

BAT i Ballerup BTK

Med henblik på at kunne tilbyde klubbens unge og lovende talenter bedst mulige træningsbetingelser samt sikre en kontinuerlig 'fødekæde', har vi i Ballerup BTK igangsat et certificeringsprojekt med Dansk Bordtennis Union omkring Bordtennis Aldersrelateret Træning (BAT).

BAT Certificeringen af såvel klub og trænere har til formål at få de gode tanker og træningsprincipper omsat i praksis. BAT er et værktøj til at tænke, træne og planlægge, så vi kan fastholde de unge medlemmer i klubben og desuden udvikle dem, der har et særligt talent og en ambition om at afprøve det. Gennem dette klubudviklingskoncept indføres BAT tankegangen og konkrete tiltag som den røde tråd gennem klubbens aktiviteter og træningstilbud.

BAT er udviklet som et instrument til talentudvikling i ordets bredeste forstand. BAT er nemlig tiltænkt *alle* bordtennisspillere og tager hensyn til spillernes udvikling på de forskellige alderstrin.

Da Ballerup BTK er blevet en del af elitekommune-samarbejdet med Team Danmark, vil der være en løbende dialog med Ballerup Kommune omkring ungdomsarbejdet og BAT implementeringen i klubben.

Klubbens vision for ungdommen

I Ballerup BTK skal der være plads til alle og træningstilbud uanset niveau. Vi ønsker at tilbyde klubbens unge medlemmer gode muligheder for at udvikle sig fra nybegyndere til elitespillere. Dette skal ske med hjælp fra trænere, der har gennemgået relevante kurser i DBTU's klubtræner uddannelse. Ud fra et overordnet træningskoncept baseret på aldersrelateret træning (BAT) har vi fastlagt nogle fælles træningsprincipper med henblik på at tilføre et godt træningsmiljø med sunde værdier:

- Oplevelser til alle
- Mulighed for udvikling
- God opførsel og sportsånd
- Ejerskab og ansvar
- Motivation og glæde
- Udfordring og variation
- Fleksible tilbud
- Socialt fællesskab
- Sundhed og velvære
- Dialog og 'rød tråd'

Tiltrækning/fastholdelse af spillere

Det skal først og fremmest være sjovt at spille bordtennis i Ballerup BTK. Grundlæggende har vi i klubben derfor en legende indstilling til træning af børn, hvor fysisk træning indgår som forskellige former for lege.

Ved at tilbyde bordtennis for begyndere som en del af kommunens sommerferieaktiviteter sørger vi for at generere nye ungdomsspillere og dermed holde gang i 'fødekæden'. Ved at tilbyde attraktiv elitetræning for klubbens unge talenter gør vi det muligt at tiltrække gode spillere fra andre klubber som sparringspartnere.

Rød tråd

For at sikre kontinuitet omkring de fælles træningsprincipper og retningslinier for ungdomsspillerne i Ballerup BTK, har klubben udpeget en overordnet ungdomsansvarlig. Der vil være en løbende kontakt til trænerne på de tre ungdomshold, så spillere eventuelt kan skifte hold i løbet af en sæson, hvis udviklingen taler herfor.

Vi vil forsøge at involvere nogle af de unge elitespillere til særlige træningsseancer for begynder-/øvede holdene, så dem på et lavere spillemæssigt niveau kan få mulighed for at 'træne med forbilleder' og få indtryk af udviklingsmulighederne.

Klubkultur

I Ballerup BTK byder vi alle der har lyst til at spille bordtennis velkommen – med nogle klare retningslinier for, hvordan man som medlem bidrager til et rart og velfungerende klubliv. På opstartsmøder og i form af skriftlig information vil der blive orienteret om praktiske forhold:

- Modtagelse af nye medlemmer
- Mødetider – regler
- Klubbetøj – træningstøj – batmateriale
- Stævnedeltagelse
- God opførsel ved træning og turneringer
- Mobbepolitik
- Forældre inddragelse
- Kommunikation – klubbens hjemmeside – Bordtennisportalen m.m.

Vi arbejder på at øge fællesskabet og klubånden på tværs af aldersgrupper og spillemæssige færdigheder. Det skal blandt andet ske ved indførelse af klubturneringer, mulighed for 'åben træning' om onsdagen samt forbedring af informationen til klubbens medlemmer (opdatering af hjemmeside og evt. nyhedsbrev).

