



Dyk ned i sæsonens magasin fra DGI Bordtennis

## Bordtennismagasinet 2019-2020: Alt, hvad du skal vide fra DGI

Med dette magasin får du indblik i de områder, hvor DGI Bordtennis yder hjælp til din klub, ligesom du får inspiration og information, der kan udvikle jeres klub.

**DGI**

[www.dgi.dk/bordtennis](http://www.dgi.dk/bordtennis)

# Indhold

---

<b>Præsentation af DGI Bordtennis</b>	<b>03</b>
<b>DGI Bordtennis</b>	<b>04</b>
<b>Sæt fokus på de frivillige og skab udvikling med et forløb</b>	<b>06</b>
<b>Hent penge til din klub: Sådan kommer du i gang</b>	<b>07</b>
<b>Farmand var formand: Nu har Jonas lederrollen i Rønde Bordtennisklub</b>	<b>08</b>
<b>Mød BTEX: Danmarks største bordtennisforretning</b>	<b>10</b>
<b>Vigtige overvejelser til trænere</b>	<b>12</b>
<b>Bliv en endnu bedre træner: Ta' på kursus med DGI Bordtennis</b>	<b>13</b>
<b>TrænerTavlen gør det nemmere og sjovere at være træner</b>	<b>14</b>
<b>Det her skal du vide, hvis dit barn spiller bordtennis</b>	<b>16</b>
<b>5 gode råd til forældre</b>	<b>17</b>
<b>Fra 3 til +30 ungdomsspillere på 2 år: BTK 73 har fået fat i børnene</b>	<b>18</b>
<b>Følg med tiden, hvis din klub ønsker flere unge spillere</b>	<b>20</b>
<b>Stævneoversigt: Få overblik over sæson 2019-2020</b>	<b>21</b>
<b>Bat 60+ få flere seniorer til at svinge battet</b>	<b>22</b>
<b>Værd at vide for dem, der vil lidt mere med Bat 60+</b>	<b>23</b>
<b>Landsmesterskaberne i Vejen giver store, fælles oplevelser</b>	<b>24</b>
<b>Mød Tim Hansen: Danmarks mest aktive spiller rundede de 300 kampe</b>	<b>25</b>
<b>De mest aktive spillere i Danmark siden 2015</b>	<b>27</b>
<b>Lej splinternyt udstyr til din klub hos DGI Bordtennis</b>	<b>28</b>
<b>Gamle borde får nyt liv</b>	<b>29</b>
<b>Vind præmier til klubben: Gi' os et bud på et godt trick shot</b>	<b>30</b>

# Præsentation af DGI Bordtennis

---

DGI Bordtennis er sat i verden for at hjælpe din bordtennisklub med at få flere medlemmer, flere frivillige og blive endnu mere attraktiv. Vil du spille med?

## Kære spiller, forælder, træner, leder eller frivillige

DGI Bordtennis har hermed glæden af at præsentere bordtennismagasinet for 2019-2020. Magasinet har til hensigt, at give bordtennisclubberne information og gode historier fra dansk bordtennis.

Magasinet behandler blandt andet emner, der er relevante for ledere, trænere og forældre. Vi modtager gerne henvendelser fra såvel spillere, trænere og ledere med ønsker til, hvad bordtennis skal være i Danmark.

DGI Bordtennis vil dig og din klub det bedste. Vores mål er at være en attraktiv samarbejdspartner for dig og din klub. Vi er til for jer, så vi kommer gerne på besøg og hjælper jer med at realisere de tanker, I går med.

For at få besøg i jeres klub, bedes I rette henvendelse til konsulenten i DGI Bordtennis.

God læselyst og god sæson. Vi ses ved bordtennisbordet.

Venlig hilsen

**DGI Bordtennis**

## Hvem er DGI Bordtennis?

DGI Bordtennis arbejder ikke overraskende med klubber og foreninger, der udbyder bordtennis. DGI Bordtennis består af både ansatte, instruktører og frivillige, der alle har det til fælles, at de brænder for at hjælpe bordtennisclubberne, deres medlemmer og deres frivillige.

