



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

B75 International BORDTENNIS SOMMERLEJR 15.-31. juli 2018



VELKOMMEN TIL B75'S INTERNATIONALE BORDTENNIS SOMMERLEJR 2018

Velkommen til B75's Internationale bordtennis lejr 2018

B75's Internationale Bordtennis lejr afholdes i Hjørring, Danmark mellem den 15. juli og 31. juli 2018.

Sidste år deltog spillere fra 33 nationer og fra fem verdensdele.

Lejren leverer instruktion i topklasse i et international miljø med spillere i alle aldre og på alle niveauer.

- 21 toptrænere hvoraf 7 er kinesere, sikrer dig instruktion i verdensklasse.
- 4 Topspillere er sparring på lejren og sikrer, at du uanset niveau altid kan træne opad.
- Du får trænings øvelser der i samarbejde med dig tilpasses netop til dig.
- En lejr med deltagere over 70 år og de yngste under 10 år sikrer træningsgrupperne mangfoldighed.
- 116 spillere hver "uge" sikrer dig, at hver træningsgruppe er jævnbyrdig.
- Med landsholdsspillere i samme hal som begyndere, sikres alle forbilleder.
- Vores mentaltræning gør dig bedre til at yde dit bedste når det gælder.
- Qi Gong lærer dig afspændings kunst.
- Mad specialiseret til elite idrætsfolk lærer dig at leve sundt.
- International fysisk træner lærer dig hvordan eliteidrætsfolk træner fysisk.

Lejren er et multikulturelt mødested for bordtennis-entusiaster der har lyst til at afprøve deres grænser.

Missionen:

Skabe et træningsmiljø der maksimerer bordtennis oplevelsen for hver eneste deltager, uanset køn, alder, niveau eller kulturel baggrund.

Lejrene er baseret på nytænkningen fra Dansk Bordtennis Unions instruktionsmateriale samt Lars Rokkjær's teorier og erfaringer i at skabe optimale højtpræsterende træningsmiljøer der stimulerer til læring, motivation og menneskelig udvikling.

Målet:

At spillerne kan være deres egne trænere.

Vi gør dette gennem at invitere dem til at tage ejerskab og ansvar gennem forståelse for egen læring og udvikling.

I denne proces, er feedback mellem trænerne og spillerne og mellem spillerne afgørende.

Trænerne 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 om aftenen en længere feedback. Alle spillere indgår, den bedste feedback kommer fra de andre spillere, da de har konkrete 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 B75 High Performance Center:

Året rundt træner spillere mindst to gang om dagen i Centret under ledelse af en toptræner.

Alle deltagere ved B75's Internationale bordtennis lejr 2018 er velkommen til at besøge B75 High Performance Center, Hirtshals/Denmark.

Du kan bo i centeret gennem længere tid, træningen koster ikke noget, når du tegner et medlemskab af B 75.

Spillernes trænere og eller forældre er velkomne:

B75's Internationale bordtennis lejr 2018 ønsker også at spillernes trænere deltager hvis de har mulighed. Kommer du som medfølgende træner eller forældre hjælper vi dig med at få mest muligt ud af opholdet. Du får 30% rabat på priserne.

Ønsker du at indgå som en aktiv lærling sammen med trænere, hvor du følger dem hele dagen under deres planlægning, refleksion og træning, så er det muligt.

Tak til vores frivillige ledere.

20 Unge mennesker rejser fra hele verden for at hjælpe med at gøre oplevelsen optimal for spillere og trænere. Dette sker i Samarbejde med Mellemløst Samvirke. Disse 20 unge samarbejder med vores mange lokale frivillige.

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

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

Lars Rokkjær Lejrchef

ORGANISATION

Manager

Lars Rokkjær – idé, lejrchef, sportschef

Administrations chef

Thomas Krejdal

Øvrig personale

Istvan Moldovan – Sportspsykolog

Ester Rokkjær – Køkkenchef

Per Christensen – Foto

Simon Rokkjær – Formand B 75 og It ansvarlig

Irina Dolbenko/Jens Rosenbaum – Video ansvarlig

Halvorsminde

Jens Beermann – Forstander

Nicolai Leth Klinge – Ansvarlig for de fysiske forhold



PRISER

Du kan ansøge om én, to eller tre “trænings uger” á 5 dage:

1 “TRÆNINGSUGE” 5 DAGE KOSTER:

- 480,- € (3575,- DKK) I klasseværelse hvor man selv medbringer madras og sengetøj
- 510,- € (3800,- DKK) 4 sengs rum
- 550,- € (4100,- DKK) Dobbelt rum
- 600,- € 4470,- DKK) Enkelt rum
- Uden overnatning og forplejning 380,- € (2.830 kr.)

