

1.0 FORORD

K2 er andet trin i Dansk BordTennis Unions træneruddannelse. Kurset henvender sig til trænere der har gennemført K1 og som minimum efterfølgende har ½ års praktisk trænererfaring. K2 er kompetencegivende til træning med børn, unge og begyndere.

I forhold til K1 er der på K2 mere fokus på den praktiske del af trænerrollen og formidlingen af den tekniske træning. På kurset vil der være gentagelser af den tekniske gennemgang fra K1 men hovedvægten vil blive lagt på nye detaljer, disse detaljer er i materialet fremhævet med fed skrift. I kursusmaterialet er spilleren benævnt som "han" og du skal være opmærksom på, at alle slag og øvelser er beskrevet for højrehåandede. Det skriftlige materiale vil på K2 kurset blive suppleret med eksempler fra en trænings DVD med Kasper Sternberg.

K2 kursusmappen indeholder et kapitel om handicap idræt og DBTU har valgt at reserverer 1-1½ times undervisningstid til en repræsentant fra Dansk Handicap Idræts-Forbund (DHIF). Den korte præsentation af handicap idræt som helhed og handicap bordtennis i særdeleshed bør opfattes som en introduktion til, hvor yderligere viden kan hentes, hvis din klub eller du som træner ønsker at beskæftige dig med personer med fysiske- og psykiske funktionsnedsættelser.

Sidst i mappen kan du finde en grafisk oversigt over klubtrænerdelen af DBTU's uddannelsesrække. Vi vil derudover også opfordre til, at du jævnligt checker udbudet af kurser på www.dbtu.dk under uddannelse/kurser.

Vi ønsker dig god fornøjelse med kurset

Dansk BordTennis Union, år 2009.

Forfattere: Poul Sørensen

Eftertryk eller kopiering af dette materiale er ikke tilladt.

2.0 INDHOLDSFORTEGNELSE

1.0	Forord	XX
2.0	Indholdsfortegnelse	XX
3.0	Trænerrollen	XX
4.0	Batfatning	XX
5.0	Udgangsstilling	XX
6.0	Slagteknik	XX
7.0	Øvelser med fokus på begyndere	XX
8.0	Opbygning af træningspas	XX
9.0	Kinatræning	XX
10.0	Dansk Handicap IdrætsForbund	XX
11.0	DBTU's kursusrække	XX



3.0 TRÆNERROLLEN

3.1 Spilleren i centrum

Vi vil starte med et citat, som er hentet fra bogen: Idrættens Træningslære:

“Fornuftig træning er en proces, der stimulerer flest muligt af de vigtigste egenskaber hos udøveren.

At planlægge og udfører en fornuftig træning, som det ovenstående citat beskriver, stiller krav til træneren om mange forskellige egenskaber. En træner skal ikke alene have en stor teknisk viden og være god til at formidle sin viden, men skal også være god til at have med mennesker at gøre og have et godt kendskab til sine spillere så disse udvikles fysisk, psykisk, teknisk, taktisk og mentalt og derudover forbedre den idrætslige præstationsevne men samtidigt skal træneren sørge for, at spilleren trives og bibeholder glæden ved aktiviteten.

At trivsel og glæden ved aktiviteten fremhæves skyldes at disse to parametre udgør en central del af spillerens motivation og vilje til at træne, deltage i klubbens arrangementer, spille turneringer, stævner mm.

Man skelner gerne mellem to typer motivation den indre og den ydre. Den indre er den vilje eller lyst, som den enkelte selv har og det er selve aktiviteten og de oplevelser, som er direkte knyttet til den, der er drivkraften. Den ydre kommer til udtryk ved, at spilleren ser en mulighed for at opnå en belønning, f.eks. i form af penge, præmier, anerkendelse eller berømmelse, altså et mål som egentligt kun har lidt at gøre med selve aktiviteten.

Anerkendelse fra vennerne og familien er en ydre motivationsfaktor/drivkraft og som bordtennistræner er det vigtigt at være opmærksom på, at der ofte vil være langt større fokus på enkelt-præstationen i en individuel idrætsgren, hvor spilleren oftest er alene om resultatet.

“Min far bliver så glad hver gang jeg vinder”. Omvendt bliver han virkelig gal, når jeg taber de kampe, som jeg burde have vundet’.

Ovenstående citat er et eksempel på omverdens reaktioner, hvis spilleren i samråd med træneren ikke har opstillet klare mål og spilleren derfor ikke har klarhed over de krav og forventninger der er til ham, kan omverdens reaktion få direkte indflydelse på spillerens motivation. Faderens reaktion i ovenstående eksempel vil påvirke motivationen positivt når præstationen lykkes, men derimod kan reaktionen være skadelig for spilleres lyst til at spille, hvis han føler han gang på gang fejler.

Som træner er det vigtigt, hele tiden at være i dialog med spilleren og opfange eventuelle signaler om at vedkommende er ved at miste motivationen. Hvis spilleren mister motivationen vil konsekvensen ofte være, at han holder op eller nedsætter træningsmængden.

3.2 Målsætning

Hvorfor egentlig arbejde med begrebet målsætning? Er det ikke kun besværligt og ekstra arbejde? Netop i forbindelse med motivation er det vigtigt med målsætning, fordi træneren og spilleren i samspil får lagt nogle retningslinjer for, hvordan spilleren skal udvikles, og under hvilke omstændigheder det skal ske. - Hvilke ting skal vi arbejde med, og hvordan skal det gøres?

Der er en talemåde, som siger:

“Hvis man ikke ved hvor man skal hen, så ved man heller ikke, hvilken vej man skal køre”.

Man kan vælge at betragte målet som byen man skal til i sommerferien. Hvis man ikke ved hvilken by man skal til, så er det svært at vælge, hvilken vej man skal køre. Det samme med målsætning. Hvis I ikke kender målsætningen eller målet, så ved I heller ikke, hvad der skal ydes, eller hvad der skal gøres for at nå målet. Det er en nødvendighed, at spiller og træner er i tæt dialog og aftaler hvad målet er. Fra starten er det vigtigt at få defineret, hvilke mål der skal opstilles og hvilke retningslinjer, der skal arbejdes efter. Det nytter for eksempel ikke noget, at du som træner har et højt ambitionsniveau, hvis spillerne kun kommer i klubben for at hygge sig og være sammen med venner og veninder. Derfor starter al målsætningsarbejde med, at du tager en snak med spilleren om, hvorfor han egentlig spiller bordtennis, og hvad han vil have ud af at dyrke sin idræt. Herefter prøver I så ud fra spillerens motivation, forudsætninger mm at opstille et tidsdefineret og realistisk mål..

Hvilke mål har spillerne så? Hvad er klubbens mål? Og kan du se dig selv i den målsætning, er den sammenfaldende med dine mål som træner? Har du i det hele taget en målsætning for det store stykke arbejde du laver i klubben? Hvis din personlige målsætning som træner ikke stemmer overens med spillernes/klubbens må du afgøre om det er noget du kan stå inde for, hvis ikke er det spørgsmålet om du skal kaste dig ud i opgaven.

I det følgende vil vi tage udgangspunkt i en konkret bordtennissituation, som kan være aktuel i flere klubber. Vi vil bruge SMART-model til at gennemtænke målsætningen.

Målsætning: *Klubben skal have et hold i drengedivisionen inden for 3 år.*

S-pecifikt
M-ålbart
A-ccepteret
R-ealistisk
T-idsbestemt

S-pecifikt: For det første skal målet være meget specifikt. Det nytter ikke, at målet er meget flyvsk eller udefinerbart, f.eks.: “Vi skal være bedre”. Ideen er god, men hvad skal vi eksempelvis være bedre til? Et hold i drengedivisionen – det kræver ikke alene en indsigt i spillernes niveau og udviklingsmuligheder men det stiller muligvis også krav til trænerne om udvikling,

fokus på træningsmuligheder, øget træningsmængde, konkurrenceerfaring mm. Derfor er det vigtigt at tænke alle perspektiver ind i målet. Ofte vil man opleve at en velgennemtænkt målsætning berører mange forskellige punkter, hvor det oftest giver langt bedre løsninger/ resultater at være på forkant med kravene end udfører akut brandslukning. Derfor er det vigtigt at være præcis og meget specifik når målet opstilles. Hvad arbejdes der efter? Hvordan planlægger vi at nå målet?

M-ålbart: Målet skal desuden kunne måles i en eller anden form. Ellers kan det være svært at forholde sig til. Ved at sige, at vi skal i drengedivisionen får vi et succeskriterium for, om vi indenfor perioden lykkes med målet eller ej. Skal vi have andre succeskriterier? Hvad nu hvis vi er uheldige og ikke kommer i divisionen? Hvad kan vi så bruge erfaringerne til? Har vi eksempelvis fået flere medlemmer i perioden? Er spillernes niveau steget, efter at træningsmængden er forøget?

A-cccepteret: Målsætningen skal være bredt accepteret af de involverede f.eks er det vigtigt at du som træner meget ærligt gøre op med dig selv om, at du kan stå inde for målsætning. Hvis din personlige målsætning som træner er at give dine spillere nogle gode bordtennisoplevelser og du ikke personligt har de store resultatmæssige mål – så bør opgaven måske varetages af en anden træner eller i samarbejde med en anden. Det er også vigtigt at målsætningen er accepteret af spillerne – er de indstillet på at yde en eller anden form for ekstra arbejdsindsats i form af træning etc..

R-ealistisk: Målet skal desuden være realistisk. Har vi spillerpotentialet og -grundlaget til at gøre det? Er spillerne interesseret i at øge træningsmængden med 50 % i en periode på 3 år? Er klubben interesseret i, at bruge de ekstra penge til stævnedeltagelse, ekstra træning og rejser etc. Har den pengene til det? Hvis ikke målet er realistisk, er der ingen grund til at arbejde efter det.

T-idsbestemt: Sidst men ikke mindst skal målet være tidsbestemt. Det er godt at have en bestemt tidshorisont, så man hele tiden kan evaluere i forhold til målet. I denne forbindelse er det en god ide at opstille nogle delmål, som er med til at vise både spillere og trænere, at de er på rette vej eller det modsatte.

