



INVITATION TIL BTDK ELITE SOMMERKURSUS 2024

Sommeren 2024 afvikler Bordtennis Danmark, under ledelse af BTDK's landstræner-team og flere trænere og eksperter indenfor bl.a. fysisk træning, taktik og mental træning, to ugers sommerkurser for ungdomsspillere (U21 eller yngre) med eliteambitioner. Oplægget for sommerkurserne er inspireret af det tyske forbunds årlige sommertræning for deres unge elitespillere.

Hvornår og hvor?

Uge 29: 15.-19. juli i Amagerhallen, Løjtegårdsvej 64, 2770 Kastrup.
Uge 30: 22.-26. juli i BTDK's elitecenter i Idrættens Hus, Brøndby Stadion 2605, Brøndby.

Hvad er oplægget?

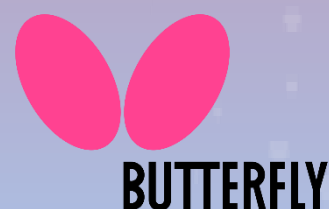
Samtlige pas gennemføres under ledelse af Bordtennis Danmarks og Parasport Danmarks tilknyttede elitetrænere. Træningen og temaerne for hver uge planlægges af BTDK's landstræner-team.

Hvad sker der i uge 29?

I uge 29 er temaet taktik, spilsystemer og beslutninger i kamp. Som en del af det tema starter ugen med et studiebesøg (inkl. i prisen) ved UEM i Malmö, hvor vi kommer til at analysere den europæiske ungdomselite samt se det danske ungdomslandshold spille. Derudover står der videoanalyse, træning af retninger, taktisk træning i hallen på innovative måder og kampspil i både single og double på programmet. Christoffer Petersen, tidligere landstræner for ungdom og nuværende landstræner i Parabordtennis Danmark, er ansvarlig træner, med assistance fra Kasper Rasmussen.

Hvad sker der i uge 30?

I uge 30 er temaet "Det fysiske, det mentale, og hvordan de hænger sammen". I denne uge tager vi et helhedsgreb omkring både det mentale og det fysiske og går i dybden med hvordan de to hænger sammen og påvirker hinanden. Samtlige deltagere kommer til at lære mere omkring mentale strategier, fysisk træning mhp. forskellige udviklingsmål samt få et fysisk program, som de kan arbejde med efter at kurset er afsluttet. Magnus Mallander, landstræner for det danske damelandshold, er ansvarlig træner. **OBS! Til uge 30 gælder, at deltagerne som minimum skal være 13 år (født i 2011) og forstå mundtlig kommunikation på engelsk.**



Hvad sker der op til?

Deltagerne vil muligvis blive introduceret for forberedelsesopgaver op til træningsugerne. Opgaverne vil relatere sig til det tema der knytter sig til den enkelte uge.

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 sæsonen 2023-2024 for at være aktuel. I ansøgningen skal man angive følgende samt bruge officiel BTDK ansøgningsskabelon:

1. Navn, alder, klub og evt. allergier
2. Ansvarlig træner i klubben
3. Hvor lang tid man har spillet bordtennis
4. Sine egne styrker og svagheder som bordtennisspiller
5. Sin erfaring med fysisk træning og evt. fysisk program man følger (kun for ansøgninger til uge 30).
6. Hvad man håber at få ud af sin deltagelse i træningen
7. Hvad ens målsætninger indenfor bordtennis er.

Skabelon til tilmelding [finder I ved at klikke her](#).

Hvad koster det?

Deltagelse samtlige 5 dage, inkl. frokost, ekspertkonsultationer og evt. turneringsbesøg, koster 2750 kr. (2500 for ansøgninger sendt ind inden d. 21. april). Alt overskud fra træningsgebyrerne går til BTDK's eliteaktiviteter for ungdomsspillere.

Refundering af betaling: 100% af prisen for framelding 30 dage før kursusstart. For framelding mellem 14 og 29 dage før kursusstart refunderes 50% af prisen og for framelding mindre end to uger før er der ingen refundering.

Hvad er deadline og hvornår får man besked?

Sidste dag for ansøgning er d. 17. maj. Hvis man ansøger inden 5. april, får man early bird-pris på 2500 kr. For ansøgninger som sendes ind inden 5. april gælder, at man får besked om ansøgningen godkendes senest d. 10. april. For ansøgninger som sendes ind mellem d. 11. april og 15. maj gælder, at man får besked om ansøgningen godkendes senest d. 29. maj. Maks antal pladser pr. uge er 24 spillere – i tilfælde af flere ansøgere end der er plads til, vil der i første hånd tages hensyn til tidspunktet for indsendelse af ansøgning. Minimum deltagerantal for at kurserne bliver afviklet er 12 spillere/uge.

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 magnus.mallander@bordtennisdanmark.dk

