 and 26 July)
0730 - 0830 breakfast	0730 - 0830 breakfast	0730 - 0830 breakfast	0730 - 0830 breakfast	0730 - 0830 breakfast	0900 - 1000 breakfast
0845 - 0930 opening ceremony	0930 - 1200 training session 1	0930 - 1200 training session 1=competition part 1	0930 - 1200 training session 1	0930 - 1200 training session 1	1100-? Depending on the wether, Trip to the beach or ... Info on the noticeboard
0930 - 1100 matches in the groups					
1100 - 1230 training session 1	1200 - 1245 lunch	1200 - 1245 lunch	1200 - 1245 lunch	1200 - 1245 lunch	1300 - 1345 lunch
1230 - 1315 lunch	1500 - 1730 training session 2	1500 - 1730 training session 2	1500 - 1730 training session 2	1430 - 1700 training session 2, final report for who leaves	
1530 - 1800 training session 2					
1815 - 1915 dinner	1745 - 1845 dinner	1745 - 1845 dinner	1745 - 1845 dinner	1745 - 1845 dinner	2000 - 2100 dinner
1930 - 2100 planning players ans coaches	1900 - 2100 evening activity	1900 - 2100 midweek feedback	1900 - 2100 evening activity	1900 - 2000 groups session feedback and service for those who stay	
2100 - 2130 supper	2100 - 2130 supper	2100 - 2130 supper	2100 - 2130 supper	2100 - 2130 supper	
2200 - bedtime youngsters	2200 - bedtime youngsters	2200 - bedtime youngsters	2200 - bedtime youngsters	2130 - social gathering for the kids and informal meeting trainers	2200 - bedtime youngsters
2230 - bedtime all players	2230 - bedtime all players	2230 - bedtime all players	2230 - bedtime all players		2230 - bedtime all players
2230 - informal trainers meeting	2230 - informal trainers meeting	2230 - informal trainers meeting	2230 - informal trainers meeting	2400 - bedtime all players	2230 - informal trainers meeting





Simon Söderlund, Sweden

Sports & Camp Manager in B75, Lars Rokkjær interviews the Swedish national junior champion Simon Söderlund. Listen to Simon's view on the B75 International Table Tennis Camp.

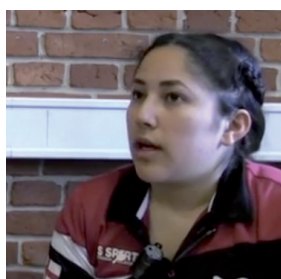
<https://www.youtube.com/watch?v=Pnd1zxbmKnQ>



Thea Amalie Nielsen, DK

Sports & Camp Manager in B75, Lars Rokkjær interviews the Danish youth national player Thea Amalie Nielsen. Listen to Thea's view on the B75 International Table Tennis Camp.

<https://www.youtube.com/watch?v=zlwww2uiixc>



Isabelle Joubely, England

Sports & Camp Manager in B75, Lars Rokkjær interviews Isabelle Joubely from England. Listen to Isabelle's view on the B75 International Table Tennis Camp.

<https://www.youtube.com/watch?v=JOtNQFyZySI>



Andreas Rokkjær, Denmark

Sports & Camp Manager in B75, Lars Rokkjær interviews the Danish 1st division table tennis player Andreas Rokkjær. Listen to Andreas' view on the B75 International Table Tennis Camp.

<https://www.youtube.com/watch?v=oRc3GCsRlyY>



Leon Arneth, Germany

Sports & Camp Manager in B75, Lars Rokkjær interviews the German table tennis player Leon Arneth. Listen to Leon's view on the B75 International Table Tennis Camp.

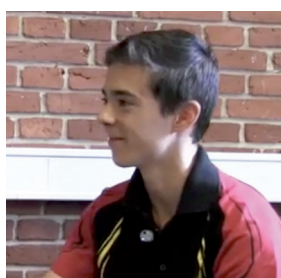
<https://www.youtube.com/watch?v=8uKaG01TZIo>



Jonathan Kofoed, Denmark

Sports & Camp Manager in B75, Lars Rokkjær interviews Jonathan Kofoed from Denmark. Listen to Jonathan's view on the B75 International Table Tennis Camp.

<https://www.youtube.com/watch?v=2J58m8lb11M>



Jari Vancauwenberghe, Belgium

Sports & Camp Manager in B75, Lars Rokkjær interviews Jari Vancauwenberghe from Belgium. Listen to Jari's view on the B75 International Table Tennis Camp.

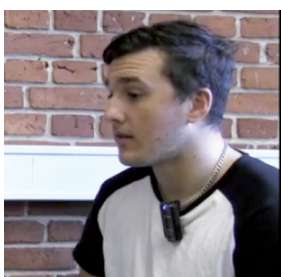
<https://www.youtube.com/watch?v=YVY97oNikLo>



Aida Dahlen, Norway

Sports & Camp Manager in B75, Lars Rokkjær interviews the European Champion from Norway, Aida Dahlen. Listen to Aida's view on the B75 International Table Tennis Camp.

<https://www.youtube.com/watch?v=hc7M6HwhOno>



George Downing, England

Sports & Camp Manager in B75, Lars Rokkjær interviews George Downing from England. Listen to George's view on the B75 International Table Tennis Camp.

<https://www.youtube.com/watch?v=gXyptELZ2UA>



Oscar Perman, Sweden

Sports & Camp Manager in B75, Lars Rokkjær interviews Oscar Perman from Sweden. Listen to Oscar's view on the B75 International Table Tennis Camp.

<https://www.youtube.com/watch?v=zlwww2uiixc>

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 kl. 22:30 og 24:00. 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.

Forplejning

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



TILMELDING

Tilmeld dig lejren ved at udfylde formularen:

www.halvorsminde.dk/camp

Din tilmelding er gyldig efter du har betalt det samlede beløb til:

Klubbens bankkonto i Spar Nord Hirtshals:
B75 Bordtennisklubben Hirtshals, Sommerlejr 2015
v/ Lars Rokkjær, Stendyssevej 71, DK-9850 Hirtshals.
Kontonummer: 9067 - 4582019857

YDERLIGERE INFO



Lars Rokkjær

E-mail til lars@rokkjaer.com

Telefon 40 27 70 87



Thomas Krejdal

thomaskr@nfbtk.dk

www.b75.dk



Rederiet  Isafold



JBTU
Jysk Bordtennis Union

integro
arbejds **livs** glæde



H·M·U^{A/S}
Ingeniør og Entreprenørforretning



www.koelemadsen.dk

Kølemadsen a/s



Brdr. Hosbond[®]
FREDERIKSHAVNSVEJ 325 9800 HJØRRING TELEFON 98 92 58 33

www.hosbond.dk



OVERNATNING PÅ SKOLE MED TO-, TRE- ELLER FIRE PERSONERS VÆRELSER



Halvorsminde Efterskole og Fri Fagskole
Halvorsmindevej 107-109, DK-9800 Hjørring

www.halvorsminde.dk

