



DANMARKS IDRÆTS-FORBUND  
Olympisk komite

# SommerBordtennis



**DBTU**

**Dansk BordTennis Unio**

**Udviklingsteamet**

Dansk BordTennis Union

En vej til mindsket frafald

## Sommerpauser eller sommeraktiviteter?

Traditionelt set har bordtennis været en vintersport, hvis medlemmer i sommerperioden spillede fodbold, og derfor holder mange klubber stadig sommerpause fra april/maj og frem til august/september. I forbindelse med at idrætsbilledet har ændret sig, således at det er muligt at dyrke sin primære idræt hele året rundt, har også mange bordtennis klubber udvidet aktivitetsperioden og derved forkortet sommerpausen.

I juni 2011 gennemførte DBTU en spørgeskemaundersøgelse, hvis formål var at indsamle viden, der kunne viderefremmes i form af anbefalinger til bordtennis klubber rundt i Danmark.

Undersøgelsen indeholdt spørgsmål omkring frafald og det viste sig - groft skitseret - at en stor del (84 %) af de klubber, der havde besvaret spørgeskemaet, oplevede et frafald i forbindelse med sommerpausen. Besvarelserne gav desværre ikke et ensidigt billede af, hvorvidt frafaldet var størst i de mindre klubber, der traditionelt set har længere sommerpause end i de store klubber, men beregninger fra de klubber, der bevidst har arbejdet på at minimere sommerpausen har vist, at aktiviteter der "holder" spillerne i klubben hen over sommeren også fastholder en større andel af de unge spillere. En ekstra sidegevinst er, at spillernes bordtennismæssige niveau ikke falder som følge af en lang sommerpause, men tværtimod stiger grundet den ekstra træningsmængde.

En af de udfordringer konsulenterne oftest konfronteres med, når talen falder på sommeraktiviteter, er klubbens trænerressourcer. Flere klubber, der benytter frivillige trænere, oplever at disse ser frem til sommerpausen og bruger denne til at "restituere", så de kan komme tilbage efter sommerpausen med fornyet energi og motivation. Det samme kan gøre sig gældende i klubber med betalte trænere, og her kan sommerpausen tillige være en nødvendighed for klubbens økonomi.

DBTU har i dette hæfte samlet forslag til sommeraktiviteter. Hæftet indeholder et bredt udvalg af aktiviteter - også nogle, der kan afholdes uden brug af klubbens faste træner team, men i stedet ved at benytte andre frivillige som f.eks. forældre, spillere eller klubbens 60+ spillere. Vi håber, at I vil lade jer inspirere til, hvordan netop jeres klub kan udforme og afholde aktiviteter, der kan fastholde spillere i klubberne.

Rigtig god fornøjelse og god sommer.

DBTU's udviklingsteam

## ”Fri træning”

Hvis I hører til én af de klubber, som har jeres lokaler til rådighed i sommerperioden, så er konceptet ”fri træning” en god og enkel mulighed for at spillerne kan få trænet/spillet en masse. Det kræver ikke nødvendigvis en træner, og hvis nøglen til hallen kan gå på skift spillerne imellem, så er det heller ikke den samme person, som hver gang skal ned og låse op.

**Tip:**  
Spred budskabet via hjemmeside og/eller klubdelen på bordtennisportalen, og udvid gerne tilbuddet, så det udover bordtennis også indeholder andre aktiviteter, f.eks. indendørs fodbold

## ”Bedste-Bordtennis”

Mange ældre mennesker har prøvet at spille bordtennis, og næsten lige så mange synes faktisk, at det er hamrende sjovt. I mange klubber er der ikke bordtennistilbud til de ældre, så hvis jeres klub ikke har noget bordtennis i sommerperioden, så kunne ”Bedste-Bordtennis” være en god idé at afprøve.

Det eneste, der kræves er en nøgle til hallen og nogle bat til de ældre. Mange ældre mennesker elsker at tilbringe tid sammen med deres børnebørn, så idéen kan faktisk fungere begge veje rundt. Dels for den unge spiller, som vil hive sin morfar med til en god gang bordtennis, men også for den ældre spiller, som synes det er på tide, at barnebarnet prøver kræfter med bordtennisporten.

**Tip:**  
En hjemmebagt kage og friskbrygget kaffe er altid et hit, når den ældre generation er involveret. Det skal være hyggeligt, og der skal være tid til en sludder. Brug eventuelle udendørs borde i det gode vejr

En mulighed kunne være 1-2 træninger de første par uger, hvor konceptet bliver prøvet af, og når så de forskellige generationer mødes på kryds og tværs, øges interessen om klubben, spillet og det sociale samvær, og muligheden for nye medlemmer opstår.

