

UNGDOMS- OG SENIORTRÆNING

Uge 38 2026 – 46 2026

Periode

Mandag den 14. september 2026 - lørdag den 14. november 2026.

Der er ingen træning i efterårsferien (uge 42).

Træningen foregår indendørs i Ryparken Hallen og i Svanemøllehallen, samt udendørs på hybridbanerne.

Du kan tilmelde dig både et indendørshold og et udendørshold.

Træningen er for medlemmer på 16 år og derover.

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

På næste side finder du en oversigt over træningsdage og tidspunkter.

Indendørstræning

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*

Torsdag kl. 16:00-17:00 (4 pladser)
Torsdag kl. 17:00-18:00 (4 pladser)
- *Ryparken, hallen, ved Astrid Kjær*

Lørdag kl. 12:00-13:00 (4 pladser)
- *Ryparken, hallen, ved Ole Nørgaard*

8 træninger
Pris: 800 kr.

Udendørstræning

Tirsdag kl. 16:00-17:00 (4 pladser)
Tirsdag kl. 17:00-18:00 (4 pladser)
- *Ryparken, bane 5, ved Michael Febrn*

Onsdag kl. 18:00-19:00 (4 pladser)
Onsdag kl. 19:00-20:00 (4 pladser)
Onsdag kl. 20:00-21:00 (4 pladser)
- *Ryparken, bane 5, ved Albert Lopez de Moragas*

Torsdag kl. 16:00-17:00 (4 pladser)
Torsdag kl. 17:00-18:00 (4 pladser)
- *Ryparken, bane 5, ved Michael Febrn*

8 træninger
*Pris: 600 kr.**

** Prisen på hybridtræningen er fastsat med forbehold for vejrbetingede aflysninger, som ikke refunderes eller erstattes*

Niveauinddelt træning

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

A – meget øvet/holdspiller

Har stor sikkerhed i alle spillets facetter og et højt teknisk og taktisk niveau. Behersker alle slag og kan tilpasse sit spil til forskellige modstandere og kampsituationer. Har erfaring med at spille kampe på et højt 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. Har ambitioner om at udvikle sit spil og blive bedre til kamp.

C – let øvet

Kan med en ligeværdig partner holde bolden i spil 10 gange. Har kendskab til de grundlæggende teknikker og principper for serv, grundslag, serv, flugtninger og smash. Arbejder på at blive mere sikker i slagene og ønsker at udvikle sit spil med henblik på at spille kampe.

D - begynder

Er i gang med sin første eller anden sæson. Er ved at lære de grundlæggende slag som serv, forhånd, baghånd og flugtning og arbejder på at få mere sikkerhed i spillet. Ønsker at udvikle sit spil sammen med andre begyndere på samme niveau.

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 de dage, du helst 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 er afgørende for, at vi kan matche dig med de rigtige medspillere og sammensætte så jævnbyrdige hold som muligt. *

Tilmeldingen åbner mandag den 24. august kl. 19.00 og foregår på hjemmesiden under [events](#): Der er to tilmeldingerg hhv. "*Seniortræning, indendørs, uge 38-46* " og "*Seniortræning, hybrid, uge 38-46*". Du kan tilmelde dig begge træninger.

En tilmelding er ikke garanti for en træningsplads. Det afhænger af andres niveau, din egen fleksibilitet og hvordan det hele lige går op. Det er derfor først, når holdene er lagt, at du ved, om du har fået en plads, og i så fald hvilken dag og hvilket tidspunkt.

Du kan vente svar herom senest søndag den 6. september.

Hvis du ikke når at tilmelde dig interesselisten, kan du komme på en venteliste.

Vi glæder os meget til den kommende træningsperiode.

Med venlig hilsen

Trænerteamet, Ryvang

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