



KENNSLU OG NÁMSKRÁ BORÐTENNISDEILDAR BH

INNANGUR

Til að ná tökum á borðtennis þarf mikla og jafna ástundun yfir langt tímabil. Leikmenn þurfa að tileinka sér marga mismunandi snúninga og eiga við mikinn hraða og kraft í leikjum. Því er mikilvægt að bjóða upp á skilvirka og nákvæma þjálfun fyrir alla okkar iðkendur.

Borðtennisdeild BH hefur alltaf lagt mikla áherslu á að hafa vel menntaða þjálfara sem fylgja öllum leikmönnum félagsins alla leið frá fyrstu æfingu. Við skiptum því iðkendum okkar í þrjá hópa; byrjendur, lengra komna og úrvalshóp. Mismunandi áherslur eru í hverjum hóp og eru iðkendur útskrifaðir úr hverjum hóp fyrir sig með því að þreyta bandapróf í lok hverrar annar. Þetta er aðferð sem þjálfarar borðtennisdeildar BH tóku upp, m.a. til að fá raunsanna mynd bæði fyrir þjálfara og leikmenn af getustigi innan hópsins. Böndin eru mismunandi að lit og prófraunin fyrir hvert og eitt miserfið. Mikil spenna og eftirvænting hefur verið í yngri aldursflokkunum og reyndar einni í þeim eldri með prófin og þau gefist frábærlega. Í lok þessarar námskrár er yfirlitsmynd sem sýnir þetta ferli.

BYRJENDUR

Fyrsti hópurinn er fyrir byrjendur. Það er fyrir iðkendur á öllum aldri sem eru að stíga sín fyrstu skref í íþróttinni. Æfingar eru 2-3 sinnum í viku, oftast í klukkutíma í senn. Helstu áherslur okkar hjá byrjendum eru eftirfarandi:

Jákvæð upplifun af æfingum

Það allra mikilvægasta fyrir yngri iðkendur er að tryggja jákvæða upplifun af æfingunum okkar. Við leggjum áherslu á að virkja alla á æfingunni og finna sem flestar æfingar og leiki sem allir geta tekið þátt í, óháð aldri og getu. Þjálfari tryggir það að öllum finnist þeir velkomnir og að

iðkendur kynnist í gegnum æfingarnar. Markmið hvernar æfingar er að þau læri eitthvað nýtt og upplifi að þau bæti getu sína með því að mæta vel á æfingar.

Kenna aga og virðingu gagnvart æfingartímanum

Við leggjum ríka áherslu á, strax frá byrjun, að kenna góðan aga og bera virðingu gagnvart íþróttinni sjálfri, félögum sínum og æfingartímanum. Þjálfari er alltaf mættur á réttum tíma svo að tíminn nýtist sem best. Þannig smitast það yfir á iðkendur og læra þau að vera mætt á réttum tíma og tilbúin að hefja æfingu um leið og tíminn byrjar. Í lok æfingarinnar tína svo allir upp kúlurnar og læra þannig að bera sjálf ábyrgð á umgengni í salnum og sýna íþróttinni sinni virðingu.

Kenna rétta tækni

Fyrir byrjendur skiptir öllu máli að læra grunnhöggin eins vel og hægt er og stimpla þau inn í vöðvaminnið sem fyrst. Grunnstefin í borðtennis eru samtals 9 og því mikilvægt að leggja áherslu á þau strax. Þau eru:

- Grip
- Upphafsstaða
- Fótaburður
- Forhönd (yfirsnúningur)
- Bakhönd (yfirsnúningur)
- Forhönd (undirsnúningur)
- Bakhönd (undirsnúningur)
- Uppgjöf
- Móttaka

Með því að hafa reynslumikla þjálfara með góða borðtennis menntun getum við tryggt það að allir iðkendur okkar eiga tæk á því að læra þessi grunnhögg rétt frá byrjun.

Áhersla á að spila rétt, ekki úrslit

Að lokum kennum við öllum byrjendunum okkar að leggja áherslu á að spila rétt í leikjum og nota í keppni það sem þau læra á æfingum. Við hvetjum þau til að vera óhrædd að gera mistök. Sjálf úrslitin skipti engu máli. Einstakt mót sé aðeins varða á miklu lengri leið. Það sé

miklu mikilvægara að æfa rétt högg og nota þau í keppni heldur en að vinna. Með þessu verða þau betur undirbúin og tæknilega betri þegar þau eru komin lengra í íþróttinni. Það gerir það einnig að verkum að þau keppa óhrædd.

