



# BAT

BORDTENNIS' ALDERSRELATERET TRÆNING  
DANSK BORDTENNIS UNION

## KOLOFON

### Udgiver:

Dansk BordTennis Union  
Idrættens Hus  
Brøndby Stadion 20  
2605 Brøndby

### Redaktion og Styregruppe

Thomas Gram  
Dorte Kronsell  
Aksel Beckmann  
Peter Sartz  
Pia Toelhøj  
Lars Green Bach, Team Danmark Konsulent

### Beskrivere

Søren Andersen  
Rasmus Jespersen  
Bjarne Bendtsen  
Thomas Madsen  
Thomas Gram  
Anette Westermann  
Jakob Staun

### Layout/tryk

Formegon Aps

### Foto

Jens Luckenback, [www.Luckenback.dk](http://www.Luckenback.dk)  
Vagn Knudsen, [www.Fotovagn.dk](http://www.Fotovagn.dk)  
Das Büro

### Oplag

400

### ISBN:

EAN 9788788881097

## ALDERSGRUPPEOVERSIGT

Alder	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25
Fase - piger	Præpubertet			Pubertet			Post pubertet (18+)													
Fase - drenge	Præpubertet					Pubertet			Post pubertet (20+)											
Personlig udvikling	Barndom					Pubertet			Ungdom			Yngre voksen								
DBTUs faser	BØRNEbordtennis							UNGDOMSbordtennis			UNGSENIOR bordtennis			SENIOR bordtennis						
	Børnebordtennis			Den MOTORISKE GULDALDER				UNGDOMSbordtennis			UNGSENIOR bordtennis			SENIOR bordtennis						
Uddannelse	Indskoling			Mellemtrinnet				Udskoling			Ungdomsuddannelse			Evt. videregående uddannelse						
Psykologisk udvikling	Ego		Omverden			Identitet			Erfaringer											
Sportpsykologisk udvikling	Personlighed & Identitet (selvværd, motiver, værdier, adfærd).					Eliteudøver & Life Skills (Commitment, planlægning, Karriere og balance.			Det mentale hjul (Selvtillid, visualisering, målsætninger, Indre/ydre dialog, Spændingsregulering, konkurrencesstrategi)											
Psykosocial udvikling	Forældre Søskende Kammerater (hold)				Træner(e) Hold Kammerater Familie			Partner Hold Træner(e) Venner												
Forældreinvolvering	STOR forældreinvolvering/-deltagelse						Mindre/ingen forældreinvolvering													
Træning	FUNdamentale bevægelser FOKUS på leg og glæde, alsidighed.		Lære at træne Lære at træne MERE Træne mod at konkurrere FOKUS på teknik, udvikling.			Træne mod at konkurrere Træne for at vinde FOKUS på den hele spiller			Træne for at vinde FOKUS på den hele spiller											
Teknisk	Lege, alsidige, sjov bevægelser. Batfatning og bordtilvænning. Fokus på bearbejde.			Basale tekniske færdigheder: Balance, tyngdepunkt, forflytninger, træfpunkt.			Fokus på bearbejde og de basale tekniske færdigheder, fejlfinding af tekniske deltaljer			Spilsystemer. Kamprelaterede færdigheder. Teknikken må IKKE sætte nogle begrænsninger										
Fysisk	Fysisk tr. gennem leg og bevægelse. Alsidig træning. Øv. med egen kropsvægt. Uformel cirkeltræning			Frivægts øvelser. Cirkel træning. Almen styrke tr. Evt. medicinbold og lette vægte.			Disiplinspecifik tr. Cirkel & powertræning. Plyometriske øvelser. Medicin-bolde og frie vægte			Specifik træning Frie vægte og udvalgte maskiner. Plyometrisk træning.										
Taktisk				Fokus, udvikle spilintelligens Brug HELE bordet. Fart & tempo			Udvikle spilintelligens Fokus på spilsystemer			Videre udvikling af spilsystemer Arbejde med flere taktiske muligheder										
Mentalt							Lære at blive en vinder Lære at elske stillingen 9:9 JEG VIL - og kan.			JEG VIL - og JEG GØR DET NU Vindertyper Sportslige store egoer										
Teamet				At være del af et fællesskab der træner sammen og støtter hinanden			At være del af et team der til dels træner sammen, støtter og er kompetitive samme og som skal præstere sammen.													

