

UNGDOMS- OG SENIORTRÆNING

Uge 47 2026 – uge 4 2027

Periode

Mandag den 16. november 2026 - lørdag den 30. januar 2027.

Der er ingen træning i uge 52 og 53.

Træningen foregår indendørs i Ryparken Hallen og i Svanemøllehallen.

Der er fortrinsret for medlemmer under 25 år, som kan tilmelde sig til en reduceret pris:

16-18 årige får refunderet 30 % af prisen

19-24 årige får refunderet 20 % af prisen

Træningen er for medlemmer på 16 år og derover.

På næste side finder du en oversigt over de mulige træningstider.

Der udbydes træning på følgende dage og tidspunkter

Mandag

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

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

- *Svanemøllehallen, ved Albert Lopez de Moragas*

Torsdag

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

Torsdag kl. 17:00-18:00 (4 pladser)

- *Ryparken, hallen, ved Michael Febrn*

Lørdag

Lørdag kl. 12:00-13:00 (4 pladser)

- *Ryparken, hallen, ved Ole Nørgaard*

9 træninger

Pris: 900 kr.

Sådan foregår tilmelding til træning

For at komme på træning skal du tilmelde dig en interesseliste.

Her skal du:

1. Angive dit niveau
2. Prioritere hvilke dage du gerne vil træne
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 sikrer, at vi kan matche dig med de rigtige medspillere og sammensætte jævnbyrdige hold.

Er du i tvivl om dit niveau? Find niveaubeskrivelserne på næste side *

Tilmeldingen åbner [lørdag den 17. oktober kl. 10.00](#) og foregår på hjemmesiden under [Tilmelding](#). Her finder du eventet "Seniortræning, indendørs, uge 47-4".

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

Du kan forvente svar på, hvilket hold du er kommet på, senest søndag den 1. november.

Med venlig hilsen

Trænerteamet, Ryvang

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

Niveaubeskrivelser

For seniorer er træningen opdelt i fire niveauer. Find det niveau, der bedst passer til dig:

Niveau A – Meget øvet

Har stor sikkerhed i alle spillets facetter og et solidt teknisk og taktisk niveau. Behersker alle slag og kan tilpasse sit spil til forskellige modstandere og kampsituationer. Har god spilforståelse og erfaring med at spille kampe.

Niveau B - Øvet

Har godt styr på serv, grundslag, angrebsslag, flugtninger og smash og kender de grundlæggende taktiske principper i single og double. Kan holde bolden i gang startende fra serv og med alle grundslag samt bruge hele banen i kampsituationer. Ønsker at udvikle sin teknik og taktik og blive bedre til at spille kampe.

Niveau C – Let øvet

Har kendskab til de grundlæggende slag og teknikker, herunder serv, grundslag og flugtninger. Kan med en jævnbyrdig makker holde bolden i spil omkring 10 gange. Arbejder på at opnå større sikkerhed og stabilitet i slagene og ønsker at udvikle sit spil med henblik på at spille kampe.

Niveau D - Begynder

Er ny i tennis eller har begrænset erfaring med spillet. Er ved at lære de grundlæggende slag som serv, forhånd, baghånd og flugtninger og arbejder på at få bedre kontrol over bolden og mere sikkerhed i slagene. Ønsker at udvikle sit spil sammen med andre på samme niveau.