Bandapróf fyrir byrjendur

Byrjendur taka tvö bandapróf áður en þau útskrifast upp í lengra komna, þ.e. **gula bandið** og **appelsínugula bandið**. Í bandaprófinu sjálfu spila krakkarnir við þjálfara og sýna það sem þau hafa lært fyrir framan prófdómara. Þjálfari er til staðar til að styðja við krakkana og hjálpa þeim svo að allir standi sig sem best.

LENGRA KOMIN

Eftir að hafa verið 1 ár í byrjenda hópnum færast krakkarnir í lengra komna. Þar fara krakkarnir að finna sinn eigin stíl og er lögð áhersla á að bæta sinn leik. Æfingar eru 4-5 sinnum í viku, oftast einn og hálfur tími í senn. Helstu áherslur í lengra komnum eru:

Tækni allra er ekki eins

Nú gefst tími til að fara dýpra í tæknina og þar læra krakkarnir að engir tveir leikmenn eru eins. Þau eru ekki að keppast við að hitta á borðið heldur að keppa við þann sem er hinum megin við borðið. Vegna þess hve fjölbreytileg íþróttin er, þá er engin ein rétt leið til að verða góður leikmaður. Þjálfunin verður því einstaklingsmiðaðri á þessu stigi og æfingar eru aðlagðar að einstökum leikmönnum, en ekki öfugt.

Aukin áhersla á þrek og styrk

Eftir að iðkendur hafa lært grunnhöggin færast áherslan meira á líkamlegan styrk og form. Æfingarnar verða erfiðari með það að markmiði að styrkja fætur og þyngja höggin. Í lok æfinga er þrek þar sem þjálfari stýrir ýmsum æfingum sem auka styrk og snerpu iðkenda.

Taktík og leikplan

Aukin áhersla er lögð á keppni og eru leikmennirnir hvattir til að keppa 1-2 sinnum í hverjum mánuði. Á æfingum er því farið meira í taktík og hvað eigi að gera í keppni. Þó að fókusinn sé

enn ekki á að vinna þá er mikilvægt að kenna okkar iðkendum hvernig skuli spila á móti mismunandi leikmönnum á mótum. Sömuleiðis er mikilvægt að kenna iðkendum hvernig skuli takast á við pressu í leik og vinna úr því.

Kúluæfingar

Í BH leggjum við ríka áherslu á að bjóða leikmönnum okkar upp á einstaklingabundnar æfingar í formi kúluæfinga. Þar sendir þjálfarinn kúlur á leikmanninn og nær þannig að sérsníða æfingar að því sem leikmaðurinn hverju sinni þarfnast. Þjálfarinn getur stjórnað hraðanum, snúningnum, hæðinni og öllu öðru og boðið upp á agaðar æfingar. Við tryggjum það að allir iðkendur komi í kúluæfingar í hverri viku og taki þannig hraðari framförum.

Finna sinn leikstíl

Mikilvægasta skrefið sem leikmenn taka í lengra komnum er að finna sinn eigin leikstíl. Leikmenn finna hér hvort þeir verða sóknar- eða varnarspilarar, spila hratt upp við borðið eða með þyngri högg langt frá borðinu o s frv. Því er mikilvægt að hafa þjálfara sem þekkja leikmennina vel og geta hjálpað þeim að fullkomna sinn eigin leikstíl.

Bandapróf fyrir lengra komin

Lengra komin taka 4 bandapróf hið minnsta, áður en þeir fara upp í Úrvals hópin. Þ.e. **græna bandið, bláa bandið, rauða bandið og bleika bandið**. Þessi bönd tryggja að leikmenn fullkomni vald sitt á grunnhöggnum og geti sýnt fram á góðan leikskilning fyrir framan prófdómara. **Rauða** og **bleika** eru erfiðari að því leyti að ef leikmenn uppfylla ekki kröfur prófdómara þurfa þeir að endurtaka prófið seinna til að ná bandinu.

ÚRVAL

Efsta stigið okkar er Úrvals hópurinn. Þar á leikstíll að vera kominn og leikmenn að keppa því sem næst allar helgar. Aldur er mismunandi, allt frá unglíngum og upp í fullorðna, mikilvægast er að geta leikmanna sé svipuð til að æfingar gangi sem best. Æfingar eru 5-6 sinnum í viku, tveir tímar í senn hið minnsta. Á úrvalsæfingum eru áherslurnar eftirfarandi:

Dýpka leikskilning enn frekar

Þar sem tæknin og leikstíllinn á að vera kominn hjá leikmönnum er nú farið dýpra í leikskilning. Leikir eru teknir upp og skoðaðir á æfingu þar sem þjálfari og leikmaður fara yfir þá saman til að auka skilninginn sem mest. Áherslan er nú komin á úrslit leikja og hvernig leikmaðurinn sjálfur getur náð sem mest út úr sínum leik. Lögð er meiri áhersla á að það er á valdi leikmannsins hversu langt hann vill ná. Hann verði að sýna frumkvæði og vera flinkur. Með þessu er t.d. átt við það að pirra sig ekki á lýsingu yfir borði sem trúfli uppgjafir þegar andlitið snýst upp þegar gefið er upp með förhönd. Skipta þá heldur yfir í bakhandaruppgjafir og halda ótrauður áfram.