2 “TRÆNINGSUGER” 11 DAGE KOSTER (INKL. EN HVILEDAG MED KOST OG LOGI MELLEM DE TO “TRÆNINGS UGER”):

- 950,- € (7075,- DKK) I klasseværelse hvor man selv medbringer madras og sengetøj. 1010,- € (7520,- DKK) 4 sengs rum.
- 1080,- € (8040 DKK) Dobbelt rum.
- 1180,- € (8785,- DKK) Enkelt rum.
- Uden overnatning og forplejning 760,- € (5660,- DKK)

3 “TRÆNINGSUGER” 17 DAGE KOSTER (INKL. TO HVILEDAGE MED KOST OG LOGI MELLEM DE TO “TRÆNINGS UGER”):

- 1400,- € (10420,- DKK) I klasseværelse hvor man selv medbringer madras og sengetøj
- 1500,- € (11165,- DKK) - 4-sengs rum
- 1600,- € (11910,- DKK) - Dobbelt rum
- 1750,- € (13025,- DKK) - Enkelt rum
- Uden overnatning og forplejning 1100,- € (8190,- DKK)

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.

Hirtshals færgeterminaler 60,- kr. enkelt rejse og 120,- kr. retur.

Stipendium:

Hvis du er en seriøs bordtennisspiller, der ikke har økonomi til at deltage i lejren eller ikke kan betale fuld pris, kan du sende en ansøgning til lejrens bestyrelse og få din ansøgning vurderet.

Hvert år har vi givet spillere tilskud. I år har vi besluttet, at gøre denne mulighed offentligt tilgængelig for alle, men samtidig obligatorisk for alle der ønsker et tilskud.

Send din ansøgning til:

B75's Internationale bordtennis lejr 2018
v/ Lars Rokkjær, Stendyssevej 71, 9850 Hirtshals, DK
Stipendie bestyrelsen:

Istvan Moldovan, Tarek Hassan, Ralf Hamrik, Lars Rokkjær

STRUKTUR, ORGANISERING OG INFORMATION

Ugens organisering

- En "trænings-uge" består af 5 sammenhængende dage.
- Spillerne er inddelt i grupper på 16 spillere under ledelse af 3 top-trænere.
- Én af de tre trænere er altid en kinesisk træner.
- 2 træningspas på 2½ time hver dag. 1. dags morgen spilles kampe for at give trænerne et overblik over alles styrke. Der kan efter disse kampe ske en rotering af spillere for at sikre jævnbyrdighed i grupperne.

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.

Check in og check out før og efter hver træning sikrer spilleren daglige involvering i egen planlægning. Feedbackmøder 3. dags aften og som afslutning på femte dag. Alle spillere deltager i feedback.

Plastikbolde:

Vi spiller kun med plastikbolde. (3 stjernede) i øvelser og kamp og plastik træningsbolde i kinatræningen.

Lejrens officielle Stiga t-shirt

Lejrens officielle t-shirt indgår 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 jævnligt 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 spillerne frem til individuelle løsninger.

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

Spillerens 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 personer til at tage pædagogisk ansvar for spillerne når de ikke træner.

De leder de bordtennis fri aftener hvor de arrangerer 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 tilknyttet sin egen fysioterapeut.

På en højt præsterende lejr som vores er der et stort behov for fysioterapi derfor har vi tilknyttet vores egen der er specialiseret i bordtennis. Det sikrer spillerne kvalitet og en rimelig pris.

Vi har også ansat en sportspsykolog

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

Fysisk træner

Vi har erkendt at flere spillere ikke klarer den intensive træning. Vores konklusion er, at vi må opgradere den fysiske træning.

