



---

## **Invitasjon til Regionsamling i Modum lørdag den 18.11.2023**

Bordtennis Region Sør i samarbeid med Modum BTK inviterer alle unge spillere under 19 år i Region Sør til samling i Modum.

**Adresse: Fabrikkveien 56  
3360 Geithus  
Modum**

Da er plass til 30 spillere med sparring.

Modum BTK kan få 8 plasser som arrangør.

Øvrige klubber i utgangspunktet får 4 plasser hver.

Dersom det blir ledige plasser vil Regionutviklere sammen med klubbtrenerne forespørre ytterligere spillere som kan være aktuelle for samlingen.

### **Påmelding**

Navn og klubbtilhørighet kan sendes individuelt eller samlet per klubb til:

[joanna.sierputowska@kongsberg.kommune.no](mailto:joanna.sierputowska@kongsberg.kommune.no)

Deltakeravgift:

350,- NOK/spiller betales til Bordtennis Region Sør konto:

**2610 29 82745**

### **Tema for samlingen:**

Ballplassering, fotarbeid.

En del av samlingen så blir det også noen av fysiske øvelser og tester pluss videoanalyse.

### **Trenere for samlingen:**

Joanna Sierputowska, Konrad Sierputowski

Vi inviterer også en av landslagstrenerne.

### **Sparring:**

Yared Seifu, Bjørn Erik Lobben, Frank Martiniussen, Ole Jørgen Pedersen.



**Tidsrammer:**

10.00	Ankomst og velkommen
10.15-12.30	Første pass
12.30-13.30	Matpause og restitusjons tid
13.30-15.30	Andre pass
15.30	Oppsummering og avslutting

Det blir servert et enkelt mål tid og frukt i pause.