## ”Familie-Bordtennis”

Ligesom ved konceptet ”Bedste-Bordtennis”, så kan en familiedag være en sjov mulighed for at få flere folk til klubben. Uanset om det er ”junior” eller ”senior”, som spiller bordtennis i det daglige, så viser erfaringerne, at andre i familien også kunne have lyst til at prøve kræfter med sporten.

For de unge spilleres vedkommende er det ofte en sjældenhed at forældrene kommer i klubben. Forældrene er ofte på arbejde, og mange ved derfor ikke hvor og hvordan deres barn dyrker bordtennis. En familiedag i sommerperioden kan rode bod på netop dette og giver en god stemning og energi i klubben. Forældrene får en chance for dels at spille selv, men også møde en leder eller andre forældre fra klubben. Samtidig har mange prøvet at spille bordtennis på et eller andet tidspunkt i deres liv, så en enkelt eller to gode oplevelser - sammen med ens barn - kunne give mulighed for et nyt medlem eller en ny frivillig leder til klubben.

### Tip:

Hav tålmodighed. Budskabet skal først brede sig. Når først det rygtes, at hele familien kan komme og spille, vil I opleve at det kan gå hurtigt med at få fyldt hallen helt op.

Er det en af forældrene, som spiller i klubben, så vil han/hun formentlig gerne spille lidt i sin ferie. Har de en mulighed for at komme ned og spille, så kan der den vej igennem opfordres til at tage et familiemedlem eller to med i klubben, hvis der var en familiedag. Jo flere mennesker i klubben -> større sammenhold -> bedre fastholdelse.

## Afhold sommerlejr

Lidt økonomi, godt samvær, mulighed for andre aktiviteter. Økonomien bruges til, at der evt. står en træner til rådighed.

### Tip:

- Opstil en kiosk i hallen, hvor børnene kan købe sodavand, frugt, slik og div. og tjen af den vej igennem lidt ekstra til klubkassen.
- Kontakt det lokale pizzeria eller sandwichbar og hør om ikke de vil sponsorere frokost de dage lejren finder sted. Mange lokale forretninger/spisesteder vil gerne bakke op og selv om det ikke skulle blive gratis, så kan man ofte opnå en stor rabat.

Mange klubber, ofte de lidt større, afholder hver sommer en lejr for klubbens medlemmer. Ofte bliver der inviteret spillere fra naboklubberne også, og enkelte klubber sender invitationer ud til hele landet. På disse lejre bliver der spillet en masse bordtennis, men der er også plads til andre aktiviteter som fodbold, badminton, bade og grillaften. Disse lejre er hvert år en stor succes, og flere og flere klubber benytter sig af denne mulighed for at fastholde medlemmerne.

En af fordelene ved en sådan lejr er også, at det kan generere lidt økonomi, som bl.a. kan bruges til at finansiere træning i sommerperioden, en klubtur

eller en anden social aktivitet i klubben.

Der er naturligvis en række overvejelser, der skal gøres, hvis der besluttes at holde en sommerlejr eksempelvis:

- Skal det være med eller uden overnatning?
- Hvor mange måltider?
- Hvor mange deltagere er realistisk?
- Hvor mange trænere bliver der behov for?

Ofte stiller forældrene gerne op og hjælper med f.eks. maden, og har man ikke mulighed for overnatning, så kan privat overnatning hos et klubmedlem være en rigtig god løsning.

For inspiration til afholdelse af en sommerlejr, så kig i DBTU's kalender på dbtu.dk og se de mange tilbud om sommerlejre som findes.

### Samarbejde med SFO'er og fritidsklubber.

#### Tip:

Tag en stak papirer med om klubben. Et infohæfte (hvis det findes) og en masse indmeldelsesblanketter så de børn, der bliver grebet af det, ved hvor de skal gå hen. Hvis der sideløbende med et sådan projekt samtidig findes sommertræning, så kan der være en masse nye medlemmer at hente.

Mange børn og unge tilbringer en del af deres sommerferie i SFO'er og/eller ungdomsklubber. Mange af disse ungdomsklubber tager imod med kys hånd, hvis klubben rækker ud og tilbyder dem en bordtennisdag eller en bordtennisturnering.

Det giver mulighed for at få flere unge mennesker til klubben, og det kræver en ganske begrænset indsats. Ud med en plakat, folder eller en stykke papir til de omkringliggende SFO'er, eller ring direkte til lederen og hør, hvor mange børn og unge der kunne være interesseret i at spille bordtennis en dag.

### Klubsamarbejde

Hører jeres klub til én af dem, som af den ene eller den anden årsag ikke har lokaler til rådighed om sommeren, så kan løsningen være et klubsamarbejde. Mange klubber rundt omkring i landet samarbejder på kryds og tværs omkring bl.a. lejre og i holdturneringen, men ikke mange gør det om sommeren. Kontakt de(n) nærmeste klub(ber) og forhør jer om et muligt samarbejde. Det gør det muligt for alle spillerne at få trænet og spillet en masse bordtennis, og det skaber samtidig et godt socialt fundament på tværs af klubberne.

