

TRÆNINGSPLAN RANDERS TENNISKLUB – UDE 2019

Træningshold & aktiviteter

Ferie og helligdage i følgende uger:

Sidste træningsdag indendørs 2018-19: Fredag den 12. april

Første træningsdag udendørs 2019: Mandag den 29. april

Sidste træningsdag inden sommerferien: Fredag den 28. juni

Første træningsdag efter sommerferien: Mandag den 12. august

Sidste træningsdag udendørs 2019: Fredag den 20. september

Helligdage er der ingen træning

Planlagte aktiviteter i indendørssæsonen:

Søndag den 28. april kl. 13.00: Standerhejsning

Fredag den 21. juni: UU arrangement inden sommerferie, Klubbens Fødselsdag, Årets Ildsjæl

Uge 27: Sommercamp for alle juniorer – se mere her!

Uge 32: Gudenå Cup – tilmelding via DTF's turneringsprogram – se mere her!

September (dato følger): UU afslutning udendørs

Følg med på vores platforme, hvor vi løbende vil annoncere aktiviteter, camps og andre events:

Hjemmeside – se mere her!

<http://www.randerstennisklub.dk/>

Facebook – se mere her!

<https://www.facebook.com/RandersTennisklub/>

Turneringer og stævner udbydes også i DTF og JTU regi.

JTU aktiviteter og stævner – se mere her:

<http://jtu.dk/jtu/>

DTF Vinter Tour Stævner – se mere her:

<https://tennis.dk/spiller/turneringer/individuelle-turneringer/vinter-tour/>

Spørgsmål & henvendelse vedr. træning - Kontakt venligst trænerteamet:

Senior

motion/begynder:

Niels Rokkjær

nielsrokk@gmail.com

Mobil: 20 63 35 90

Junior

begynder/letøvet:

Signe Lundgaard

Christiansen

signe_muzen@hotmail.com

Mobil: 24 26 36 09

Talent/elite:

Alexander Dheka

alexanderdheka@yahoo.com

Mobil: 91 82 57 63

Junior årgange 2019

Følgende årgange hører til respektive rækker:

U10 – årgang 2009 og yngre

U12 – årgang 2007 og 2008

U14 – årgang 2005 og 2006

U16 – årgang 2003 og 2004

Tid / trænere	Hold	Deltagere	Baner
Mandag			
12-14 Niels	"super-senior"	Vagn Bundgaard, Jørgen Frahm Rasmussen, Esther Christensen, Anna Grethe Iversen, Hans Hundevad, Hanne Bundgaard, Ulla Lægaard, Bente Leschly Hans Hoff, Kaj Langbak, Kaj Udengaard, Kirsten Thøgersen, Stehn Strøm, Jan Ingstrup, Birgit Randrup Thomsen	5-6-7-8 10-11
15-16 Alex	Junior Talent 1	William Brøndum, Kirstine Merrild Clausen, Ingrid Moustgaard, Christian T. Andersen, Conrad Gradman, Casper Molich Hoff Pallesen, Hjalmer Hoffmann-Petersen, Gustav B. Pedersen, Magnus Borup	1-2-3-4 10-11
16-17 Alex og Signe	Talent Mini	Astrid Andersen, Nanna Langberg, Kamilla Kovalenko, Luca Næser, Patrick Højvang Jensen Thorbjørn Christensen, Marius Olesen, Misha Kolos, Ellen Holm Petersen + andre spillere	1-2-3-4 10-11
17-18 Alex og Signe	Junior	Signe Dahlerup, Cecillia Leerhøy, Amalie Bræmer Jensen, Lærke Huahang Justesen, Elisabeth Østergaard, Viktoria Antonova, Sofie Holm Petersen, Sarah Kirstine Harkjær Timm	1-2-3-4 10-11
18-19 Niels	Senior Turnering	Klaus Nielsen, Oliver Stendal, Irfan Muric, Helle Friis, Dorte Thorhauge, Lisbeth Nielsen, Emma Muric, Lisbeth Gejlsberg?, Annette Düsterdich?, Dali Dragutinovic	Bane 1-2-3 10-11
18-20 Alex	Senior Turnering Junior Elite	Anders Sørensen, Daniel Halgaard, Gustav Andersen, Jes Harfeld, Jesper Stormes, Julius Rokkjær, Lars Elkjær, Magnus Lindberg, Martin Rafn, Mikkel Krag, Oliver Holst, Oliver Lindberg, Sicco Steenhuisen, Thomas Jacobsen, Annelieke Steenhuisen, Signe L Christiansen	Bane 5-6-7-8 Bane 10-11
20-20.30 Alex	Junior Elite Fysisk Træning	Magnus Lindberg, Oliver Lindberg, Annelieke Steenhuisen, Julius Rokkjær, Gustav Andersen	Bane 10