Det kan i mange tilfælde være en fordel at sætte et **E-valuering** i enden på modellen (SMARTER), for at få samlet erfaringerne. Disse erfaringer kan bruges fremadrettet i nye målsætninger.

her kunne der være et fedt
bordtennis billede

4.0 BATFATNING

Som vi gennemgik på K1, er batfatningen den helt afgørende forudsætning for at lære korrekt teknik. Holder en spiller ikke rigtigt på battet vil denne hurtigt støde på begrænsninger.

Den optimale batfatning er: *NEUTRAL BATFATNING* som ses herunder.



”Neutral fatning”

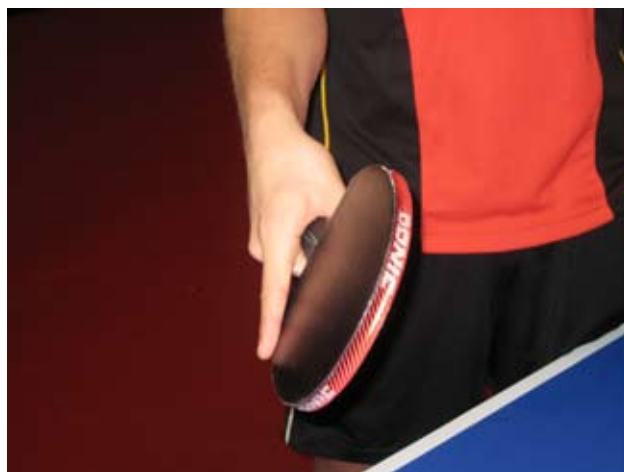
For at holde neutralt skal spilleren:

1. Holde battet med den hånd han ikke spiller med, i toppen af battet med tommel- og pegefinger. Spilleren tager derefter den hånd han spiller med - og siger ”goddag” til battet. Pegefingern skal flugte med nederste kant af belægningen. **Tommelfingeren må ikke hvile på forhåndsbelægningen, men skal være på selve grebet.**
2. Hold battet strakt frem foran kroppen og luk venstre øje. Denne skal nu kun kunne se kanten på battet og ikke belægningerne.

Eksempler på forkert batfatning:



(Baghåndsfatning)



(Forhåndsfatning)

Det er vigtigt at spilleren holder løst på battet for derved at få et løst håndled, som giver mulighed for optimale slag med både forhånd og baghånd.

Battet skal være en naturlig forlængelse af armen, dvs. at det ikke skal pege nedad eller opad, hvilket sker hvis spilleren ”knækker” i håndledet.

Generelt anbefales at alle spillere starter med et lige greb, da det er lettest at finde den korrekte batfatning med dette greb. Mange topspillere, heriblandt Maze, spiller stadig med lige greb. Det vigtigste - med hensyn til batfatning - er at finde en tykkelse greb, der passer til den enkelte spiller.

5.0 UDGANGSSTILLING

I bordtennis er benarbejdet af stor betydning, idet det hele tiden gælder om at være i optimal position til at træffe bolden. For at kunne dette, er *udgangsstillingen* vigtig.

Nogle hovedpunkter om udgangsstillingen. (Det der i punkterne er markeret med fed er nyt i forhold til K1)

- Benstilling: Benene er let bøjede og i bredstående position, således at fødderne er placeret i bredstående, hvor afstanden mellem fødderne er lidt større end spillerens skulderbredde. I forhånden skal venstre ben altid være forrest - i baghånden kan fødderne være parallelle, men i de fleste tilfælde skal venstre ben også her være en smule foran højre. **Grunden hertil er, at skiftet mellem forhånd og baghånd bliver lettere.**
- Det er vigtigt, at vægten er på den forreste del af fødderne - så spilleren ikke står på hælene og spiller. Han skal hele tiden være klar til hurtige bevægelser til siden og i dybden - og derfor er det vigtigt, at spilleren med et populært "bordtennisudtryk" er "oppe på tærne" hele tiden.
- Husk, at battet skal holdes opad og fremad hele tiden. En god regel er at battet i udgangspositionen skal være over bordkanten. **Hvis spilleren "taber" battet under bordet, vil man skulle bruge tid på at hæve battet når et slag startes. Det vil medføre unødige fejl som kan undgås ved at gøre det til en vane at holde battet højt.**
- Spilleren er let foroverbøjet, og tyngdepunktet er der ved foran kroppen
- **Det er vigtigt, at spilleren altid er i den rigtige position i forhold til bolden inden et slag påbegyndes. Flytter spilleren sig samtidig med slaget eller efter, vil timingen i slaget blive dårligere og bolden mindre præcis.**

Udgangsstillingen er – som det også fremgår i det ovenstående – ikke bare en position, som spilleren skal have ved servemodtagelsen. Det er den stilling eller position, som han skal vende tilbage til efter hvert slag, afhængig af hvordan en bold udvikler sig. **Når bolden er i spil kræver det fysisk styrke, hurtighed, balance og spilforståelse at nå tilbage i udgangsstillingen.**

Spilforståelse er, at spilleren føler nogle naturlige instinkter for, hvor bolden kommer og hvor han skal spille den hen for at gøre det sværest for modstanderen og lettere for ham selv. Spilforståelse er som så meget andet, noget nogle spillere har lettere ved end andre, men det kan trænes. Spilforståelsen trænes ved at snakke med spilleren og gøre ham bevidst om forskellige taktiske ting i spillet.

Udgangsstillingen:



6.0 SLAGTEKNIK

Som gennemgået på K1, i forbindelse med slagindlæring, er der nogle ting som er vigtige at huske på for spilleren:

- Han skal have let bøjede ben - brystkassen vendt mod bolden og balancen/tyngdepunktet foran kroppen
- Han skal have fokus på bolden
- Han skal have afslappet underarm og håndled (**uden at håndleddet er "knækket"**)
- Han skal forsøge at træffe bolden på højeste punkt, specielt ved offensive slag
- Han skal huske, at alle slag går fremad
- Han skal huske, at venstre ben som udgangspunkt er foran højre ben i de fleste slag. Kun ved spil, hvor man rammer bolden inde over bordet skal højre ben være forrest.

Husk det er vigtigt, at man ikke forsøger at lære spilleren for meget på én gang. En enkelt ting – ud over fokus på bolden, som spilleren altid skal have – giver mange gange det hurtigste og bedste resultat.



"lukket batvinkel"



"åben batvinkel"

6.1 Boldtræf

På K1 blev "det perfekte boldtræf" introduceret. Hvordan og hvor man træffer bolden er i sagens natur afgørende for et bordtennis slag. **Der er stort set ikke to spillere der har ens teknik, men alle topspillere har kvalitet – på hver deres måde – når de rammer bolden.**

I forbindelse med indlæring af "det perfekte boldtræf" har svenskeren, Stellan Bengtson udviklet den såkaldte "trekant". Som I sikkert husker fra K1, går det ud på, at spilleren i forhold til hoften skal træffe bolden i en "trekant" foran kroppen. Dette skal ses i lyset af, at spilleren på denne måde får maksimal kontrol og kraft i slaget og bolden træffes i rette højde.



Det er som sagt vigtigt at få et godt boldtræf, da det har stor betydning for de forskellige slags "effektivitet".

Underarmen spiller en stor rolle, og musklerne skal være afslappet. Der skal kunne være en tennisbold eller en knytnæves afstand mellem overarm og overkroppen. Det vil bevirke, at der kan spilles afslappet med såvel for- som baghånd.

Såfremt overarmen er for tæt på kroppen, vil det låse bevægelsen. **Er der til gengæld for stor afstand, vil slaget blive for stort og flagrende, hvilket vil bevirke at spilleren mister kontrol og kan risikere at få for lidt tid til at komme tilbage i udgangspositionen og starte næste slag.**

Det er allerede tidligt i spillernes udvikling en god idé, at gøre spillerne bekendt med teorien om trekanten.

6.2 Spillestile

Der findes to overordnet forskellige spillestile – offensiv og defensiv. Den offensive spiller forsøger at vinde boldene selv at afgøre boldene. Den defensive forsøger at presse sin modstander til at lave fejl.

Inden for de to stilarter findes et utal af varianter, og man kan også med succes kombinere de to.

Bordtennis er et meget svært spil, og spillere der går efter at vinde boldene selv (den offensive spiller), har for det meste i de yngre år en høj fejlprocent. Det gør at spillere,

der har et lidt mere defensivt udgangspunkt, ofte har gode resultater mod jævnaldrene op til og med drengeårene.

Et typisk defensivt udgangspunkt, er taktisk at lade modstanderen få angrebet ved enten at serve eller returnere langt og så blokere bolden og få modstanderen ud og løbe.

I dansk bordtennis er filosofien i herrebordtennis, at spillerne skal vinde pointene ud fra egne offensive styrker. Der skal dog også kunne vindes enkelte point ud fra et defensivt udgangspunkt, hvor spillerne giver modstanderen angrebet, men forsøger at styre boldene med godt forsvarsspil. Man kan derfor sige at det er en kombination af den offensive og defensive spillestil, men klart tættest på den offensive.

I damebordtennis er det lidt anderledes. Spillet er ikke helt så fysisk betonet som herrernes og slagene er ikke så hårde og med lige så meget skru. Derfor ligger filosofien tættere på midten mellem de to modpoler, da der på seniorsiden stadig kan vindes meget på at give modstanderen angrebet og spille god forsvarsspil.

Senere i uddannelsen vil vi komme nærmere ind på de to spilstiles fordele og ulemper mm.

6.3 Slaggenemgang

Den tekniske slaggenemgang som var en del af K1, er på K2 gengivet som en repetition men med tilføjelser. De nye fokuspunkter, som er gengivet med fed skrift skulle gerne give nye overvejelser og derved sikre udviklingen hos den enkelte træner. Det er vigtigt at bemærke, at for at opnå en stabil udvikling og samtidig blive bedre til at videreformidle den opnåede viden til spillerne så skal teknikdelen konstant repeteres og hele tiden være i bevidstheden.

Igen på dette kursus vil DVD'en med Kasper Sternberg blive brugt som visuel supplement, men i forhold til slaggenemgangen fra K1, er det vigtigt at lægge mærke til hvor bolden træffes. Tænk på trekanten.

6.3.1 Kontra

Kontra er fundamentet for blokering, loop og til dels smash. Det er derfor vigtigt, at når spilleren lærer slaget, at det kommer til at "ligne" de andre slag.