På næste side ses en oversigt over, hvem der er med i DGI Bordtennis' idrætsledelse. Hvert medlem, instruktør og ansat i DGI Bordtennis har hver især bordtennisfaglige kompetencer og kan sammen tilbyde bordtennisfaglig og forenings-/klubhjælp til alle klubber.

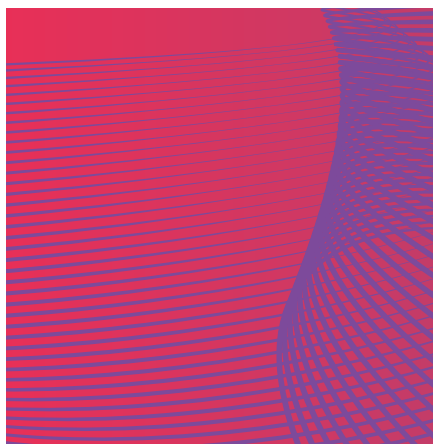
Der er ikke en opgave inden for bordtennis i klubregi, vi ikke gerne vil hjælpe med, men vi gør det i et samarbejde med jer spillere, ledere og trænere.

Sammen får vi danskerne ind i hallerne og ind til bordene - børn og seniorer, begyndere og rutinerede. Sammen kan vi få flere bordtennisspillere og gøre danskerne mere aktive.

Vi hjælper foreningerne med at gøre en forskel. For samfundet. For idrætten. For dig.

## Brænder du for bordtennis?

Du er altid velkommen til at kontakte os, hvis du gerne vil bidrage med at løfte bordtennisporten.



# DGI

# DGI Bordtennis

---



**Henrik Møller, bordtenniskonsulent**

Tlf. 2491 4389

henrik.moeller@dgi.dk



**Mette Birch Kristensen, idrætsledelsen**

mette\_kb@msn.com



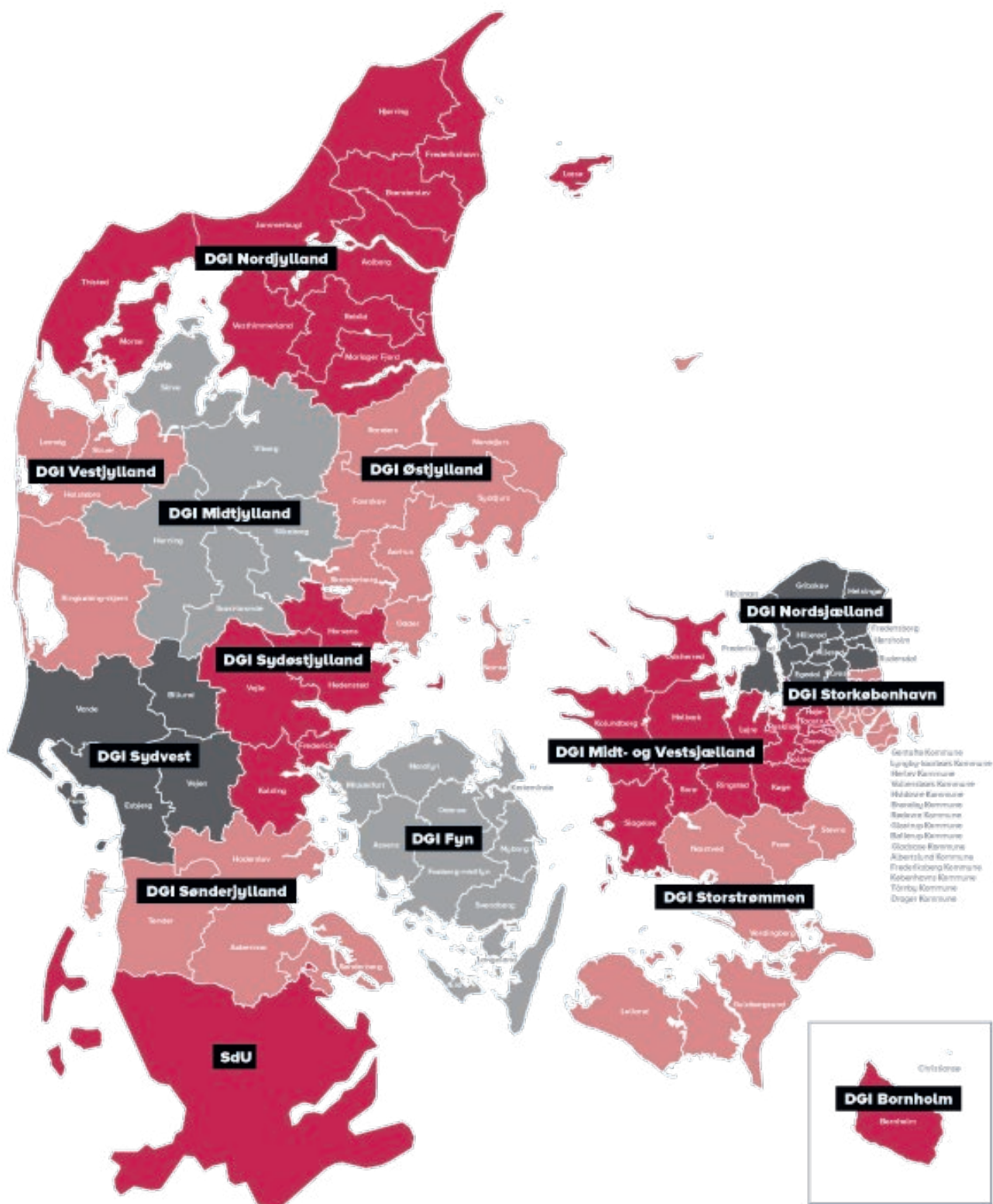
**Mads Christian Mikkelsen, idrætsledelsen**