Tid/trænere	Hold	Deltagere	Baner
Tirsdag			
06.30-07.30 Alex	Junior Talent 1	Kirstine Merrild Clausen, Ingrid Moustgaard, Conrad Gradman, Casper Molich Hoff Pallesen, Hjalmer Hoffmann-Petersen, Gustav B. Pedersen	5-6 10-11
07.30-09.00 Alex	Junior Elite	Magnus Lindberg, Oliver Lindberg, Annelieke Steenhuisen, Victoria Andersen, Emma Muric	5-6 10-11
13-14 Niels	Supersenior	Evt. ekstra hold info følger	5-6-7-8 10-11
15-16 Alex	Junior Øvede	Erlisa Istrefi, Erza Zigaj, Anesa Hyseni, Sofie Holm Petersen, Sarah Kirstine Harkjær Timm, Michelle Henriette Hansen, Nicolien Steenhuisen, Sarah Muric, Anne-Sofie Clausen, Khushis Jensen, Nikolaj Nygaard	1-2-3-4 10-11
16-17 Alex	Junior Talent 1	Kirstine Merrild Clausen, Ingrid Moustgaard, Conrad Gradman, Casper Molich Hoff Pallesen, Hjalmer Hoffmann-Petersen, Gustav B. Pedersen, Christian T. Andersen, William Brøndum	1-2-3-4 10-11
17-18.30 Alex	Junior Talent Junior Elite	Magnus Lindberg, Oliver Lindberg, Annelieke Steenhuisen, Julius Rokkjær, Gustav Andersen	5-6 10-11
18-19 Niels	Senior Motion Øvede	Hugo Bech, Kell Glumsøe Nielsen, Jørgen Glumsøe Nielsen, Kurt Kvistgaard, Richardt Zivatkauskas, Thomas Foersom, Lisbeth Gejlsberg, Dorte Thorhauge, Helle Friis, Lisbeth Nielsen, Jack Roni, Chris Veilleux, Peter Johansen	5-6-7-8 10-11
19-20 Niels	Senior Motion Øvede	Senior Motionister – Doubletræf/-træning Nye spillere kontakter Niels	5-6-7-8 10-11

Tid/trænere	Hold	Deltagere	Baner
Onsdag			
15-16 Alex	Junior Talent	Kirstine Merrild Clausen, Ingrid Moustgaard, Conrad Gradman, Casper Molich Hoff Pallesen, Hjalmer Hoffmann-Petersen, Gustav B. Pedersen, Magnus Borup	1-2 10-11
16-17 Alex/Signe	Junior begyndere 11-17 år	Elisa Skjødt Bang, Emilie S. Rasmussen, Lukas Besborg, Mads Lehner, Frida Anderson, Anne Thøgersen, Cecille Søborg, Deborah Pahlke, Mille Riis Sørensen, Bertram Krebs, Daniel Pereula, Asta Holmegaard, Orhan, Asta Hanghøj, Arlinda Sejfija + Nye spillere	1-2-3-4 10-11
17-18 Alex/Signe	Junior begyndere 5-10 år	Elvin Talic, Melissa Jensen, Benjamin Arensbach, Ellen-Holm Petersen, Carlos Jørgensen, Christian Jørgensen, Storm Moustgaard, Ella Moustgaard, Melissa Jensen, Lisbeth Nautrup + Nye spillere	1-2-3-4 10-11
18-19 Niels/Signe	Senior begyndere	Maira Jørgensen, Helle Rahim, Ulla Lundsgaard, Anette Nielsen, Karin Leth, Niels Leth, Jens Kjær, Hanne Jul-Rasmussen – plus nye spillere (op til 16 spillere totalt)	1-2-3-4 10-11
19-20 Niels	Senior Motion	Naser Balderlou, Thomas Clausen, Louise Dybdahl, Bianca Blaabjerg, Tina Jensen, Sussie Højvang Rasmussen, Billy Norup, Tine Lind, Charlotte Gradman, Morten Hansen, Irfan Muric	1-2-3-4 10-11
16.30-18.00	Junior Elite	Fysisk træning Langvang	

