

UNGDOMS- OG SENIORTRÆNING UGE 32-39, 2023

Periode

Mandag den 7. august 2023 - lørdag den 30 september 2023.

Der er ingen træning på helligdage.
Der vil være træning på Ryparkens hybridbaner.

Man kan tilmelde sig ét hold.

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

Hold

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

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

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

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

- Ryparken, bane 6, ved Kenneth Schmidt

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

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

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

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

Tirsdag kl. 21:00-22:00: (4 pladser)

- Ryparken, bane 6, ved Andreas Schmidt

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, bane 6, ved Julia Rasmussen

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

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

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

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

- Ryparken, bane 6, ved Rebecca Vocale

8 træningsgange

Pris: 800 kr.

Løbende værksteder

Lørdagstræning i ulige uger

Bane 5-6, 8 spillere
17-19 for niveau D-C
Træner: Ole Nørgaard

Pris: 100 kr./træning

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

Søndagstræning

Bane 5-6, 8 spillere
18-20 for niveau D-C
Bemærk, at der er tale om selvtræning.

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

Niveau-inddelt træning.

For seniorer er følgende niveauer gældende:

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
3. Notere hvis der er tidspunkter du IKKE kan

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

Bemærk, at du bedes IKKE skrive ønsker til træningsmakkere. Der kan ikke tages hensyn til dette rent logistisk.

Det er stadig først til mølle så vær klar **lørdag d. 15 juli kl. 17.00**, hvor Event med titlen

Træning, uge 32-39

bliver udbudt.

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.

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

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. 31 juli**.

På den måde skulle der gerne komme mere homogene hold, hvor folk er på nogenlunde samme niveau.

Vi glæder os meget til den kommende træningsperiode.

Mvh,
Trænerteamet, Ryvang

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