madsmikkelsen@hotmail.com



**Søren Andersen, idrætsledelsen**

soeren.dgibordtennis@turbopost.dk



Find ud af, hvilken af DGI's landsdelsforeninger din klub hører til ved at kigge på kortet.

# Sæt fokus på de frivillige og skab udvikling med et forløb

Hvilke initiativer skal prioriteres og hvordan? Lad DGI Bordtennis hjælpe jer!

## Frivillige

Ryggraden i jeres forening er frivillige. Frivillige tiltrækkes af mange forskellige grunde. Uden frivillige, ingen forening – sådan er vilkårene i foreningerne rundt omkring i landet. Det til trods har mindre end hver 10. forening en strategi for rekruttering af den frivillige arbejdskraft.

Kræfterne bliver i stedet kastet efter udvikling af aktiviteter og afholdelse af stævner og konkurrencer, og indsatsen omkring tiltrækning af frivillige bliver syltet.

Det kan der være mange gode grunde til. Uanset hvad jeres grund er, så hjælper vi jer her på vej med gode råd til, hvordan I laver en frivilligstrategi, der kan sikre jeres forenings overlevelse.

Undersøgelser fra Idrættens Analyseinstitut viser blandt andet, at nye frivillige ikke skal findes blandt børnemedlemmers forældre, men blandt aktive voksne medlemmer. Derfor bør I prioritere aktiviteter for voksne.

## Foreningsudvikling

DGI's primære opgave er at understøtte det frivillige foreningsliv og hjælpe idrætsklubberne med at tilbyde attraktive idræststilbud i idrætsforeningen.

“

Nye frivillige skal ikke findes blandt børnemedlemmers forældre, men blandt aktive voksne medlemmer. Derfor bør I prioritere aktiviteter for voksne i foreningen.

Idrættens Analyseinstitut

Foreningsudvikling handler om at få foreningen sikret en udvikling i den rette retning. Det kan eksempelvis være at få styr på den daglige drift af klubben, så der kan laves strategisk planlægning af, hvordan klubben skal se ud om fem år.

DGI tilbyder en række udviklingsforløb, der har til opgave at hjælpe klubben med at se indad og skabe en særlig "klubånd", hvor folk kommer, fordi de ikke kan lade være.

Kontakt DGI's bordtenniskonsulent for mere information og rådgivning.



# Hent penge til din klub: Sådan kommer du i gang

Der er god mulighed for at få ekstra midler til klubkassen med fundraising hos puljer og fonde. Bliv klogere her.

DIF og DGI tildeler hvert år penge til det danske foreningsliv fra foreningspuljen, som har til formål at støtte hverdagens fællesskaber i idrætsforeningerne og skabe rum til udvikling.

