

B75 INTERNATIONAL STAGE D'ÉTÉ DE TENNIS DE TABLE

Du 15 au 31 Juillet 2015

Sindalhallerne, Islandsgade 22, 9870 Sindal, Denmark



adidas
2 entraîneurs par groupe
(1 Entraîneur chinois,
1 Entraîneur
européen).

adidas
Groupe de 8 joueurs,
2,5 heures de panier
de balles par jour !

5-15 JOURS

STAGE D'ENTRAÎNEMENT ÉLITE

Avec certains des meilleurs entraîneurs du monde

performance | consulting

adidas

EQUILIBRIO
Helps People Think!

HALVORSMINDE
EFTERSKOLE 1.0

JBTU
Jysk Bordtennis Union

DBTU
Dansk BordTennis Union

Bienvenu au B75 international Tennis de table stage d'été 2015

" Quel est l'entraînement idéal pour les joueurs européens? Comment pouvons-nous faire pour que les joueurs européens défient de nouveau les joueurs chinois aux Jeux Olympiques et à la Coupe du Monde? Nous croyons que la solution peut être trouvée dans la force qui se crée lorsque nous assemblons des entraîneurs chinois avec des entraîneurs européens dans une coopération équilibrée et équitable. Nous vous plaçons en tant que joueur au centre de cette collaboration unique. Nous vous écoutons, nous vous impliquons dans le projet et nous vous donnons la responsabilité de votre propre développement. Cette année, vous pourrez vous entraîner dans un groupe avec sept autres joueurs, dirigés par un entraîneur chinois et un entraîneur européen. Bienvenue dans un environnement international passionnant, avec des entraîneurs et des joueurs du monde entier".

Lars Rokkjær

Le travail continue !

Du 15 au 31 Juillet, vous pouvez rejoindre l'expérience de nos stages d'entraînement intensifs, vous pouvez partager votre amour pour votre sport avec les autres et aider à développer le coaching et la formation au plus haut niveau.

Nous invitons des jeunes joueurs du monde entier à préparer leur saison avec quelques-uns des meilleurs entraîneurs de l'est et l'ouest. Des groupes de 8 joueurs

sont accompagnés par deux entraîneurs qui partagent leur temps entre le panier de balles et les séances en groupe.

Vous décidez de ce qui se passe. Sur quoi voulez-vous travailler ? Comment mesurez-vous vos progrès ? Comment votre entraîneur vous aidera-t-il à atteindre vos objectifs ? Le feedback quotidien garantit que vous allez là où vous voulez aller.

Le stage est construit autour des meilleures idées en matière d'enseignement et d'encadrement modernes et l'atmosphère intensivement positive vous fait progresser très rapidement.

Vous vous entraînez au moins 6 heures par jour, venir une seule semaine peut être une bonne idée pour les débutants. Si vous pensez que vous pouvez y arriver, deux semaines, c'est encore mieux ; trois semaines, c'est pour les joueurs qui aiment s'épuiser et qui veulent atteindre un grand objectif. Nous entraînons les gens d'un bon niveau comme les gens au plus haut niveau et de très jeunes comme des joueurs professionnels.

Il y a une cuisine simple faite pour le sport de haut niveau, les dortoirs sont dans l'école locale. Il y a des experts disponibles sur toutes les disciplines; la physiothérapie et de psychologie des sports. Le stage est organisé par une organisation à but non lucratif (B75 Hirtshals).

Combien ça coûte?

Vous pouvez demander un, deux ou trois session de 5 jours.

- Une session coûte 425 euros.
- Deux sessions coûtent 820 euros (pause d'une journée avec hébergement et repas inclus).
- Trois sessions coûtent 1195 euros (deux jours de repos avec hébergement et de repas inclus).

Le logement et les repas sont inclus, Vous apportez votre propre sac de couchage et matelas, si vous n'apportez pas de matelas, vous pouvez en louer un pour 8 euros pour la totalité de votre séjour.

Si vous venez en avion ou en train, vous pouvez contacter notre service de taxi qui vous amènera sur le lieu du stage pour 15 euros à partir de l'aéroport, de la gare d'Aalborg ou du Frederikshaven Ferry .



LA STRUCTURE ET LA PHYLOSOPHIE DU STAGE

- Une semaine de stage consiste en une session de 5 jours
- Groupe de 8 joueurs avec 2 entraîneurs par groupe
- 2 sessions d'entraînement de 2 heures et demi par jour avec un jour de compétition.
- Travail sur vos objectifs personnels.
- Chaque semaine il y aura des temps d'évaluation de vos progrès avec votre entraîneur personnel sur le stage.

