

Landsholdslejr og fystester i Idrættens Hus 27.-30. dec

Mellem d. 27. og 30. december afvikles en landsholdslejr i Idrættens Hus i Brøndby for det danske damelandshold og U19-damelandsholdet. Under lejren kommer der at afholdes udviklingssamtaler samt laves fysiske tester som opfølgning på testerne i september.

Udtagne spillere: Jocefina Haagensen
Sally Maribo
Ann-Christine Christensen
Mille Lyngsø Stoffregen
Malene Dyrby Hansen
Emma Vendelbo Clement
Sofie Khanh-Linh Eckeroth
Emma My-Linh Eckeroth
Maja Hansen
Fiona Overgaard
Marie Deckert

Annika Friese fra Hamburg (TTK Kieler Grün-Weiss) er med som sparring på lejren.

Trænere: Magnus Mallander, Carl Raask (fystester)

Indhold Fystesterne foregår d. 29. december og kommer til at fokusere på:

- Kondition (test på ergometercykel samt i benarbejdesøvelser ved bordet med pulsmåling)
- Benstyrke (både styrke- og eksplosivitetstest)
- Armstyrke (bicep/tricep)
- Corestyrke (rotation)

Udviklingssamtalerne er prioriteret for spillerne på U19-landsholdet, og kommer til at se forskellige ud afhængigt om man er sidste-års U19-spiller eller fortsat er U19 efter årsskiftet. Forventet varighed er omkring 45 minutter.

Sted: Idrættens Hus, Brøndby Stadion 20, 2605 Brøndby.

Mødetid: Et par spillere fra Sjælland kommer at indkaldes til udviklingssamtaler mellem kl. 10 og 14 fredag d. 27. december. Første træning finder derefter sted kl. 15 d. 27. december mellem kl. 15 og 18. Lejren afsluttes d. 30. december efter frokost.

Vilkår for fysiske tester: Fystester skal kun udføres hvis man er fri fra skader i de relevante områder, og skal altid ske kontrolleret og med hensyn taget til instruktionerne fra ansvarlige trænere. Hvis man ikke er i stand til at gennemføre fystesterne tager man kontakt til ansvarlig landstræner og redegør for sin behandlingsplan.

- Medbring:* Sædvanligt sportsudstyr til bordtennis og opvarmning, da et af testerne foregår ved bordet. Notesbog til at notere resultater og fokusområder i fystræning fremadrettet.
- Overnatning:* Spillerne aftaler indbyrdes omkring overnatning. Hvis man behøver hjælp med kontaktoplysninger eller lignende så skriv til respektive træner.
- Måltider:* Frokost udleveres til hallen mellem d. 28. og 30. december og er en del af prisen. Meddele evt. allergier til Magnus snarest.
- Pris:* 600 kr. Betaling foregår via Bordtennisportalen.
- Tilmelding og afbud:* Tilmelding og betaling sker via bordtennisportalen, senest d. 13. december. Hvis man af nogen grund er forhindret i at deltage sender man afbud og begrundelse snarest, dog senest d. 13. december.

Med venlig hilsen,

Magnus Mallander,
Landsholdsansvarlig dame ungdom og senior
magnus.mallander@bordtennisdanmark.dk