

Jule – træningslejre/camp Viby

Afvikles i BTK Vibys lokaler i Aarhus

Lejr A: Søndag d. 27. dec. kl. 11.00 – Mandag d. 28. dec. kl. 17.00

Lejr B: Tirsdag d. 29. dec. kl. 11.00 - Onsdag d. 30. dec. kl. 17.00

Lejrene er målrettet spillere, der har spillet seriøst i flere år, og spillere der har niveau til at spille med i BTDKs ungdomsdivisioner. En vejledning er, at spillerne skal have min. 1200 rating
Der er plads til 20 spillere pr. camp, og spillere fra hele landet er velkomne.

Tilmelding:

Tilmelding og betaling foregår via Bordtennisportalen – Tilmeldingsfrist lørdag d. 19. december.

Lejr A - Søndag - mandag	Lejr B - Tirsdag - onsdag
Pris: 525,-kr.	Pris: 525,-kr.
BTDK-tilskud: 50,-kr.	BTDK-tilskud: 50,-kr.
Spillerpris: 475,-kr.	Spillerpris: 475,-kr.

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

Trænere: Lejr A: Simon Nykjær-Fisher, Claus Arnsbæk

Lejr B: Simon Nykjær-Fisher og Mie Binnerup Jacobsen

Spørgsmål:

Alle spørgsmål vedrørende lejren kan rette til Bordtennis Danmark -

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



<p>Lejrenes/Campenes 4 hovedtemaer.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Tempo, retninger, veksling forhånd og baghånd. 2. Benarbejde. 3. Serv og retur. 4. Kampspil med fokus på egne styrkesider. 	<p>Corona-restriktioner:</p> <p>I forbindelse med disse camps følger vi retningslinjerne fra DIF. Det betyder bl.a., at vi max kan have 10 til overnatning i Vibys lokaler. Lokale spillere skal overnatte hjemme og blive vi for mange, så kan vi evt. lave noget overnatning hos lokale spillere. Omkring ønske til overnatning – skriv til lhsloth@bordtennisdanmark.dk</p>
---	---

<p>Søndag:</p> <p>11.00: Ankomst. 11.30 – 12.00 Motorik og kropsforberedelse -14.00: Træning i hallen. 14.30: Frokost, Boller, saft og frugt mv. 16.30 – 19.00: Træning i hallen. Motorik og kropforberedelse. 19.30: Aftensmad. 20.00 – 21.30 Frit spil i hallen mv. 22.00: På vej i seng.</p>	<p>Mandag:</p> <p>8.00: Morgen aktivitet 8.30: Morgenmad 9.30 -10.00 Motorik for kropsforberedelse. – 12.00: Træning i hallen. 12.15: Frokost 13.00 – 13.45: Hvile tid. 14.15 – 16.15: Træning i hallen 16.15 – 16.45 Evaluering og oprydning 17.00 Slut.</p> <p>-----</p> <p>18.00: Aftensmad. Fri aften med mulighed for frit spil i hallen 22.00: På vej i seng.</p>
<p>Tirsdag:</p> <p>9.00: Morgenmad Fri indtil 11.00.</p> <p>-----</p> <p>11.00: Ankomst. 11.30 – 12.00 Motorik og kropsforberedelse -14.00: Træning i hallen. 14.30: Frokost, Boller, saft og frugt mv. 16.30 – 19.00: Træning i hallen. Motorik og kropforberedelse. 19.30: Aftensmad. 20.00 – 21.30 Frit spil i hallen mv. 22.00: På vej i seng.</p>	<p>Torsdag:</p> <p>8.00: Morgen aktivitet 8.30: Morgenmad 9.30 -10.00 Motorik for kropsforberedelse. – 12.00: Træning i hallen. 12.15: Frokost 13.00 – 13.45: Hvile tid. 14.15 – 16.15: Træning i hallen 16.15 – 16.45 Evaluering og oprydning 17.00 Slut.</p>