

SENIORTRÆNING UGE 1-9, 2023

Perioden strækker sig fra mandag d. 2 januar 2023 - søndag d. 5 marts 2023.
Der er ingen træning i uge 7.

Der vil være indendørs træning i Ryparken og i Svanemøllehallen.

Vi udbyder følgende hold

Mandag kl. 19:00-20:00: (4 pladser)
Mandag kl. 20:00-21:00: (4 pladser)
Mandag kl. 21:00-22:00: (4 pladser)
- *Ryparken, hallen, ved Kenneth Schmidt*

Tirsdag kl. 19:00-20:00: (4 pladser)
Tirsdag kl. 20:00-21:00: (4 pladser)
- *Svanemøllehallen, ved Andreas Schmidt*

Onsdag kl. 16:00-17:00: (4 pladser)
- *Svanemøllehallen, ved Rebecca Vocale*

Torsdag kl. 15:00-16:00: (4 pladser)
Torsdag kl. 16:00-17:00: (4 pladser)
Torsdag kl. 17:00-18:00: (4 pladser)
- *Ryparken, hallen, ved Kenneth Schmidt*

7 træninger
Pris: 700 kr

Lørdagsværksteder

Herudover vil der blive afholdt lørdagsværksteder i ulige uger kl. 11-13. De bliver løbende lagt op under Event. Her sættes hold ikke af trænere.
Pris: 70 kr/time

Niveau-inddelt træning

For seniorer er følgende niveauer gældende:

A

Aktiv serie-holdspiller med sikkerhed i alle spillets facetter.

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 forsøgsvis på en ny 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. Indbetale 700 kr

Der er bindende tilmelding og det er vigtigt at du er selvkritisk og angiver et retvisende niveau. *

Det er stadig først til mølle så vær klar torsdag d. 15 december kl. 17.00, hvor *Event* med titlen "Træning, uge 1-9" bliver udbudt.

Selvom det lykkedes dig at tilmelde dig event 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 kan du komme på en venteliste.

Ud fra denne brutto-trup vil trænerne og klubben sammensætte holdene og vende tilbage omkring hvilken dag og tidspunkt, du er kommet på. Du kan vente svar senest d. 27 december.

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

Hvis vi ikke kan finde et hold til dig, indenfor de dage du har angivet refunderes din indbetaling.

Vi glæder os meget til den kommende træningsperiode og at prøve det nye system af.

Mvh,
Trænerteamet, Ryvang

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