

TKR / motionist-træning efterår 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*

Medlemmer der har været på et 2 måneders hold i foråret bedes vente med at tilmelde sig et efterårs-hold til **torsdag d. 21 juli**.

Således vil flest muligt få glæde af træningstilbudet.

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.

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.

Seniortræning august & september

To måneders hold

Mandag ved Julia

8, 15, 22, 29 august og 5, 12, 19 og 26 september
Bane 5, 4 spillere

11-12 for niveau D / hold E1J1
12-13 for niveau C / hold E1J2

Pris: 600 kr

Mandag ved Kenneth

8, 15, 22, 29 august og 5, 12, 19 og 26 september
Bane 5-6, 6 spillere

16-17.20 for niveau C / hold E1K1
17.20-18.40 for niveau B / hold E1K2
18.40-20 for niveau B / hold E1K3

Pris: 720 kr

Tirsdag ved Andreas

9, 16, 23, 30 august og 6, 13, 20 og 27 september
Bane 5, 4 spillere

17-18 for niveau D / hold E2A1
18-19 for niveau D-C / hold E2A2
19-20 for niveau D-C / hold E2A3
20-21 for niveau C / hold E2A4
21-22 for niveau C-B / hold E2A5

Pris: 600 kr

Onsdag ved Kenneth

10, 17, 24, 31 august og 7, 14, 21 og 28 september
Bane 5-6, 6 spillere

15.40-17 for niveau C-B /hold E3K1

Pris: 720 kr

(Bane 1+2+3
17-20 er der holdtræning, niveau A)

Torsdag ved Julia

11, 18, 25 august og 1, 8, 15, 22 og 29 september
Bane 5, 4 spillere

19-20 niveau C / hold E4J1
20-21 niveau D / hold E4J1

Pris: 600 kr

Seniortræning august & september

Løbende værksteder

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*

Juniortræning

Udendørs sæson (allerede booket)

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

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

Ugeskema

august-september

	mandag	tirsdag	onsdag	torsdag	fredag	lørdag	søndag
Kl. 11	Bane 5						
Kl. 12	Bane 5						
Kl. 13							
Kl. 14							Bane 5
Kl. 15			Bane 5-6				Bane 5
Kl. 16	Bane 5-6		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			
Kl. 21		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



Vel mødt!
Træningsudvalget

der tages forbehold for trykfejl