

# Ryvang, træning vinter 2022-23

Seniorer : oktober-december

Juniorer : oktober- marts

## Indholdfortegnelse

Om træning

2

Niveauer

3

Senior-træning, hybridbaner

4

Senior-træning, indendørs

5

Junior-træning

6

Junior-træning, hybridbaner

7

Lørdagsværksteder

8

Grafisk oversigt over hold

9

## Om træning

Kære senior- og junior medlem i Ryvang

Så er det tid til at tilmelde sig træning i vintersæsonen 2022-2023.

Perioden strækker sig fra mandag d. 3 oktober 2022 - søndag d. 30 april 2023.

Der vil være indendørs træning i Ryparken og i Svanemøllehallen (opdelt i 3 og 2 måneders intervaller) og på vores nye hybridbaner ved Ryparken (oktober-november og marts-april).

Der tilbydes træning på alle niveauer af vores dygtige trænere, Kenneth Schmidt (hovedansvarlig), Ole Nørgaard, Andreas Schmidt, Julia Rasmussen og Rebecca Vocale.

### **OBS:**

Træningsprogrammet er i år udbygget og revideret for at opnå flest mulige hold. I alt 22 hold plus værkstederne hver anden lørdag.

Tilmelding kan ske fra d. 20. september kl. 17. Det er efter først til mølle princippet. Man kan i første omgang kun tilmelde sig ét indendørs hold plus ét udendørs hold. Hvis holdet er overtegnet, kan man tilmelde sig holdets venteliste. Disse regler skal sikre holdplads for flest mulige medlemmer og overvåges og sanktioneres af træningsudvalget. Er der i anden omgang efter 10 dage fortsat ledige holdpladser, er man fri til at booke dem.

Træningsholdene løber over tre eller to måneder. Det er derfor vigtigt både for den enkelte og for holdet, at deltagerne er på det rigtige og det samme niveau. Læs derfor niveaubeskrivelserne før tilmelding. Første periode rækker fra primo oktober til før jul.

Vi glæder os meget til den kommende træningssæson.

Mvh,

*Trænerteamet og træningsudvalget*  
Tennisklubben Ryvang

*der tages forbehold for trykfejl*

## Niveauer

**Før du vælger hold er det vigtigt at du tager stilling til dit eget niveau!**

### Juniorer

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

### Seniorer

#### 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.

## Senior-træning, hybridbaner

3 oktober 2022 -30 november 2022

Der kan tilmeldes følgende hold:

S2 Mandag kl. 15:00-16:00: Niveau D (4 pladser) - Ryparken, bane 5

S3 Mandag kl. 17:00-18:00: Niveau C (4 pladser) - Ryparken, bane 5

S4 Mandag kl. 18:00-19:00: Niveau B (4 pladser) - Ryparken, bane 5

S20 Mandag kl. 16:00-17:00: Niveau D (4 pladser) - Ryparken, bane 5

Alle hold ved Julia.

Bookes under seniortræning.

S5 Onsdag kl. 17:00-18:00: Niveau C (4 pladser) - Ryparken, bane 5

S6 Onsdag kl. 18:00-19:00: Niveau C (4 pladser) - Ryparken, bane 5

S7 Onsdag kl. 19:00-20:00: Niveau B (4 pladser) - Ryparken, bane 5

S21 Onsdag kl. 16:00-17:00: Niveau D-C (4 pladser) - Ryparken, bane 5

Alle hold ved Andreas

Bookes under seniortræning.

**8 træninger**

**Pris: 550 kr**

(150 kr billigere end andre hold, da aflysninger kan forekomme pga vejret.

Derfor ingen erstatning hvis det bliver tilfældet).

## Senior-træning, indendørs

3 oktober 2022 - 22 december 2022

Der kan tilmeldes følgende hold:

- S8 **Mandag kl. 19:00-20:00: Niveau A (4 pladser) - Ryparken**
- S9 **Mandag kl. 20:00-21:00: Niveau D (4 pladser) - Ryparken**
- S10 **Mandag kl. 21:00-22:00: Niveau B (4 pladser) - Ryparken**

Alle hold ved Kenneth  
Bookes under seniortræning.