Slaget – såvel fra forhånd som baghånd – er længere end blokeringen og kortere end loopet.

Nybegyndere skal altid starte med at lære kontrasklagene før de går videre til loop og blokering.

6.3.1.1 Forhåndskontra

Læg mærke til, hvor Kasper rammer bolden og hvordan han selv skaber farten. Forhåndskontraen er ikke et decideret kampslag, der bruges ikke så mange kræfter som ved loopet, og bevægelsen er heller ikke så stor.

Åbning:

Som man kan se på billederne, roterer Kasper en anelse i hoften samtidig med at battet føres tilbage.

Kontakt:

Arm og hofte føres nu samtidig fremad og rammer bolden foran kroppen. Igen følger overkroppen automatisk med. Underarmen styrer hvor meget kraft bolden rammes med. Håndledet skal bare følge med og være en del af underarmen uden at være stift.

Afslutning:

Når bolden er ramt, er det vigtigt at fører slaget "igennem bolden" det er vigtigt ikke at lave et hurtigt stof for at få den bedste kontakt og ikke laver et hurtigt stop for at bevægelsen bliver flydende. Samtidig er det også vigtigt at bevægelsen efter slaget ikke bliver for lang, da man skal være hurtigt klar til næste slag.

Venstre ben er hele tiden foran højre.



6.3.1.2 Baghåndskontra/pres

Baghåndskontra – og slagene der udspringer heraf - bliver brugt meget når spillet foregår tæt på bordet, som det gør meget i damebordtennis.

En vigtig ting ved baghåndsspillet – ud over hvor bolden rammes – er at man bruger både underarm og håndled.

Læg mærke til hvordan Kasper rammer bolden foran kroppen, igen som ved trekanten. **Ved baghånden er det endnu vigtigere at ramme den lige foran kroppen. Rammes den ikke der, er bolden meget svær at kontrollere og få fart i.**

Åbning:

Albuen er fremme foran kroppen og battet føres tilbage med lukket batvinkel. Batvinklen er op til den enkelte spiller at føle sig frem til.

Kontakt:

Battet føres fremad ved brug af underarmen for derefter at gå over bolden med håndledet. Bolden træffes før eller senest i højeste punkt foran kroppen. Det er vigtigt at bruge håndledet til at styre bolden retning når bolden rammes. Batvinklen er lukket.

Afslutning:

Armen peger frem og op, tilbage til udgangspositionen.

Battet skal ligge højt og være i samme højde som albuen. Benstillingen skal være som ved forhåndskontra med venstre ben lidt foran højre.

Baghåndspres har samme teknik som baghåndskontra. Dog skal slaget startes med battet over albuen og bevægelsen skal gå frem og nedad. Baghåndspres er i princippet en hård baghåndskontra, hvor man rammer bolden hårdt uden skru. For at få succes med slaget skal bolden rammes senest på højeste punkt.

Baghåndspreset er et slag, som ikke bliver brugt i samme udstrækning som tidligere. Da bolden blev gjort større, blev det samtidig sværere at slå presset forbi modstanderen, fordi bolden hurtigere mistede sin fart. Baghåndsrul – det korte baghåndsløp tæt på bordet – gik ind og erstattede presset idet den overskru der kommer i bolden ved at rulle, giver modstanderen mindre tid at arbejde med. Presset kan dog stadig bruges til variation og på de rigtige tidspunkter. En god regel er dog ikke at presse to gange i træk.

6.3.2 Blokeringer/baghåndsrul

Blokeringer er som tidligere nævnt en udvikling af kontra og et slag som kan bruges både som forsvar og angreb. Der kan blokeres med både bag- og forhånd.

Læg igen mærke til hvor Kasper rammer bolden. Læg også mærke til bevægelsen når han blokerer, er mindre end ved kontra. Han går dog stadig med bolden, dvs. bevæger battet fremad i en rolig bevægelse, for lettere at kunne styre skruen i modstanderens loop.

Afstanden til bordet er ca. den samme som ved kontra

6.3.2.1 Forhånds- og baghåndsblokering

Åbning:

Battet føres tilbage sammen med bolden.

Kontakt:

Inden bolden rammes laver man en bevægelse fremad – a la kontra. Bolden mødes omkring højeste punkt eller lige før, hvor man med lukket bat går ind over bolden.

Afslutning:

Som ved kontra er det vigtigt at man slår/ruller igennem bolden inden slaget stoppes og man søger tilbage til udgangsstillingen.

En af fordelene ved den nye form for blokering er, at den ligger tæt op af **baghåndsrul**. Ved baghåndsrul laver man i princippet samme bevægelse som ved blokeringen. Man er bare mere aktiv og laver selv farten. Baghåndsrul bruges som et offensivt våben.

Træningstips:

- Balancen er vigtig - rigtig benstilling der som altid er venstre foran højre - og tyngdepunktet fremad.
- Husk, at afstanden til bolden altid er den samme. Sørg

for at battet ikke “falder ned” under bordhøjde.

- Overdriv ikke farten i slaget - afslappet håndled er vigtigt. Det er vigtigt, at spilleren får kontrol i slaget.
- **Hvis spilleren har godt styr på de tre ovennævnte træningstips, kan han begynde at arbejde tilbage til udgangsstillingen efter hver blokering.**

Det er af stor betydning, at spillerne selv føler sig frem med hensyn til hvor meget de skal komme ind over bolden.

Man skal som træner være opmærksom på højre skulder hos spilleren når denne spiller baghånd. Mange spillere har tendens til at skyde højre skulder frem da baghånden derved bliver lettere at spille. Hvis dette sker, er det meget svært at rotere og lave fart med forhånden. Spillerens overkrop skal helst have samme retning som ben og fødder.

6.3.3 Loop

Afstanden til bordet er ved loop større end ved blok/rul og kontra idet bevægelsen er større og derved kræver mere tid. Her er det bedre at spilleren har for meget afstand til bordet frem for at han står for tæt på.

Igen er trekanten vigtig at have i tankerne. Står spilleren for tæt på bordet, kan det være svært at ramme bolden i trekanten foran kroppen.

Hvis spilleren for det meste tager bolden for sent - altså når bolden har passeret højeste punkt og er på vej ned – kan han gå tættere på bordet, men træneren skal være opmærksom på det kan gå ud over teknikken.



6.3.3.1 Forhåndsløp

Åbning:

Kasper roterer igen i hofterne, hvilket får overkroppen til at rotere med. Battet er hele tiden foran kroppen. Armen er ikke helt strakt, men klar så underarmen kan accelerere. Albuen er i en fornuftig afstand og ikke for tæt på kroppen. Tænk på at der skal være plads til en knytnæve i armhulen.

Det meste af vægten er på højre ben.

Kontakt:

Kasper starter bevægelsen. Bolden træffes i højeste punkt foran kroppen.

Der sker samtidig en vægtoverførsel fra højre til venstre ben. Denne bevægelse skal mest af alt være fremad.

Afslutning:

Igen er det vigtigt at spilleren slår igennem bolden, men at efterbevægelsen ikke bliver for stor. Vigtigt at spilleren har balancen/tyngdepunktet foran kroppen når loppet er afsluttet.

Der er forskel på at loope på overskruede bolde fra fx blokering og underskruede fra fx prik og def. Ved loop på overskruede bolde, er det vigtigt at spilleren - i åbningen af slaget - ligger højt med battet og herefter roterer frem og ind over bolden. På underskruede skal man starte længere nede med battet og trække mere opad for at få bolden over nettet. Rotationen skal dog stadig foregå fremad.

Træningstips

- **Forsøg at have trekanten i tankerne under så mange træningsøvelser som muligt.**
- Brug en cykel som du vender rundt. Få hjulet til at køre rundt ved at snitte det, ved hjælp af "loop-bevægelsen". Højden skal passe – ellers er det svært for spilleren at få udbytte af øvelsen.
- Øve bevægelserne i kinatræning, hvor spilleren skal loope skiftevis på under- og overskru. Hjælp spilleren til at blive bevidst om hvad forskellen er, og hvad der gør at han rammer bordet
- Arbejde med hele kroppen i slaget - kraften hentes fra benene. Det er dog stadig vigtigt at spilleren ikke har mere end et fokuspunkt ud over at ramme bolden.
- Pas på, at skulderen ikke kommer til at "hænge".

6.3.3.2 Baghåndsløop – med afstand til bordet

Åbning:

Selve åbningen ligner meget den samme som ved de andre baghåndsslag. Igen ligger Kasper fremme med albuen, og battet er igen i højde med albuen når han trækker tilbage. Højre knæ bøjer en anelse samtidig med at højre skulder går lidt med frem.

Kontakt:

Bolden træffes i højeste punkt foran kroppen i toppen af battet. Højre skulder roterer let bagud mens venstre roterer let med frem. Vigtigt at træffe bolden fremme i spidsen af trekanten, da det er lettere at styre retningen på slaget og få kraft i slaget.

Afslutning:

Battet føres fremad og slutter først når det er ført igennem bolden.

Da Kasper nu er lidt længere fra bordet, har han mere tid og kan derfor tillade sig at få lidt mere rotation i bevægelsen.

Rotation i baghåndsspillet er dog ikke så vigtig som i forhåndsspillet. Fokus skal være på underarm, håndled og kontakten i spidsen af trekanten.



Træningstips:

- Det er vigtigt at spilleren stadig har venstre ben foran højre. Mange spillere finder det mest naturligt at stå med højre forrest.
- Fart og skru kommer ved den kraftoverførsel der sker fra benene. Det er derfor vigtigt, at benene anvendes i slaget. Husk, at underarmen arbejder.
- Det er dog vigtigt at spilleren har styr på underarm, håndled og kontakten med bolden inden fokus flyttes til fx ben.

6.3.4 Forhåndssmash

Forhåndssmash bruges som angrebsslag. Slaget er glimrende som afslutning på høje bolde. Forhåndssmash tager udgangspunkt i kontrateknikken. Kraften øges dog i underarm og håndled.

Ved smash på meget høje bolde tages bolden i øjenhøjde.

Hvis der skal smashes på skruede bolde er det meget vigtigt, at man er opmærksom på, hvilken skru der er i bolden. Batvinklen er mere åben i starten på en underskruet bold. Ved overskruede bolde starter man slaget med et mere lukket bat. Det er selvfølgelig vigtigt at spilleren selv kommer til at gøre sig sine erfaringer.