Meira þrek

Þar sem leikmenn á Úrvalsæfingum eru að keppa í fremstu röð og berjast um landsliðssæti skiptir miklu máli að vera í eins góðu líkamlegu formi og hægt er. Leikmenn leggja áherslu á að bæta sig í alls konar þreki, s.s. snerpu, styrk og þol. Þjálfari undirbýr program fyrir leikmennina og heldur utan um framfarir, sem hann getur svo farið yfir með leikmönnum í samtölum.

Enn meira af kúluæfingum

Á Úrvalsæfingum er lögð mikil áhersla á kúluæfingar. Þar sem leikmenn eru komnir langt er mikilvægt að hafa mjög persónubundnar æfingar þar sem þjálfari getur náð sem mest úr hverjum leikmanni fyrir sig. Þess vegna reynum við að tryggja kúluæfingar að lágmarki 2-3 sinnum í viku fyrir hvern leikmann. Þannig haldast leikmenn í toppformi og geta skoðað nákvæmlega atriði sem þarf að laga eftir hvern leik.

Andlega hliðin

Það erfiðasta sem leikmenn á hæsta getustigi þurfa að kljást við er andlega hliðin. Borðtennis reynir mikið á andlega þar sem þetta er einstaklingsíþrótt og smávægilega mistök geta haft mikil áhrif. Því er mikilvægt að þjálfarar styðji vel við leikmennina og þekki þá vel til að geta undirbúið þá fyrir leik. Við höfum því alltaf þjálfara á hverju einasta móti sem getur undirbúið leikmenn rétt andlega og verið til staðar á meðan keppni stendur og eftir.

Bandapróf fyrir Úrval

Leikmenn sem fara í Úrval klára sín síðustu bandapróf, þ.e. **dökkbláa bandið** og **svarta bandið**. Þar þurfa leikmenn að geta sýnt fram á þau valdi allt það sem nefnt hefur verið hér að framan til að þreyta prófin. Prófin eru mjög erfið og þarf oft margar tilraunir til að ná þeim. Þeir leikmenn okkar sem hafa náð svarta bandinu spila allir í efstu deild og eru í landsliðshópum Íslands sömuleiðis.

Á næstu blaðsíðu er yfirlitsmynd sem sýnir bandapróf Borðtennisdeildar BH.

BANDAPRÓF BH

TIL HANINGTU! ÞÚ ERT MEÐ HVÍTA BANDIÐ!

Það getur verið erfitt að byrja en mundu að hver æfing er skref fram á við

SKILYRÐI FYRIR APPELSÍNUGULA BANDIÐ

1. Halda kúlu 10x á lofti með forhönd og bakhönd til skiptis
2. Slá 10x með forhönd og bakhönd
3. Lúppa 5x með forhönd
4. Pota 5x með forhönd og bakhönd
5. Sýna 2 mismunandi uppgjafir
6. Útskýra tvíðaleik og reglur hans varðandi uppgjafir
7. Spurning: Nefndu 2 leikmenn í karla- og kvennaliði BH

SKILYRÐI FYRIR GULA BANDIÐ

1. Sýna hvernig á að halda rétt á spöðunum
2. Sýna og útskýra upphafsstöðu
3. Sýna og útskýra "hliðar saman hliðar/krabbahopp" fótuburð
4. Slá 10 skopp-bolta með forhönd og bakhönd
5. Halda kúlu 5x á lofti
6. Slá 5x með forhönd
7. Slá 5x með bakhönd
8. Sýna og útskýra löglega uppglöf
9. Spurning: Nefndu 3 félög fyrir utan BH sem spila borótennis á Íslandi

SKILYRÐI FYRIR GRÆNA BANDIÐ

1. Slá 20x með forhönd og bakhönd
2. Slá 10x með forhönd og bakhönd til skiptis
3. Lúppa 10x með forhönd
4. Lúppa 5x með bakhönd
5. Pota 5x með forhönd í forhönd og bakhönd til skiptis
6. Pota 5x með bakhönd í forhönd og bakhönd til skiptis
7. Smissa 10x
8. Sýna 3 mismunandi uppgjafir og a.m.k. eina stutta.
9. Spurning: Hverjir eru Íslandsmeistarar í meistaraflokki karla og kvenna?