- S13 **Tirsdag kl. 19:00-20:00: Niveau D (4 pladser) - Svanemøllehallen**
- S14 **Tirsdag kl. 20:00-21:00: Niveau C (4 pladser) - Svanemøllehallen**

Begge hold ved Andreas  
Bookes under event.

- S15 **Torsdag kl. 16:00-17:00: Niveau C (4 pladser) - Ryparken**
- S16 **Torsdag kl. 17:00-18:00: Niveau C (4 pladser) - Ryparken**
- S17 **Torsdag kl. 18:00-19:00: Niveau B (4 pladser) - Ryparken**

Alle hold ved Kenneth  
Bookes under seniortræning.

- S19 **Onsdag kl. 16:00-17:00: Niveau B-C (4 pladser) - Svanemøllehallen**
- Hold ved Rebecca  
Bookes under event.

**11 træninger**  
**Pris: 963 kr**

## Junior-træning

3 oktober 2022 -30 april 2023

Der kan tilmeldes følgende hold:

J1 **Tirsdag kl. 18:00-19:00: Niveau 2-3 (6 pladser) - Svanemøllen**

Ved Andreas.  
Bookes under event.

J2 **Lørdag kl. 09:00-10:00: Niveau 1 (6 pladser) - Ryparken**

J3 **Lørdag kl. 10:00-11:00: Niveau 2 (6 pladser) - Ryparken**

Begge hold ved Julia.  
Bookes under event.

J4 **Søndag kl. 14:00-15:00: Niveau 1 (6 pladser) - Svanemøllen**

J5 **Søndag kl. 15:00-16:00: Niveau 2 (6 pladser) - Svanemøllen**

J6 **Søndag kl. 16:00-17:00: Niveau 3 (6 pladser) - Svanemøllen**

Alle hold ved Ole.  
Bookes under event.

J7 **Onsdag kl. 17:00-18:00: Niveau 3 (6 pladser) - Svanemøllen**

J8 ~~**Onsdag kl. 16:00-17:00: Niveau 2 (6 pladser) - Svanemøllen**~~

~~**Nedlagt pga for få tilmeldte**~~

Alle hold ved Rebecca.  
Bookes under event.

**Pris 700 kr**

## Junior-træning, hybridbaner

3 oktober 2022 -30 november 2022

J9 ~~— Mandag kl. 16:00-17:00: Niveau 2 (6 pladser) – Ryparken, bane 5~~  
~~Nedlagt pga for få tilmeldte~~

Ved Julia  
Bookes under event.

J10 ~~— Onsdag kl. 16:00-17:00: Niveau 2 (6 pladser) – Ryparken, bane 5~~  
~~Nedlagt pga for få tilmeldte~~

Ved Andreas  
Bookes under event.

**Pris 200 kr**

## Lørdagsværksteder

3 oktober 2022 - 30 april 2023

Hver anden lørdag (ulige uger) vil der blive tilbudt to hold mellem 11 og 13 i Ryparken, hallen, med forskellige træningstemaer. Disse hold vil løbende blive annonceret gennem Events.

15/10: grundslag

29/10: angrebsslag og netspil

12/11: defensivt spil

26/11: offensivt spil

10/12: junior "juleturnering"/julehygge (skumturnering med julemusik og pebernødder)

Træner er Julia.

Bookes under Event

**Pris: 50 kr**



## Grafisk oversigt over hold

*Kursiv er Juniorbold*

Fyldte felter er indendørs

Rammer er hybridbaner

	mandag	tirsdag	onsdag	onsdag	torsdag	fredag	lørdag	søndag
Kl. 8								
Kl. 9							Ryparken	
Kl. 10							Ryparken	
Kl. 11							Værksted	
Kl. 12							Værksted	
Kl. 13								
Kl. 14								Svanen
Kl. 15	Bane 5							Svanen
Kl. 16	Bane 5		Bane 5	Svanen	Ryparken			Svanen
Kl. 17	Bane 5		Bane 5	Svanen	Ryparken			
Kl. 18	Bane 5	Svanen	Bane 5		Ryparken			
Kl. 19	Ryparken	Svanen	Bane 5					
Kl. 20	Ryparken	Svanen						
Kl. 21	Ryparken							
Kl. 22								
	Julia							
Trænere	Kenneth	Andreas	Andreas	Rebecca	Kenneth		Julia	Ole