

TKR / motionist-træning sommer 2022

Overordnet

Juniorhold kører fra *maj - september* med *juli* fri og udbydes på hjemmesiden under *Tilmelding/Event, onsdag d. 20 april kl. 00.00*

Seniorhold udbydes for to måneder ad gangen.

Maj-juni

- udbydes under *Tilmelding/Seniortræning onsdag d. 20 april kl. 00.00*

August-september

- udbydes under *Tilmelding/Seniortræning onsdag d. 20 juli kl. 00.00*

Man må kun tilmelde sig et hold og man skal tilmelde sig det niveau der passer en. Trænerne kan frit ændre på sammensætningen af hold, hvis det er nødvendigt.

Hold bliver annulleret hvis der er mindre en halv deltagelse.

Vi er glade for at kunne udvide træningen i år med flere banetider end de seneste år og supplerer med træning udendørs i april, takket være de nye hybridbaner.

Hvis behovet er der vil der i løbet af sæsonen iværksættes supplerende trænings-events.

Niveauer

Niveau A

Holdspillere

Niveau 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.

Niveau 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.

Niveau D

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

Juniortræning

Torsdag ved Julia

5, 12, 19, 26 maj og 2, 9, 16, 23 og 30 juni / \ 11, 18, 25 august og 1, 8, 15, 22 og 29 september

Bane 5, 6 spillere

16-17 for niveau 1

17-18 for niveau 2

18-19 for niveau 3

Søndag ved Ole

1, 8, 15, 22, 29 maj og 12, 19 og 26 juni / \ 7, 14, 21, 28 august og 4, 11, 18 og 25 september

Bane 5-6, 6 spillere

14-15 for niveau 1

15-16 for niveau 2

16-17 for niveau 3

17-18 for niveau 3

Pris: 500 kr en hel sæson

Tilmeld jeres barn under *Tilmelding/Event*, onsdag d. 20 april kl. 00.00

Niveauer

Niveau 1 = børn fra 6-9 år eller på tilsvarende niveau

Niveau 2 = børn fra 9-12 år eller på tilsvarende niveau

Niveau 3 = børn fra 12-18 år eller på tilsvarende niveau

Seniortræning - maj-juni

Mandag ved Kenneth

2, 9, 16, 23, 30 maj og 13, 20 og 27 juni

Bane 5-6, 6 spillere

16-17.20 for niveau C / hold F1K1

17.20-18.40 for niveau B / hold F1K2

18.40-20 for niveau B / hold F1K1

Pris: 720 kr

Tirsdag ved Andreas

3, 10, 17, 24, 31 maj og 7, 14, 21 og 28 juni

Bane 5, 4 spillere

16-17 for niveau D / hold F2A1

17-18 for niveau D-C / hold F2A2

18-19 for niveau D-C / hold F2A3

19-20 for niveau C / hold F2A4

20-21 for niveau C-B / hold F2A5

Pris: 675 kr

Onsdag ved Kenneth

4, 11, 18, 25 maj og 1, 8, 15, 22 og 29 juni

Bane 5-6, 6 spillere

15.40-17 for niveau C-B / hold F3K1

Pris: 810 kr

(Bane 1+2+3

17-20 er der holdtræning, niveau A)

Torsdag ved Julia

5, 12, 19, 26 maj og 2, 9, 16, 23 og 30 juni

Bane 5, 4 spillere

19-20 niveau C / hold F4J1

20-21 niveau D / hold F4J1

Pris: 675 kr

Lørdagstræning ved Ole

14, 28 maj og 11 og 25 juni /\ 20 august og 3 og 17 september

Bane 5-6, 8 spillere

17-19 for niveau D-C

Pris: 50 kr/træning

Udbydes halvanden uge før pågældende søndag. Find holdet på hjemmesiden under *Tilmelding/Event*

Søndagstræning ved Ole

1, 8, 15, 22, 29 maj og 12, 19 og 26 juni /\ 7, 14, 21, 28 august og 4, 11, 18 og 25 september

Bane 5-6, 8 spillere

18-20 for niveau D-C

Pris: 50 kr/træning

Udbydes ca halvanden uge før pågældende søndag. Find holdet på hjemmesiden under *Tilmelding/Event*

Seniortræning - april, hybridbaner

*Onsdag ved Andreas
13, 20 og 27 april*

Bane 5, 4 spillere

16-17 niveau D / hold 43A1
17-18 niveau C / hold 43A2
18-19 niveau C / hold 43A3

Pris 225 kr.

*Torsdag ved Julia
21 og 28 april*

Bane 5, 4 spillere

16-17 niveau D / hold 44J1
17-18 niveau D / hold 44J2
18-19 niveau C / hold 44J3

Pris 150 kr.

Hold i april udbydes *søndag d. 10 april kl. 00.00*. Find holdet på hjemmesiden under *Tilmelding/Seniortræning*

Ugeskema - maj-september, faste hold

	mandag	tirsdag	onsdag	torsdag	fredag	lørdag	søndag
Kl. 12							
Kl. 13							
Kl. 14							Bane 5
Kl. 15			Bane 5-6				Bane 5
Kl. 16	Bane 5-6	Bane 5	Bane 5-6	Bane 5			Bane 5-6
Kl. 17	Bane 5-6	Bane 5		Bane 5		Bane 5-6	Bane 5-6
Kl. 18	Bane 5-6	Bane 5		Bane 5		Bane 5-6	Bane 5-6
Kl. 19	Bane 5-6	Bane 5		Bane 5			Bane 5-6
Kl. 20		Bane 5		Bane 5			
Trænere	Kenneth	Andreas	Kenneth	Julia			Ole

Trænere

Vores dygtige trænere:

Ole Nørgaard, tlf 60468883

Andreas Schmidt, tlf 30130844

Julia Rasmussen, tlf 28302103

Kenneth Schmidt, tlf 28602490

Vi er glade for at byde velkommen til vores nye træner, Julia, som skriver

“Jeg hedder Julia Rasmussen og er 32 år gammel. Jeg har spillet tennis siden, at jeg var 8 år gammel og har spillet det på eliteniveau indtil, at en knæskade satte en stopper for det. Jeg har arbejdet både som timetræner samt træner på fuldtid. Jeg har været træner i Holte, Gentofte, Herlev og Vedbæk, og nu glæder jeg mig til at være her i Ryparken. Når jeg ikke er på tennisbanen eller golfbanen, så er jeg at finde på Campus Carlsberg, hvor jeg læser til folkeskolelærer.”



Vel mødt!
Træningsudvalget

der tages forbehold for trykfejl