

UNGDOMS- OG SENIORTRÆNING

Uge 49 2025 – 5 2026

Periode

Mandag den 1. december 2025 - lørdag den 31. januar 2026.

Der er ingen almindelig træning i uge 52 og uge 1 (22. december 2025 – 4. januar 2026)

Der vil være indendørs træning i Ryparken og i Svanemøllehallen.

Der er fortrinsret for medlemmer under 25 år, der kan tilmelde sig med rabat. Man skal være 14 år.

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.

Der kan tilmeldes træning på følgende dage:

Indendørstræning

Mandag kl. 16:00-17:00: (4 pladser)

- Svanemøllehallen, ved Rebecca Vocale

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. 20:00-21:00: (4 pladser)

- Svanemøllehallen, ved Andreas Schmidt

Lørdag kl. 10:00-11:00: (4 pladser)

Lørdag kl. 11:00-12:00: (4 pladser)

Lørdag kl. 12:00-13:00: (4 pladser)

- Ryparken, hallen, ved Ole Nørgaard

7 træninger

Pris: 700 kr.

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 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. Angive hvis der er dage/tidspunkter, 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 lørdag d. 15 november kl. 9.00, hvor event med titlen *"Træning, indendørs, uge 49-5"* bliver udbudt.

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 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 fredag d. 28. november.

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

Vi glæder os meget til den kommende træningsperiode.

Mvh,
Trænerteamet, Ryvang

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