



Köping 2017-11-07

Förbundskaptensmeddelande nr 74 2017

### **Kadettläger tjejer 03–05 i Köping**

**26-30/12 2017**

#### **Uttagna spelare**

Matilda Hansson	Lekstorps IF
Alice Hellgren	Mariedals IK
Lina Svensson	Vara SK
Linn Olsson	BTK Frej
Linnea Johansson	Hammarby IF
Noomin Baasan	Eslövs PK
Nina Johansson	Nävragsöls BK
Selma Zetterling	Eskilstuna BTK
Elvira Söderlund	Sjömarkens BTK
Moa Elmtoft	Lyckeby BTK
Hedda Husrem	Töreboda BTK

*Rebecca och Leah Muskantor är i Kina den berörda perioden.*

#### **Tränare**

Magnus Mallander, ansvarig flickkadetter

#### **Sparring**

Hannah Holgersson  
Moa Arvidsson

#### **Samling/avslut**

Samling söndag 26/12 kl. 17:30, Köping Arena.

Avlutning onsdag 30/12 kl.13:00.

#### **Träningsplagg**

Lägret inleds med träning 18.30 på tisdagen (se till att ha ätit innan). Mellan 27-29 december tränar vi två å tre pass om dagen. Vissa pass kan ha större fokus på teori än praktik, såsom grundläggande videoanalys. Avslutning **13:00** på lördagen. Lägret körs parallellt med ett läger för junior- och U21-spelare som är inriktat på fysträning.

#### **Träningshall**

Köping Arena

## Boende & Mat

Boende: Campus, Köping. Mat: Hotell von scheele.

## Utrustning

BT-utrustning, Löparskor och träningskläder för utomhusträning, hopprep, anteckningsblock, gummiband, stativ/videokamera för videoanalys (platta och mobil går också att använda. Ifall man saknar kan man säkert dela med sig, men på sikt bör videofilmning bli ett naturligt inslag i ens spelande) och sängkläder.

## Resor

Spelarna (och ledarna) bokar resor till och från Köping via Resebolaget, tfn 035-16 05 20. Uppge följande referens vid tågbokning: 2223.

**OBS!!!** Nya direktiv vid resebokning för att hålla nere våra resekostnader. **Sista dag att boka din resa till och från lägret är 1/12.** För resor som bokas efter detta datum står du själv för kostnaden. Diresa och hemresa bokas samtidigt.

## Kostnad

500 kr per person, inkl. helpension.

Kostnaden faktureras resp. förening, som avgör vem som betalar avgiften, spelaren eller föreningen.

## Upplysningar

Magnus Mallander, [magnus.mallander@gmail.com](mailto:magnus.mallander@gmail.com), 070-675 33 18

Emma Persson, [emma.persson@svenskbordtennis.com](mailto:emma.persson@svenskbordtennis.com), 070-821 92 22

Med vänliga hälsningar,  
*Emma Persson* Landslagskoordinator