Le rôle des entraîneurs

Le but des entraîneurs est de créer une atmosphère dans laquelle les joueurs prennent leurs responsabilités pour leur propre apprentissage et leur propre développement. L'entraîneur aide le joueur à définir ces buts et construit les entraînements en fonction des besoins individuels des joueurs. L'autre rôle de l'entraîneur est d'encourager les joueurs à être acteurs de leur progression grâce à une réflexion sur eux même et un retour personnel sur leur travail.

Le rôle des joueurs

En tant que joueur, vous êtes encouragés à coopérer avec votre coach personnel pour fixer des objectifs et partager vos expériences d'apprentissage avec les autres joueurs de votre groupe. Vous êtes invités à prendre en charge votre propre apprentissage et vos progrès ainsi que de contribuer à construire une atmosphère amicale avec les autres joueurs.

Le rôle des pédagogues

Afin de suivre les charges d'entraînement intense, à la fois physiquement et mentalement, des pédagogues feront en sorte que l'équilibre optimal de la nutrition, des repos et des loisirs sera maintenu pour tous les joueurs et entraîneurs sur une base quotidienne.

Les autres spécialistes

Plusieurs spécialistes de différentes disciplines, telles que des kinésithérapeute, des consultants en psychologie de performance sont prêts à répondre à vos besoins sur place pour tirer le meilleur parti de votre temps à notre camp.

Restauration et hébergement

La nourriture et l'hébergement sont inclus dans le prix. Le chef et son personnel serviront cinq repas par jour dans la salle à manger située dans le hall de la salle. Le logement sera dans une école située à 200 mètres de la salle. Vous apportez votre propre couverture, sac de couchage et matelas (vous pouvez également louer un pour 8 Euros).

Voyage

Vous pouvez réserver des vols directs à l'aéroport d'Aalborg ou prendre le ferry pour Frederikshavn, les deux sont situés environ. 40 min. de Sindal. Notre service de taxi peut vous emmener sur le site du stage pour 15 Euros.

LE STAFF

DIRECTEUR

Lars Rokkjær – idée originale, direction générale

PRODUCTION

Istvan Moldovan - Psychologie de sport

Ester Rokkjær – cuisine

Christine – cuisine

Lars Stobberup – DTP

AIDE

B75 Table Tennis Club

- Assistance générale et préparation

Per Christensen – photographie

Simon Rokkjær – Informatique



Lars Rokkjær



Lars Stobberup



Ester Rokkjær



Istvan Moldovan



Simon Rokkjær



Kitchen working hard

PRÉSENTATION DES ENTRAÎNEURS



Yu Han Chen

Entraîneur principal au B75 Table Tennis Club à Hirtshals, Danemark. Ancienne joueuse nationale chinoise junior. Un des architectes des stages de B75.



Istvan Moldovan

Psychologue du sport et ancien joueur du top 100 mondial. Coach de sport de haut niveau indépendant à Halmstadt, Suède. Designer des structures de feedback.



Zhao Weiguo

Ancien joueur national chinois, double champion de Chine en double mixte, joueur de PRO A et entraîneur d'Argentan Bayard, France.



Claus Arnsbaek

Entraîneur principal à Odense au Danemark. Entraîneur personnel d'internationaux danois et cubains. Entraîneur responsable de certains des meilleurs jeunes joueurs danois (2 fois argent et 2 fois bronze en 2013). Entraîneur de l'équipe nationale danoise des Sourds.



Fredrik Asklund

Un des co-fondateurs des stages. Entraîneur responsable pour les enfants suédois nés de 95 à 98 au niveau national. Pédagogue expert.



Christine Loyrion

Entraîneur principal à Romans sur Isère, France. A formé un grand nombre de jeunes internationaux français.



An Shu

A joué 15 ans dans la Swedish Elite Division. Entraîneur expérimenté chinois qui a battu les plus grands noms du monde au cours de sa carrière.



Robert Svanberg

Entraîneur depuis 15 ans, a formé de nombreux joueurs d'élite suédois. Entraîneur principal de Spårvägen Table Tennis Club à Stockholm. Entraîneur adjoint paralympique pour la Suède.

Responsable pour les enfants suédois nés en 98-2000. Également pédagogue professionnel, professeur de mathématiques et de physique.



Fang Zhu

Joueuse nationale chinoise 1996-1998. A joué au Japon, au Portugal, en Allemagne et en Espagne au meilleur niveau. Participation pour l'Espagne en 2008 aux Jeux olympiques de Pékin. Coach de l'équipe nationale féminine espagnole.



Yana Timina

Née russe, entraîneur principal pour Amsterdam TT. Responsable pour les talents féminins néerlandais. Ancienne 102e joueuse mondiale, a joué en PRO A en France, joue maintenant

dans la PRO B en France..