Står I og mangler midler til aktiviteter, nyt udstyr, rejser eller lignende, så tag kontakt til DGI. Vi kan hjælpe med at gøre ansøgningen skarp og målrettet, så I kommer øverst i bunken.

## Vidst du, at...

DIF og DGI's foreningspulje bevillgede cirka 321.000 kr. til 14 bordtennis klubber i størrelsen 1.000-100.000 kr. i 2018

Udover DGI's puljer og fonde findes der også en lang række lokale og regionale fonde, som yder støtte til gode formål i de frivillige idrætsforeninger.

Det kan ofte være svært at finde de fonde, som støtter det lokale foreningsliv. Derfor har DGI udarbejdet en oversigt over de fonde, der støtter idrætslige formål, så det er nemt og overskueligt at søge penge til netop jeres formål.

På DGI's hjemmeside kan I finde oversigten over fonde i hele Danmark opdelt efter regioner; Nordjylland, Midtjylland, Syddanmark, Sjælland og Hovedstaden.

Det er her, du kan komme nærmere fondens formål, prioriteringer, indsatsområder osv. Det er således nemt at finde relevante fonde, der kan yde støtte til netop din forening.

Når I har fundet frem til et mindre antal fonde, som passer til foreningens projekt og kommende ansøgning, så kan I finde ansøgningsskabeloner på fondens egen hjemmeside. Har I behov for hjælp i forbindelse med ansøgningen, så kan I læse mere på DGI's hjemmeside eller tage kontakt til os. Vi sidder klar til at hjælpe.

Lokale sponsorer kan også være en god mulighed for at søge tilskud til projekter eller materiel. Der er ofte få om budet, og der er som regel en fælles interesse blandt de lokale virksomheder om at gøre lokalesamfundet mere attraktivt.



# Farmand var formand: Nu har Jonas lederrollen i Rønde Bordtennisklub

**30-årige Jonas Agerholm (yderst til venstre på billedet) blev formand i Rønde Bordtennisklub forud for 2018-2019-sæsonen. Selvom det i øjeblikket har givet panderynker, har han ikke fortrudt, at han tog dirigentstokken i den klub, han har spillet i, siden han var 8 år gammel.**

Livet har det nogle gange med at gentage sig selv. Måske var det i en eller anden udstrækning dét, der skete tilbage i maj 2018, hvor Jonas Agerholm, der til daglig arbejder som læge hos Aarhus Universitetshospital, indtog formandsposten hos Rønde Bordtennisklub.

”Jeg startede med at spille bordtennis, fordi min far var formand. Jeg har været med i klubben og siddet med et bat i hånden som helt lille, men startede først sådan rigtigt som 8-årig. Nu har jeg spillet i 22 år, og spillede rigtig meget i

min ungdom. I dag bliver det kun til 1-2 gange om ugen,” udtaler Jonas Agerholm.

Han trådte til som formand efter at have været både træner og bestyrelsesmedlem i mange år. Den nu tidligere formand ønskede at stoppe, fordi hans børn ikke længere var aktive i klubben, og en skulle jo tage teten i klubben, ligesom hans far engang gjorde det.

”Jeg vil gerne videreudvikle klubben, og give vores lokale børn og unge mulighed for at spille, men jeg må erkende, at det er noget anderledes at være formand i forhold til ’bare’ at være bestyrelsesmedlem. Der går meget tid med administration, kommunikation til medlemmer og forældre samt forsøge at bevare overblikket,” fortæller Jonas Agerholm.







**Når tingene lykkes får man lyst til at gøre endnu mere** Ikke desto mindre er han glad for, at han tog springet og fulgte i sin fars fodspor. Der følger nemlig mange glæder med formandskabet.

”Det er fedt at se, når tingene lykkes. Når jeg ser 15 ungdomsspillere have det sjovt til træning, bliver jeg både glad og stolt. Det giver mig energi og tilfredsstillelse, og så får man bare lyst til at gøre endnu mere for klubben,” påpeger Jonas Agerholm.

Netop ungdomsspillerne har ellers været en af de store hovedpiner i hans første sæson som formand. Ungdomsafdelingen blev nemlig højst usædvanligt godt halveret op til sæsonstarten i 2018, så sammen med nogle af de andre frivillige har Jonas Agerholm forsøgt at rekruttere nye børn og unge.

