

## Nordjysk Ungdomssamling B75 indbyder til Nordjysk Ungdomssamling i Bordtennis

**Lørdag den 19. oktober 2019 - Kl. 1000 til kl. 1615**

**i Hirtshals Idrætscenter, Halvejen 4, 9850 Hirtshals.**

Bliv en (lidt) bedre bordtennisspiller

B75 arrangerer sammen med BordtennisDanmark gennem sæsonen 2019-2020 træningsdage, hvor alle ungdomsspillere i de midtjyske bordtennis klubber er velkomne. Formålet er at lære spillerne nye færdigheder, ligesom det er et stort håb, at mange lokale klubtrænere vil deltage og få inspiration til egen klubtræning.

Program for en træningsdag:

- 10.00 - Ankomst
- 10.15 - Intro/velkomst
- 10.30 - 12.30. Træning 1
- 12.30 - 14.00 Pause og madpakker.
- 14.00 - 16.00 Træning 2
- 15.30 - 16.00 Træner- og forældre snak.
- 16.00 - Fælles afslutning

Hver træningsdag vil have forskelligt fokus: Grundteknik, bearbejde, serv/retur mv.

Vi vil meget gerne involvere klubtrænere. Hjælp vores faste trænere i løbet af dagen, og hjælp spillerne bl.a. med kinatræning, sparring mv. – helt efter eget ønske. Kom og hver med.

Vigtigt! Hver træningsdag afsluttes med ca. 30 min. hvor der gives feedback, råd og inspiration til trænere og forældre. Se tidsplanen. Denne del af træningsdagen er meget vigtig, da der gerne skal være gode ting at træne videre med hjemme i egen klub Vi glæder os rigtig meget til at se jer i den indeværende sæson.

**Deltagerpris = 50 kr. (Husk din egen madpakke.)**

**Tilmelding senest den 15. oktober 2019 - til: Kurt Høholt Jensen, Tlf. 3057 5644 eller til email [hoeholt.kurt@has.dk](mailto:hoeholt.kurt@has.dk)**