Træningspolitik

Ungdomsbordtennis i Ballerup BTK foregår på tre niveauer for at tilgodese den enkelte spillers træningsbehov og for at sikre en kontinuerlig udvikling af færdigheder fra begynderstadiet og videre frem. Her tages naturligvis også hensyn til, hvilket alderstrin spilleren befinder sig på.

Begyndere/let øvede:

Introduktion til spillet og klubkulturen (opførsel, regler, kommunikation m.m.).

Fokus på sjov og indlæring.

Målgruppe

Begynderholdet er for de 8-14 årige

Formål

Positivt klubliv – udvikling – fastholdelse af spillere – selvbestemmelse.

Oprykning til mellemholdet.

Indhold

- Teknisk træning – benstilling – batfatning – grundteknik.
- Indspil – server – øvelser – let kinatræning.
- God opvarmning: Lege med koordinationsøvelser, der udvikler deres benarbejde. Børnene får medbestemmelse i opvarmningen, da de alle skal prøve at lave et program for de andre spillere.
- Teknikmærker. Børnene skal efter 2-3 måneder lære, at teknikøvelser også kan være sjove, og at de nu har noget at se frem til i træningen. De skal udmærke sig til bronzemærket. Trænerne beslutter hvornår enkelte spillere er klar til sølvmærkerne. Disse mærker opnås sikkert først på mellemholdet.
- Børnene deltager til de 6 pointstævne-runder og finalestævnet i første sæson.

Sociale arrangementer

En gang om måneden kan forældre komme og træne med. Her vil de også blive informeret omkring pointstævner, kampskemaer, Portalen og uddeling af opgaver.

Lørdags Camp. Vi vil afholde 4 Lørdags Camp samlinger i løbet af året, hvor der bliver trænet fra kl. 10.00 - 14.00.

Klubmesterskaber i maj måned. Fællesspisning.

Juleafslutning/Juleturnering med konkurrence og fælles hygge.

Øvede:

Indstilling til træning, opbygning af ejerskab og ansvar for egen træning . Evt. introduktion til coachingprincipperne. Fokus på udvikling.

Målgruppe

De bedst udviklede fra forrige sæson kommer op på holdet for de øvede (melleholdet).
For de 9 – 14 årige.

Formål

At få spillerne trænet og udviklet godt, så de får en stor interesse for at komme videre til eliteholdet.

Indhold

- God opvarmning.
- Motoriske og gode benarbejdsøvelser.
- Teknik - servetræning – loopøvelser – varierede øvelser – skru.
- Teknikmærke (Sølv)
- God fysisk træning. Løb i området.
- Kinatræning – bordtennisrobot.
- Introduktion til stævner. Terminsliste.
- Tage ansvar.
- Gøres klar til oprykning til elite holdet.

Sociale arrangementer

En gang om måneden kan forældre komme og træne med. Her vil de også blive informeret omkring pointstævner, kampskemaer, Portalen og uddeling af opgaver.

Lørdags Camp. Vi vil afholde 4 Lørdags Camp samlinger i løbet af året, hvor der bliver trænet fra kl. 10.00 - 14.00.

Klubmesterskaber i maj måned. Fællesspisning.

Juleafslutning/Juleturnering med konkurrence og fælles hygge.

Elite:

Udvikling af intelligente spillere, der selv kan finde løsninger og som tager ansvar for egen udvikling. Fokus på udfordringer.

Målgruppe

Elitetræning i Ballerup Bordtennisklub er for klubbens egne talenter og inviterede spillere fra andre klubber i alderen 9-14 år.

Formål

At udvikle klubbens egne- og de inviterede spillere, som alle bidrager til en motiverende, udfordrende og god atmosfære i træningslokalet. Kommunikation er et nøgleord, da spillerne skal involveres i fokusområderne samt den enkelte spillers udvikling på områderne.

Indhold

- Varierende og grundig og opvarmning
- Planlagt organiseret træningsstruktur
- Udfordrende og varierende træningsøvelser
- Ejerskab i form af medbestemmelse i træningen
- Ansvarsbevidst – Være rollemodeller og skabe gode og motiverende rammer
- Kinatræning med fokus på individuel udvikling
- Mental træning – mhp. udvikling samt opførsel - både inden, under og efter kamp
- Koordinationstræning ved varierende øvelser, som skal udvikle spillerens motorik
- Fysisk træning, da en grundlæggende god fysisk form er væsentlig for spillerens udvikling
- Video-optagelser og analyse

Sociale arrangementer

Åben træning/turnering en gang om måneden på tværs af aldersgrupper.

Weekend Camps.

Sæsonafslutninger