

UGE 32 : 3. - 7. AUGUST 2026

BORDTENNIS DANMARKS ELITECENTER, IDRÆTTENS HUS, BRØNDBY STADION 2605, BRØNDBY



INVITATION TIL BORDTENNIS DANMARKS ELITESOMMERKURSUS

Bordtennis Danmarks unikke tilbud til ungdomseliten vender tilbage for 4. sæson! I år sætter vi fokus på de fysiske krav og parametre, som skal til for at man skal præstere på verdensklasse niveau. Deltagerne på kurset vil blive udfordret, uddannet og få sine horisonter som spiller udvidet.

ANSVARLIG TRÆNER:

Ibrahima Diaw: professionel topspiller, dobbelt olympisk deltager og uddannet fysisk træner i Frankrig.

HVORNÅR OG HVOR?

Uge 32: 3. - 7. august på Bordtennis Danmarks Elitecenter, Idrættens Hus, Brøndby Stadion 2605, Brøndby

HVAD SKER PÅ KURSET?

Kurset er et aktivt kursus med todelt fokus:

- Fysiske aspekt af spillet ved bordet
- Fysisk træning udenfor bordet

Hoveddelen af kurset er praktisk og går ud på at deltagerne selve får testet forskellige former for fysisk træning. Dette suppleres med kortere teoretiske oplæg, som gør dig klogere på hvorfor og hvordan man træner fysisk for at præstere bedre, samt de forskellige fysiske kapaciteter som top bordtennis kræver.

ER DER KUN STYRKETRÆNING PÅ PROGRAMMET?

Nej, der står også en hel masse timer bordtennistræning ved bordet på programmet. Deltagerne kan forvente at mærke ting på egen krop og blive klogere på både sine styrker og svagheder. Du mærker, hvordan fysisk træning kan styrke din præstation. Formålet er tydeligt: den her uge skal give dig værktøjerne til at blive hurtigere, stærkere og mere udholdende, sådan at du kan vinde flere bordtenniskampe.

KURSUSSTRUKTUR:

Samtlige pas planlægges og ledes af Ibrahima Diaw, med hjælp af assisterende trænere fra elitearbejdet i Bordtennis Danmark. Bemærk, at kurset i sin helhed foregår på engelsk, så det forventes, at deltagerne kan forstå og tale engelsk for aktiv deltagelse og fuldt udbytte.

DAGLIGT SKEMA

- Mandag til torsdag: 09:00 - 16:00
- Fredag: 09:00 - 14:00

Frokostpause alle dage mellem 12:00-13:00

HVEM KAN DELTAGE?

FOR AKTIVE SPILLERE mellem 14-19 år: Grundet de fysiske krav som kurset stiller skal deltagere være minimum 14 år ved tilmelding. Derudover skal man være på minimum B-niveau i sin pågældende aldersgruppe jf. stævnerækkernes ratingintervaller for sæsonen 2025-2026.

TILMELDING OG PRIS

Prisen er 2800 kr. for 5 dage inkl. frokost og snacks.

Tilmeldingsfristen er den 15. juni 2026 efter først til mølle princippet via dette link: [TILMELDING](#)

Ved tilmelding skal du besvare en række spørgsmål omkring dine erfaringer med fysisk træning mv. vær derfor forberedt på at det tager 10-15 minutter. Der er max plads til 22 spillere.

Eventet fremgår ligeledes af aktivitetskalenderen på [Bordtennis danmark.dk](#)

VI OPFORDRE UNGE TRÆNERE:

Udover spillere opmuntrer vi også til deltagelse fra unge trænere, der vil få mere viden indenfor det fysiske område. Er du en ung træner i alderen 16-25 år, som har været igennem et eller flere uddannelsesforløb i Bordtennis Danmark, og har et brændende ønske om at lære mere? Kontakt i så fald elitechef Magnus Mallander på magnus.mallander@bordtennisdanmark.dk for at høre mere om mulighederne for deltagelse på kurset.

SPØRGSMÅL:

Har du spørgsmål? så kontakt Magnus Mallander på mail magnus.mallander@bordtennisdanmark.dk.