#### Tip:

Slut sommeren af med en turnering klubberne imellem. Det giver spillerne noget at se frem imod, og det giver samtidig kamptræning før sæsonstart



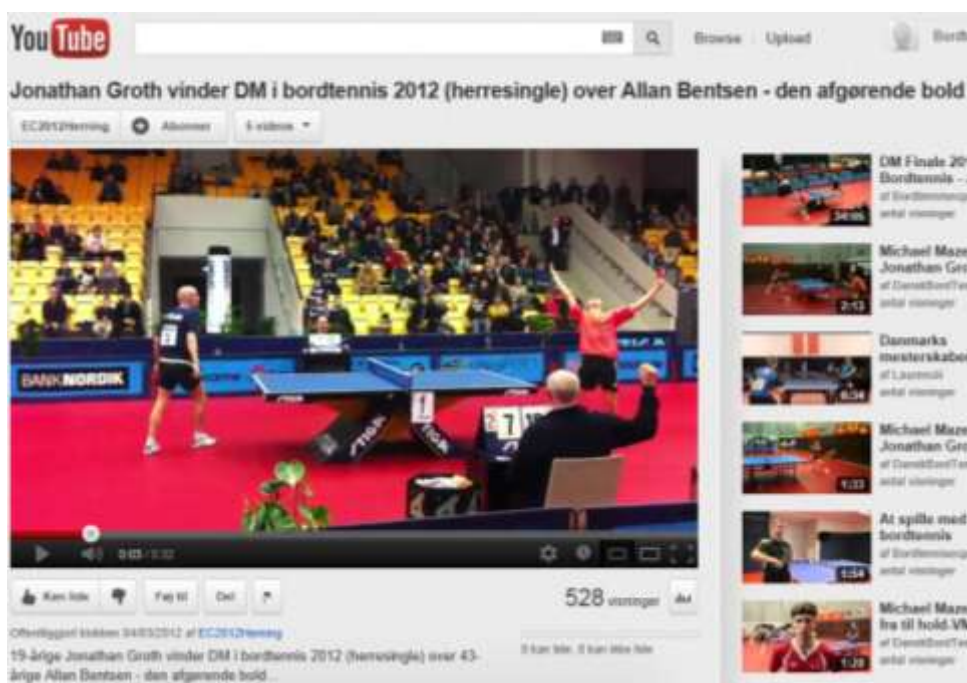
## Generelle tips til sommerperioden:

- Opfordr alle klubbens spillere til at tage på mindst en sommerlejr.
- Få engageret nogle af de ældste ungdomsspillere i klubben. Der er mange unge, som synes det er sjovt at fungere som træner, og samtidig er det utroligt lærerigt. Mens ungdomsspilleren er træner, får han nemlig mulighed for at reflektere over sit eget spil.
- En sommerturnering er altid et hit! Hver uge i sommerferien spilles der en turnering, og den, der samler flest points sammenlagt bliver klubbens sommermester.
- En anden mulighed er en "udfordringstavle". Lav en liste over medlemmerne til ophæng i hallen (se afsnittet: BordtennisPortalen). Så kan medlemmerne udfordre hinanden på kryds og tværs.

Trænere rundt omkring i klubberne vil det bedste for deres spillere. Hvorvidt det er de sociale færdigheder og hygge, eller det lidt mere turnerings- og kampprægede miljø, så kan sommertræningen gøre utrolig meget ved spillerne. Forstil dig den positive forskel det ville give spillerne i din klub, hvis de kunne træne alt den bordtennis de ville om sommeren. Deres modstanderes/konkurrenters træning er måske begrænset, så når sæsonen begynder omkring 1. august er dine spillere i fuld gang, mens konkurrenterne først skal til at starte op. Det giver et enormt boost at komme godt fra start i en ny sæson, og det er jo nu engang sjovere at vinde end at tabe...!

## Inspiration via DBTU-TV.

Mange spillere, især de yngste, samler enorm inspiration ved at se de store og de bedste i deres klub spille. Drømmen om at blive lige så god som klubmesteren findes i rigtig mange af de små spillere, og får de ikke deres ugentlige "fix" ved at stå i træningslokalet, så kan lysten hurtigt forsvinde. Heldigvis findes der masser af god bordtennis på nettet, og via DBTU-TV kan spillerne se de bedste danske og udenlandske spillere dyste mod hinanden. Brug det som inspiration og motivation, og gør ellers opmærksom på, at det altså findes tilgængeligt, hvis bare man har en computer og internetadgang.



