

UNGDOMS- OG SENIORTRÆNING UGE 10-17, 2023

Periode

mandag d. 6 marts 2023 - søndag d. 30 april 2023

Der er ingen træning på helligdage.

Der vil være indendørs træning i Ryparken og i Svanemøllehallen samt på Ryparkens hybridbaner.

Man kan tilmelde sig et hold indendørs samt et hold udendørs træning.

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

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.

Træningstider

Indendørs

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. 19:00-20:00: (4 pladser)

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

- Svanemøllehallen, ved Andreas Schmidt

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

- Svanemøllehallen, ved Rebecca Vocale

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

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

Torsdag kl. 18:00-19:00: (4 pladser)

- Ryparken, hallen, ved Kenneth Schmidt

7-8 træninger

Pris: 800 kr

Hybrid

Mandag kl. 15:00-16:00: (4 pladser)
Mandag kl. 16:00-17:00: (4 pladser)
Mandag kl. 17:00-18:00: (4 pladser)
Mandag kl. 18:00-19:00: (4 pladser)
- Ryparken, hybrid, ved Julia Rasmussen

Onsdag kl. 16:00-17:00: (4 pladser)
Onsdag kl. 17:00-18:00: (4 pladser)
Onsdag kl. 18:00-19:00: (4 pladser)
Onsdag kl. 19:00-20:00: (4 pladser)
- Ryparken, hybrid, ved Andreas Schmidt

Torsdag kl. 07:00-08:00: (4 pladser)
Torsdag kl. 08:00-09:00: (4 pladser)
Torsdag kl. 10:00-11:00: (4 pladser)
Torsdag kl. 11:00-12:00: (4 pladser)
- Ryparken, hybrid, ved Julia Rasmussen

7-8 træninger

Pris: 550 kr

(150 kr billigere end andre hold, da aflysninger kan forekomme pga vejret.
Derfor ingen erstatning hvis det bliver tilfældet).

Lørdagsværksteder

Herudover vil der blive afholdt lørdagsværksteder i ulige uger kl. 11-13 i Ryparken Hallen. De bliver løbende lagt op under Event. Her sættes hold ikke af trænere.

Pris: 75 kr/time

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 denne 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

Det er vigtigt at du er selvkritisk og angiver et retvisende niveau. *

Det er først til mølle så vær klar onsdag **d. 15 februar kl. 17.00**, hvor Event med titlen

Træning, indendørs, uge 10-17

Træning, hybrid, uge 10-17

bliver udbudt.

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

Selvom det lykkedes dig at tilmelde dig event er du ikke sikret træning. Det afhænger af andres niveauer, din fleksibilitet og hvordan det hele lige går op.

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 **d. 24 februar 2023**.

Mvh,
Trænerteamet, Ryvang

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