Aldersgruppe/Emner	6 - 8 år	9 - 13 år	14 - 17 år	18 - 21 år
<b>Hvorfor kommer børn til bordtennis?</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Sjovt</li> <li>Kammerater</li> <li>Røre sig</li> <li>Spejle sig (MAZE effekten)</li> <li>Mestringsbehov</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Blive bedre</li> <li>Sjovt</li> <li>Kammerater</li> <li>Røre sig</li> <li>Begyndende elite aspekt (status)</li> <li>Identitet</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Blive bedre</li> <li>Konkurrence</li> <li>Kammerater</li> <li>Elite aspektet (status)</li> <li>Identitet</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Blive bedre</li> <li>Konkurrence</li> <li>Elite aspektet (status)</li> <li>Kammerater</li> <li>Identitet</li> <li>Livsstil/job</li> </ul>
<b>Hvorfor skal børn komme til bordtennis?</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Sjovt</li> <li>Kammerater</li> <li>For at øve sig</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Blive bedre</li> <li>Sjovt</li> <li>Kammerater</li> <li>Udvikle sig                             <ul style="list-style-type: none"> <li>Teknisk</li> <li>Taktisk</li> <li>Mentalt</li> <li>Fysisk</li> </ul> </li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Blive bedre</li> <li>Konkurrence</li> <li>Elitementalitet (personlighed)</li> <li>Socialisering</li> <li>Udvikle sig                             <ul style="list-style-type: none"> <li>Taktisk</li> <li>Mentalt</li> <li>Fysisk</li> <li>Teknisk</li> </ul> </li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Elitementalitet</li> <li>Konkurrence</li> <li>Perfektionering</li> <li>Optimering af færdigheder</li> </ul>
<b>Undervisningsmetoder/læringsstile</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Vis/prøv - forklar - vis/prøv</li> <li>Træning</li> <li>Deduktiv</li> <li>Formel-funktionel</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Vis/prøv - forklar - vis/prøv</li> <li>Hel - del metode</li> <li>Deduktiv - induktiv</li> <li>Formel - funktionel</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Prøv - Vis/forklar - prøv.</li> <li>Hel - del - hel metode</li> <li>Serial-Randomiseret træning</li> <li>Deduktiv - induktiv</li> <li>Formel - funktionel</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Hel - del - hel metode</li> <li>Serial-Randomiseret træning</li> <li>Deduktiv - induktiv</li> <li>Formel - funktionel</li> </ul>
<b>Træneradfærd</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Motivator</li> <li>Igangsætter</li> <li>Underviser</li> <li>Procesorienteret</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Underviser</li> <li>Motivator</li> <li>Vejleder</li> <li>Procesorienteret</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Vejleder</li> <li>Instruktør</li> <li>Coach</li> <li>Udviklings-/ procesorienteret</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Vejleder</li> <li>Instruktør</li> <li>Coach</li> </ul>
<b>Træningstyper</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Individuel træning</li> <li>Lege</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Individuel træning</li> <li>Kinatræning</li> <li>Selvtræning</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Individuel træning</li> <li>Kinatræning</li> <li>Selvtræning</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Individuel træning</li> <li>Kinatræning</li> <li>Selvtræning</li> </ul>
<b>Trænings-/aktivitetsmængde</b>	<b>Min. 6-8 timer</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>tre-fire ugentlige træningspas a' en ½ - to timer.</li> </ul>	<b>Min. 10 timer</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Træning fem dage om ugen.</li> <li>Pas a' en ½ - to timer.</li> </ul>	<b>Min. 15 - 24 timer</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>10-12 ugentlige træningspas a' en ½ - to timer.</li> <li>Nedsat træningsmængde i ferierne.</li> </ul>	<b>Min. 15 - 24 timer</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>10-12 ugentlige træningspas a' en ½ - to timer - året rundt.</li> </ul>