”Vi prøvede skolebesøg i sidste sæson og var også ude ved offentlige arrangementer, hvor vi stod klar med kom-og-prøv. Det kastede dog ikke noget af sig, men det var også midt på sæsonen, hvor børnene ofte allerede går til noget. Vi har flere initiativer til denne sæson, så vi klør på og tror på det,” siger Jonas Agerholm.

#### Flere veteraner og oprykning af førsteholdet

Til gengæld har han i sin første sæson som formand kunne glæde sig over, at der er kommet 20 veteraner til Rønde Bordtennisklub i forbindelse med BAT 60+, som altså også har sat sit aftryk i Rønde.

”Dette ikke mindst takket være en stor indsats fra de frivillige ildsjæle. Det har været fedt at se, hvordan de bare er løbet af sted med at få flere med, da vi spillede dem på banen. Det giver blod på tanden,” udtaler Jonas Agerholm.

Oveni det endte det også med en oprykning til klubbens førstehold, der i 2019-2020-sæsonen skal spille med i 1. division. Også her har Jonas Agerholm haft en finger med i spillet i sit hverv som formand.

”Det lykkedes os at lave nogle fede arrangementer i forbindelse med førsteholdets hjemmekampe i den forgangne sæson, hvor vi godt kunne have 50-60 tilskuere i hallen. Det var rigtig sjovt at være med til, og det forventer

jeg da, at vi bygger yderligere på i denne sæson,” udtaler Jonas Agerholm.

#### Blev skarpere i formandsrollen med lederuddannelse

Det med at bygge på har han også taget med sig i sin personlige rolle som formand. Jonas Agerholm synes nemlig ikke helt, at han havde alle værktøjerne til at lykkes, da han for alvor fik indblik i formandens opgaver. Derfor tilmeldte han sig DGI's Lederuddannelse for at styrke sine kompetencer.

“

Når jeg ser 15 ungdomsspillere have det sjovt til træning, bliver jeg både glad og stolt

Jonas Agerholm, Formand i Rønde BTK

”Det er ikke nødvendigvis nemt at sørge for, at alle arbejder i samme retning. Jeg synes, at jeg manglede nogle værktøjer og noget erfaring, så jeg tilmeldte mig uddannelsen, da jeg gerne ville være bedre til at lede. Det kan jeg også bruge i mit private virke som læge,” pointerer Jonas Agerholm.

Han fortæller, at uddannelsen gav rigtig mange gode input fra de oplæg og diskussioner, som deltagerne blev præsenteret for. Personligt blev han bevidst om en masse mekanismer i forhold til sig selv og verden omkring ham, og fik stor indsigt i sine styrker og svagheder.

”Og så var det dejligt at udveksle idéer og problemstillinger med de andre deltagere, som jo ofte baksede med de samme ting, selvom de kom fra andre idrætter. Vi fik kort fortalt sat noget ledelsesteori på kombineret med et rum, hvor vi kunne snakke og sparre sammen i øjenhøjde,” siger Jonas Agerholm.

# Mød BTEX: Danmarks største bordtennisforretning

Lidenskab for sporten driver Danmarks største bordtennisforretning.

Bordtennisexperterne – også kendt som BTEX – er Danmarks eneste forretning, der kun forhandler bordtennisudstyr. Forretningen er drevet af entusiaster, der er lige så vilde med spillet, som du selv er. Tilsammen har de mere end 30-års erfaring med salg af bordtennisudstyr.

Skal du have et nyt bat, men er du usikker på, hvilken belægning du skal vælge? Eller kan du ikke finde ud af, hvilket battræ der passer til dig? Hvis du er i tvivl, så giv Bordtennisexperterne et besøg – enten i den fysiske butik på Tomsagervej i Aarhus eller online på [www.btex.dk](http://www.btex.dk).

Bordtennisexperterne er en virksomhed drevet af bordtennisentusiaster. Alle medarbejdere er enten spillere, ledere eller trænere, og har tilsammen over 50-års erfaring i dansk bordtennis.

Bordtennisexperterne arbejder med bordtennis på alle niveauer, og har derfor et nært kendskab til både begynderen og elitespillerens ideelle udstyr.

