



”Den blå tråd i OB-Bordtennis”

Træningspolitik for OB-Bordtennis

På de følgende sider følger beskrivelsen af indholdet i og sammenhængen mellem de forskellige trænings-trupper i OB-Bordtennis.

Tilsammen udgør disse seks beskrivelser OB-Bordtennis' træningspolitik ”Den blå tråd i OB-Bordtennis”.

Udgangspunktet for hver enkelt trups træningspolitik er det af DBTU og Team Danmark udarbejdede kompendium: ”BAT” – Bordtennis Aldersrelateret Træning.

Principperne bag ”BAT” og de konkrete anvisninger i ”BAT” har været styrende og inspirerende for såvel de overordnede formål samt det konkrete indhold i hver af omstående seks træningspolitikker.



Ungdomstruppen

- Målgruppe: 7-14 årige, som er på deres første træningshold
- Overordnet formål: Tryghed – fastholdelse – muligheder for udvikling
- Indhold: generelle motoriske og koordinationsmæssige lege og øvelser
bordtennis relaterede lege
batfatning – benstilling – grundteknik
slag: indspil – korrekte server – f. kontra – b. kontra –
veksling mellem f. og b. – f. loop – underskru
visualisering via it-mediet
brug af bordtennisrobot + begyndende kina-træning
introduktion af teknikmærke
opmærksomhed på korrekt materiale: sko og bat
kende alle navne + skabe relationer mellem spillerne
præsentationsvideo af hver spiller
sociale arrangementer
forældrekontakt/-møder + navneliste m. adresser, mail, tlf.
terminsliste for Ungdomstruppen

Pigetruppen

- Målgruppe: Alle pigespillere, som ønsker at træne på et "rent" pigehold
- Formål: At tiltrække og fastholde pigespillere uden "forstyrrende drenge-indblanding"
- Indhold: generelle motoriske og koordinationsmæssige lege og øvelser
bordtennis relaterede lege
batfatning – benstilling – grundteknik
slag: indspil – korrekte server – f. kontra – b. kontra –
veksling mellem f. og b. – f. loop – underskru
visualisering via it-mediet
brug af bordtennisrobot + begyndende kina-træning
introduktion af teknikmærke
opmærksomhed på korrekt materiale: sko og bat
kende alle navne + skabe relationer mellem spillerne
præsentationsvideo af hver spiller
sociale arrangementer
forældrekontakt/-møder + terminsliste for Pigetruppen
navneliste m. adresser, mail, tlf.



Talenttrup 2

- Målgruppe: De mest interesserede og talentfulde fra forrige sæsons Ungdomstrup (typisk 9-12 år) og Pigetruppen
- Overordnet formål: Videreudvikling i trygge rammer – tæt kontakt til "forbilleder" – begyndende "mini"-elite-miljø
- Indhold: fælles opvarmning med Talenttrup 1
motoriske og koordinationsmæssige øvelser
bearbejde
teknik: serv – skru – f. loop – b. loop
taktik: introduktion
"rigtige" bordtennis øvelser
Kina-træning + bordtennisrobot
Teknikmærke (sølv)
visualisering via it-medier
begyndende fysisk træning (stafetløb)
sociale arrangementer
forældrekontakt/-møder + navneliste m. adresser, mail, tlf.
terminsliste for Talenttrup 2

Talenttrup 1

- Målgruppe: De mest talentfulde og vedholdende fra forrige sæsons Talenttrup 2 eller nye medlemmer, som kommer fra andre klubber og har niveau og indstilling, som passer til de øvrige spillere
- Overordnet formål: Individuel udvikling i kendte rammer, men med større krav og fastsættelse af mål i et ungdoms-elite-miljø
- Indhold: grundig opvarmning (løb og gymnastik)
koordinationstræning (brug af stiger)
struktureret træning hver gang
teknik: det korte spil – dybde arbejde
sæt træning
Kina-træning
brug af it-medier
fysisk træning: arm-mave bøjninger
begyndende circle træning
krav til indsats + målsætning for træningen
krav om afbud
sociale arrangementer
forældrekontakt/-møder + navneliste m. adresser, mail, tlf.
terminsliste for Talenttrup 1



TalentCenter Fyn

- Målgruppe: Talentfulde og træningsivrige ungdomsspillere fra hele Fyn – som udtages
- Overordnet formål: At give såvel OB's egen ungdomsspillere som spillere fra andre fynske klubber mulighed for at videreudvikle sig i et udvidet ungdoms-elite-miljø, hvor der stilles individuelle krav og forventninger
- Indhold: mental forberedelse før hver træning
grundig opvarmning (løb og gymnastik)
koordinationstræning (brug af stiger)
struktureret træning hver gang
teknik: alle slag trænes
udfordrende træningsøvelser
reflekterende problemstillinger
Kina-træning
brug af it-medier
fysisk træning
fokus på at tage ansvar selv (at have det rigtige i tasken-afbud-mm.)
fokus på, at det er et ekstra tilbud, som forpligter (er forbillede)
differentierede forventninger og krav

Senior Elite Trup

- Målgruppe: OB-Bordtennis' bedste seniorspillere, som ønsker at træne hårdt og målrettet + de bedste ungdomsspillere, som kan honorere disse krav + senior- og ungdomsspillere fra andre klubber på samme niveau
- Formål: At videreudvikle de spillere som vil arbejde målrettet og elite-orienteret
- Indhold: bevidsthed om hver træning: hvorfor er jeg med ? – hvad skal jeg træne i dag ?
grundig opvarmning
struktureret træning hver gang
teknik: alle slag trænes
uregelmæssig træning + relevante individuelle træningsøvelser
match træning
ansvar for egen træning/læring:
1) hvilken spillestil har jeg ? 2) hvordan ønsker jeg at vinde mine bolde ?
3) hvad er mine styrker ? 4) hvad bør jeg udvikle ?
5) hvor meget træner jeg ? 6) hvad er mit mål ?