



Invitation
DFF-Træningssamling for B&U
Efterårsferie 2010
i Hellerup Fægte-Klub
20.-22. oktober
på
kårde og fleuret



Hellerup Fægte-Klub og DFFs talentudviklingsprojekt indbyder til træningssamling på fleuret og kårde for B&U-fægttere.

Følgende kategorier kan deltage:

- (-01) Miniorer
- (99-00) Puslinge
- (97-98) Dreng/pige
- (94-96) Kadetter

Hvornår

Vi starter onsdag den 20. oktober kl. 16.00 og stopper fredag den 22. oktober kl. 16.00.

Hvor

Træningssamlingen afholdes i Hellerup Fægte-Klubs fægtesal på adressen:
Strandparksvej 46
2900 Hellerup
Salen er i gåafstand fra Hellerup Station og der er parkeringsmuligheder på Frederikkevej.

Overnatning

Der er mulighed for overnatning på fægtesalen for fægttere der kommer langvejs fra. Husk sovepose og liggeunderlag.

Bespisning

Der er gratis morgenmad, frokost og aftensmad for alle under træningssamlingen.

Udstyr

Miniorer og puslinge skal fægte i jakke og bukser minimum 350 N og maske minimum 800 N. Der fægtes med klingestørrelse 0 for miniorer og 0-2 for puslinge. Dreng/Pige og kadetter skal fægte i fuld FIE udrustning (undtaget er klinger) inkl. plastron.

Desuden bør man medbringe almindeligt sportstøj og sportssko,

Tilmelding:

Skal foregå gennem klubberne til talenttræneren i DFF's talentudviklingsprojekt:

Mads Hejrskov

E-mail: madshejrskov@yahoo.dk

Tlf: 26210597

Tilmelding skal indeholde navn, alder, våben, e-mail-adresse, klub og kontaktoplysninger på forældre under lejren, Deltagende trænere og forældre oplyses med navn og tlf.nr.

Bemærk at der er begrænsede pladser på træningssamlingen.

Det er gratis at deltage, men ved afbud efter sidste tilmeldingsfrist skal der betales strafgebyr på kr. 250.

Frist for bindende tilmelding er torsdag 14.10.2010.

Program:

(der kan forekomme ændringer i programmet)

Onsdag:

15.00-16.00	ankomst
16.00-17.00	velkomst, opvarmning og bearbejde
17.00-18.00	fægtning med videoptagelse
18.00-19.00	aftensmad
19.00-20.00	fægtning med videoptagelse
20.00-21.30	natløb
21.30-22.00	kåring af natløbsvindere

Torsdag:

8.30-9.30	morgenmad
9.30-10.30	opvarmning og bearbejde
10.30-12.00	fægteøvelser. Fokus på tempo
12.00-13.00	frokost
13.00-14.00	videoanalyse

14.00-16.00	fægtning holdkamp
16.00-17.00	videoanalyse
17.00-18.00	pause
18.00-19.00	aftensmad
19.00-21.00	pulje konkurrence
21.00-22.00	You-tube fægtevideo med analyse

Fredag:

8.30-9.30	morgenmad
9.30-10.30	opvarmning og bearbejde
10.30-12.00	fægteøvelser. Fokus på angreb på anden intention.
12.00-13.00	frokost
13.00-14.30	konkurrence: elimination
14.30-15.30	dommerkursus for alle (uden eksamination)
15.30-16.00	oprydning og farveller

Kontakt under træningssamlingen kan gøres til:

Fægtesalen	tlf.: 39623111
Mads Hejrskov	tlf.: 26210597
Mads Eriksen	tlf.: 40856140

Vel mødt!