SKILYRÐI FYRIR BLEIKA BANDIÐ

1. Lúppa 20x með forhönd og bakhönd
2. Lúppa 10x með forhönd og bakhönd gegn undir- og yfirsnúningi
3. Blokka 15x með forhönd og bakhönd til skiptis
4. Flippa undir-, hliðar- og yfirsnúning
5. Sýna og útskýra hliðarstig (sidestep)
6. Lúppa á lúpp 5x með forhönd
7. Útskýra hvernig stuttir takkar, langir takkar og anti-gúmmi virka
8. Dæma eina lotu
9. Sýna 6 mismunandi uppgjafir þar af a.m.k. 2 stuttar, 1 með yfir-, 1 með hliðar- og 1 með undirsnúningi
10. Spurning: Hverjir eru Evrópu- og Íslandsmeistarar í karla- og kvennaflokki?

SKILYRÐI FYRIR BH-BLÁA BANDIÐ

1. Gera 3 umferðir af Falkenberg
2. Lúppa 10x með forhönd í forhönd og bakhönd til skiptis
3. Lúppa 10x með bakhönd í forhönd og bakhönd til skiptis
4. Lúppa 5x með forhönd gegn undirsnúningi
5. Útskýra móttökur gegn undir-, yfir- og hliðarsnúningi
6. Útskýra reglur um time-out, handklæði og vatn+mat í leik
7. Sýna 4 mismunandi uppgjafir og a.m.k. ein stutt með undirsnúningi
8. Spurning: Hvaða leikmenn BH eru í meistaraflokki karla og kvenna?

SKILYRÐI FYRIR RAUÐA BANDIÐ

1. Lúppa 15x með forhönd og bakhönd til skiptis
2. Lúppa 10x með forhönd gegn undirsnúningi
3. Lúppa 5x með bakhönd gegn undirsnúningi
4. Blokka 10x með forhönd og bakhönd
5. Flippa 5x með forhönd og 5x með bakhönd
6. Taka 5x stutt á móti stuttu uppglöf
7. Útskýra bestu taktíkna þegar verið er að smassa og fiska
8. Útskýra staðsetningar í opnunum
9. Sýna 5 mismunandi uppgjafir og a.m.k. tvær stuttar og eina hraða
10. Spurning: Hverjir eru Íslandsmeistarar í 1. deild karla og kvenna? Nefnið tvo leikmenn úr hvoru liði

SKILYRÐI FYRIR DÖKKBLÁA BANDIÐ

1. Lúppa á lúpp 10x með forhönd
2. Útskýra stækkun boróðsins og vera á undan að sækja í 5 stigum
3. Taka stutt á móti stuttu uppglöf og halda stuttum 5 sinnum í röð
4. Taka á móti 10 stuttum uppglöfum (annað hvort stutt á móti eða flippa)
5. Lúppa 10 langar uppgjafir (undir-, hliðar og yfirsnúningar)
6. Sýna og útskýra krossstökk
7. Sýna og útskýra hvernig á að spila gegn löngum og stuttum tökkum
8. Þolpróf: 1 mínúta af Falkenberg í kúluefingum
9. Sýna 7 mismunandi uppgjafir þar af a.m.k. 3 stuttar, 1 með undir-, 1 með hliðar-, 1 með yfirsnúningi og 1 hraða
10. Spurning: Hver er landslösbjálfi og hverjir voru í íslenska landsliðinu á síðasta stórmóti?

SKILYRÐI FYRIR SVARTA BANDIÐ

Forkrafa: Vinna einhvern í meistaraflokki á móti

1. Lúppa á lúpp 15x með forhönd
2. Lúppa á lúpp 5x með bakhönd
3. Taka á móti 10 óreglulegum uppglöfum
4. Lúppa 10x gegn óreglulegum undirsnúningi
5. Sýna og útskýra feik í móttökum með bæði forhönd og bakhönd
6. Spila lotu á móti löngum og stuttum tökkum
7. Þolpróf: 1 og ½ mínúta af Falkenberg í kúluefingum
8. Segja til – æfing í taktik og leikskilningi
9. Sýna 8 mismunandi uppgjafir þar af a.m.k. 3 stuttar, 1 með undirsnúningi, 1 með hliðarsnúningi, 1 með yfirsnúningi og 1 hraða uppglöf
10. Spurning: Nefndu 5 leikmenn sem hafa orðið Íslandsmeistarar í meistaraflokki karla og kvenna

Útskriftarleikur gegn leikmanni í meistaraflokki