



VELKOMMEN TIL DEN BEDSTE OFFENTLIGE  
BORDTENNIS TRÆNINGLEJR I VERDEN

# B75 INTERNATIONAL TABLE TENNIS CAMP 2021

Hjørring, Danmark 4 til 19 dage fra 13 Juli - 31 Juli 2020



## VERDENSKLASSE TRÆNING

- 32 trænere hver uge, 7 er fra Kina. Hver gruppe af 16 spillere har 4 trænere.
- Der er internationale topspillere i den bedste gruppe som sparring, så alle i lejren kan træne opad.
- En af trænerne optager spillerne på video og samtaler med dem om optagelsen under træningen.
- Alle spillere får en individuel undervisningsplan med hjem fra lejren.
- Der er dagligt to 2 ½ time træning. Den ene er individuel med kinatræning.
- Fysioterapeut er tilknyttet lejren.
- Der laves højt specialiseret mad hver dag både vegetarisk og med kød.

## INTERNATIONALE SPILLERE PÅ ALLE NIVEAUER

- 128 spillere hver uge fra mere end 40 nationer.
- Niveautet er fra landsholdspillere til begyndere.
- Alderen spænder fra over 70 år og til under 10 år. Under 11 år kun ifølge med en voksen.
- Lejrens værdier gennemses af respekt og nærvær.

## PRISER OG TILMELDING:

**Du tilmelder dig ved at gennemføre et registreringsskema på <https://b75.nemtilmeld.dk>**

Du kan registrere en, to eller tre "trænings uger". En trænings uge er 4 dage. Der er en hviledag mellem hver uge totalt varer lejren 19 dage.

## PRISER PR. UGE INKLUSIV TRÆNING, OVERNATNING OG MAD

392 € i et klasseværelse, du medbringer selv madras, lagen, pude og dyne

417 € i et rum med 4 senge.

474 € i et double rum

653 € i et single rum

310 € Træning uden overnatning og mad, dog med frugt i pauserne.





## ANDRE PRISER:

**Ekstra nat:** De fleste spillere overnatter en ekstra nat før eller efter lejren. Dog skal man forlade sit rum ved check out og får tildelt et nyt rum.

En ekstra nat, der også inkluderer et måltid koster 33 €.

**Taxi shuttle:** Kommer du med fly, tog eller færge kan du bede om vores Shuttle service til lejren fra :  
Aalborg lufthavn 18 € for enkelt og 36 € for retur.

Hirtshals eller Frederikshavn færgeterminal 11 € for enkelt og 22 € for retur.

Hjørring jernbanestation 4 € for enkelt og 8 € for retur.

**Leje af linned, dyne eller pude:** Alle rum undtagen klasseværelse har seng, madras og lagen.

Du kan medbringe din egen dyne eller sovepose samt pude. Eller du kan leje dyne og pude af os for 14 € pr. uge. Du skal selv medbringe håndklæder.

**Ekstra måltider:** Hvis du har valgt at bo udenfor lejren eller er på besøg, kan du købe dine måltider:

**Prisen er:** Morgenmad 7 €, Middagsmad 8 €, Aftensmad 11 € og "aftenskafe" 7 €.

## SPILLERNES TRÆNERE ELLER FORÆLDRE ER MERE END VELKOMMEN TIL LEJREN:

B75 International Table Tennis Camp also ønsker at spillerens træner eller forældre skal følge med hvis de har lyst og mulighed. Hvis du kommer som træner eller forældre hjælper vi dig med at få mest ud af opholdet.

Forældre og trænere får 30% discount ud fra spillerens priser

## HAR DU SPØRGSMÅL SÅ KONTAKT:

[lars@rokkjaer.com](mailto:lars@rokkjaer.com)

[B75ben@gmail.com](mailto:B75ben@gmail.com)

## COVID-19:

Hos B75 tager vi COVID-19 alvorligt, og vi vil ikke risikere at trænerne, spillerne eller deres forældre bliver udsat for smitte i løbet af vores lejr. For en sikkerheds skyld, skal alle deltagere testes negativ før lejren. Personalet bliver også testet før lejren.

Derudover, vil det ikke være muligt at komme ud af "boblen". Vi vil sikre, at "boblen" er tryk og deltagerne har alt de behøver indenfor "boblen".



# PRÆSENTATION AF TRÆNERNE

The following are the coaches, however, there may be some changes which you will be able to view on our homepage [www.b75.dk](http://www.b75.dk)



**Tanja Helle:**  
Hollandsk mester i Double.  
Professionel bordtennisspiller.  
Stort træner talent. Uddannet på B 75s akademi.



