



SommerCamp 2023

Info

Vi er klar til vores første SommerCamp, og det glæder vi os meget til.

Formålet med SommerCampen er primært, at få lært spillerne en masse nyt bordtennis, så de står godt rustet til den kommende sæson. 4 dage er ikke meget, men vi er klar til at klø på.

Lige nu er vi 21 spillere fra 6 klubber + 5 trænere. Det er super fint.

Ankomst:

Vi forventer, at I ankommer tirsdag d. 1. august mellem 16.00 og 16.45, så alle er klar til første træning. Giv venligst besked, hvis I har andre planer.

Overnatning:

Vi overnatter i hallen på egne madrasser. Vi laver sovegrupper på 2-4 personer, så alle får de bedste muligheder for en god søvn. Det er vigtigt.

Mad:

Vi spiser i hallen, hvor vi har et meget fornemt køkken. Spillerne vil på skift få til opgave at hjælpe trænere og øvrige hjælpere med anretning, oprydning mv.

Mobiltelefoner:

Der er ingen telefoner i hallen under træning, medmindre der skal optages video mv. I løbet af dagen opfordres til en fornuftig mobiladfærd.

Værdier:

Vi skal være fælles om at skabe de gode rammer. Det betyder, at alle har et stort ansvar for at have styr på tingene, og hjælpe til efter behov. Det betyder også, at alle skal udvise stor respekt for hinanden.

Vi er sammen for at udvikle os som spillere og mennesker. Det skal alle bidrage til.

Hallen – cykel mv.

Hallen er rigtig god, og ligger i rigtig flot natur. Der er dog langt til forretninger mv. Derfor kan en cykel være rar at have. Jeg håber vejret giver mulighed for nogle ture ud af huset.

Aftenaktiviteter:

Hver aften (onsdag, og torsdag) laver vi forskellige fællesaktiviteter. Små konkurrencer, quizzes mv. Her har vi også et par VR-sæt, så spillerne kan dyste i virtuel bordtennis.



SommerCamp 2023

Info

Træningen mv.:

Vi kommer til at arbejde med mange ting i træningen. Alt fra sikkerhed, bearbejde, god teknik, serv og retur, boldføling/kontrol til forsvar og angreb og kampspil. Den fysiske del er også vigtig. Her vil der være fokus på balance, koordination og hurtige reaktioner.

Vi opfordrer alle til at have en lille træningsdagbog med, hvor gode råd, egne tanker og guldkorn kan noteres.

Træningen kører i 2-3 grupper, hvor en del af træningen vil være individuel, så hver enkelt spiller får mest fokus på egne færdigheder.

Vi har 2 robotter, som alle får mulighed for at træne med. Her kan det være en fordel, hvis man selv downloader en app, der hedder Amigus Prime fra Butterfly. Så kan man få sine helt egne øvelser.

Yderligere oplysninger:

Vi har lavet en webside, hvor oplysninger, deltagerliste og program mv. kan findes.

Tjek den – Se: viborgbtk.dk/sommercamp.

Spørgsmål mv.

Alle er til en hver tid velkomne til at kontakte undertegnede med spørgsmål, info mv.

På vegne af Viborg Bordtennisklub

Lars-Henrik Sloth

Tlf. 60 66 77 00

Email: formand@viborgbtk.dk