Breddetræning i Fruens Bøge Tennisklub

indendørs 2026 - 2027

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

På breddetræning i FBT træner du sammen med andre Fruensbøger. 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 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.

TRÆNING Efterår og vinter 2026

Periode **:** Mandag 28. september 2026 til fredag d. 16. april 2027

Ingen træning i uge 42, 52, 53, 7 og 12 samt 29. marts 2027

Markerer træningsdage:



Breddetræning:

Dag og sted	Træner	Tidspunkt	Niveau	Pris
Mandag Dalumvej	**Kenneth**	kl. 17.00-18.00	Øvede	1687,50 kr.
Mandag Dalumvej	**Kenneth**	kl. 18.00-19.00	Let øvede - øvede	1800 kr.
Tirsdag **Dalumvej**	**Anastasia**	kl. 18.00-19.00	Begyndere - let øvede	1800 kr ALT BOOKET
Onsdag Marienlyst Centeret	**Kenneth/Anastasia**	kl. 18.40 - 20.00	Øvede	2520 kr ALT BOOKET
Torsdag Dalumvej	**Birgit L**	kl. 17.00-18.30	Let øvede - øvede	2700 kr

TILMELDING TIL BREDDETRÆNING

@: seniorudvalg@fbt-tennis.dk

Præsentation af trænere på breddetræning

	Navn	Kontaktinfo
	Anastasia Yakimova	@: a_yakimova@hotmail.com
	Birgit Lund	@: bblund123@gmail.com tlf: 61778244
	Kenneth Aaskov Jørgensen	@: kennethaaskov@hotmail.com tlf: 52225200

Anastasia, Birgit L, og Kenneth 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. Man SKAL melde skader og afmelde træningsplads til seniorudvalg@fbt-tennis.dk.

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 @: seniorudvalg@fbt-tennis.dk eller på tlf: 20493421, hvis du ønsker mere info.