Foto: Steen Folkmar



I mere end 25 år har Bordtennisexperterne hjulpet et utal af familier, firmaer, pædagoger, campingpladsledere, lærere og mange andre i gang med verdens sjoveste spil, men det vigtigste for forretningen er selvfølgelig de danske bordtennisklubber og deres medlemmer.

"Uden klubbernes og medlemmernes opbakning var det slet ikke muligt at drive forretning. Vi bestræber os derfor hver dag på at være en pålidelig og engageret samarbejdspartner. Vi vil rigtig gerne hjælpe din klub eller dig med at finde det helt ideelle udstyr," fortæller Hans Herluf Boisen.

Medarbejderne ved næsten alt om battæ og belægninger, som ellers kan være lidt af en jungle at finde rundt i for selv den mest garvede spiller. Desuden har forretningen Danmarks største udvalg af bat, bolde og borde.

“

Vi vil rigtig gerne hjælpe din klub eller dig med at finde det helt ideelle udstyr

Hans Herluf Boisen, indehaver

"Det er nok ikke helt løgn at sige, at vi lever og ånder for bordtennisporten, selvom det bliver lidt klichéagtigt. Vi er selv en aktiv del af sporten, både på vores arbejde og i vores fritid, og det er en stor glæde for os, når det går godt for dansk bordtennis," udtaler Hans Herluf Boisen.



# Vigtige overvejelser til trænere

---

Bordtennis skal være sjovt og motiverende, men det kan nogle gange være en udfordring. Som træner har du sikkert hørt dine spillere give udtryk for, at træningen er kedelig, eller at koncentrationen pludseligt forsvinder, og spillerne begynder at lave alt muligt andet end den øvelse, de var igang med.

Bordtennis er en teknisk svær sportsgren, og for de fleste nybegyndere kan det være meget udfordrende, at skulle køre øvelser med hinanden, når man først lige har lært at holde rigtigt på et bat. Den traditionelle måde at køre bordtennisøvelser på, er som oftest svært for nybegyndere, og resulterer for det meste i få øvelsesgentagelser- og så bliver bordtennis hurtigt kedeligt!

Kinatræning eller den mere mekaniske udgave, Bordtennisrobotten, kan være et rigtig godt alternativ til de traditionelle øvelser, da det sikrer en masse gentagelser, og fastholder koncentrationen hos spillerne.

Som træner har du et stort ansvar for, at spillerne har lyst til at komme igen, og det er derfor vigtigt, at du tænker over at få træningen til at matche spillernes niveau og behov for en sjov og alsidig træning.

Vær derfor bevidst om dine øvelsesvalg, samt hvordan øvelsen kan justeres i forhold til det enkelte barns behov, og få indsigt i hvad børnene motiveres af.

## Det er svært

Bordtennis er en teknisk svær sportsgren, og for de fleste nybegyndere kan det være meget udfordrende, at skulle køre øvelser med hinanden, når man først lige har lært at holde rigtigt på et bat.

Relationen til spillerne er også et vigtigt fokus at have som træner. Spillerne skal mødes med en anerkendende tilgang, hvor alle er velkomne og ligeværdige, uanset motivation og færdigheder. Inddrag spillerne i træningen. Trods deres alder, har de noget at byde ind med, hvis du inviterer dem.

Det er også en rigtig god idé at have en fælles start og afslutning på træningen, hvor man får set hinanden i øjnene, eller hvor børn/unge har fysisk kontakt med hinanden.



# Bliv en endnu bedre træner: Ta' på kursus med DGI Bordtennis

Bliv en stærkere bordtennistræner med et kursus! DGI Bordtennis gør dig klogere og klæder dig på, så du kan stå for den bedste bordtennistræning.

Udvikl dig og bliv klogere som træner på et af vores endagskurser. Her lærer du at stå for en træning, der er sjov og udfordrende for alle spillere. Samtidig er der fokus på den pædagogiske tilgang til den bestemte aldersgruppe.

Vi klæder dig på, så du kan tilbyde aktiviteter og træning af høj kvalitet. På den måde sikrer du, at det altid er sjovt for både dig og udøverne at komme til træning.

Vi har kurser, som henvender sig specifikt til ungdomstræning, seniortræning og spillere over 60 år.