## Facebook-kampagne.

I forbindelse med indsatsen inden for sommerbordtennis og fastholdelse, har DBTU skudt en Facebook-kampagne i gang, hvor der dystes om flotte bordtennispræmier.

Som beskrevet i dette hæfte, findes der forskellige måder at arrangere sommerbordtennis på, og da der helt sikkert findes mange andre kreative måder at træne bordtennis på, kan der, på Facebooksiden, uploades et billede, en god ide eller et videoklip, som viser, hvordan jeres klub afholder sommerbordtennis.

Frem til 1.august kan alle klubber frit uploade deres idéer på siden, og derefter vil de fem bedste indslag blive udvalgt og offentliggjort d.6. august. Herefter kan der stemmes frem til den 21. august kl. 10.00, hvor de tre vindere vil blive offentliggjort og efterfølgende præmieret. Vinderen er det indslag som har fået flest "likes". Om det er bordtennis, fysisk træning, fodbold eller noget helt andet er helt op til jer selv, men jo mere kreativt jo bedre.

Gå ind på siden "*SommerBordtennis*" på Facebook og tryk "synes godt om" og upload et (eller flere) klip fra jeres træning. Her kan følges med i hvordan andre klubber træner om sommeren, og der er samtidig mulighed for at blive inspireret.

På "*SommerBordtennis*" vil der i hele sommerperioden løbende blive opdateret om sommerens aktiviteter rundt omkring i Danmark, og yderligere findes der en oversigt samt information om alle sommerens lejre. Vær opmærksom på, at det er muligt at se siden *uden* at være bruger af Facebook.

Facebooksiden kan ligeledes bruges til opslag omkring bl.a. klubsamarbejder eller små minilejre i de forskellige klubber. Hvis nogle skulle være interesseret i at spille en venskabskamp kan man slå det op inde på siden og den vej igennem nå ud til en masse bordtennisspillere og -ledere.

Mulighederne er mange, og så længe det handler om bordtennis i sommerperioden, så kan alle benytte Facebooksiden!

### Præmier:

- 1.præmie: 2 EM-billetter til finaldagen ved EM i Herning.
- 2.præmie: En træningsaften i din klub med ungdomslandstræner Mads Sørensen.
- 3.præmie: En pakke fra Bordtennisexperterne med lækkert bordtennisgrej til klubben.

## Aktiviteter tiltrækker, relationer fastholder

Sommerferieaktiviteter er en god måde at holde spillerne involveret i bordtennisporten hen over sommeren, så spillerne ikke mister interessen for sporten og fravælger bordtennis. Fastholdelse skal dog også holdes for øje over hele sæsonen. Nedenfor har DBTU's udviklingsteam samlet informationer om unges generelle forventninger og behov i klubregi, og vi håber, at I vil notere jer og overveje, hvordan den viden kan bruges i netop jeres klub i forhold til styrkelse af de relationer, der fastholder spillerne. For populært sagt - Aktiviteter tiltrækker, relationer fastholder.

### Hvad efterspørger unge i klubben?

- Unge lægger vægt på, at klubbens voksne/trænere er dygtige til sporten og kan være forbilleder, samt at træneren har et personligt engagement og interesserer sig for de unge og at de er aktivt deltagende.
- Unge efterspørger kontinuitet, stabilitet og pålidelighed og forventer, at klubben kan skabe disse rammer.
- Unge efterspørger mulighed for aktiv deltagelse, indflydelse, ansvar og udfordringer.
- Unge søger venskab og relationer - venner er drivkraften. Her kan sociale arrangementer styrke venskaberne.
- Aktiviteten skal give mening både via gode og spændende aktiviteter, men også i forhold til udvikling af faglige færdigheder - klubben har derved et træningsmæssigt ansvar.

### Hvad kan træneren gøre?

- Nærvær og ægte interesse er nøgleord når det gælder relationer, der fastholder. Påbegynd eventuelt træningen med en samling, hvor der spørges ind til de unge: "Har I lavet noget spændende i weekenden", eller "Har I haft en god dag"? osv.
- En træner skal lytte og turde stille kritiske spørgsmål både til træningen og til personen. Samtidig skal træneren være konsekvent, så de unge ved "hvor de har" træneren.
- Træneren har særlige muligheder for at opnå gode relationer til spillerne, idet de ikke har en direkte og forpligtende dagsorden som forældre (opdragelse) og lærere (lektier/karakterer) har.
- Træneren kan inddrage spillerne i træningen og give ansvar.
- Træneren skal virke troværdig ved at 'være sig selv' og ikke ved at forsøge at efterligne unges sprogbrug og stil.

Anbefalingerne er et sammentræk hentet fra bogen "Problemet med venner er, at de jo altid giver én ret - en håndbog for voksne, der ønsker at være med til at spille unge gode til livet" skrevet af Nanna Muusmann & Søren Østergaard.