

EFTERÅRSCAMP 2020

Start: Mandag d. 12. oktober kl. 11.30.

Slut: Torsdag d. 15. oktober kl. 16.30.

Bordtennis Danmark har valgt at fastholde den traditionsrige og populære efterårslejr, som JBTU har afviklet gennem en årrække. Campen har normalt haft deltagelse af 60-80 spillere. I år indbyder Bordtennis Danmark ungdomsspillere fra hele landet til lejr en 2 eller 4 dage. Campen er åben for alle, og vil også i år have deltagelse af BTDKs ungdomstrupper.

Lejren afvikles på Tjele Efterskole i Hammershøj og i den nærliggende idrætshal.

Overnatning foregår i klasselokaler på egne madrasser (medbring dem)

Spiller man Sisu-stævnet og ønsker at ankomme søndag aften, så vil dette kunne arrangeres.

Tilmelding:

Tilmelding og betaling foregår via Bordtennisportalen – Tilmeldingsfrist lørdag d. 3. oktober.

Fuldlejr 4 dage:	Lejr A - Mandag + tirsdag	Lejr B - Onsdag + torsdag
BTDK pris: 1250,-kr.	BTDK pris: 625,-kr.	BTDK pris: 625,-kr.
JBTU-tilskud: 100,-kr.	JBTU-tilskud: 50,-kr.	JBTU-tilskud: 50,-kr.
Spillerpris: 1150,-kr.	Spillerpris: 575,-kr.	Spillerpris: 575,-kr.

*JBTU-tilskuddet gives til spillere fra alle landsdele.

Prisen er incl. fuld forplejning, overnatning, træning mv.

Spørgsmål:

Alle spørgsmål vedrørende lejren kan rette til Bordtennis Danmark -

Lars-Henrik Sloth, E-mail: lhsloth@bordtennisdanmark.dk – Tlf. 60 66 77 00.



Campens 3 hovedtemaer.

1. Motorisk træning

Hver træning vil byde på motoriske træning og motoriske udfordringer til styrkelse af den enkelte spillers grundmotorik. Balance, koordination, mobilitet, reaktion og stabilitet.

2. Fleksibelt bearbejde.

Træningen vil have fokus på det fleksible bearbejde, hvor den gode balance bruges til at kunne spille godt alle bolde, også de bolde, som man ikke altid ved hvor kommer.

3. Serv og retur.

Serv og returspillet har udviklet sig meget de senere år. Vi vil have fokus på den halvlange serv, flipvariationer med baghånd og lave hurtige stik.

<p>Mandag: 11.00 - 11.30: Ankomst. 11.30 – 12.30: Indkvartering, velkomst, information og omklædning. 12.30 – 12.50 Motorik og kropsforberedelse -14.30: Træning i hallen. 14.30: Boller, saft og frugt. 17.30 – 19.00: Træning i hallen. Motorik og kropforberedelse. 19.30: Aftensmad. 22.00: På vej i seng.</p>	<p>Tirsdag: 8.00: Morgen aktivitet 8.30: Morgenmad 9.30 -10.00 Motorik for kropsforberedelse. – 12.00: Træning i hallen. 12.15: Frokost 13.00 – 14.00: Hvile tid. 15.00 – 17.00: Træning i hallen - 17.30: Motorik og kropsforberedelse 18.00: Aftensmad. 19.30 – 20.30: Bordtennis i hallen 22.00: På vej i seng.</p>
<p>Onsdag: 8.00: Morgen aktivitet 8.30: Morgenmad 9.30 -10.00 Motorik for kropsforberedelse. – 12.00: Træning i hallen. 12.15: Frokost 13.00 – 14.00: Hvile tid. 15.00 – 17.00: Træning i hallen - 17.30: Motorik og kropsforberedelse 18.00: Aftensmad. 19.30 – 20.30: Bordtennis i hallen 22.00: På vej i seng.</p>	<p>Torsdag: 8.00: Morgen aktivitet 8.30: Morgenmad. 9.30: Motorik og kropsforberedelse – 11.30: Træning i hallen. 12.00: Frokost. 13.30 – 15.30: Træning i hallen. 15.30 – 16.30: Evaluering og oprydning 16.30 Tak for nu.</p>