Hvis du drømmer om et særligt kursus, men ikke kan finde det på vores hjemmeside, så tag kontakt til vores konsulent. Måske har vi mulighed for at arrangere netop det kursus, du savner.

Hvis du søger flere udfordringer som træner, tilbyder BTDK også forskellige trænerkurser.

Vi håber at se flere trænere på vores uddannelser i denne sæson, så vi sammen kan sikre den bedste træning ude i klubberne og sørge for, at spillerne ikke kan lade være med at komme igen.

“

Bliv bordtennistræner. Det giver en fed følelse at gøre en forskel, og du får masser af gode oplevelser og personlig udvikling igen.

Henrik Møller, bordtenniskonsulent

## Bliv inspireret online med DGI Bordtennis

Selv den bedste bordtennistræner kan mangle tid og inspiration til træningen. Derfor kan du, på vores hjemmeside finde over 30 bordtennislege i vores legehæfte.

Søger du inspiration til øvelser, foreslår vi, at du besøger Youtube-kanalen "Det batter", hvor der vises øvelser til spillere på alle niveauer.

Lars Jørgensen har lavet [www.kinesiskbordtennisfilosofi.dk](http://www.kinesiskbordtennisfilosofi.dk), hvor der er rigtig meget inspiration - både skrift og video.

Bliv inspireret og få mere struktur og energi i din træning.



# TrænerTavlen gør det nemmere og sjovere at være træner

TrænerTavlen er et nyt redskab, der gør det sjovere og nemmere at være træner, og hjælper dig med at sikre struktur og rød tråd i din træning.

"Den gamle opskrift på bordtennistræning lever stadig i bedste velgående ude i de danske bordtennisklubber. Men de velkendte øvelser er svære for børnene, og de mister hurtig koncentrationen," udtaler Hans Boisen, indehaver af BTEX.

Derfor har BTEX og DGI Bordtennis indgået et samarbejde om at udvikle trænermappen. Trænermappen er et redskab til klubberne, som kan hjælpe med at fastholde gejsten ved bordene til træningerne.

Trænermappen indeholder TrænerTavlen, der er et simpelt redskab til hurtigt at skrue et godt træningspas sammen til gavn for både spillere og træner.

"Formålet med trænerstavlen er i høj grad at få bedre struktur på træningen, og gøre det både nemmere og sjovere at være træner i en travl hverdag," fortæller Henrik Møller, bordtenniskonsulent ved DGI.

**TrænerTavlen gør især en stor forskel for trænere, der har fokus på træning af nye spillere. Den bliver fokuseret mod træning af spillere som kun har spillet to år eller mindre.**



## Hvornår kommer den?

TrænerTavlen forventes tilgængelig ude i bordtennis-klubberne i 2020.

Herunder indsættes programmet bestående af en opvarmning, en række øvelser og en afslutning.

De forskellige øvelser er markeret i hver sin farve og er lavet på magnetskilte, der gør dem flytbare. Bagsiden er et whiteboard, som gør det muligt at tegne øvelser op på fire dertil indrettede bordplader.

TrænerTavlen bliver finpudset i løbet af sæsonen.

### Frafrald af de yngste

Det er et stigende problem i de danske bordtennis-klubber, at ungdomsspillerne falder fra i en tidlig alder – enten af kedsomhed, mangel på udvikling eller for høj sværhedsgrad.

Spillerne har brug for struktur og overblik for at holde motivationen, og træneren har brug for en fast plan til dagens træning, så det ikke løber af sporet.

"Med tavlen kan spillerne se, hvad de skal igennem i dagens træning, og træneren får overskud til rent faktisk at være træner og lære børnene noget," siger Hans Boisen

TrænerTavlen giver tryghed for spillerne ved, at de kender dagens træning og får mulighed for medbestemmelse, som kan øge deres motivation for deltagelse.

### Sådan bruger du TrænerTavlen

Øverst på pladen står 'Dagens Træning' indrammet.

“

Med tavlen kan spillerne se, hvad de skal igennem i dagens træning, og træneren får overskud til rent faktisk at være træner og lære børnene noget

Hans Herluf Boisen, indehaver af BTEX



# Det her skal du vide, hvis dit barn spiller bordtennis

---

Hvad er godt at vide som forælder til et barn, der spiller bordtennis?

