

HVORFOR GÅ TIL BORDTENNIS HOS BRØNSHØJ BORDTENNIS

Fordi vi arbejder med at give børn og unge:

- Motorisk og fysisk udviklende træning via leg for alle aldre fra 6 år og opefter.
- Boldkontrol udvikling.
- Udvikling af vurderings-, bedømmelse-, analytiske-, løsnings-, reaktions- samt beslutningsevner.
- Udvikling af hurtighed, reflekser, balance og koordination både fysisk samt mentalt.
- Takling af frustrationer.
- Læring af reflekterings-, medinvolverings- samt medansvars evner for egen læring.
- Bordtennis fremmer social interaktion og menneskets urinstinkt; "fællesskaber".
- Udvikling af koncentrationsevne samt at samarbejde med andre for at lykkes og udvikle hinanden.
- Bordtennis træner hjernens planlægning og udøvelse af bevægelser.
- Vi giver de unge oplevelser på træningslejre, weekendture samt begivenheder i klubben.

Vores værdier og filosofi i:

BRØNSHØJ BORDTENNIS

Træning af børn og unge!

Børn under 11 år:

I denne aldersgruppe må træningen ikke være for struktureret. Børn kommer hurtigt til at kede sig og derfor er det vigtigt at der er fokus på at få leget de mest fundamentale motoriske bevægelser ind i børnenes liv på en sjov og alsidig måde.

Derfor har Brønshøj Bordtennis: Motorisk Bordtennis leg

Før man kan komme på et rent bordtennis teknisk træningshold, er det vigtigt at børnene lærer at: Træne og have lyst til det, have boldføling, at kunne bevæge sig rigtigt efter en bold, balance, kropskontrol, koncentration, tillid til træneren og at kunne samarbejde med de andre børn.

Dvs. i denne aldersgruppe tænker vi slet ikke på resultater, men kun på udvikling og på at have det sjovt.

Børn over 11 år

Den "Motoriske bordtennis leg" får nu i denne aldersgruppe et nyt navn, nemlig "Motorisk fysisk træning". Dvs. fysisk træning bliver nu smeltet ind i den motoriske træning alt afhængigt af, hvornår børnene er startet med sport, så er det i denne aldersgruppe, at vi også fokuserer på motorik, fysik samt teknisk bordtennis træning. Børnene lærer også at træne koncentreret i ca. 1 time i træk, en til to gange om ugen. Den såkaldte "Tekniske bordtennis træning".

Nogen kan starte før den ovenfor angivet alder, hvis de er startet meget tidligt til sport.

Vi undgår stadigvæk omfattende konkurrencer. Vi begynder dog at snuse til kampe, stævner m.m., når vi føler, at børnene er klar og interesseret i dette, men kun som et led i den udviklende træning. Børnene skal lære at konkurrere, ikke for at vinde, men for at begynde at stykke træningens elementer sammen til en helhed. Derudover også for at skabe gode sociale oplevelser sammen med de andre træningskammerater.

Børn fra 13-14 år og opefter.

Den bordtennis tekniske træning tager nu mere og mere over og bevægelsestræningen er nu meget koncentreret meget om fysik men stadigvæk også bordtennis relaterede bevægelser.

Nu er det meget vigtigt, at børnene er medinvolveret, både i beslutningen om hvor meget de vil træne og hvor tit.

Det nytter ikke noget at have ambitioner på sine børns vegne, andet end de skal have det sjovt, helst dyrke sport, samt have fokus på udvikling og ikke resultater.

Men presser vi på i denne alder for at de skal træne meget mere, end de selv vil, eller at de skal vinde deres kampe, dvs. mere på resultater end på udvikling, så stopper alt for mange i denne alder samt de efterfølgende 2-3 år til gavn for ingen. Hvert barn som stopper til sport, er et tab for os alle og især for barnet selv.