

INVITATION

Opstarts-bordtennis-camp

29. og 30. august 2026 · Lillerød-Hallerne, Allerød



For hvem

Campen er for alle ungdomsspillere, som er indstillede på at træne intensivt og tage ansvar for egen proces. Vi forventer, at du:

- træner mindst to gange om ugen i din klub
- har styr på basal motorik og grundteknik
- har motivation og lyst til at arbejde målrettet.

Fokus

Teknisk træning: Fokus på at forfine grundslag, serv, retur og benarbejde.

Taktisk træning: Spillere lærer at tilpasse taktik og træffe hurtige beslutninger under pres via øvelser med spilsituationer og kamptræning.

Fysisk træning: Der indgår opvarmning, styrke- og smidighedsøvelser samt konditionstræning.

Evaluerings: Individuel feedback fra trænerne om udvikling og indsats.

Program

Lørdag

9.30 Første træning
12.00 Frokost
13.00 Anden træning
15.00 Pause
16.00 Tredje træning
17.30 Tak for i dag

Søndag

9.30 Fjerde træning
12.00 Frokost
13.00 Femte træning
16.00 Evaluering og afslutning

Trænere

Emma og Sofie Eckeroth fra det danske damelandshold og Nicklas Jensen fra det danske paralandshold.

Alle tre har flere års erfaring som klubtrænere og medbringer inspiration fra danske og internationale træningslejre og -miljøer.

Praktisk info

Sted

Lillerød-Hallerne (hal 4)
Banevang 7, 3450 Allerød

Arrangør

Allerød Bordtennisklub

Forplejning

Frokost og frugt

Pris

600 kr.

Deltagere

Der er plads til max 20 deltagere.
Tilmelding via først til mølle.

Tilmelding

Tilmelding sker via Allerød Bordtennis-klubs hjemmeside på www.abtk.dk → Event - senest d. 21. august.

Spørgsmål

Nicklas Jensen: Tlf. nr. 2789 4133 eller email nicklasjensen035@gmail.com

Tilmeld via "Tilmeld" på www.abtk.dk

senest fredag d. 21. august

Vi glæder os til en sjov og lærerig weekend!