

Breddetræning i Fruens Bøge Tennisklub

Indendørs 2025-2026

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

På breddetræning i FBT træner du sammen med andre Fruensbøgere. Vi tilsigter 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 fratrasket 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.

TRÆNING EFTERÅR OG VINTER 2026

START: Mandag 29. september 2025 og slutter fredag d. 17. april 2026

Ingen træning uge 42 (efterårsferie), uge 52 og 1 (jul), uge 7 (vinterferie), uge 14 (påske)

Dag og sted	Træner	Tidspunkt	Niveau	Pris
Mandag Dalumvej	Kenneth Aa	kl. 17.00-18.00	Ny begyndere - Begyndere	1800 kr.
Mandag Dalumvej	Kenneth Aa	kl. 18.00-19.00	Let øvede - øvede	1800 kr.
Onsdag Marienlyst Centeret	Kenneth Aa	kl. 18.30 - 20.00	Let øvede - øvede	2700 kr.
Torsdag Dalumvej	Sebastian	kl. 14.00-15.00	Begyndere - let øvede	1800 kr.
Torsdag Dalumvej	Sebastian	kl. 17.00-18.30	Let øvede - øvede	2700 kr.
Torsdag Marienlyst Centeret	Sebastian	kl. 19.00-20.30	Let øvede - øvede	2700 kr.
Fredag lige uger TRÆNING/DROP INN Dalumvej	Kenneth Aa	kl. 18.00-20.00	ALLE	75.00 kr pr./gang betales på mobilepay

TILMELDING TIL BREDDETRÆNING

Til @: hbondgaard@hotmail.com

Præsentation af trænere på breddetræning,

	Navn	Kontaktinfo
	Sebastian Mikkelsen	@: sebastian.mikkelsen@hotmail.com Tlf: 29860093
	Kenneth Aaskov	@: kennethaaskov@hotmail.com Tlf: 50327070

Sebastian og Kenneth er begge 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. Man SKAL melde skader og afmelde træningsplads til hbondgaard@hotmail.com.

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.