Til dette har vi i sommer ansat den internationale anerkendte fysiske træner fra Island Gudjon Svansson.

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 kan selv medbringe dyne/sovepose, hovedpude, toiletgrej og håndklæde.

(Leje af dyne og pude og koster 100,- kr. pr. uge)

En ekstra overnatning koster 100,- kr.

Der er udtjekning senest kl. 10.00 dagen efter din lejr er afsluttet, så skal du overnatte en ekstra nat, skal du regne med at flytte rum.

Kost

Kokken og dennes personale serverer fem måltider om dagen.

Maden:

Det er meget udfordrende at skulle gøre sit bedste to gange om dagen i 2½ timer 5 dage i træk, og hvis du ikke får den rigtige mad og ikke nok af det, bliver det endnu hårdere og næsten umuligt.

Sidste år introducerede vi et nyt initiativ, hvor vi kun serverede den mad, du har brug for, når du træner så hårdt som du skal, under vores 5-dages lejr.

Du skal spise noget anderledes end det du normalt gør, og du skal have fokus på indtaget af de nødvendige vitaminer, mineraler, kulhydrater og proteiner, hvis kroppen skal fungere optimalt.

Maden tog højde for, at kroppen hurtigt absorberer det, du spiser og drager fordel af den energi, fødevarer giver dig, så du kan bruge energi i næste træningssession.

Morgenmad og frokost består af let fordøjet mad, der indeholder masser af energi, så du kan præstere optimalt under træningen. I pauserne i træningssessionerne er der masser af frugt, der giver dig det nødvendige energispark, så du er klar til anden halvdel af din træning.

Til middag serverer vi et lidt tungere måltid, der ikke er lige så let fordøjeligt, da næste træningssession er næste morgen. Ved aftensmad serverer vi suppe som forret og kød med side retter som hovedret.

Inden du går i seng får du et lettere måltid så vi er sikre på, du ikke går sulten i seng.

Der serveres mælk til morgenmad og det sene måltid.

De fleste satte stor pris på det nye initiativ, men et mindretal ønskede mere kød, hvidt brød og sukker. Vi vil imødekomme denne kritik gennem at gøre det muligt at vælge eller fravælge det mad du ikke ønsker, dog opfordrer vi alle deltagerne til at spise det let fordøjelige mad.

Du kan købe ekstra måltider

Har du valgt at bo udenfor lejren kan du tilkøbe måltider. Er du på besøg.

Er du kommet inden lejren starter eller rejser du efter lejren er slut.

- Morgenmad 50,- kr.
- Middagsmad 60,- kr.
- Aftensmad 80,- kr.
- Aftens snack 50,- kr.

Dennis Friis

Dennis er initiativtageren til vores optimale kost. Dennis har med stor indsigt og kompetence sammensat vores optimale diæt. Dennis er ligeledes ansvarlig for vores Qi Gong og mentale træning.

Alternativ overnatning

Kun 1800 meter fra Halvorsminde ligger den familieejede: Hjørring Kro www.hjoerringkro.dk
Hjørring Camping www.hjoerringcamping.dk
Hotel Phønix www.phoenix-hjoerring.dk
Det Bette Hotel www.detbettehotel.dk
Hotel Tannishus www.tannishus.dk



Gudjon Svansson



Dennis Friis



Hjørring Kro

PRÆSENTATION AF TRÆNERNE

Dette er trænerne, der kan evt. komme ændringer, som 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.



Lars Bendtsen

Danish Top Coach.
He is one of the best talent developer in Denmark.
Active in the area of Århus.



Pegn Gao

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



Andreas Rokkjær

Coach in B 75 International Hot Spot.
Expert in making individual development plans.
Educated from the philosophy of the camp.



Maria Xiao Yao

Spanish National player.
Last World Championship between last 16.
Perfect in English.



Ralf Hamrik

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



Christian Björklund

Swedish topcoach with the highest Swedish education.
Christian works with players of all levels from beginners to elite.
He is fulltime coach and educator of coaches in the Swedish federation.



Aleksey Yefremov

Coach from Belarus
Aleksey has been National coach in many countries. India, Egypt, Columbia, Peru and UAE. Speaks fluent English, Spanish, Croatian and Russian. At the moment national coach in Norway. Also coach educator in ITTF.



