



Breddetræning i Fruens Bøge Tennisklub

Fruens Bøge Tennisklub tilbyder træning til spillere på alle niveauer - fra nybegynder til øvet.

På Breddetræning i FBT træner du sammen med andre Fruensbøger. Vi tilsligter at opdele alle spillere efter niveau. Trænerne sørger for, at alle bliver trænet både teknisk, fysisk og taktisk. Man vejledes i alle spillets facetter.

Vi bestræber os på, at alle på motionisttræning opnår fleksibilitet som spillere og giver god mulighed for at lære nye og flere spillere at kende.

Motionisttræning koster 75 kr. pr. time. Prisen beregnes ud for sæson, og man betaler for hele sæsonen ved sæsonens start. I sæsonprisen er fratrukket ferier og helligdage

Starter man efter sæsonstart, bliver prisen reguleret til startdatoen.

SÆSONER

Der er ingen træning i skolernes ferier og på helligdage. Skolen for Breddetræning tager udgangspunkt i skolekalenderen i Odense Kommune.

Gule markeringer viser træningsdage:

2024/25							
Sep	Okt	Nov	Dec	Jan	Feb	Mar	Apr
S 1	T 1	F 1	S 1	O 1 (helligdag)	L 1	L 1	T 1
M 2	O 2	L 2	M 2	T 2	S 2	S 2	O 2
T 3	T 3	S 3	T 3	F 3	M 3	M 3	T 3
O 4	F 4	M 4	O 4	L 4	T 4	T 4	F 4
T 5	L 5	T 5	T 5	S 5	O 5	O 5	L 5
F 6	S 6	O 6	F 6	M 6	T 6	T 6	S 6
L 7	M 7	T 7	L 7	T 7	F 7	F 7	M 7
S 8	T 8	F 8	S 8	O 8	L 8	L 8	T 8
M 9	O 9	L 9	M 9	T 9	S 9	S 9	O 9
T 10	T 10	S 10	T 10	F 10	M 10	M 10	T 10
O 11	F 11	M 11	O 11	L 11	T 11	T 11	F 11
T 12	L 12	T 12	T 12	S 12	O 12	O 12	L 12
F 13	S 13	O 13	F 13	M 13	T 13	T 13	S 13 (Palmesøndag)
L 14	M 14	T 14	L 14	T 14	F 14	F 14	M 14
S 15	T 15	F 15	S 15	O 15	L 15	L 15	T 15
M 16	O 16	L 16	M 16	T 16	S 16	S 16	O 16
T 17	T 17	S 17	T 17	F 17	M 17	M 17	T 17 (Skærtorsdag)
O 18	F 18	M 18	O 18	L 18	T 18	T 18	F 18 (Langfredag)
T 19	L 19	T 19	T 19	S 19	O 19	O 19	L 19
F 20	S 20	O 20	F 20	M 20	T 20	T 20	S 20 (Påske)
L 21	M 21	T 21	L 21	T 21	F 21	F 21	M 21 (2. påskedag)
S 22	T 22	F 22	S 22	O 22	L 22	L 22	T 22
M 23	O 23	L 23	M 23	T 23	S 23	S 23	O 23
T 24	T 24	S 24	T 24	F 24	M 24	M 24	T 24
O 25	F 25	M 25	O 25 (Juledag)	L 25	T 25	T 25	F 25
T 26	T 26	T 26 (2. juledag)	T 26	S 26	O 26	O 26	L 26
F 27	S 27	O 27	F 27	M 27	T 27	T 27	S 27
L 28	M 28	T 28	L 28	T 28	F 28	F 28	M 28
S 29	T 29	F 29	S 29	O 29	L 29	L 29	T 29
M 30	O 30	L 30	M 30	T 30	S 30	S 30	O 30
	T 31		T 31	F 31		M 31	

TRÆNING EFTERÅR OG VINTER 2024-2025

START: Mandag d. 30 september 2024 - **SLUT:** fredag d. 11. april 2025 - 24 ugers træning

obs obs obs MANDAGSTRÆNINGEN STARTER 18. NOVEMBER

Dag og sted	Tidspunkt	Niveau	Pris
Mandag Dalumvej	kl. 17.00 - 18.00	Begyndere - Let øvet	START 18. november 1350 kr
Mandag Dalumvej	kl. 18.00 - 19.00	Øvet	START 18. november 1350 kr.
Mandag Marienlyst Centeret	kl. 20.00 -21.00	Nybegyndere	START 18. november 1350 kr.
Torsdag Dalumvej	kl. 15.00- 16.00	Begyndere og let øvet	1800 kr.
Torsdag Marienlyst Centeret	kl. 19.00-20.30	Herrer let øvet - øvet	2700 kr.

TILMELDING TIL BREDDETRÆNING

Til @: hbondgaard@hotmail.com

Præsentation af trænere på breddetræning,

	Navn	Kontaktinfo
	Anastasia Yakimova	@: a_yakimova@hotmail.com
	Birgit Lund	@: bblund@godmail.dk Tlf: 61778244
	Sebastian Mikkelsen	



Kenneth Aaskov Jørgensen

Birgit, Anastasia, Kenneth og Sebastian er alle en del af klubbens dygtige trænerstab og de trænere, man kan kontakte, hvis man ønsker at booke privattræning.

Sommer- og vinterhold skal man tilmelde sig aktivt til ny sæson.

Det er efter først-til-mølle princippet, så vent ikke for længe med tilmelding.

Regler for refundering af træningsgebyr

Efter tilmelding af træning er FBT ikke forpligtet til at refundere træningsgebyr. Kun i tilfælde af alvorlig skade eller sygdom og ved fremvisning af tilstrækkeligt bevis kan FBT returnere træningsgebyr.

Du kan se priserne i oversigten over holdene.

Kender du ikke dit niveau - brug guiden herunder.

NIVEAUER PÅ "Skolen for Breddetræning"

For at få en bedre, sjovere og mere udfordrende lektion er det ekstremt vigtigt, at holdene er så afbalancerede som mulige

Hvis du vælger et niveau, som træneren mener ikke passer til dig, vil du blive bedt om at skifte hold. Husk på, at det kan være svært at finde et nyt hold, når først sæsonen er startet, så det er meget bedre at vælge det rigtige niveau fra begyndelsen.

Nybegynder

Har ingen eller meget begrænset tenniserfaring og arbejder stadig på at få bolden i spil.

Begynder

Grundlæggende viden om forhånd, baghånd og flugtning. Kan slå nogle bolde over nettet, når den bliver fodret, men har svært ved at holde en slagserie. Fysisk egnet til at deltage på lav intensitetstræning

Let øvet

Inkonsekvent i alle eller nogle af disse slag: forhånd, baghånd, flugtning. Kan holde en kort slagserie i langsomt tempo med andre spillere med samme niveau. Fysisk egnet til at deltage på mellem intensitetstræning.

Øvet

Ret konsekvent, når man slår slag i et medium tempo, men er ikke komfortabel med alle slag og har det svært ved at forsøge at få kontrol med forskellige retninger, dybde eller kraft. Fysisk egnet til at deltage på mellem intensitetstræning.

Kontakt: Hanne Bondgaard @: hbondgaard@hotmail.com eller på tlf: 20493421, hvis du ønsker mere info.