Thomas Johansson

Entraîneur à Spårvägen Table Tennis Club, Stockholm, Suède. Entraîneur de Appelgren et Waldner à Ängby. Beaucoup d'expérience, expert du panier de balles, qui a dirigé

de nombreux stages d'entraînement pour les jeunes internationaux suédois.



Lei Yang

Ancien joueur international chinois. Maintenant joueur professionnel et entraîneur en Allemagne. Entraîneur à Licence A, directeur technique de l'équipe nationale allemande.



Gilles Forzy

Entraîneur principal à Mulhouse TT. A formé de nombreux joueurs de haut niveau français. Expert en formation des jeunes (né(e)s de 2000 à 2006)..



Morten Hyrup Rasmussen

Jeune entraîneur danois ambitieux et joueur international. A participé à de nombreux stages de haut niveau.



Jakub Dorocinski

Joueur médaille des championnats de Pologne et aux championnats du Monde à Shanghai en 2006, a eu des bons résultats aux Pro-Tours européens, est devenu un joueur dans le championnat polonais (80 % de victoires) et a récemment décidé de devenir un coach professionnel.

This is just some of the coaches, we will update the coach list on our website. Changes can be made.

Coach-meeting



Photos du stage en 2014



PROGRAMME STAGE D'ÉTÉ 2015

Premier jour (15, 21 et 27 juillet)	Deuxième jour (16, 22 et 28 juillet)	Troisième jour (17, 23 et 29 juillet)	Quatrième jour (18, 24 et 30 Juillet)	Cinquième jour (19, 25 et 31 Juillet)
0730 - 0830 Petit déjeuner	0730 - 0830 Petit déjeuner	0730 - 0830 Petit déjeuner	0730 - 0830 Petit déjeuner	0730 - 0830 Petit déjeuner
0900 - 0945 Cérémonie d'ouverture	0930 - 1200 Entraînement 1	0930 - 1200 Compétition	0930 - 1200 Entraînement 1	0930 - 1200 Entraînement 1
1000 - 1200 Match par groupe	1200 - 1300 déjeuner	1200 - 1300 déjeuner	1200 - 1300 déjeuner	1200 - 1300 déjeuner
1200 - 1300 déjeuner	1430 - 1700 Entraînement 2	1430 - 1700 Entraînement 2	1430 - 1700 Entraînement 1	1430 - 1700 Entraînement 1
1430 - 1630 Entraînement 1				
1700 - 1800 diner	1700 - 1800 diner	1730 - 1830 diner	1730 - 1830 diner	1700 - fin
1930 - 2130 Entraînement 2	1900 - 2000 Feedback / service	2000 - 2130 compétition part 2	1900 - 2000 Feedback / service	1730 - 1830 diner
	2030 - 2100 supper	21.30 - 2200 supper	2030 - 2100 supper	1900 - 2000 groups session feedback and service for those who stay
2130 - 2200 supper	2100 - 22.00 workshop trainers		2100 - 22.00 workshop trainers	2030 - 2100 supper
2200 - bedtime youngsters	2200 - bedtime youngsters	2200 - bedtime youngsters	2200 - bedtime youngsters	2100 - dance party for the kids, informal meetings trainers
2230 - bedtime all players	2230 - bedtime all players	2230 - bedtime all players	2230 - bedtime all players	2400 - bedtime all players
2230 - informal trainers meeting	2230 - informal trainers meeting	2230 - informal trainers meeting	2230 - informal trainers meeting	

Photos du stage en 2014



INSCRIPTIONS:

Pour s'inscrire pour une place, veuillez envoyer un e-mail à:

lars@equilibrio.dk

En retour, nous vous ferons parvenir une confirmation d'inscription - formulaire que vous remplirez pour confirmer votre place dans le stage. Votre place est validée après le paiement des sommes dues à verser sur:

Le compte en banque:

B75 Bordtennisklubben Hirtshals Danemark , Summercamp 2015

v/ Lars Rokkjær, Stendyssevej 71, DK-9850 Hirtshals.

IBAN-compte DK7090674582019857

BIC-code: SPNODK22

POUR PLUS D'INFORMATIONS, ET SI VOUS AVEZ DES QUESTIONS:

B75 Camps d'été international

www.facebook.com/InternationalTrainingcampDenmark

Qu'est ce qu'on peut vous offrir pour une semaine d'entraînement?

Training at the camp:

Entraînement pendant le stage:

Chaque jour, vous travaillez avec vos deux entraîneurs pendant 6 heures. Huit joueurs travaillent ensemble en tant que groupe.