En god tommelfingerregel er at spilleren skal sætte lige så meget kraft i bolden som han kan styre.

Hav i træningen fokus på, at alle bolde skal spilles til ende med samme koncentration, som de ville være blevet i kamp. Mange spillere synes det kan være sjovt at lave noget "vildt" når bolden kommer højt tilbage og indarbejder derfor ikke de rigtige rutiner på disse bolde. Det giver så bagslag i kamp, hvor nerverne spiller en større rolle, og er der en værre bold at tabe end når modstanderen er i banderne?

Hav meget fokus på at bolden træffes foran kroppen. Mange spillere kommer til at tage bolden næsten bagved kroppen, fordi de vil slå ekstra hårdt. Det bevirker at de får svært ved at få bolden nedad og derfor slår for langt.



6.3.5 Prik

Prik er et slag, der kan udføres med såvel bag- som forhånd. Der sættes underskru i bolden. Slaget kan bruges som returslag på en serv. For begynderspillere, vil man komme ud for, at baghåndsprik er mere brugt end forhåndsprik. Man forsøger oftest at loope, når bolden kommer langt i forhånden. Prikslaget er et godt udgangspunkt, når de underskruede servereturere skal læres.



Baghånds- og forhåndsprik

Det er vigtigt at være opmærksom på, at underarmen benyttes – og at håndledet ikke er for løst i kontaktøjeblikket. I prikslaget, er det vigtigt at fokusere på håndleddets bevægelse eller mangel på samme. Håndledet skal være en forlængelse af underarmen og kun til sidst bruges til at få ekstra skru i bolden. Ved for meget håndled mistes for meget af kontrollen over bolden.

Åbning:

Udgangsstillingen er med højre ben forrest og højre skulder skal samtidig følge med. Albuen skal være i højde med bordpladen. Battet skal være over albuen og føres tilbage i rytme med bolden

Kontakt:

Battet føres frem i en bevægelse, der går oppe fra og ned, og bolden træffes senest på højeste punkt foran kroppen. Man skal forsøge at ramme bolden lidt på siden. Det er underarmen der skal gøre arbejdet.

Afslutning:

Battet føres videre ned mod bordet. Armen må på intet tidspunkt være strakt da der vil miste kontrollen med bolden.

Træningstips

Forskellige lege og spil med bold giver spilleren boldføling og kendskab til skru. Derfor kan sådanne øvelser kraftigt anbefales. Ofte giver de et større udbytte end reelt spil. Det kan være vigtigt ved træning af nybegyndere at tage noget af sværhedsgraden ud af spillet. For nogle spillere kan det være alt for svært "bare" at holde bolden i gang på bordet. Det er derfor vigtigt, at man som træner finder den rigtige sværhedsgrad for at den enkelte spiller synes træningen er sjov.

Eksempler til at lære underskru

- Stå på en linie på gulvet. Slå bolden hen af gulvet og få den til at komme tilbage. Spilleren kan se hvor langt han kan få den ud og samtidig få den tilbage igen. Det er en god idé at markere hvor langt bolden kommer ud, så spilleren har et mål at gå efter.
- Få bolden til at hoppe så mange gange på modstanderens bordhalvdel som muligt ved at sætte underskru i bolden. Denne øvelse kan være for svær for nye spillere.
- Spilleren holder bolden i luften ved at lade den hoppe på battet. Når bolden er under kontrol sættes skru i bolden. Spilleren skal herefter forsøge at få bolden under kontrol igen, hvorefter øvelsen gentages. Det går ud på at bruge så få berøringer som muligt for at få bolden under kontrol. Når spilleren føler sig sikker i øvelsen, skal han forsøge at lave mere skru. Øvelse kan udvikles og laves væsentligt svære ved at spillerne går sammen to og to og spiller bolden til hinanden i luften og med skru.
- Farvelæg halvdelen af bolden, så ses boldens skru tydeligt.
- Træneren spiller bolden i retning mod spillerens bat, hvorefter spilleren udfører slaget (den såkaldte "ramme-bat-model"). Hvis bolden stiger, skal bevægelsen gå mere oppe fra og ned. Går bolden i nettet skal bevægelsen gå mere lige ud.

6.3.6 Serv

Serven skal trænes tidligt i forløbet. Det er et meget vigtigt slag, da spilleren kan "styre" duellernes udvikling via serveren. Nøgleord i forbindelse med indlæring af serv:

- Fart
- Skru
- Placering



Når man taler om server kan der serves enten *forhånds-* eller *baghåndsserv*. Det er vigtigt at have fokus på skru i starten, således at spilleren får en god fornemmelse og føling for skru og dens anvendelsesmuligheder.

I forbindelse med forhåndsserver er det vigtigt at holde "løst" på battet. Det er vigtigt, at der er størst mulig bevægelse i håndledet. Det er vigtigt i relation til skru - og dermed i forhold til at kunne variere sine server.

Allerede tidligt er det vigtigt, at spillerne øver sig på både forhånds- og baghåndsserver. Umiddelbart forekommer forhåndsserven mest vanskelig. Det kan derfor være en fordel at starte med baghåndsserven og senere øve forhåndsserven. Det kan være svært at koordinere bevægelsen mellem øje-hånd og samtidig se på bolden.

Inden den egentlige servetræning starter, kan det være en fordel at få erfaringer med forskellige skrueformer. Det kan ske ved bordet eller på et frit areal. Et tips er, at man kan farvelægge halvdelen af en bold, så skruen bliver mere tydelig. Skruen bliver meget tydelig.

6.3.6.1 Træning af serv

At serve godt kræver såvel dygtighed som fantasi. Spillerne skal have mulighed for at eksperimentere og udvikle egne server. Træneren skal støtte spilleren i at udvikle server.

Den bedste måde at træne server på er at have en kasse bolde og så ellers eksperimentere og få fornemmelse for fart, skru og placering. Der skal ikke nødvendigvis være nogen til at modtage serverne, men engang imellem kan det være godt med feedback fra en anden spiller eller fra trænerens side.

Når fornemmelsen er der, er det vigtigt at strukturere servetræningen ved ikke at øve for mange forskellige server. 2-3 forskellige er bedst. Det er dog vigtigt at legen og eksperimenteringen med nye server bevares.

Grundregler i forbindelse med indlæring af serv:

1. Indlæring af baghåndsserv.
2. Kort serv - opspringet på egen bordhalvdel, næsten midt på bordet eller længere ude på egen bordhalvdel. Lang hurtig serv – her skal bolden ramme længere ude på egen bordhalvdel.
3. Udvikle forhåndsserv.

Serveøvelser

Det er vigtigt, at "vænne" spillerne til at træne serv. Man skal dog passe på ikke for tidligt at spille for mange øvelser med serv. Sætter man serv på en øvelse, skal man være bevidst om at sværhedsgraden i øvelsen hæves betydeligt, og bolden derfor ikke vil komme over nettet i samme grad som øvelser uden serv. Man skal som træner derfor have en præcis plan med at sætte serv på en øvelse.

En tommelfingerregel er her 1 ud af 3-4 øvelser med serv. Denne regel gælder faktisk helt op til ung- og seniorlands holdet. Der kan selvfølgelig være perioder, hvor det er nødvendigt at spille flere øvelser med serv for at optimere kampformen. Men grundlæggende er det bedre at bruge tid på decideret servetræning, hvor spilleren udelukkende kan have fokus på at forbedre serveren.

1. Man kan lægge et stykke A4-papir på modsatte bordhalvdel og forsøge at ramme.
2. Når der trænes korte server - kan man lægge et stykke garn og lave "en serve- kort-zone" på modsatte bordhalvdel, - som bolden skal ramme.

6.3.7 Serveretur

I bordtennis er servereturerne af stor betydning, da disse er med til at forme den videre duel. For at udføre gode servereturer, er det fundamentalt at kende til skru og skruvarianter. Det kræver megen træning at blive god til at udføre servereturer, men det er en meget vigtig del af spillet.

En grundregel for gode spillere er, at der altid skal angribes på serven, hvis det er muligt. Dette sker oftest med loop. En anden grundregel er, at spilleren skal have højrebenet med frem under bordet, når der returneres kort. Som begyndertræner skal du lære dine spillere at kunne mestre dig dette. Mange spillere vil have svært ved at kunne udføre nedenstående returnering i starten. Derfor er prik – som omtalt tidligere – en god og lettere måde at træne returneringen på.



Typer:

1. Kort retur

Kan udføres med både for- og baghånd. Kort retur begrænser modstanderens mulighed for angreb. Der er forskellige teorier for hvor tidligt man skal tage bolden. Da man spillede med den lille bold, var der udbredt enighed om at tage bolden tidligt. I dag har det ændret sig til at tage bolden på højeste punkt. Derved giver spilleren sig selv bedre mulighed for at vurdere bolden – er den kort eller lang og hvilken skru er der i bolden - og det bliver lettere selv at bestemme hvilken retur man vil spille.

2. Flip

Kan udføres med både for- og baghånd. *Forhåndsflippet* og *"det gamle baghåndsflip"* er et slag som udføres med underarmen og håndleddet, som et kort overskruet angrebsslag over bordet. Håndleddet må ikke være for løst. Man har samme position og afstand til bolden som ved den korte retur.

Baghåndsflippet har ændret sig markant inden for de sidste år. Wang Hao var nok en af de første til at benytte *"det nye baghåndsflip"* og i dag benyttes det af tæt på alle topspillere. Der er nærmest tale om et loop inde over bordet, hvor brugen af underarm og specielt håndled er ekstrem, og giver et angreb med utroligt meget skru. Samtidig er flippet næsten immun over for skru.

3. Stik (skær)

Kan udføres med både for- og baghånd. Offensivt slag hvor man på en kort bold stikker bolden hurtigt og dybt på modstanderens bordhalvdel. Teknikken er den samme som ved prik og kort retur hvor bolden tages på højeste punkt.

Selve stikket er ikke et "vinderslag" men et opbyggende slag hvor man helt skal gøre det lettere for sig selv på det efterfølgende slag.

Benarbejde er meget vigtigt. Det at arbejde ind til kort serv og kort retur ved nettet og tilbage til udgangsstillingen er en vigtig del af træningen.

