



Velkommen til en ny bordtennis-sæson

Kære ungdom og forældre

Når sommerferien om få dage er forbi, glæder vi os til at se jer igen i bordtennisklubben. Vi starter den nye bordtennissæson i uge 33 – med **første træningsdag mandag d. 16. august**.

De sidste to sæsoner har været påvirket af Covid-19. Nu håber vi på en normal sæson med holdturnering, pointstævner og mange andre aktiviteter – men vi følger selvfølgelig situationen tæt, og opfordrer stadig til, at man følger sundhedsmyndighedernes anbefalinger¹, så smitterisikoen kan begrænses.

Vi oplever selv, at vi har mange glade medlemmer, og at vi tilbyder et godt idrætstilbud til børn og unge. Men det kan nogle gange være svært at nå ud til alle i konkurrencen med de store sportsgrene, som fx fodbold, svømning og håndbold. Så vi håber, at I alle vil hjælpe os med at udbrede det gode tilbud – husk i den forbindelse at fortælle, at alle har mulighed for 3 prøvetræninger 😊

Træningskemaet for den nye sæson ser ud som angivet herunder:

U10-holdet

Hvem: Træningshold for børn til og med 10 år, som har 0-2 års træningserfaring.

Hvornår: Mandag kl. 16.00 til 17.00 og onsdag kl. 16.30-18.00 (**1. træningsdag er mandag d. 16. august**)

Hvad: Vi leger bordtennis og giver børnene masser af udfordringer, så de bliver motiverede og får lyst til at udvikle deres teknik. Vi har fokus på udvikling af basis motorik og grundlæggende slagteknik. Det handler f.eks. om at kunne koordinere bold, bevægelse og træfpunkt, at holde rigtigt på battet, at kunne kontrollere bolden på bat og i spil, at kunne lave og tage imod forskellige slags skru og om at tage imod instruktion fra træneren. Træningen er med masser af leg og sjove øvelser.

Træner: Nicklas A. Jensen (mandag) og Talar Boyadjian, Emma Eckerth og Sofie Eckerth (onsdag)

U14-holdet:

Hvem: Træningshold for børn til og med 14 år, som har 0-3 års træningserfaring. Vi forventer, at du kan træne og har lyst til at blive bedre, og at du kan tage imod instruktion og samarbejde med de andre.

Hvornår: Tirsdag (16.30-18.00) og torsdag (16.00 til 17.30) (**1. træningsdag er tirsdag d. 17. august**)

Hvad: Vi har fokus på bordtennisteknisk udvikling. Vi træner bevægelse og lærer de forskellige slag, f.eks. serv, prik, loop, smash mv. Vi lærer også at spille kamp. Der er lidt mindre leg og flere øvelser i træningen.

Træner: Nicklas A. Jensen og Anton la Cour (tirsdag) og Felipe Matarese og Nicklas Jensen (torsdag).

U12-pigeholdet

Hvem: Træningshold for piger til og med 12 år

Hvornår: Torsdag kl. 17.30-18.30 (**1. træningsdag er torsdag d. 9. september**)

Hvad: Vi har fokus på bordtennisteknisk udvikling. Vi træner bevægelse og lærer de forskellige slag, f.eks. serv, prik, loop, smash mv. Træningen er et supplement til pigernes øvrige træning på U10- og U14 holdet.

Træner: Felipe Matarese + piger fra U21-holdet.

¹ Mød ikke op eller gå hjem, hvis du har symptomer på forkølelse eller influenza (hoste og feber mv.). Hænder vaskes/sprittes af før og efter træning. Hold afstand til de andre.

U21-holdet

Hvem: Træningshold for unge over 15 år, men yngre spillere kan deltage, hvis træneren vurderer, at man er klar til det. Det forudsætter typisk deltagelse, at man spiller med i holdturneringen, har styr på den grundlæggende bevægelses- og slagteknik, kan træne fokuseret og intensivt med øvelser i længere tid, har et ønske om at udvikle sig og blive en bedre bordtennisspiller og et stabilt fremmøde.

Hvornår: Mandag (17.00-19.00), tirsdag (18.00-20.00) og onsdag (18.00 til 20.00) (**1. træningsdag er mandag d. 16. august**)

Hvad: På dette hold træner vi bordtennisteknik med både regelmæssige og uregelmæssige øvelser, og der er mere fokus på taktik samt mental og fysisk træning.

Træner: Niels-Peter Stilling (mandag) og Lars Eckerøth (tirsdag og onsdag).

Bordtennis for forældre-børn

Bordtennis er sjovt for de fleste, og forældre kan ofte selv få lyst til at prøve kræfter med verdens hurtigste spil, når man ser børnene i aktion. For at gøre dette muligt vil vi i løbet af sæsonen åbne hallen op for alle, der har lyst til bordtennis. Bat og bolde kan lånes, men husk indendørssko.

Åbent hus vil være 1-2 søndage pr. måned, som vil blive meldt ud på klubbens facebookside (www.facebook.com/allerodbtk).

Kontingent

Kontingent for ungdom er: 1.300 kr. pr. sæson.

Kontingent bedes betalt til klubbens konto (9570-13261954) inden d. 1. september.

Det første år, man er medlem, er der en klubtrøje til alle ungdomsmedlemmer, som har indbetalt kontingent inden d. 31/12.

Hvis du ikke ønsker at spille bordtennis i denne sæson, så skal du hurtigst muligt sende en mail til abtk@bordtennis.dk, hvor du melder dig ud.

Klubtøj

I kampe spiller vi i sorte poloshirts, shorts/nederdel og dragter af mærket Tibhar, som bestilles via blanket (som udleveres af trænerne). Priserne er:

- Polo-shirt: 250 kr.
- Shorts: 190 kr.
- Nederdel: 190 kr.

Yderligere spørgsmål

Hvis du har spørgsmål til ungdomstræningen, så kontakt Lars Eckerøth (tlf. nr. 2559 6690 eller mail larseckerøth@gmail.com).

Mange sportslige hilsner

Allerød Bordtennisklub

- Træningsdragt: kr. 450 (ikke obligatorisk)

Regn med lidt ventetid, da poloshirt trykkes med klublogo og navn på ryggen.

Start-bat

Dit bordtennisbat har stor betydning for din mulighed for at lære de forskellige slagteknikker. I de første par år er det vigtigste, at dit bat ikke er for tungt og at der er den rette fart og skru i belægningerne. Klubben sælger et godt startbat med bat-etui til en pris på 350 kr. Spørg din træner, som også kan rådgive om andre bat.

Forældremøde i efteråret

Forældre har stor betydning for børnenes tilknytning til sport. Derfor vil vi i løbet af efteråret afholde et forældremøde, hvor vi fortæller om klubben, herunder om de forskellige aktiviteter man kan deltage i. Information herom følger senere.