



HILLERØD GI BORDTENNIS

Efterårs Camp 2023 i Allerød og Hillerød

I efterårsferien afholder Allerød BTK og Hillerød Bordtennis i samarbejde bordtennislejre for alle ungdomsspillere i vækstteam Nordsjælland. Lejr 1 er for spillere under 14 år med mindre end 3 års erfaring, mens lejr 2 er for spillere med mere end 3 års erfaring eller som er 15 år eller derover. Der vil være trænere fra både Allerød og Hillerød på begge lejre.

Lejr 1: < 3 års erfaring (nyere spillere)

Målgruppe: Spillere med mindre end 3 års erfaring og som er under 14 år

Fokus: Grundlæggende bordtennisbevægelser samt grundlæggende slagteknik. Spillerne vil få en introduktion til BlazePods samt robottræning, derudover vil hver spiller få mulighed for individuel kinatræning.

Trænere: Nicklas Jensen, Rasmus Olesen, Laura Harder, Mille Søndergaard (alle ABTK) og xx xx (alle Hillerød)

Dato: Mandag d. 16/10 og tirsdag d. 17/10 kl. 9.30 til 15.00

Sted: Lillerød-hallen (Hal 4), Banevang 7, 3450 Allerød

Pris: 450 kr. inkl. frugt og frokost

Lejr 2: + 3 års erfaring (øvede spillere eller +15 år)

Målgruppe: Spillere med mindst 3 års erfaring eller som er 15 år og ældre

Fokus: Teknisk træning samt fysisk og kamprelevant træning. Der vil være fokus på teknik og det at gå til kamp både rent fysisk og mentalt. Spillerne vil ligeledes få mulighed for at få individuel kinatræning.

Trænere: Ola Lindberg (Hillerød) og Lars Eckerth (Allerød) m.fl.

Dato: onsdag d. 18/10 og torsdag 19/10 kl. 9.30 til 16.00

Sted: Royal Stage (bordtennis), Milnersvej 39, 3400, Hillerød

Pris: 450 kr. inkl. frugt og frokost

Det er vigtigt, at du vælger den lejr, der passer til dit niveau og din alder.

Tilmeld til begge lejre skal ske senest torsdag d. 12. oktober via ABTK's hjemmeside (abtk.dk) → Tilmeld → Vælg lejr.

Spørgsmål om lejren kan rettes til Nicklas Jensen (nicklasjensen035@gmail.com / 2789 4133).