7.0 ØVELSER MED FOKUS PÅ BEGYNDERE

Vi koncentrerer os her på K2 om opbygning af et træningspas for begyndere. Nedenstående er eksempler på vigtige og gode øvelser til at få kontrol og lære teknik, øvelserne skal sammensættes med de lege, der blev gennemgået på K1

Øvelserne er enkle, hvilket gør at begyndere får en god mulighed for at arbejde med de mest elementære tekniske ting og derved hurtigere og lettere lærer grundslagene som gennemgået tidligere. At øvelser er enkle og dermed gode til begyndere, betyder dog på ingen måde at spillere helt op i verdenseliten ikke kører dem – formål er dog oftest et andet..

Alle øvelserne kan gøres uregelmæssige, dvs. at spilleren der kører øvelsen ikke hele tiden ved hvor bolden kommer og skal vurdere om han skal spille forhånd eller baghånd.

Ting der skal være i fokus:

- Han skal have let bøjede ben - brystkassen vendt mod bolden og balancen/tyngdepunktet foran kroppen
- Han skal have fokus på bolden
- Han skal have afslappet underarm og håndled (uden at håndledet er "knækket")
- Han skal forsøge at træffe bolden på højeste punkt, specielt ved offensive slag
- Han skal huske, at alle slag går fremad
- Han skal huske, at venstre ben som udgangspunkt er foran højre ben i de fleste slag. Kun ved spil, hvor man rammer bolden inde over bordet skal højre ben være forrest.

Øvelser uden serv

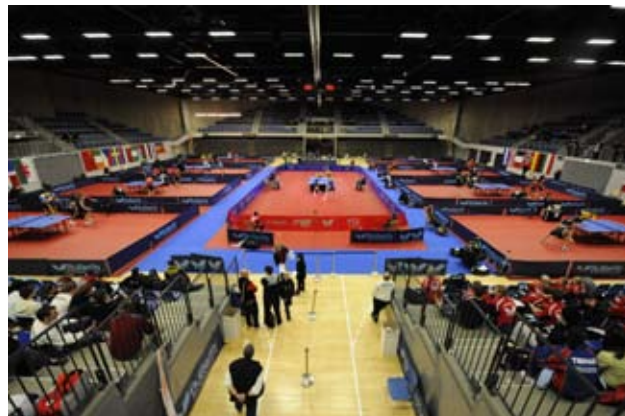
- Øvelse hvor bolden kommer frit på 1/2 eller 2/3 af bordet, hvor der arbejdes med forhåndsløp eller forhåndskontra for begyndere. Øvelsen spilles mod et eller to punkter.
- 2-punkts forhånd
- Øvelse hvor bolden systematisk spilles mod to punkter fx forhåndshjørne og midten og der arbejdes med at nå bolden med forhånden begge steder. Øvelsen spilles mod ét punkt
- 3-punkts for forhånd
- Forhånd fra forhånd, forhånd fra midten, forhånd fra baghånd, forfra. Øvelsen spilles mod ét punkt
- Falkenberg
- 1 eller 2 baghånd fra baghånd, spring rundt og spil forhånd fra baghåndshjørnet, der bliver blokeret mod forhånd, loop med forhånd, forfra. Øvelsen spilles mod ét punkt.
- Øvelsen træner bevægelse rundt om hjørnet så spilleren lærer at spille forhånd fra baghåndshjørnet og den lange forflytning ud i forhånd efterfølgende.
- Én i hver side

- Bolden kommer skiftevis i forhånd og baghånd, hvor spilleren der kører øvelsen spiller forhånd i forhånd og baghånd i baghånd. Køres mod ét punkt og kan køres med både loop og kontra.

Øvelser med serv

Kort serv, lang retur mod et aftalt punkt, åbning mod et aftalt punkt, frit spil. Det kan evt. aftales at der kun må stikkes så den der looper lærer at loope på underskruede returneringer.

Igen er øvelserne enkle, hvilket gør det lettere at arbejde med enten forhånds- eller baghåndsåbning.



8.0 OPBYGNING AF TRÆNINGSPAS

Du vil formentligt kunne nikke genkendende til afsnit 8 og 9, idet det er ren repetition fra K1. Vi har valgt at gengive disse to afsnit i materialet til K2 for at illustrere vigtigheden af at opbygge et velovervejede træningspas.

Det er meget vigtigt, at du planlægger din træning på forhånd, og at du gør dig klart, hvad du vil med din træning på den pågældende træningsdag. For selvom det er de færreste trænere - selv på det absolutte topniveau - der følger deres træningsprogram til punkt og prikke, så vil et gennemtænkt og velovervejede træningsprogram skabe bedre rammer for improvisation så spillerens udbytte af træningen bibeholdes, da linierne i den overordnede træningsplan følges. Du skal give dig selv mulighed for, at tænke træningen igennem og det er også en god idé at tænke forskellige alternativer under planlægningen f.eks. hvad gør du hvis der er mødt færre spillere op end forventet, hvilket alternativ har du så til den planlagte leg med 10 deltagere, hvis der kun er 7 spillere.

Som nævnt tidligere, er det vigtigt at have et mål med den enkelte øvelse. Det er ligeledes vigtigt at have et mål for selve træningen. Her tænkes både på det enkelte træningspas, et mål for en kortere periode – det kunne være 2-3 måneder, hvis der ligger vigtige turneringer – og en længere periode på 2-3 år. Men det er også vigtigt at have en træningsplan for alle spillerne – der er et ordsprog der lyder *”for at behandle alle ens, skal man behandle dem forskellige”* Derfor bør du som træner også tænke den enkelte spiller ind i din træningsplanlægning.

Kodeordet for målet/planen er ”struktureret træning”. Som træner bør du have en idé om, hvor du gerne vil have gruppen og den enkelte spiller hen på kort, længere og langt sigt. Er træneren ny i faget, kan det selvfølgelig ikke forventes, at denne har dette overblik. Men det kan forventes, at træneren hele tiden søger viden og inspiration til at danne sig og efterfølgende tilpasse dette overblik.

Al træning kan deles ind i 3 faser:

FORBEREDELSE

Hvad er målgruppen (begyndere/øvede spillere/elite spillere)?

Hvilke erfaringer fik jeg sidste gang?

Hvad er dagens indhold i træningen?

Skal jeg ændre på nogle af træningsøvelserne så alle ikke træner samme øvelser?

Bliver alle udfordret nok?

Hvad vil jeg med dagens træning (hvad skal spillerne lære?)?

Hvor mange spillere kommer til dagens træning?

Er der nogen beskeder som jeg skal give?

Er der nogle der har haft fødselsdag eller klaret sig godt til kamp/stævne?

Skal der gives information om kommende stævner?

SELVE TRÆNINGEN

Hvor mange er mødt frem?

Forstår spillerne hvad jeg mener?

Husker jeg at stille spørgsmål til spillerne?

Er spillerne motiverede?

Er der behov for at afvige fra det planlagte program?

EVALUERING

Hvad gik godt i dagens træning?

Hvad gik mindre godt i dagens træning?

Havde spillerne nogen spørgsmål, som jeg ikke besvarede?

Fik de enkelte lært det som jeg havde planlagt?

Hvor langt nåede den enkelte spiller i forhold til det jeg havde planlagt?

Hvad skal der være med i programmet næste gang?

I forbindelse med al træning er det en god idé at bygge nogle ”faste” ting ind i træningen. Eksempelvis er det godt altid at have en ”fælles opstart”, hvor man kan føre protokol over, hvem der er mødt frem, høre om der er sket nogle ting i skolen/derhjemme, om nogen har fødselsdag, om nogle af spillerne har været til stævne/ude at spille kamp.

Yngre spillere vil alt andet lige ikke have samme fysiske behov for decideret opvarmning som eksempelvis en seniorspiller. Men opvarmning er mange ting udover det fysiologiske aspekt. Opvarmningen giver også en fællesskabsfølelse, at man på træningsholdet er fælles om noget. Det sociale aspekt skal man ikke undervurdere. Det, at man har lært sine spillere at varme op fra en tidlig alder, vil også betyde, at de ikke får et kulturchok når de senere som drenge/pige-spillere skal varme op.

Opvarmningen, opvarmningslegene og de lege, der laves i forbindelse med træningen, skal også medvirke til, at spillerne bliver udfordret på det motoriske område. Det vil sige, at de udvikler deres bevægelser og får trænet deres koordination. Det er meget vigtigt, idet bordtennis er en sport, der stiller store krav til motorikken.

I forbindelse med opvarmningen, kan det være en god idé at inddrage nogle såkaldte forøvelser, hvor man træner nogle delelementer. Det kunne for eksempel være en specifik bevægelse, der eksempelvis lægger op til forhåndsloop, eller en øvelse der skal tilgodese spillerens batfatning. I samme forbindelse har DBTU udviklet en ”vejledning til teknikmærker” de øvelser, der er beskrevet heri sætter spillerens tekniske kunnen i fokus. Vejledningen til teknikmærker kan findes på www.dbtu.dk og mærkerne kan købes ved henvendelse til sekretariatet på dbtu@dbtu.dk eller på telefon 43 26 21 15

Det er vigtigt at lægge ”det tekniske fokus” i starten af træningspasset, idet spillernes koncentration er størst her. Og spillerne derfor altid vil være mest modtagelige for indlæring på dette tidspunkt af træningen.

For alle typer spillere vil det være af stor betydning, at der er en pause midt i træningsforløbet. Det giver spillerne og træneren mulighed for at tale sammen om andet

end bordtennis og lade op til næste halvdel af træningen. Det har ligeledes stor betydning for indlæringssevensen, at kroppen og hovedet slapper lidt af.

Efter pausen kan man som regel køre lidt mere teknisk træning.

Det er vigtigt, at spillerne får lidt "fri". Det vil sige, at de kan spille lidt på egne præmisser - og "hygge sig" samt eksperimentere med det de har lært. Træneren vil i sådan en situation mere overgå til en "konsulentfunktion", hvor spillerne kan henvende sig, hvis de har behov for hjælp.

Det er meget vigtigt, at træningen sluttet godt af - og at spillerne går fra træningen med en god oplevelse. Det vil være en god ide at slutte af fælles med en leg eller andet der er sjovt og som bringer spillerne i godt humør.



