

Roskilde Bordtennis, BTK 61

Kildegården
Helligkorsvej 5
4000 Roskilde

www.roskildebordtennis.dk

Følg os på Facebook:

www.facebook.com/roskildebordtennis



marts 2013

Træningspolitik i Roskilde Bordtennis, BTK 61

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

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

Hvad vil vi med bordtennis i Roskilde:

- Roskilde Bordtennis, BTK 61 arbejder for, at der er gode rammer for både bredden - dem, der spiller for at have det sjovt, opleve kammeratskabet og for at få en masse gode oplevelser, og for eliten - dem, der spiller og træner for at udvikle deres spil hele tiden, og for at kunne opnå nogle gode resultater. Med bredden ønsker vi at sikre sjælen i klubben og skabe grobund for nye talenter, og med eliten ønsker vi at skabe gode forbilleder og skabe særlige bordtennisoplevelser.
- Roskilde Bordtennis, BTK 61 er for alle ... uanset alder, uanset køn og uanset baggrund ... hvor det, der binder os sammen, er glæden ved bordtennis.

Hvorfor spiller vi bordtennis:

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

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, positiv og fremadrettet ånd i klubben ... og al kommunikation har betydning, uanset, om den foregår i træningslokalet, i omklædningsrummet, i opholdsrum, i mødelokaler, i haller, og hvor vi ellers mødes og taler om det, der foregår i og omkring klubben.

Hvilke rammer arbejder vi for:

- Fysiske rammer
- Samarbejde med kommunen

Hvordan er træningen tilrettelagt:

- Trænerne er forberedt forud for den enkelte træning.
- Træningen tilrettelægges med udgangspunkt i den enkelte spillers niveau:

Begynder	Let-øvet	Øvet	Elite
Vi arbejder med:	Vi arbejder med:	Vi arbejder med:	Vi arbejder med:
Batfatning	Grundlæggende teknik i forhånd og baghånd	Forhånds loop	Mere forhånds loop
Forhånds contra	Forhånds contra	For nogen baghånds loop	Baghånds loop
Baghånds contra	Baghånds contra	Korte server m/skru	Blokering
Basis serv	Begyndende forhånds loop og blokering	Serve-retur	Prik
Kinatræning	Prik	Sikkerhed i spillet	Serve-retur
Leg	Kinatræning	Blokering	Sikkerhed i spillet
	Benstilling og bearbejde	Prik	Kinatræning
		Benarbejde	Benarbejde
		Fysisk træning	Højere tempo
		Kinatræning	Fysisk træning
		Grundlæggende taktik i spillet	Mental indstilling
			Taktisk forståelse
			Spillesystem

- De enkelte træningshold er primært opdelt efter den enkelte spillers niveau, så trænerne har til opgave, hvor det er muligt, at spillernes alder ind i forhold til opvarmning, fysisk træning og sammensætning af træningspartnere.
- Spillerne på de(t) særlige pigehold har adgang til at træne på øvrige træningshold i forhold til deres spilmæssige niveau.
- Trænerne for de enkelte hold tilrettelægger træningen, så der både tages udgangspunkt i de enkelte spillere på dagen og tages udgangspunkt i en langsigtet træning målrettet spillernes opgaver i løbet af sæsonen.
- Trænerne arbejder på at gøre træningerne varierede, for derved at fastholde og udvikle motivation og interesse.
- Der arbejdes med fleksibilitet på flere planer:
 - Spillerne individuelt eller holdet som helhed kan have variation i koncentration.
 - Nogle spillere har brug for at supplere de officielle træninger med yderligere (individuelle) træninger ... og i det omfang, der er ledige borde, er alle velkomne på alle tider af dagen/aftenen.

Ansvar i forbindelse med træning

- *Klubbens ansvar:*
 - Sikre, at der er kvalificerede trænere til alle træningshold.
 - Sikre, at der er faciliteter til alle træningshold.
 - Sikre trænerne mulighed for deltagelse på unionens træneruddannelser.
 - Dialog med spillere/forældre omkring tilmeldinger til de forskellige træningshold.
 - Åbenhed omkring, hvilke opgaver klubben kan varetage, og hvilke opgaver klubben ikke kan varetage.
- *Trænerens ansvar:*
 - Gennemføre opvarmning, træningsøvelser og fysisk træning, der er aldersrelateret og på rette niveau i forhold til spillernes færdigheder.

- 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 materialer (bat, boldnet og andet udstyr) er sat på plads.
- Sikre, at mulige nye medlemmer bliver meldt ind efter de første 2 prøvetræninger.
- Vejlede spillere og forældre i materialekøb.
- Planlægge deltagelse i stævner og eventuelle holdturneringer i samarbejde med spiller og forældre.

➤ *Spillerens ansvar*

- Ansvarlig for egen udvikling og i nogle 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-holdet og opefter at have kendskab til egne evner og træningsbehov og derved sikre et aktivt samspil med træneren.
- Ansvarlig for at kommunikere eventuelle ønsker eller idéer til den ansvarlige træner
- Ansvarlig for at behandle klubbens materialer og lokaler med respekt, og rydde op efter sig efter træning og brug af opholdsrum.

➤ *Forældrenes ansvar:*

- Støtte til spilleren ... især omkring, at det er glæden ved spillet, der skal være den drivende kraft.
- Støtte af spilleren omkring kost og drikkevarer.
- Opmærksomhed omkring, hvorvidt der har været oplevelser under træning, som træneren ikke har været opmærksom på.
- Positiv, fremadrettet dialog omkring områder, hvor klubben kan udvikle sig.
- Vis respekt for klubbens arbejde.
- Deltage aktivt i forbindelse med spillerens deltagelse i stævner og eventuelle holdturneringer (tilmelding, kørsel, holdlederansvar o.l.)
- Indgå med arbejdskraft eller anden form for ressourcer i forbindelse med de opgaver over året, hvor klubben har behov for støtte (klubbens Grand Prix-stævne, Roskilde Festival, julearrangementer, klubmesterskab/sommerfest og sommerlejr).

Øvrige tilbud for spillerne

- Personlig handlingsplan: Klubben har udviklet et redskab, som spilleren kan anvende til støtte omkring egen udvikling. Spiller og forældre har det overordnede ansvar omkring planen, men der kan hentes støtte fra træneren.
- Fysisk træning: Klubben kan på forespørgsel bidrage med idéer til, hvor en spiller kan få yderligere information omkring individuel fysisk træning, og klubben har desuden investeret i program, der kan hjælpe ekstra fysiske øvelser.
- Scanning: En gang om året samler klubben tilmeldinger ind, så der er mulighed for at få foretaget en vurdering af den fysiske tilstand hos spilleren, for at få afklaret om spilleren skal tage særlige hensyn omkring træningsindsatser for at forebygge skader. Vurderingen foretages af Fysiocenter Roskilde og betales af den enkelte spiller.
- Kost: En gang om året vil der være mulighed for, at spillere og forældre kan få inspiration omkring kost for eliteudøvere.
- Mental: Klubben kan på forespørgsel bidrage med idéer til, hvor en spiller kan få yderligere støtte omkring den mentale udvikling i kamp- og træningssituationer. Udgifter til dette betales af den enkelte spiller.