

NÆSTVED BORDTENNIS SOMMERLEJR 2021

Mandag d. 2 august til Fredag d. 6 august 2021

Der vil være min. 5 timers bordtennis hver dag med masser af kinatræning, fysisk træning og mentaltræning der planlægges og udføres sammen med vores dygtige træner-team. Aftenaktiviteter og øvrige oplysninger kan findes på tilmeldingssiden.

Tilmelding og opdateringer:

<https://naestved-bordtennis.dk/sommerlejr>

Vi overholder alle gældende coronarestriktioner på afviklingstidspunktet for lejren. Gennemføres lejren ikke, refunderes deltagerbetaling.

Trænere på lejren - derudover vil der være flere hjælpetrænere og sparringspillere



HAMPUS SÖDERLUND
HOVEDTRÆNER



Hampus er 27 år, fuldtids professionel bordtennisspiller, og spiller på det Svenske landshold. Hampus spiller for sin klub i Sverige, og deltager i invitationsturneringer i hele verden, men også har spillet i bedste række i både Sverige og Frankrig. Hampus er fast 1 mand i truppen for Næstved Bordtennis i Bordtennisligaen, og er pt. den bedste spiller i ligaen.



JEPPE SPOTTOG
TRÆNER



Jeppe er 22 år, og er tidligere juniorlandholdsspiller. Dog valgte Jeppe, efter han var en stor del af holdet der spillede Næstved Bordtennis op i bordtennisligaen, at gå trænervejen. Jeppe er træneruddannet i Kina, og udover trænergerningen i klubben, udgør han 50% af Sportchef teamet i Næstved Bordtennis.



NICOLAI NORDAHL
TRÆNER



Nicolai er 24 år og spiller i 1 div. for Næstved Bordtennis, og er til daglig fysisk træner. Nicolai er tidligere vinder af U21 Top12, og var også en stor del af holdet der spillede klubben op i bordtennisligaen. Nicolai udgør 50% af sportschef teamet, og vil på lejren udover rollen som træner have særligt fokus på fysisk træning.



KASPER JENSEN
MENTALCOACH



Kasper er 45 år og ejer sin egen coaching virksomhed. Kasper har et samarbejde Næstved bordtennisklub som coach og mentaltræner, hvor han særlig har mentaltrænet elitespillerne i klubben. Kasper er international certificeret coach, teamcoach, neuropsykologisk coach og mentaltræner. En aften under lejren vil Kasper introducere deltagerne for mentaltræning samt hvordan du gennem coaching og mentaltræning vil kunne forbedre dine sportspræstationer. Din mentale robusthed vil bidrage til at styrke dig som sportsudøver.

Sted: Mærk Næstved Hallen & Toksværd hallen, Toksværd Bygade 43, 4684 Holmegaard

Tilmelding: Senest den 1. juli på klubbens hjemmeside hvor du også udfylder forældrekontakt og størrelse til lejr T-Shirt.

Målgruppe: Ungdom Elite & Bredde.

Der inddeles i Elite -og Breddegrupper efter niveau—**alle får en god og sjov træning.**

Pris: Kr. 1.995,- som inkluderer træning, overnatning (medbring sovepose og luftmadras/liggeunderlag), forplejning, lejr T-shirt og mentaltræningsprogram med hjem.

Betaling: Senest 1 juli.

Tidsrum: Mandag 2 aug kl. 9 til Fredag 6 aug kl. 16

Ved spørgsmål kontakt: sommerlejr@naestved-bordtennis.dk

Se <https://naestved-bordtennis.dk/sommerlejr> for ændringer og opdateringer.