**Louis Chaerle**  
Fransk bordtennisspiller.  
Uddannet på B 75s akademi.



**Ellen Colliander**  
Svensk bordtennisspiller.  
Uddannet på B 75s akademi.



**Nicklas Bjerregård**  
Uddannet Dansk ungdomstræner. Uddannet på B 75s akademi.



**Christian Flader**  
Professionel tysk træner.  
Leder af bordtennisskolen: TT Spindocor



**Julien Contu:**  
Gymnasielærer (fysisk uddannelse) Bordtennis træner i Boston, USA 2012-2014. Professionel træner i Frankrig. Lærer i uddannelsesvejledning på gymnasie.



**Mario Genovese:**  
Cheftræner og CEO på Hitt Malta Bordtennis Akademi. ITTF træner



**Isabelle Joubely**  
Tidligere landsholdspiller i England.  
Uddannet på B 75s akademi.



**Richard Pelc**  
Educated at the B75 Academy Bordtennisspiller og træner i England.  
Uddannet på B 75s akademi.



**Rory Scott**  
Professionel engelsk træner.  
Uddannet på B 75s akademi.



**Alexander Borovik**  
Professionel træner i Rusland.  
En del af trænerteamet bag det russiske udviklingslandshold.



**Simon Nykær-Fisher**  
Landstræner på Færøerne.  
Talentudvikler i Viby og region Jylland.



**Elena Timina.**  
Tre gange OL deltager for Holland. Tidligere landstræner for Holland. Nuværende professionel træner i Schweiz.  
Elena Timina: "Det er trænerne som bliver vænnet til spillernes stil og præferencer.



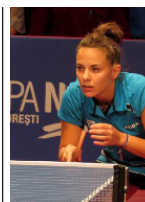
**Martin Buch Andersen.**  
U 21 landsholdsspiller for Danmark. Martin er ikke bare en god spiller, men er rigtig dygtig til analyse.



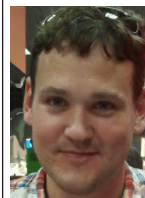
**Patrick Lui**  
2013 – 2017  
Hong Kong Bordtennis forbund.  
• Træner for Hong Kong junior spillere  
• Assisteret i at udarbejde træningsprogrammer.  
Fra 2018 professionel træner og spiller i Sverige.



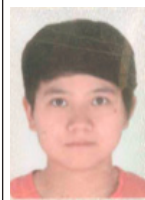
**Theophile Dhotel**  
Theophile er træner i Pioneer Union CreusotVarennis.  
Træner for elite spillere ved nationale turneringer.



**Maria Christoforaki**  
Træner og spiller i Sverige. Græsk landsholdsspiller. To sejre over Top 50 spillere. Maria er en passioneret træner med fokus på yngre spillere.



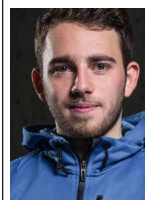
**Christian Björklund**  
Svensk toptræner med den højeste svenske uddannelse. Christian arbejder med spillere på alle niveauer fra begynder til elite. Han er fuldtidstræner og uddanner trænere for det svenske forbund.



**Qiuxia Li** Professionel Kinesisk træner. Træner for amerikansk klub i 2013-2014. Sportschef for Lexiang Bordtennis klub fra 2014-nu. Taler både dansk og engelsk. Chinese coach. United State



**Tarek Hassan Shahin**  
Professionel træner i Egypten.  
Tidligere træner for Egypten. Træner for Omar Assar og hans bror Khaled Assar. Tidligere træner for B 75.



**Bojan Besinger**  
Udvikler af High Performance Course & professionel træner. Han er kendt for at være online træner og organiserer high-performance træningskurser i hele Tyskland med sit træner-team. Deruover hjælper han ambitiøse spillere på YouTube og Instagram til at udvikle deres spil - mytischtennis.de



**Andreas Rokkjær**  
Træner i B 75s internationale Hot Spot. Ekspert i at lave individuelle udviklingsplaner. Uddannet efter filosofien fra campen.





**Ralf Hamrik**  
 Professionel tysk træner.  
 Nuværende deltidstræner.  
 Cheftræner fra 1997-2013.



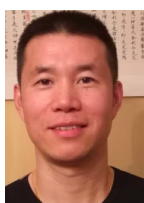
**Jan Berner**  
 Højeste uddannelse i Sverige  
 level 4.  
 22 år som landstræner for  
 Norge, Australien, Finland,  
 Estland og Færørene.  
 OL i 2004 og mange  
 verdensmesterskaber som  
 træner.  
 Arbejdet for ITTF i flere end  
 25 lande. Snakker 5 sprog.  
 Nuværende træner for Oslo  
 BTK.



