**Heby AIF bjuder in till tre olika helgläger.**

**Lägerhelgerna:**

Vecka 26: 28 – 29 juni (4 platser kvar av 14)

Vecka 27: 5 – 6 juli (12 platser kvar av 14)

Vecka 29: 19 – 20 juli (5 platser kvar av 14)

**Anmälan och kontaktpersoner:**

Anmälan sker via mail eller telefon senast måndag samma vecka som lägret är. Lördagen kl 08.30 samlas vi i Morgongåvas idrottshall där man får en lägertröja (värde 200kr). Våra tränare och ledare finns på plats i hallen från kl 08.00 varje lördag som lägret startar, ni anmäler till oss på plats. Tröjstorlek ska uppges vid anmälan.

**Martin Tenho:**

Mail:[M\_Tenho89@hotmail.com](mailto:M_Tenho89@hotmail.com)

Telefonnummer: 072 – 251 33 45

**Andreas Lusth:**

Mail: [Lusth\_90@hotmail.com](mailto:Lusth_90@hotmail.com)

Telefonnummer: 076 – 049 24 36

**Våra tränare:**

Martin Tenho, Heby AIF, div 1 kommande säsong.

Andreas Lusth, Heby AIF, div 1 kommande säsong.

Jonas Berglund, Heby AIF, div 1 kommande säsong.

Sparring kan förekomma.

**Allmän information:**

Heby bordtennis har nu valt att ha helgläger där kvalitet är nyckelordet. Varje spelare ska få lika mycket uppmärksamhet från tränarna och detta gör vi genom att varje tränare kommer ha max tre – fem spelare. Alla spelare kommer ha samma övningar men våra tränare fokuserar på de spelarna som de har hand om.

Exempel: Martin kommer att ha spelare 1 – 4, Andreas kommer ha spelare 5 – 9, Jonas kommer ha spelare 10 – 14. Martin kommer då oavsett motståndare ha koll på spelare 1 – 4 och enbart dessa för att kunna ge dessa lika mycket uppmärksamhet.

Alla spelare kommer även köra lådträning med den specifika tränare de har. Tränarna kommer fortfarande jobba tillsammans för att kunna ha en så hög kvalitet på träningen som det går att ha.

**Kostnad:**

Priset för en helg är 800kr och betalas på plats. OBS: Avanmälan sker senast 3 dagar innan annars kommer anmäld person faktureras på halva beloppet.

**Avslutning:**

Varje helgläger avslutas på söndagen kl 17.00 men föräldrar är välkomna att komma tidigare om så önskas.

**Hålltider dag 1:**

09.00 – 12.00: Förmiddagspass

* Uppvärmning
* Övningar
* Lådträning
* Fys
* Stretching

12.20 – 13. 20: Lunch

14.30 – 17.30: Eftermiddagspass

* Uppvärmning
* Övningar
* Lådträning
* Fys
* Stretching

Middag 17.45 🡪

Aktiviteter kommer finnas efter middagen.

Lampan släckt och sovdags senast 22.00.

**Hålltider dag 2:**

07.30 – 08.00: Morgonjogg (Frukost kan fås innan morgonjogg om så önskas).

08.00 – 08.45: Frukost

09.15 – 12.15: Förmiddagspass

* Uppvärmning
* Övningar
* Lådträning
* Stretching

12.30 – 13.30: Lunch

14.00 – 17.00: Eftermiddagspass som är matchpass

**Orientering:** För att komma till idrottshallen så svänger man in på vägen vid den nedlagda macken vid Morgongåva och håller sedan till höger då vägen delar sig. Fortsätt på den vägen tills du ser en grön grind, kör då igenom grinden så ligger idrottshallen bredvid skolan.

**Boende:**

**Boendet har fastställts och kommer vara i Morgongåva hallen.**

**Utrustning:**

* Bordtennisutrustning (skor, racket, handduk, vattenflaska, idrottskläder)
* Luftmadrass eller dylikt
* Kudde, täcke, påslakan, lakan och örngott
* Tandborste och tandkräm
* Löparskor
* Handduk och ombyte

**Våra förväntningar:**Vi vill att spelarna ska ha kul men de ska kunna vara disciplinerade under träningspassen. Lyssna på tränarna, ha en bra inställning vid bordet och ett riktigt kämparglöd.

**Deltagare:**   
Eftersom vi siktar på att hålla en hög kvalité på våra läger så kommer vi att ta in max 14 spelare varje helg. Spelarna som deltar behöver helst ha några pass i sig innan dessa läger, övriga krav har vi inga. Deltagarlista kommer att skickas ut tisdagen samma vecka som lägret är.

**Reservlista:**Ifall varje läger når max antal spelare så kommer det sättas upp en reservlista på deltagare som vi ringer in ifall någon spelare drar sig ur innan start.

**Övrig information**:   
Har era barn någon sorts allergi, inte äter någon speciell mat eller något annat som kan vara bra för våra tränare att veta så kontakta Martin Tenho eller Andreas Lusth så löser vi detta.

**OBS**: Överstigs inte 10 spelare per helg så kommer denna helg tyvärr att ställas in. Vi hoppas dock att många anmäler sig för att delta på våra läger.