



INVITATION TIL BTDK ELITE SOMMERKURSUS

Sommeren 2023 afvikler Bordtennis Danmark tre ugers sommertræning for ungdomsspillere (U21 eller yngre) under ledelse af BTDK's landstræner-team, med indspark fra spillere fra det danske herrelandshold. Oplægget for kurserne er inspireret af det tyske forbunds årlige sommertræning for deres unge elitespillere.

Hvornår?

Uge 27: 3.-7. juli

Uge 30: 24.-28. juli

Uge 31: 31. juli-4. aug

Hvor?

BTDK's elitecenter i Idrættens Hus, Brøndby Stadion 2605, Brøndby.

Hvad er oplægget?

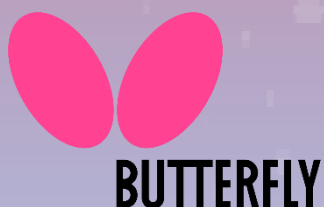
Samtlige pas gennemføres under ledelse af BTDK's landstræner-team bestående af Linus Mernsten, Magnus Mallander, Mads Jørgensen og Mattias Översjö. Afhængigt af deltagerantal kan yderligere sparring/trænere inddrages. Træningen og temaerne for hver uge planlægges af Linus Mernsten og Magnus Mallander.

Hvad sker der i uge 27?

I uge 27 er temaet kamprelateret træning. Som en del af det tema afvikles der en turnering for alle deltagere om onsdagen, som træningen de øvrige dage bliver bygget op omkring. Her bliver der lagt vægt på forberedelse op til kamp og evaluering efter kamp. Beslutninger, taktik og spilsystemer vil være i fokus. Magnus Mallander og Mads Jørgensen står for træningen.

Hvad sker der i uge 30?

I uge 30 er temaet "Hver træning er din vigtigste – optimer den!". Hvad er kvalitet i træning? Hvad betyder det at have et kamp-mindset i træning? Hvordan udvælger man øvelser med henblik på maksimal effekt ift. udvikling? Hvordan limer man et bat optimalt? Mattias Översjö, Magnus Mallander og Mads Jørgensen står for træningen.



Hvad sker der i uge 31? I uge 31 er temaet moderne international topbordtennis. Spillerne vil blive uddannet i de fysiske, tekniske, mentale og taktiske aspekter, som international elitebordtennis kræver. Linus Mernsten leder træningen.

Hvordan deltager jeg? Spillere som er interesserede i at deltage, skal sende en ansøgning ind til magnus.mallander@bordtennisdanmark.dk. Man er først sikker på at være med, når man modtager en bekræftelse på, at ansøgningen er godkendt. Da træningen har et elitefokus, skal man som minimum være B-spiller i sin egen række. I ansøgningen skal man angive følgende:

1. Navn, alder og klub
2. Ansvarlig træner i klubben
3. Hvor lang tid man har spillet bordtennis
4. Sine egne styrker og svagheder som bordtennisspiller
5. Hvad man håber at få ud af sin deltagelse i træningen
6. Hvad ens målsætninger indenfor bordtennis er
7. Evt. allergier

Sidste dag for ansøgning er d. 15. maj. Hvis man ansøger inden d. 21. april, får man reduceret prisen med 250 kr. Maks antal pladser pr. uge er 24 spillere – i tilfælde af flere ansøgende end der er plads til, vil vi i første omgang tage udgangspunkt i de godkendte ansøgninger, og i anden omgang hvem der har sendt ansøgningerne ind. Minimum deltagerantal for at kurserne bliver afviklet er 12 spillere/uge.

Hvad sker der op til? Deltagerne vil muligvis blive introduceret for forberedelsesopgaver op til træningsugerne, som relaterer sig til det tema, der knytter sig til den enkelte uge.

Hvad koster det? Deltagelse samtlige 10 træninger (en fuld uge), inkl. frokost, koster 2500 kr (2250 for ansøgninger sendt ind inden d. 21. april). Alt overskud fra træningsgebyrerne går til BTDK's eliteaktiviteter for ungdomsspillere.

Hvad med forplejning og overnatning? Frokost er en del af pakken. Evt. overnatning sørger spillerne selv for. Hvis man vil have hjælp til at booke overnatning i Idrættens Hus, kan man skrive til Rune Risgaard på ruri@bordtennisdanmark.dk.

