



Förbundskaptensmeddelande nr 60 / 2015

Riks-/landslagsläger flickor 1998-2002

25-29 oktober i Eslöv

Samtidigt i Eslöv tränar damseniorerna och landslaget för herrjuniorer och pojkkadetter.

Vi har 18 platser på lägret.

Du som önskar avsluta lägret onsdag kväll, 28 oktober, för att åka till Vällingby och lagspelet i Ängbys Internationella, kan givetvis göra det. Vi drar i sånt fall bort ett dygns kostnad från din lägeravgift.

Uttagningskriterier:

Uttagning till riksläger säsongen 2015-16 grundas dels på ranking, dels på det vi sett av spelarna på tidigare läger och tävlingar samt att sportchef och ansvarig förbundskapten förbehåller sig rätten att bjuda in lägre rankade spelare.

Uttagna spelare

Malin Nilsson	Halmstads BTK
Elin Snygg	Halmstads BTK
Sofie Andersson	IFK Lund
Tova Zarins	Köpings BTK
Kornelia Jönsson	Eslövs AI BTK
Maja Andersson	Halmstads BTK
Hanna Kjellson	Lyckeby BTK
Jennie Edvinsson	Halmstads BTK
Mathilda Sandlund	Umeå BTK
Alma Rööse	Arvika BTK
Lisa Hafn	Boo KFUM IA
Moa Arvidsson	KFUM Stocksund IA
Annie Hedlund	Sjöbo BTK
Nathalie Jeschar	Ängby SK
Julia Åhnstrand	Bergkvara BTK
Ella Johansson	Kättilsmåla BTK
Indra Andersson	Vaggeryds BTK
Rebecca Muskantor – Tveit	Åsa IF

Reserver (ej i turordning. Bestäms 10 oktober):

Emelie Ekman	Umeå BTK
Hanna Holgersson	Falu BTK
Pauline Spångberg	Linköpings BTK
Kajsa Sellgren	Spårvägens BTK
Julia Fredriksson	Lysekils PK
Wilma Björn	Falkenbergs BTK

Emma Nilsson	Carlshamns BTK
Sofie Eriksson	Spårvägens BTK
Anna Persson	Carlshamns BTK
Engla Palmgren	Järfälla BTK
Tilde Johansson	Kättilsmåla BTK
Fina Nygren	Umeå BTK
Alvalie Palmbo	Bergkvara BTK
Vera Kippel	Spårvägens BTK
Alva Themnér	Bergkvara BTK
Sanna Svensson	Skyttorps IF
Tilde Öberg	Ängby SK
Moa Svensson	Vara SK

Tränare

Carina Jonsson
 Jessica Larsson
 + en praktikant sön-tis.

Samling

Söndag 25 /10 kl. 16.00. Träning och sedan middag.

Avslut

Torsdag 29/10 efter lunch. boka resa från ca 13 00.

Fysiska tester

Vid lägrets början genomför vi följande fysiska tester:

- Coopers löptest (3000 meter)
- Handstående mot vägg 2 x 10 sek.
- Tekniktest lyftteknik: Genomföra 5 st djupa knäböj med bra teknik. Målet på sikt är att klara av en belastning på 50-75% av egen kroppsvikt (med eller utan kil under hälen).

Övriga aktiviteter

Måndag: STIGA kommer och informerar om material, med tonvikt på stommar.
 Tisdag: Domarinformation.

Boende

I Blomsterbergshallen. Medtag sängkläder (lakan, påslakan och örngott).

Resor

Bokas och bekostas av var och en för sig.

Utrustning

Träningsutrustning för inomhus- och utomhusträning, sängkläder, anteckningsmaterial.

Kostnad

2450 :- per spelare inkl. helpension. Kostnaden faktureras resp. förening som bestämmer vem som tar kostnaden.

Avbokning senare än 1 vecka före lägret innebär att föreningen debiteras 500:-.

Anmälan

Alla spelare, uttagna och reserver, anmäler **senast 10 oktober** om man kan/vill delta vid lägret eller ej. Detta görs till pernilla.andersson@svenskbordtennis.com och kopia till mats.hedin@svenskbordtennis.com

Upplysningar

Pernilla Andersson, tfn 073-699 51 07, pernilla.andersson@svenskbordtennis.com

Mats Hedin, mats.hedin@svenskbordtennis.com

Anders Johansson, tfn 072-155 55 56

Carina Jonsson, tfn 076-393 37 75

Med vänliga hälsningar,

Pernilla Andersson

Vikarierande elitadministratör