

Ansvar i forbindelse med træning:

- Sikre, at der er kvalificerede trænere til alle træningshold
- Sikre, at der er faciliteter til alle træningshold
- Sikre trænerne mulighed for at deltage på unionens træneruddannelser

⇒ Trænerens ansvar

- Gennemføre opvarmning, træningsøvelser og fysisk træning, der er aldersrelateret (jf. DBTU's BAT-principper) og på rette niveau i forhold til spillerens færdigheder og udviklingstrin.
- Kommunikation med øvrige trænere både på samme træningshold, på det træningshold, der ligger umiddelbart før og efter for at sikre træningsfokus og eventuelle rokeringer mellem holdene i takt med at spillerne udvikler sig.
- Sikre at træningslokaler og opholdsrum efterlades i ryddet stand og at materialer (bat, boldnet og andet udstyr) er sat på plads
- Planlægge deltagelse i stævner og eventuelle holdturneringer i samarbejde med spillere og forældre.

⇒ Forældrenes ansvar

- Støtte mht. kost og drikkevarer.
- Opmærksomhed omkring, hvorvidt træningen har været god/spændende.
- Have en god dialog med trænerne mht. hvordan klubben udvikler sig.
- Vise respekt for klubbens arbejde.
- Indgå med deres arbejdskraft eller anden hjælp i forbindelse med opgaver hen over året.

⇒ Spillerens ansvar

- Ansvarlig for egen udvikling og i nogen tilfælde også andres udvikling i form af:
 - Seriositet i forhold til gennemførelse af øvelser både når der trænes opad, på samme niveau og når der trænes nedad.
 - Fra øvet og opefter at have kendskab til egne evner og træningsbehov og derved sikre et aktiv samspil med træneren.
- Ansvarlig for at kommunikere eventuelle ønsker eller ideer til den ansvarlige træner.
- Ansvarligt for at behandle klubbens materialer og lokaler med respekt.



Træningspolitik i Esbjerg Bord-Tennis Klub "for det hele menneske"

Overordnet for træningspolitikken ligger klubbens formål: "at udøve og udbrede bordtennisporten i Esbjerg samt udbygge kammeratskabet, fremme spilleglæden og tilbyde træningsmuligheder for alle", og værdier:

- ⇒ Bordtennis for alle – sjovt og seriøst
- ⇒ Sammenhold
- ⇒ Kammeratskab
- ⇒ God og positiv tone
- ⇒ Engagement

Hvad vil vi med bordtennis i Esbjerg:

- ⇒ EBTK arbejder for, at der er gode rammer for både bredden og dem der spiller for at have det sjovt. Spillerne skal opleve kammeratskabet og få en masse gode oplevelser. Med bredden ønsker vi at sikre sjælen i klubben og skabe en god bund for nye talenter. For eliten, der spiller og træner for at udvikle deres spil for at opnå nogle gode resultater. Med eliten ønsker vi at skabe gode forbilleder.
- ⇒ EBTK er for alle uanset alder, køn og baggrund. For det, der binder os sammen, er glæden ved bordtennis.

Hvorfor spiller vi bordtennis:

- ⇒ Vi spiller for at lære at vinde (men med tanken på, at det skal være sjovt og lærerigt).
- ⇒ Vi spiller for at holde os i form
- ⇒ Vi får et socialnetværk

Hvordan behandler vi hinanden:

- ⇒ I både træning og kamp behandler vi mod- og medspillere, trænere, dommere, forældre og andre omkring sporten på en respektfuld måde.
- ⇒ Alle har et ansvar for at bevare en god og positiv ånd i klubben. Al kommunikation har betydning, uanset om den foregår i træningslokalet, i omklædningsrummet, i opholdsrummet, i mødelokaler, i haller og hvor vi ellers mødes og taler om det, der foregår i og omkring klubben.



Hvordan er træningen tilrettelagt

- ⇒ Trænerne er forberedt forud for den enkelte træning.
- ⇒ Træningen tilrettelægges med udgangspunkt i den enkelte spillers niveau.
- ⇒ De enkelte træningshold er primært opdelt efter den enkelte spillers niveau, så trænerne har til opgave, hvor det er muligt, at tage spillernes alder og udviklingstrin i betragtning mht. til opvarmning, fysisk træning og sammensætning af træningspartnere.
- ⇒ Trænerne for de enkelte hold tilrettelægger træningen, så der både tages udgangspunkt i de enkelte spillere på træningsdagen samt den langsigtede træning.
- ⇒ Trænerne arbejder på at øre træningspassene varierede. for derved at fastholde. udvikle motivationen og interessen



Øvrige tilbud for spillerne

- ⇒ **Screening** foretages 1 gang årligt. Klubben samler tilmeldinger ind, så det er muligt at få en vurdering af spillerens fysiske tilstand bl.a. for at få afklaret om spilleren skal tage særlige hensyn til træningsindsatsen for af forebygge skader. Vurderingen foretages af en fagkyndigt på området og betales af den enkelte spiller.
- ⇒ **Kost:** 1 gang årligt vil der være mulighed for, at spillere og forældre kan få inspiration omkring kost af en diætist eller lign.
- ⇒ **Personlig udvikling:** klubben kan hvis ønsket bidrage med ideer til den personlige udvikling hos spilleren og give yderligere støtte mht. den mentale udvikling i kamp- og træningssituationer. Udgifter til dette betales af den enkelte spiller.

Obligatorisk for ungdomsspillere

- ⇒ Sæsonplan for den kommende sæson
- ⇒ 3 – 4 møder med den enkelte spiller
- ⇒ 2 forældremøder



SKJERN BANK