Tid/trænere	Hold	Deltagere	Baner
Torsdag			
07.30-09.00 Alex	Junior Elite	Magnus Lindberg, Oliver Lindberg, Annelieke Steenhuisen, Victoria Andersen, Emma Muric	5-6 10-11
10-12		Torsdagstræf seniorer	5-6-7-8 10-11
14-15 Alex	Junior Talent	Conrad Gradman, Casper Molich Hoff Pallesen	5-6 10-11
15-16 Alex og Niels	Junior Øvede	Erlisa Istrefi, Erza Zigaj, Anesa Hyseni, Sofie Holm Petersen, Sarah Kirstine Harkjær Timm, Michelle Henriette Hansen, Nicolien Steenhuisen, Sarah Muric, Anne- Sofie Clausen, Khushis Jensen, Nikolaj Nygaard + andre spillere	1-2-3-4 10-11
16-17 Niels	Junior	Signe Dahlerup, Cecillia Leerhøy, Amalie Bræmer Jensen, Lærke Huahang Justesen, Elisabeth Østergaard, Viktoria Antonova,	1-2-3-4 10-11
17-18 Niels	Talent Mini	Astrid Andersen, Nanna Langberg, Kamilla Kovalenko, Luca Næser, Patrick Jensen, Thorbjørn Christensen, Marius Olesen, Misha Kolos	3-4 10-11
16-18 Alex	Junior Talent Junior Elite	Kirstine Merrild Clausen, Ingrid Moustgaard, Emma Muric, Hjalmer Hoffmann-Petersen, Gustav B. Pedersen	5-6-7 10-11
18-20 Alex	Senior Turnering Junior Elite	Anders Sørensen, Daniel Halgaard, Gustav Andersen, Jes Harfeld, Jesper Stormes, Julius Rokkjær, Lars Elkjær, Magnus Lindberg, Martin Rafn, Mikkel Krag, Oliver Holst, Oliver Lindberg, Sicc Steenhuisen, Thomas Jacobsen, Annelieke Steenhuisen, Signe L Christiansen	5-6-7-8 10-11

Tid/træner	Hold	Deltagere	Baner
Fredag			
14-15 Alex	(Junior Talent) Junior Elite	Conrad Gradman, Casper Molich Hoff Pallesen	5 10
15-16 Kamptræning	(Junior Talent) Junior Elite	Conrad Gradman, Casper Molich Hoff Pallesen	6 11
15-16 Alex	(Junior Talent) Junior Elite	Oliver Lindberg, Annelieke Steenhuisen	5 10
16-17 Kamptræning	(Junior Talent) Junior Elite	Oliver Lindberg, Annelieke Steenhuisen	6 11
16-17 Alex	(Junior Talent) Junior Elite	Magnus Lindberg, Julius Rokkjær	5 10
17-18 Kamptræning	(Junior Talent) Junior Elite	Magnus Lindberg, Julius Rokkjær	6 11
17-18 Alex	(Junior Talent) Junior Elite	Kirstine Merrild Clausen, Emma Muric	5 10
18-19 Kamptræning	(Junior Talent) Junior Elite	Kirstine Merrild Clausen, Emma Muric	6 11
16-18 UU aktivitetsudvalg	Junior alle	Drop In for juniorer AFVIKLES KUN HVIS SUSSIE FÅR OPBAKNING FRA UU FORÆLDRE!	1-2-3-4 10-11