Eksempel på et træningsprogram

Begyndere: Varighed: 1½ time

- 5-10 min. Velkommen, fælles samling
- 10-15 - Opvarmning
- 10 - Indspil/Øvelse 1
- 10 - Øvelse 2
- 10 - Pause
- 10 - Kampleg/øvelse
- 15 - Frit spil/kampleg
- 10 - Fælles leg
- 5 - Fælles afslutning

Øvede spillere (juniorer): Varighed ca. 2-2½ timer

- 5 min. Fælles samling
- 10-15- Opvarmning
- 10 - Servetræning
- 10 - Indspil
- 2x7,5 - Vekslingsøvelse
- 2x7,5 - Momentøvelse
- 5 - Pause
- 2x7,5 - Momentøvelse
- 2x7,5 - Tempo/distance/forsvarsøvelse
- 5 - Pause

2x7,5 - Benarbejde

Fysisk aktivitet og strækøvelser

Der kan eventuelt sluttet af med en fælles aktivitet (leg)

Sammensætning af øvelser

I sit valg af øvelser, er det vigtigt, at træneren tænker på at tilpasse øvelserne til spillernes niveau. Det er generelt bedre at have de samme simple øvelser, hvor bolden kommer mange gange over nettet, men hvor hver enkelt spiller har forskelligt teknisk fokus. Igen er det vigtigt at huske på reglen om kun ét fokusområde foruden at holde øjnene på bolden hele tiden.

Nedenfor følger en beskrivelse af de forskellige øvelsesvarianter, som findes. Du skal i den forbindelse bemærke, at flere øvelsesvarianter kan overlappes hinanden.

Generelt er det vigtigt, at spilleren er i god form, således at der trænes med kvalitet. Det er bedre at korte en øvelse af, frem for at lade den fortsætte for lang tid. Risikoen er, at spilleren automatiserer nogle forkerte bevægelser, der på længere sigt vil hæmme den tekniske udvikling. Så tilpas derfor øvelseslængden med spillerens form.

Øvelser kan være regel- eller uregelmæssige. Når en øvelse er regelmæssig vil det sige, at man spiller øvelsen efter faste mønstre. Øvelsen kan gøres uregelmæssig ved, at man giver nogle variationsmuligheder på nogle af de bolde der ellers skulle have været regelmæssige. Spilleren er således ikke klar over, hvor bolden kommer og vil på den måde få øget sværhedsgraden på øvelsen.

Kontroløvelser:

Der kan trænes i såvel regel- som uregelmæssige mønstre. Øvelserne er meget velegnede til at opnå sikkerhed i slagene - og denne øvelsesstype bør meget tidligt medtages i forbindelse med perfektioneringen af de enkelte slag. Husk at se på benarbejdet, der er forudsætningen for, at slaget kan blive rigtigt udført.

Bevægelsesøvelser:

Her træner spilleren især benarbejde i sideled. Overgangen fra bag- til forhånd er et væsentligt element. Det er vigtigt, at spilleren hele tiden kommer til at stå i den optimale position til at kunne udføre slaget. Det er også vigtigt, at spilleren er fysisk parat til at træne denne form for øvelse, idet manglende fysisk form vil betyde, at benarbejdet forringes - og dermed kan spilleren i værste fald automatisere noget forkert, rent bevægelsesmæssigt. Vigtigt at have fokus på benene, idet de er forudsætningen for, at slagene udføres så korrekt som muligt.

For at træne bevægelsesøvelser kræver det at spilleren har et fornuftigt niveau, hvor denne ikke har problemer med at spille bolden præcist tilbage.

Vekslingsøvelser:

Øvelserne går ud på at træne vekslingen mellem baghånd og forhånd. Kan trænes såvel regel- som uregelmæssigt. Øvelsen er ligeledes velegnet til at træne bevægelse i sideled. Nøgleord i forbindelse med vekslingsøvelser:

- Overgang fra baghånd til forhånd og omvendt
- Aktivt benarbejde

Distanceøvelser:

Her træner du bevægelse væk fra bordet. Eksempler kunne være loop mod loop. Et andet eksempel kunne være ballonforsvar væk fra bordet.

Forsvarsøvelser:

I denne type øvelse har den ene spiller initiativet, den anden spiller forsøger at vende til angreb.

Her trænes specielt blokering og overgang til loop. Ved at spille med store vinkler i blokeringerne, giver man sig selv mere tid til at komme i angreb.

Momentøvelser:

Her trænes kamprelaterede situationer. Det kan eksempelvis være åbning på returer. Det kan være 1. angreb - angreb efter serv eller retur.

I denne øvelsestype kan man vælge at køre meget regelmæssigt (efter faste mønstre) hvis man træner noget meget specifikt som f.eks. åbning med baghåndsløp diagonalt efter en lang retur eller med mere varierede mønstre, hvor handlingen afhænger af situationen. Det kunne være lang retur mod enten forhånd eller baghånd, hvorefter der skal løpes lige ned efterfølgende.

Generelt om øvelser:

Man skal som træner ikke være bange for at køre mange af de samme enkle kontrol- og bevægelsesøvelser. Bordtennis er et fantastisk svært spil som kræver uhyggelig mange gentagelser for at komme ind på rygraden. Unge spillere skal op og træne over 6 gange om ugen før uregelmæssige øvelser skal blive en prioritet. Spillerne lærer hurtigere jo flere gange bolden går over nettet. Variationen i spillet skal nok komme af sig selv, den behøver ikke fremprovokeres af uregelmæssige øvelser, som mange gange er for svære til den enkelte spiller.

9.0 KINATRÆNING

En god individuel træningsform er "Kinatræning", hvor træneren "serverer" bolde til spilleren. Som navnet angiver stammer træningsformen fra Asien, hvor den bruges rigtig meget. I dag er den også meget udbredt i Europa, - både til begyndere og mere erfarne spillere.

Fordele:

- Boldenes sværhedsgrad, skru, placering og fart bestemmes af træneren.
- Træneren står meget tæt på spilleren og har derfor en god mulighed for at give spilleren enten positiv eller negativ feedback.
- Det er forholdsvist let at indøve bestemte spillemønstre og nye slag, fordi der er mange gentagelser i løbet af kort tid og træneren har mulighed for at lægge boldene optimalt.
- Flere spillere kan være aktiveret på en gang, både i spillet, men også til at samle bolde.
- Træningsformen er velegnet til træning af benarbejde.
- Spillerne kan træne og lægge bolde til hinanden. Det behøver altså ikke være træneren der kører kinatræningen.
- I forbindelse med slagindlæringen er det vigtigt, at der lægges fokus på boldtræffet og armens bevægelse i den såkaldte "Ramme-battet-model". Her bliver boldene lagt præcist ved, at der sigtes efter battet, så spilleren står i den rigtige position i forhold til bolden og dermed kun skal koncentrere sig om at udføre slaget rigtigt.

Materialer

- Bat med rimelige belægninger, dvs. med skru, kontrol og kontrol.
- Kurv eller lignende til at samle boldene i.

Teknik i forbindelse med Kinatræning

Det er vigtigt, at træneren lader bolden hoppe på egen bordhalvdel inden bolden spilles over nettet. Du kan enten lade bolden ramme tæt på bordkanten eller nettet. Det vigtigste er bare, at boldens bane bliver meget li almindeligt spil.

Ved dette sikrer man, at bolden kommer mere naturligt for spilleren. Specielt til begyndere kan det være en god at lægge boldene så præcist, at han kun skal koncentrere sig om at lave en rigtig bevægelse med arm/overkrop.

Benene skal ikke glemmes, men det vigtigste for nybegyndere og lettere øvede spillere er at ramme bolden med kvalitet. Derfor skal der ikke fokuseres for meget på benene. Hold dog øje med at venstre ben hele tiden er forrest, og spilleren står klar og har balance på begge ben når slaget startes. Har spilleren svært ved det, skal tempoet sættes ned.

Det kræver øvelse at være dygtig til "Kinatræning". Sørg derfor for at have afprøvet øvelserne inden du starter selve træningen. Hvis du er usikker eller mangler kontrol, får spilleren ikke det optimale ud af det.

Eksempler på øvelser til Kinatræning

- Læg bolden langt med underskru til spillerens forhånd. Der åbnes med et forhåndsløp lige ned af bordet. Du kan enten vælge at lade være med at slå til bolden eller blokere den tilbage til spilleren, som slår til bolden på ny.
- Læg bolden med overskru 1 eller 2 gange til for- eller baghånden. Dette er en uregelmæssig øvelse, hvor spilleren ikke kender boldens placering på forhånd og derfor ikke kan forudse spillemønstret.

9.1 Hvorfor ikke robot

Robotten kan være et udmærket træningsredskab, hvis spilleren er alene og vil selvtræne. Der vil som i den almindelige kinatræning, komme mange gentagelser som specielt nybegyndere kan have stor gavn af.

Problemet kommer, når spilleren bliver lidt bedre, og kravet om at boldene skal komme så naturligt som muligt, bliver større. Her kommer robotten til kort. Den kan ikke lægge boldene så præcist som en træner eller anden spiller der lægger boldene.

Der er specielt tre fordele ved at en anden spiller kører kinatræningen i stedet for en robot eller en træner:

1. Træneren har et bedre overblik og kan derfor let hjælpe spilleren med detaljerne i teknikken.
2. Specielt for begyndere kan det også hjælpe spilleren, der lægger boldene, til at lære slagene. Det sker når denne lader bolden hoppe på bordet og slår den over.
3. To spillere på hvert deres niveau kan træne sammen

Indledning

Formålet med denne folder er at give idrætsverdenen en viden om, **hvordan** mennesker med handicap kan inddrages i idræt på klubniveau.

Måske har forældrene til et handicappet barn henvendt sig til jeres klub og spurgt, om deres barn kan blive medlem. Eller måske har en gruppe af mennesker med handicap henvendt sig for at høre, om de kan oprette et hold under jeres klub. Og I vil gerne hjælpe, men I ved ikke lige, hvordan man gør. Og om det ikke er for svært eller for dyrt, til at I kan magte det.

Derfor denne folder.

I folderen har vi forsøgt at beskrive de relevante områder, man som klub kommer i berøring med, hvis man har overvejelser om at integrere mennesker med handicap i sin klubs idræt. For alle har brug for et idrætstilbud, og I klubber kan med lidt fleksibilitet og den rette viden tilbyde idræt til alle – også mennesker med handicap. Det vil vi i Dansk Handicap Idræts-Forbund gerne være med til at anskueliggøre for de danske idrætsforeninger gennem denne folder.



