



SENIORTRÆNING MAJ – JUNI, 2025

Perioden strækker sig fra mandag d. 19. maj 2025 - søndag d. 29. juni 2025.

Der er ikke træning på helligdage.

Der er fortrinsret for medlemmer under 25 år, der kan tilmelde sig med rabat.

14-18 årige får refunderet 30 % af pris, hvis de kommer på et hold.

19-24 årige får refunderet 20 % af pris, hvis de kommer på et hold

Formiddagstræning i juni:

I år udbydes der også formiddagstræning tirsdage kl. 10-13 og torsdage kl. 10-12, som går under navnet ”Formiddagstræning”. Dette tiltag betyder, at der nu er mulighed for at tilmelde sig to ugentlige træninger – nemlig ét eftermiddags/aftenhold og ét formiddagshold.

Formiddagsholdene starter først i uge 23, altså fra mandag d. 2/6.

På de næste sider kan I læse nærmere om træningstidspunkter og procedure for tilmeldingen.

Vi ser frem til at se Jer på træningen og det røde grus.

Med venlig hilsen

Trænerteamet i Ryvang

Der kan tilmeldes træning på følgende dage og tidspunkter:

Aftenhold

Mandag kl. 16:00-17:00: (4 pladser)
Mandag kl. 17:00-18:00: (4 pladser)
Mandag kl. 18:00-19:00: (4 pladser)
- *Ryparken, bane 4, ved Julia Rasmussen*

Mandag kl. 18:00-19:00: (4 pladser)
Mandag kl. 19:00-20:00: (4 pladser)
- *Ryparken, bane 6, ved Kenneth Schmidt*

Tirsdag kl. 17:00-18:00: (4 pladser)
Tirsdag kl. 19:00-20:00: (4 pladser)
Tirsdag kl. 20:00-21:00: (4 pladser)
- *Ryparken, bane 6, ved Andreas Schmidt*

Tirsdag kl. 18:00-19:00: (4 pladser)
Tirsdag kl. 19:00-20:00: (4 pladser)
- *Ryparken, bane 5, ved Rebecca Vocale*

Onsdag kl. 15:00-16:00: (4 pladser)
Onsdag kl. 18:00-19:00: (4 pladser)
Onsdag kl. 19:00-20:00: (4 pladser)
- *Ryparken, bane 6, ved Julia Rasmussen*

Onsdag kl. 16:00-17:00: (4 pladser)
- *Ryparken, bane 5, ved Kenneth Schmidt*

Torsdag kl. 19:00-20:00: (4 pladser)
Torsdag kl. 20:00-21:00: (4 pladser)
- *Ryparken, bane 6, ved Rebecca Vocale*

Lørdag kl. 14:00-15:00: (4 pladser)
- *Ryparken, bane 6, ved Ole Nørgaard*

Prisen pr træningshold er 600 kr.

Formiddagshold i juni

Tirsdag kl. 10:00-11:00: (4 pladser)

Tirsdag kl. 11:00-12:00: (4 pladser)

Tirsdag kl. 12:00-13:00: (4 pladser)

- Ryparken, bane 6, ved Ole Nørgaard

Torsdag kl. 10:00-11:00: (4 pladser)

Torsdag kl. 11:00-12:00: (4 pladser)

- Ryparken, bane 6, ved Julia Rasmussen

Prisen pr træningshold er 400 kr.

Niveau-inddelt træning.

A

Aktiv serie-holdspiller med sikkerhed i alle spillets facetter. Man er klar på træning med ekstra høj intensitet.

B

Føler sig sikker i de fleste principper for serv, grundslag, angrebsslag, flugtninger og smash. Kender desuden de taktiske principper for single og doublespillet. Kan med ligeværdig partner holde bolden i spil startende med serv og ved brug af alle grundslag, også i en kampsituation ved brug af hele banen. Har ambitioner om at blive bedre til kamp.

C

Let øvet - Kan med en ligeværdig partner holde bolden i spil 10 gange. Ønsker at lære de grundlæggende principper og teknik for serv, grundslag, flugtninger og smash. Vil møde andre let øvede. Har ambitioner om at spille kampe.

D

Begynder i gang med 1. eller 2. sæson. Ønsker at lære de grundlæggende slag og møde andre nystartede.

Træning udbydes på følgende måde:

For at modtage træning skal du tilmelde dig en interesseliste.

Her skal du:

1. Angive dit niveau
2. Prioritere hvilke dage du gerne vil spille
3. Skrive hvis der er dage, hvor du IKKE kan træne

Det er vigtigt, at du er selvkritisk og angiver et retvisende niveau. *

Det er stadig først til mølle så vær klar **torsdag d. 24 april kl. 21.00**, hvor tilmeldingen åbner på hjemmesiden. Der er to events: *"Udendørstræning, maj-juni"* og *"Formiddagstræning i juni"*

Selvom det lykkedes dig at tilmelde dig eventet, så er du ikke sikret træning. Det afhænger af andres niveauer, din fleksibilitet og hvordan det hele lige går op. Hvis du ikke når at tilmelde dig, så kan du komme på en venteliste.

Ud fra denne brutto-trup vil klubben herefter stille holdene og vende tilbage omkring hvilken dag og tidspunkt, du er kommet på. Du kan vente svar senest d. 5 maj via mail (tjek evt. dit spamfilter, hvis du ikke har modtaget mail).

På den måde skulle der gerne komme mere homogene hold, hvor folk er på nogenlunde samme niveau.

Vi glæder os meget til årets udendørssæson.

Med venlig hilsen

Trænerteamet, Ryvang

* Hvis trænerne er uenige forbeholdes retten til at sætte dig på et andet niveau.