Qiuxia Li

Professional Chinese coach.
Director for her own Table Tennis School in China.
Speaks both Danish and English.



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 years European Championship.



Tarek Hassan Shahin

The national coach of Egypt.

The coach of Omar Assar and his brother Khaled Assar.



AnShu

For many years one of the best players in Sweden.

AnShu is a competent coach.
Many good Swedish players has used AnShu as personal coach.
He speaks both Swedish and English.



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



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.



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



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.



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.



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



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



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



Rolf Wustmann
 German B-License Coach
 He is coaching Regional League / NRW League
 Rolf is a very good beginner coach
 German and English speaking.



Shi Weidong
 Has lived in Spain for 16 years. He is a really good coach and a good player as well. He has been participating in the professional league. He won 3 times Spanish First League and 1 time Spanish Cup. He is an right hand offensive style penhold player.



Michaela Karlsson
 Professional Swedish coach.
 Coach for the Regional and national level. Former Swedish national player.
 Studie on University: Professional sports career and working life.

PROGRAM FOR B75 SOMMERLEJR 2018

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)
0845 - 0900 Opening gathering	0730 - 0830 breakfast	0730 - 0830 breakfast	0730 - 0830 breakfast	0730 - 0830 breakfast	0900 - 1000 breakfast
0915 - 1045 Matches in the groups	0845 - 0915 Qigong	0845 - 0915 Qigong	0845 - 0915 Qigong	0845 - 0915 Qigong	1100-? Depending on the wether, Trip to the beach or ... Info on the noticeboard
1100 - 1230 Training session 1	0930 - 1200 training session 1	0930 - 1200 training session 1=competition part 1	0930 - 1200 training session 1	0930 - 1200 training session 1	
1230 - 1315 Lunch	1200 - 1245 lunch	1200 - 1245 lunch	1200 - 1245 lunch	1200 - 1245 lunch	1300 - 1345 lunch
	1315 - 1340 Recovery	1315 - 1340 Recovery	1315 - 1340 Recovery	1315 - 1340 Recovery	
15.00 Official opening ceremony	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 and coaches	1900 - 2000 Evening activity 2000 - 2100 Mental training	1900 - 2000 Midweek feedback 2000 - 2200 Mental training	1900 - 2000 Evening activity 2000 - 2100 Mental training	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





B75 summer camp 2017 (Robert Svanberg)
<https://www.youtube.com/watch?v=HwvNPZqQw-g>



B75 summer camp 2017 (Dennis Skaarup)
<https://www.youtube.com/watch?v=KLcdbQMdxmY>



B75 Summer camp 2017 (Provas Mondal)
https://www.youtube.com/watch?v=zNPc_I0mBwc



B75 Summer Camp 2017 opening
<https://www.youtube.com/watch?v=onT-J7VYrKM>



B75 summer camp 2017 (Louis Chaerle)
<https://www.youtube.com/watch?v=P1RIK42WcYA>



B75 Summer camp 2017 - short interviews
<https://www.youtube.com/watch?v=nmwTQelXsos&t=1s>



B75 summer camp (Morten Rasmussen)
<https://www.youtube.com/watch?v=3idDUmM37ug>



B75 Denmark Table Tennis Summer Camp 2017
16 min film made by Umut Ozkalyoncuoglu from Turkey
<https://www.youtube.com/watch?v=la7HpTCHUXg&t=5s>

REGLER

Lejren sigter mod Topsport. Spillerne forventes at træne hårdt og intensivt hvilket kræver en god og tilstrækkelig søvn. Sovetidsreglerne 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 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 igen næste morgen. Lejrens arbejdssprog er engelsk – men hjælp kan arrangeres om nødvendigt. Giv besked i så fald.



TILMELDING

Tilmeld dig lejren ved at udfylde formularen på hjemmesiden B75.dk. 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



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



integro
arbejds **lives** glæde



Hjørring Kro





OVERNATNING PÅ HALVORSMINDE I TO-, TRE- ELLER FIRE PERSONERS VÆRELSER



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

www.halvorsminde.dk