IDRÆT GØR EN FORSKEL

Af John "Piskeriset" Petersson

Næstformand i Dansk Handicap Idræts-Forbund



Deltagelse i idræt har for mig haft en afgørende betydning i livets mange forhold. Som 11-årig stiftede jeg – som følge af overvægt og for stor belastning af mine ben – for første gang bekendtskab med svømning. Det skulle vise sig at blive afgørende i forhold til min selvtillid, og dermed mine frihedsgrader, i mange andre sammenhænge.

I Roskilde Handicapidræt lærte jeg gennem svømningen at begå mig med andre handicappede, jeg blev bedre i skolen og klarede mig i det hele taget bedre fysisk og psykisk. Jeg blev en svømmer, og så god en af slagsen, at jeg kom på landsholdet.

Som elitesvømmer havde jeg brug for de større udfordringer, jeg kunne få i en svømmeklub for ikke handicappede. Det kan være noget af et spring at vise sig for ikke handicappede, men den gode selvtillid, jeg tidligere havde opbygget, gjorde det smertefrit at agere sammen med "raskklubbens" bedste svømmere - også selvom de svømmede langt hurtigere end jeg.

Den gode spiral fortsatte: Jeg vandt Paralympiske medaljer, fandt gode kammerater i svømningen og tog en videregående uddannelse. I dag arbejder jeg som statsautoriseret revisor, er gift og har to børn på 9 og 6 år. For mig at se ville alt dette ikke være sket uden min deltagelse i idræt – i dette tilfælde svømning.

Min historie er ikke unik. Integrationen af mennesker med handicap i "raskklubber" betyder ofte meget for den handicappedes fysiske og psykiske udvikling og vil ofte gøre en afgørende forskel for denne i livets mange forhold.



HANDICAPPEDE I IDRÆTSFORENINGEN

Hvorfor lave idræt for handicappede i sin klub?

For det enkelte menneske med handicap er det ofte en fordel at dyrke idræt i den lokale "rask-klub". Både fordi han eller hun fortrækker at dyrke idræt i nærmiljøet, hvor afstanden til idræt ikke er for stor, og fordi den lokale klub har kvalitetstilbud og gode faciliteter i den idræt, der interesserer en. Det har også en stor betydning, at man som menneske med handicap bliver accepteret og behandlet på lige fod med alle andre.

At invitere personer med handicap indenfor i sin idrætsforening kan have forskellige fordele. Dels kan det give foreningens medlemmer en større tolerance og forståelse af, at mennesker er forskellige, og dels kan der være nogle økonomiske incitament. Foreninger modtager ofte et ekstra tilskud fra kommunen ved at give personer med handicap muligheder for at dyrke idræt i deres forening. Herudover vil det være muligt at søge fonde og legater, udstyrspuljer i DHIF m.m.

Det er kort sagt en god ide at skabe rum for, at alle kan deltage i den lokale idrætsforening. Og det er ikke så svært, som nogen tror.

Hvad skal der til for at integrere handicappede i klubben?

Det er vigtigt, at indsatsen omkring idræt for alle tager udgangspunkt i den idræt, som eksisterer i jeres forening. Integrationen har de bedste muligheder for at lykkes, hvis man arbejder med et minimum af forandringer og sørger for at fokusere på de muligheder, der er for den enkeltes deltagelse i jeres idræt og forening.

Som regel er det ikke de store forandringer, der skal til for at kunne tilbyde handicappede personer et idrætstilbud. Nogle gange skal der slet ikke ændres noget, andre gange handler det om nogle få ændringer omkring adgangsforhold og omklædningsfaciliteter eller om at tilknytte flere menneskelige resurser.

Det kan f.eks. handle om:

- At ubenyttede baner tilbydes nye medlemmer
- At man opretter et nyt hold for en gruppe handicappede
- At der investeres i en tilpasset idrætsrekvisit til den enkelte
- At en institution stiller personale/trænere til rådighed for et fodbold/håndboldhold bestående af f.eks. udviklingshæmmede.
- At visse regler justeres, som f.eks. kortere spilletid, mindre bane, langsommere bold etc.

Med samme interesse og engagement I tager imod, vil vi fremhæve, at medlemmer med handicap har resurser som I kan benytte i foreningsarbejdet; i det administrative i forbindelse med bestyrelsesarbejde og kamp/stævneorganisering eller i praktiske opgaver som vedligeholdelse og klargøring.

Hvordan får vi mere at vide, og hvem kan hjælpe os?

Hvis det at tilbyde handicappede et idrætstilbud giver anledning til forandringer, har Dansk Handicap Idræts-Forbund en række lokalt forankrede idrætskonsulenter, hvis primære opgave er at være med til at sikre idrætstilbud til alle med handicap. En del af dette arbejde er naturligvis at støtte lokale idrætsforeninger i at kunne rumme personer med handicap.

Idrætskonsulenterne kan bidrage med vejledning om lovgivning, støtteordninger, kursusforløb, rekvisitter, aktiviteter, netværk, rekruttering, fundraising mm. De har desuden en stor viden om idræt, handicap og organisation, som I som idrætsforening naturligvis kan trække på.

Idrætskonsulenterne er organiseret i tre teams, hvor Team Øst dækker Region Hovedstaden og Region Sjælland, Team Syd dækker Region Syddanmark og Team Nord dækker Region Midtjylland og Region Nordjylland. Har I behov for råd, vejledning eller besøg af den lokale konsulent skal I bare kontakte det relevante team:

Konsulent kontakt Team Øst: 43262454

Konsulent kontakt Team Syd: 75585866

Konsulent kontakt Team Nord: 87873901

Når I er kommet i gang, kan I for et mindre årligt beløb blive medlem af Dansk Handicap Idræts-Forbund og på denne måde sikre jeres nye medlemmer adgang til hele DHIF's omfattende stævnevirkksomhed.



HVORDAN GØR MAN?

- To eksempler på inddragelse af handicappede i idrætsforeninger

Vi er blevet rigere

Af Gunner Birk, sportschef i Helsingør Golfklub

For knap 5 år siden kom en konsulent fra Dansk Handicapidræt til Helsingør Golfklub med en handicappet ung mand. Troels, som han hedder, havde inden sin hjerneblødning spillet golf på højt niveau, men var nu delvist lam. Troels havde en noget særpræget gangart og et skævt smil, som sammen med de rare øjne og det gode humør hurtigt bragte Troels på fornavn med hele Helsingør Golfklub.

Golfspillet har gjort rigtigt meget for Troels i forhold til at få styr på sin motorik, og i dag spiller Troels golf omkring handicap 5. Troels har fungeret som assistent til træneren i relation til vores juniorafdeling, og alle børn elsker Troels. Golfen og samværet med juniorspillerne har givet Troels' liv indhold og mening samt restitueret Troels både fysisk og mentalt.

Samtidig har Troels gjort det enkelt for Tom, som for to år siden blev den anden handicappede golfspiller, som klubben tog til sig. Den næste er Nikolaj, som bliver tredje skud på stammen. Troels har været ambassadør for Tom, og både Tom og Troels er ambassadører for Nikolaj.

For Helsingør Golfklub har det været vigtigt, at vi har taget de tre ind enkeltvist. Det har betydet, at de er blevet fuldt integreret og accepteret. Jeg tror, det er vigtigt, at man er omhyggelig med det første medlem. Troels har været en fantastisk ambassadør for sig selv og for handicapidræten og har dermed banet vejen for de efterfølgende handicappede. Hvis man tager handicappede ind i bundter er risikoen stor for, at de holder sig for sig selv, og det er jo ikke meningen eller til glæde for nogen.

Lige i starten da vi tog nye juniorer ind i klubben, fik vi nogle reaktioner fra forældre, som var usikre og for norges vedkommende lidt utrygge. Vi har efterfølgende, når vi har taget et nyt hold juniorer ind, haft Troels med ved introduktionen og har fortalt både børn og forældre om Troels. Det har brudt isen og som nævnt har Troels en ganske omfattende fanklub såvel blandt juniorer som voksne.

Troels har været og er en meget påskønnet træner og inspirator for juniorerne. Børn er jo normalt meget tolerante, men Troels og Tom har virkelig udvidet juniorernes opfattelse af normalitet. Troels og Tom har også åbnet øjnene for mange af os voksne. På en eller anden måde er Helsingør Golfklub blevet "rigere" af, at vi har fået de handicappede ind som en del af klublivet.



Priser, presse og pillen ved fordommene

Af Poul Jørgensen, formand Næsby Boldklub

Næsby Boldklub fik tilbage i 1999 en henvendelse fra 2 forældre der begge havde børn i klubben. Begge forældre havde kontakt med handicapområdet, og de spurgte om muligheden for at starte et fodboldhold for lettere fysisk handicappede op i Næsby boldklub.

Bestyrelsen var positiv fra starten, og der blev aftalt konditioner for forløbet. Her var det vigtigt for alle, at de handicappede var medlemmer på lige fod med alle andre. At de fik trænere og trænings tider på samme tid som klubbens øvrige ungdomshold, og at de blev tildelt omklædning sammen med ikke handicappede medlemmer. Alt med den tanke, at alle skulle føle sig ligeværdige. Dette har vist sig at være den rigtige løsning: Spillerne blev lynhurtigt en integreret del af dagligdagen i klub livet.

Omkring udfordringen - ja så lå den vel i at få det hele til at fungere på lige fod med andre aktiviteter i klubben, og dette er lykkedes ikke mindst takket været et stort engagement fra de frivillige Gitte Stokholm og Alex Skærlund.

Der har kun været positive reaktioner omkring det nye hold - og det har bl.a. affødt, at vi hvert år i samarbejde med Enghaveskolen med stor succes arrangerer et større stævne for handicappede.

Efter min opfattelse bidrager handicapafdelingen til klubben, især ved at de er med til at pille ved de fordomme, der findes ved at være en integreret del af klubben. Afdelingen har desuden i den grad givet omtale, hvilket ikke var noget mål/tema på forhånd. Bl.a. har holdet afstedkommet flere forskellige "priser" og donationer fra fonde etc. Næsby Boldklub blev bl.a. i 2006 indstillet af DBU til UEFA og vandt den fornemme pris "Most Valuable Disabled Football Event".

