***Hei!***

Nå starter vi opp igjen med høstens **Regionssamlinger for alle gruppene våre**.

Det er satt opp to samlinger pr gruppe denne høsten, men hvis du ønsker kan du være med på flere grupper.

Opplegget blir litt som før med hovedfokus på kampspill der en trener vil coache deg før, under og etter kampene.

På de siste samlingene har det blitt både single og double, på høstens samlinger legger vi også inn litt fys.trening også.

Det blir ca tre timer med tennis begge dager og 30 min med teori og oppvarming.

Det kommer egen invitasjon til SEB samlingene for de som spiller i konkurransegruppe 12-17 år.

SEB samlinger 12-17 år

24.-25. sept kl 10-17

12.-13.nov kl 10-17

Pris pr samling vil være kr.600,- (300,- pr dag) og det blir fakturert i etterkant.

**Du kan allerede nå melde deg på alle samlingene du ønsker å være med på om du har lyst til det.**

Du kan evt. melde deg av påmeldte samlinger senest fredagen 1 uke før aktuell samling. Senere enn dette regnes påmeldingen som bindende.

Samlingene denne høsten:

Type samling Dato Klokkeslett Frist Sted

Turneringsspillere u-12 22.-23.okt kl 10-16 14. oktober Holmen

Turneringsspillere u-12 26.-27.nov kl 10-16 18. november Holmen

Klubbspillere 13-18 år 5.-6.nov kl 13-16 28. oktober Holmen

Klubbspillere 13-18 år 10.-11.des kl 13-16 2. desember Holmen

Miditennis u-12 5.-6.nov  kl 10-13 28. oktober Holmen

Miditennis u-12 10.-11.des  kl 10-13 2. desember Holmen

Mer informasjon om samlingen kommer når påmeldingen er ferdig.

**Påmelding:** Frist fredagen en uke før samling. Send en mail til [regionstrener@ostlandvesttennis.no](mailto:regionstrener@ostlandvesttennis.no)

Jeg trenger **navn, gruppe du ønsker å være med på og hvilken samling du ønsker å være med på**.

Er det flere i din klubb som kunne tenke seg å være med, men som ikke har fått denne innbydelsen kan du videresende denne mailen 

Er du trener eller leder er det supert om du kan videresende invitasjonen til de aktuelle spillerne!

Hvis du ikke ønsker å motta mail ang disse samlingene, så er det bare å sende meg en mail.

Vi håper å se deg på samlingene!

**Med hilsen**

***Andreas Hammer Haugteien***

**Hovedtrener Region Østland Vest**