- 2,5 heures d'entraînement individuel (panier de balles et exercices) dans un groupe de 4 joueurs sur deux tables équipées comme tables de paniers de balles
- 2,5 heures d'entraînement de groupe dans un groupe de 8 joueurs avec votre coach responsable.
- 1,0 heures Groupe - Feedback , se terminant par une séance d'entraînement de service créatifs

Les entraîneurs collaborent:

Grâce à la collaboration de qualité entre vos entraîneurs trois fois par jour, ils veillent à ce que votre formation individuelle soit bien centrée autour de vous.

Le entraîneur responsable en chef:

Les 8 joueurs dans un groupe de formation ont deux entraîneurs, l'un étant le responsable principal.

Feedback:

Tous les joueurs ont des feedback de leur entraîneur personnel. Les joueurs tiennent un journal pour chaque jour. Votre journal est une partie importante du feedback.

Tournoi:

Il y a un petit tournoi de début le premier jour. Au tournoi-travail, au milieu de la semaine, le progrès est contrôlé et évalué avec vos entraîneurs. Par la suite, vous et votre coach personnel planifiez comment utiliser les connaissances des matchs pour améliorer votre jeu.

Préparation du travail:

Il est important pour nous que la formation au stage soit liée à la formation du joueur dans son club. Tous les joueurs sont invités, dans le formulaire d'inscription, à fournir les renseignements suivants, à remplir avec ou sans leur entraîneur.

Les questions sont les suivantes:

- Combien vous entraînez-vous par semaine?
- Qu'est-ce que vous travaillez au club en ce moment?
- Quel est votre plan de match ?
- Quels sont vos points forts par rapport à votre jeu?
- Quelle est votre faiblesse par rapport à votre jeu?
- Quels objectifs avez-vous pour votre propre développement?
- Qu'est-ce que vous et / ou votre coach voulez que nous travaillions?

Physique:

Soyez prêt à travailler dur. A l'entraînement, nous ajoutons du travail physique. Nous voulons que vous ayez des temps de course raisonnables, et que vous soyez en bonne forme physique à la fin du stage.

Alimentation / Restauration

Tous les aliments sont préparés sur place, en collaboration avec un diététicien. Si vous avez un régime spécial (allergie ou autre), le rapporter de lors de l'inscription.



Règles

Le stage vise le sport de haut niveau. Les gens ont besoin de travailler dur et de bien dormir. Les règles d'extinction des feux sont strictes et doivent être respectées pour assurer la qualité du travail. Les dortoirs seront classés par âge afin que les jeunes joueurs puissent aller dormir tôt. Pour les jeunes, la surveillance par un parent sera organisée.

Aucun alcool n'est permis pour les joueurs et les entraîneurs de moins de 20 ans. Les formateurs et

les entraîneurs peuvent partager une bière ou un verre de vin lors de leurs réunions informelles entre 22h30 et 24h00. En aucun cas, l'abus d'alcool ne sera toléré. Les jeux de hasard ne sont pas autorisés sur les lieux du stage. Tous les téléphones et tablettes des joueurs doivent être désactivés pendant les heures de sommeil, les dirigeants peuvent les prendre en cas d'abus.

La langue de travail dans le camp est l'anglais.

Combiner le camp d'entraînement de votre enfant avec un séjour dans l'un des endroits les plus charmants du Danemark



40 km de Skagen Vacation , à la pointe du Danemark

Consultez l'office de tourisme pour des vacances dans la région de Skagen . Lisez à propos des activités, des offres, des hôtels et des restaurants . www.skagen-tourist.dk

28 km de Hirtshals

In Hirtshals you can visit North Europe's largest oceanarium.

A Hirtshals vous pouvez visiter le plus grand Océanarium de l'Europe du nord .

Ici vous pourrez découvrir des aquariums impressionnants, en apprendre davantage sur la mer du Nord au moyen d'activités interactives et amusantes. www.nordsoenocenarium.dk

14 km de Tversted

Si vous passez par Tversted, vous allez vous retrouver à la plage. Vous êtes invités à le faire, mais, arrêtez-vous un peu avant afin de pouvoir découvrir Tversted.

www.toppenafdanmark.dk/nordjylland/Aktiviteter/Tversted

50 km to Fårup Sommerland

Au fond des bois, il y a de l'amusement pour grands et petits. Ici, nous avons tout dont une famille a besoin pour passer une très bonne journée ensemble. Nous avons des amusements dans 3 catégories, pour vous en donner une vision: Famille - Action - Aqua-park. www.faarupsommerland.dk



WWW.B75.DK

EQUILIBRIO
Helps People Think!

EQUILIBRIO:

Sponsor of this fantastic opportunity for young Table tennis players, to experience training at the highest international level.
www.equilibrio.dk



FACEBOOK.COM/ADIDASTABLETENNIS
ADIDASTABLETENNIS.COM
YOUTUBE.COM/ADIDASTABLETENNIS



WWW.HALVORSMINDE.DK