**Michaela Karlsson.**  
 Svensk ungdoms  
 landstræner. Uddannet i  
 Sportspsykologi. Tidligere  
 landsholdsspiller for  
 Sverige. Professionel spiller  
 i Grækenland.



**AnShu**  
 En af de bedste spillere i  
 Sverige i mange år. AnShu  
 er en kompetent træner.  
 Mange gode svenske  
 spillere har brug AnShu som  
 personlig træner. Snakker  
 både svensk og engelsk.



**Shi Weidong**  
 Har boet i Spanien i 16 år.  
 Landstræner for Spanien.  
 Han har spillet i den spanske  
 liga. Har vundet den  
 spanske liga 3 gange og den  
 spanske pokalturnering 1  
 gang. Højrehåndet offensiv  
 spiller.



**Istvan Moldovan**  
 Sportspsykolog og tidligere  
 top 100 i verden. Uafhængig  
 Topsport-træner i Halmstadt  
 i Sverige. Designer af "the  
 Feedback Structures".



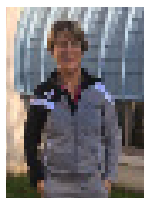
**Zhao Weiguo**  
 Tidligere kinesisk  
 landsholdsspiller. Kinesisk mester  
 i mix double. Forsvarsspecialist  
 med lange knopper. Pro A spiller  
 og cheftræner i Argentan Bayard,  
 Frankrig.



**Claus Arnsbaek**  
 Regionstræner på Fyn. Pro  
 tour træner for danske  
 ungdomslandsholdspillere.  
 Cheftræner for OB. Har et specielt  
 talent for at udvikle talenter.



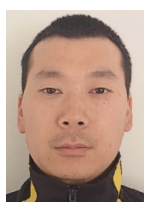
**Fredrik Asklund**  
 Fredrik Asklund, en af  
 medstifterne af "the Camps".  
 Tidligere ansvarlig træner for  
 svenske unge 99-01 på nationalt  
 niveau. Ekspert i pædagogik.



**Christine Loyrion**  
 Erfaren cheftræner ved Romans  
 sur Isère, Frankrig. Udviklet  
 mange af de nuværende unge  
 franske internationale spillere.  
 Butterfly's "coach of the year" i  
 2018.



**Etienne Thibaut**  
 Senior træner ved både Genas og  
 Caluire.  
 Ansvarlig for al klubtræning.  
 Co-leder af elite gruppen med  
 Christine Loyrion.



**Gang Xu**  
 Fransk træner i 9 år. Har trænet  
 det franske landshold alle steder  
 i Europa.  
 Træner for det paralympiske  
 franske hold i 2016.  
 Træner for Pro A i Frankrig.



**Robert Svanberg**  
 Træner i 15 år for mange svenske  
 elite spillere. Cheftræner for  
 Spårvägen Bordtennisklub i  
 Stockholm. Assistenttræner for  
 det paralympiske hold i Sverige.



**Yana Timina**  
 Russisk fødte Yana Timina,  
 Cheftræner for  
 Amsterdam TT. Ansvarlig for de  
 hollandske pige talenter.



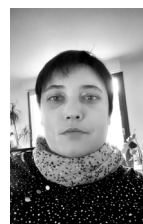
**Thomas Johansson**  
 Træner i Spårvägen  
 Bordtennisklub i Stockholm.  
 Træner for Appelgren og Waldner  
 i Ångby.  
 Meget erfaren, to-sidet multibold  
 træner som har ledt mange  
 svenske internationale  
 ungdomscamps.



**Provas Mondal**  
 Provas Mondal er en  
 professionel toptræner.  
 I mange år en af  
 toptrænerne på Werner  
 Schlager Academy.  
 Træner ved mange ITTF  
 camps. Nuværende  
 træner i Stockholm.



**Aleksey Yefremov**  
 ITTF High Performance  
 træner fra Hviderusland,  
 udarbejdet flere end  
 50 ITTF og ETTU  
 træneruddannelses  
 kurser og træningscamps  
 inklusiv ITTF World  
 Hopes, Eurokids og  
 Eurotalents. Har været landstræner  
 for mange lande: Guatemala, Indien,  
 Egypten, Columbia, Peru, Saudi Arabien.  
 Nuværende træner for Norge.



**Amandine Bauduin**  
 Toptræner hos the St.  
 Cyr sur Loire bordtennis  
 klub med 180 spillere.  
 Amandine har spillet  
 siden hun var 3 år  
 gammel. Hun er træner  
 for landsholdspillere  
 med psykisk handicap.