OVERORDNEDE HANDICAPGRUPPER

- Hvem kan hvad?

Hvem kan dyrke hvilken idræt?

Alle der har lyst til og er motiveret for at dyrke idræt, kan i princippet gøre det. Det kræver blot, at man som person med et handicap i samarbejde med idrætsforeningen finder den rigtige idræt og evt. tilpasser idrætten til ens handicap.

De idrætsgrene, man kan dyrke, kan være afhængig af det handicap, man besidder. I det følgende vil vi derfor beskrive de forskellige handicapgrupper i forhold til, hvilke idrætsmuligheder der findes.

Synshæmmede

Gruppen af synshæmmede omfatter både blinde og svagtseende. Er man blind eller svagtseende er de mest oplagte idrætter at dyrke i en idrætsforening: atletik, ridning, skisport, svømning og vandski.

Ud over dette er der opfundet en række specialidrætsgrene for målgruppen som goalball, showdown (en slags bordtennis for blinde), elektronskydning og tandemcykling. Disse dyrkes ofte i "rene" handicapidrætsforeninger, men man kan sagtens forestille sig dem foregå i en almindelig idrætsforening.

Synshæmmede har ofte brug for en guide til støtte i idrætten. Guiden er den person der f.eks. løber sammen med den synshandicappede atletikudøver eller cykler med på tandemcyklen.

Lettere fysisk handicappede (bevægelseshandicappede)

Mennesker med et bevægehandicap kan i princippet vælge mellem de fleste idrætsgrene afhængig af graden af deres handicap. I gruppen af bevægelseshandicappede er mennesker med rygmærskader (typisk kørestolsbrugere), amputation og spastisk lammelse.

Nogle af de mest oplagte muligheder i forhold til lokale idrætsforeninger vil være: svømning, atletik, cykling/håndcykling, skydning, dans, tennis, bordtennis, bowling, ridning, skisport, vandski, sejlsport og golf. Herudover findes holdidrætter for kørestolsbrugere som kørestolsfodbold, kørestolsbasket og kørestolsrugby.

Bevægelseshandicappede kan have svært ved at komme omkring, og derfor kan der være brug for nogle ændringer omkring adgangsforhold og omklædningsfaciliteter. Bevægelseshandicappede har desuden tit brug for særligt udstyr, som f.eks. sportskørestole og proteser. Disse kan der ofte søges fonde og lign. til.

Svært fysisk handicappede

Svært fysisk handicappede defineres som kørestolsbrugere med nedsat armfunktion. Har man et svært fysisk handicap, har man ofte brug for meget støtte omkring idrætten. Med hjælper og/eller personligt tilpasset idrætsudstyr

og forskellige hjælpemidler er der mulighed for at dyrke idrætsgrene som svømning, skydning, bowling, boccia og sejlsport.

Desuden har DHIF udviklet særlige idrætsgrene og idrætsmateriel, der gør det muligt at dyrke holdsport, eksempelvis kørestolsrugby, kørestolsfodbold og el-hockey, som man sagtens kan forestille sig kunne foregå i en almindelig idrætsforening.

Hørehandicappede

Døve og/eller hørehæmmede har mulighed for at dyrke alle de almindelige idrætsgrene. Ens funktionsnedsættelse som døv eller hørehæmmet gør, at man har brug for alternative kommunikationsformer som tegnsprog og mundaflæsning og/eller et høreapparat.

Døveidrætten har deres egen organisation, Dansk Døve Idræts-forbund(DDI), der er medlem af DHIF. DDI har deres eget sekretariat.

Her vil man kunne få råd og vejledning vedrørende integration af, høre handicappede i sin forening.

DDI har deres egen organisation under DHIF og kan kontaktes på 43262089.

Benyt evt. servicetelefonen: 70114411

Udviklingshæmmede

Mennesker med psykisk udviklingshæmning er i stand til at dyrke mange idrætter. Nogle idrætsgrene kan udviklingshæmmede dyrke sammen med andre mennesker - f.eks. individuelle idrætter som atletik, svømning, golf, bordtennis, boccia, bowling, judo, badminton og ridning. Andre idrætsgrene organiseres bedst udelukkende for personer med udviklingshæmning. Eksempelvis holdidrætter som hockey, fodbold og håndbold, hvor idrætsforeningen kan oprette en særlig afdeling for denne målgruppe.

Afhængig af graden af deres funktionsforstyrrelse vil der ofte være brug for flere menneskelige ressourcer omkring idræt for udviklingshæmmede. Mange udviklingshæmmede er i stand til at lære og udvikle sig langt op i årene, især når idrætten tilpasses den enkelte idrætsudøver.



AFSLUTNING

Vi håber, at I har haft gavn af indholdet i denne folder og kan komme videre fra, hvor I som klub befinder jer. Når et hæfte som dette udarbejdes, udelades også områder for ikke at gøre det for stort.

Skulle I derfor have yderligere spørgsmål, er I meget velkomne til at kontakte Dansk Handicap Idræts-Forbunds idrætskonsulenter, der bl.a. kan hjælpe med råd og vejledning.

Konsulent Team Øst (Region Hovedstaden og Region Sjælland): 43262454

Konsulent kontakt Team Syd (Region Syddanmark): 75585866

Konsulent kontakt Team Nord (Region Midtjylland og Region Nordjylland): 87873901

I kan også læse mere om DHIF og vores tilbud og aktiviteter på www.dhif.dk

Der er i forbindelse med dette hæfte udarbejdet et fyraftenskursus, som kan rekvireres hos Dansk Handicap Idræts-Forbund. Dette kursus vil blive målrettet jeres forening i forhold til, hvem I er i kontakt med, eller hvem I overvejer at kontakte for et idrætstilbud.

Held og lykke med det fortsatte arbejde!

Med venlig hilsen
Dansk Handicap Idræts-Forbund
Ole Ansbjerg, Uddannelsesansvarlig
Tlf. 43262479 - 29465014
Email: ole.ansbjerg@dhif.dk



Hovedsponsorer



BORDTENNIS

– et fantastisk spil – også for handicappede!

Handicapidrætten har haft en stærk tradition inden for såvel bredde- som elitebordtennis igennem 25 år, hvor der blandt andet er vundet mange medaljer ved internationale mesterskaber. Dansk Handicap Idræts-Forbund ønsker at fortsætte denne udvikling og satser derfor på en udbygning af samarbejdet med bordtennisunionen og bordtennis klubberne i hele landet.

DHIF

Dansk Handicap Idræts-Forbund (DHIF) har i mange år haft bordtennis på programmet som motions- og konkurrenceidræt.

Bordtennis er en ideel handicapidræt, da det kræver en forholdsvis lille bevægelighed over korte afstande i modsætning til eksempelvis tennis og badminton.

Hvem kan spille?

Bordtennis er derfor en af de idrætsgrene, som stort set alle handicappede kan deltage i – dog med undtagelse af synshandicappede.

DHIF har 29 klubber over hele landet, der har bordtennis på programmet. Nogle klubber er handicapidrætsforeninger, der tilbyder flere idrætter specielt til handicappede, mens andre er "frisk-klubber" med enkelte handicappede spillere, der er medlem af både DHIF samt enten DBTU eller (og) DGI.



Stævnevirkksomhed

DHIF arrangerer forbundsmesterskaber i såvel individuel bordtennis som forbundsmesterskab for hold. Forbundsmesterskaberne er åbne for både fysisk handicappede og udviklingshæmmede, der deles i forskellige klasser. De bedste spillere i DHIF spiller på landsholdet og deltager i internationale stævner, bl.a. EM, VM og Paralympiske Lege.

Stående spillere

Bordtennis for stående spillere med handicap spilles efter samme regler som bordtennis for ikke handicappede.

Siddende spillere

I bordtennis for kørestolsbrugere er der derimod to tilpasninger af reglerne, der muliggør fair konkurrence:

- Der må ikke serves ud over siden i single
- I double skal spillerne ikke skiftes til at spille bolden.

På det konkurrencemæssige plan er der taget højde for forskellighederne i handicap.

Konkurrencen er inddelt i 11 forskellige klasser:

- Klasse 1 – 5 for kørestolsbrugere
- Klasse 6 – 10 for stående spillere
- Klasse 11 er for spillere med udviklingshæmning

Klasse 1 og 6 repræsenterer spillerne med de sværeste handicap for henholdsvis kørestolsbrugere og stående.



Hvordan inddeles handicappede spillere?

Klassifikatører med henholdsvis medicinsk og teknisk baggrund, der er specielt uddannet inden for området, indplacerer spillerne i forhold til graden af deres handicap. Handicappets art er ikke afgørende, men derimod de begrænsninger handicappet medfører i forhold til at spille bordtennis. En spiller med muskelsvind kan derfor sagtens være i samme klasse som en spiller med spastisk lammelse, hvis deres handicaps sværhedsgrad vurderes lige alvorlige i forhold til bordtennisspillet.

Yderligere information

Hvis du vil vide mere om bordtennis for handicappede, kan du kontakte bordtennisudvalget i DHIF, der kan findes på DHIF's hjemmeside:

www.dhif.dk > Idræt > Bordtennis > Kontakt

Hvis du har spørgsmål om, hvordan I kommer i gang, kan du kontakte et af de 3 konsulentteam i Dansk Handicap Idræts Forbund:

Team Øst: Tlf. 43 26 24 62

E-mail: jorgen.kjeldergaard@dhif.dk

(dækker Hovedstadsregionen og Region Sjælland)

Team Syd: Tlf. 75 58 58 66

E-mail: carsten.mortensen@dhif.dk

(dækker Region Syddanmark)

Team Nord: Tlf. 87 87 39 01

E-mail: soren.jul.kristensen@dhif.dk

(dækker Region Nordjylland og Region Midtjylland)

Handicappede i din idrætsforening

Dansk Handicap Idræts-Forbund har også udgivet folderen "Handicappede i din idrætsforening", som er beregnet på at give idrætsverdenen en viden om, hvordan mennesker med handicap kan inddrages i idræt på forenings- og klubniveau.

Folderen kan bestilles gennem DHIF's hjemmeside:

www.dhif.dk > udgivelser > pjecer



