

Tennis Øst

Inviterer til

FÆLLESTRÆNING

Januar – April 2018



Tennis Øst inviterer alle juniorer fra U12-U16 (årgang 2002-2007) til at deltage i Fællestræning på udvalgte datoer. Målgruppen er spillere med licens som spiller kategori 3 turneringer og spillere uden licens.

Fællestræning handler først og fremmest om at træne med nogle andre end dem man normalt træner med i sin klub og ikke mindst at få nye tennisvenner- og bekendtskaber.

Træningen indeholder spilleøvelser, kampspil, fysisk træning og taktiske elementer. Der vil ikke blive rettet teknik, da dette er en klubopgave. Mødetid er altid 15 minutter før til fælles opvarmning og 15 minutter efter træningen er der fælles udstrækning og afrunding med trænerne.

Datoer og steder:

Lørdag den 20. januar 2018 kl. 17.45-21.15 i Hørsholm/Rungsted, Stadionalle 9, 2970 Rungsted

Lørdag den 3. marts 2018 kl. 15.45-19.15 på KB, Peter Bangs Vej 147, 2000 Frederiksberg

Lørdag den 17. marts 2018 kl. 15.45-19.15 i Ølstykke, Stadionvej 8, 3650 Ølstykke

Lørdag den 14. april 2018 kl. 16.45-20.15 i Hillerød, Milnersvej 35C, 3400 Hillerød

PRAKTISK INFORMATION

PRIS: kr. 225,00 pr. deltager

TILMELDING: Online via link nederst

DELTAGERANTAL: Ved 4 baner er det 20, ved 5 baner er det 25 og ved 6 baner er det 30

FORPLEJNING: Medbring drikkedunk og evt. frugt

TILMELDINGSFRIST: Senest dagen før – alle pladser tildeles efter først-til-mølle princip

TRÆNERTEAM: Rutinerede trænere fra danske klubber

YDERLIGERE INFORMATION

Daniel Mølgaard Nielsen på tlf.: +45 40 24 52 82 eller e-mail: dmn@tennis.dk

Onlinetilmelding: https://situ.halbooking.dk/proc_formular.asp?formular=65