**Emiliano Franzini**  
 Ung- og personligtræner  
 hos Amsterdams største  
 bordtennis klub TTV  
 Tempo-Team. Tidligere  
 assistenttræner og  
 sparring partner  
 for hollandske top  
 kvindelige spillere.





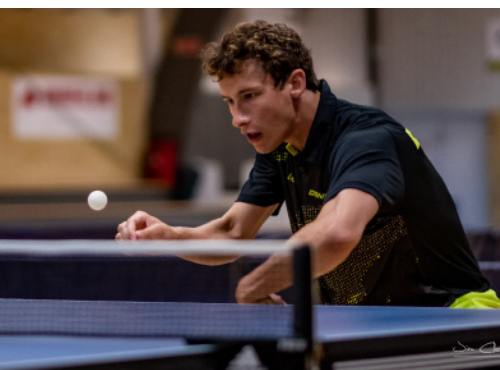
# PROGRAM

<b>Første dag</b> (13., 18., 23., og 28. Juli)	<b>Anden dag</b> (14., 19., 24., og 29. Juli)	<b>Tredje dag</b> (15., 20., 25., og 30. Juli)	<b>Fjerde dag</b> (16., 21., 26., og 31. Juli)	<b>Hviledag</b> (17., 22., 27., and 31 Juli)
<b>0845 - 0900</b> Opening gathering	<b>0730 - 0830</b> breakfast	<b>0730 - 0830</b> breakfast	<b>0730 - 0830</b> breakfast	<b>0730 - 0830</b> breakfast
<b>0915 - 1045</b> Coaches and players present themselves to each other	<b>0845 - 0915</b> Morning stretching	<b>0845 - 0915</b> Morning stretching	<b>0845 - 0915</b> Morning stretching	<b>0845 - 0915</b> Morning stretching
<b>1100 - 1230</b> Training session 1	<b>0930 - 1200</b> training session 1	<b>0930 - 1200</b> training session 1=competition part 1	<b>0930 - 1200</b> training session 1	<b>0930 - 1200</b> training session 1
<b>1230 - 1315</b> Lunch	<b>1200 - 1245</b> lunch	<b>1200 - 1245</b> lunch	<b>1200 - 1245</b> lunch	<b>1200 - 1245</b> lunch
	<b>1315 - 1340</b> Recovery	<b>1315 - 1340</b> Recovery	<b>1315 - 1340</b> Recovery	<b>1315 - 1340</b> Recovery
<b>15.00</b> Official opening ceremony	<b>1500 - 1730</b> training session 2	<b>1500 - 1730</b> training session 2	<b>1500 - 1730</b> training session 2	<b>1430 - 1700</b> training session 2, final report for who leaves
<b>1530 - 1800</b> Training session 2				
<b>1815 - 1915</b> Dinner	<b>1745 - 1845</b> dinner	<b>1745 - 1845</b> dinner	<b>1745 - 1845</b> dinner	<b>1745 - 1845</b> dinner
<b>1930 - 2100</b> Planning players and coaches	<b>1900 - 2000</b> Evening activity	<b>1900 - 2000</b> Midweek feedback	<b>1900 - 2000</b> Evening activity	<b>1900 - 2000</b> groups session feedback and service for those who stay
	<b>2000 - 2100</b> Mental training		<b>2000 - 2100</b> Mental training	
<b>2100 - 2130</b> Supper	<b>2100 - 2130</b> supper	<b>2100 - 2130</b> supper	<b>2100 - 2130</b> supper	<b>2100 - 2130</b> supper
<b>2200 -</b> Bedtime youngsters	<b>2200 -</b> bedtime youngsters	<b>2200 -</b> bedtime youngsters	<b>2200 -</b> bedtime youngsters	<b>2130 -</b> social gathering for the kids and informal meeting trainers
<b>2230 -</b> Bedtime all players	<b>2230 -</b> bedtime all players	<b>2230 -</b> bedtime all players	<b>2230 -</b> bedtime all players	
<b>2230 - 0000</b> Adults over 21 years can relax in the restaurant. Both players and coaches.	<b>2230 - 0000</b> Adults over 21 years can relax in the restaurant. Both players and coaches.	<b>2230 - 0000</b> Adults over 21 years can relax in the restaurant. Both players and coaches.	<b>2230 - 0000</b> Adults over 21 years can relax in the restaurant. Both players and coaches.	<b>2230 - 0000</b> Adults over 21 years can relax in the restaurant. Both players and coaches.



B75 International Table Tennis Camp





## OVERNATNING PÅ HALVORSMINDE I 2, 3 ELLER 4 PERSONERS VÆRELSER



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

[www.halvorsminde.dk](http://www.halvorsminde.dk)