## Vigtige hjemmesider

Det er en god idé at kende og vænne sig til at bruge Bordtennisportalen.dk. Den indeholder blandt andet oversigter over klubber, turneringstilmelding, ratingliste m.m.

På portalen kan man bruge FAQ'en, som giver dig svar på mange af dine spørgsmål, såsom hvordan man tilmelder sig.

Leder du i stedet efter bordtennisskoler, -lejre eller andre bordtennisevents, eller vil du opdateres med det seneste nye indenfor sporten, er [dgi.dk/bordtennis](http://dgi.dk/bordtennis) det rigtige sted at kigge.

Du kan også tilmelde dig DGI's nyhedsbrev eller like vores Facebook-side "DGI Bordtennis", hvor vi ligeledes opdaterer jer om kommende aktiviteter og aktuelle bordtennisnyheder.

## Få hjælp til køb af udstyr

Det kan være en jungle at finde ud af, hvilket bat og belægning, dit barn skal bruge.

Derfor er det en rigtig god idé at henvende sig til dit barns træner for gode råd eller tage kontakt til BTEX, der er specialist i at vejlede i det rigtige bordtennisudstyr.





## 5 gode råd til forældre

---

- Lær de uskrevne regler i bordtennis. Det er eksempelvis ikke accepteret at juble eller klappe, hvis modstanderen begår fejl eller der vindes point på en net/kantbold, og det er kun spillerne, der må kommentere på hændelser i kampene. Efterlever du de uskrevne regler, er det også nemmere for dit barn at navigere i dem.
- Vær forælder til træning og turnering. Det er som oftest det, dit barn har brug for. Der findes et væld af kompetente trænere i klubberne, som mestrer både det taktiske og tekniske.
- Bordtennis er også en holdsport. Vær opmærksom på, at selvom bordtennis i mange sammenhænge anses som en individuel sportsgren, så er det i høj grad også en holdsport. Det er i fællesskab med andre, at dit barn får nogle af de allerstørste oplevelser i sporten.
- Tal med dit barn om sejre og nederlag. Det kan være svært at sluge et nederlag eller tackle en sejr. Fokusér på de følelser, dit barn oplever i kampsituationer, så dit barn bliver bedre rustet til næste træning eller turnering.
- Engager dig i bordtennis. Er du involveret og viser interesse for dit barns sport, smitter det af og motiverer. Det kan være alt fra holdlederopgaver til kørsel og praktisk hjælp i foreningsregi.

### Du er en vigtig medspiller

Forældrene er en meget vigtig medspiller udenfor banen i forhold til at støtte op om barnets bordtennis og udvikling.



# Fra 3 til +30 ungdomsspillere på 2 år: BTK 73 har fået fat i børnene

I starten af 2017 talte ungdomsafdelingen i BTK 73 kun en håndfuld spillere. Ved sæsonstarten til 19/20 har klubben mere end 30 spillere. Udviklingen skyldes især tre ihærdige trænere med 37-årige Yehia Kayed i spidsen.

Der er masser af latter og livlige kampe, når man træder ind til træning i ungdomsafdelingen hos BTK 73, hvor mere end 30 børn hygger sig med verdens fedeste idræt, bordtennis. Sådan var det dog ikke for bare få år tilbage, hvor der var ualmindeligt stille i træningslokalet.

”Vi startede vores ungdomsindsats i 2017. Vi havde da kun en håndfuld ungdomsspillere, og vi mente klart, at man burde kunne forvente mere, når man har hjemme i Kolding. Efter en periode med skiftende trænere, lykkedes det os at tilknytte Yehia. Herefter tog det fart,” udtaler Niels Berrig, formand for BTK 73 Kolding.

Yehia Kayed, der tidligere selv har spillet for og været træner i SISU/MBK, var flyttet til Kolding og stod nu med en søn, der gerne ville prøve kræfter med bordtennis.

”De var ikke ret mange spillere, men så blev jeg spurgt, om jeg ikke kunne tænke mig at være deres træner. Det sagde jeg ja til. Jeg godt kan lide at arbejde med børn og unge. Jeg har også tidligere været fodboldtræner, og det giver mig stor glæde at lære dem noget nyt og være sociale sammen,” fortæller Yehia Kayed.

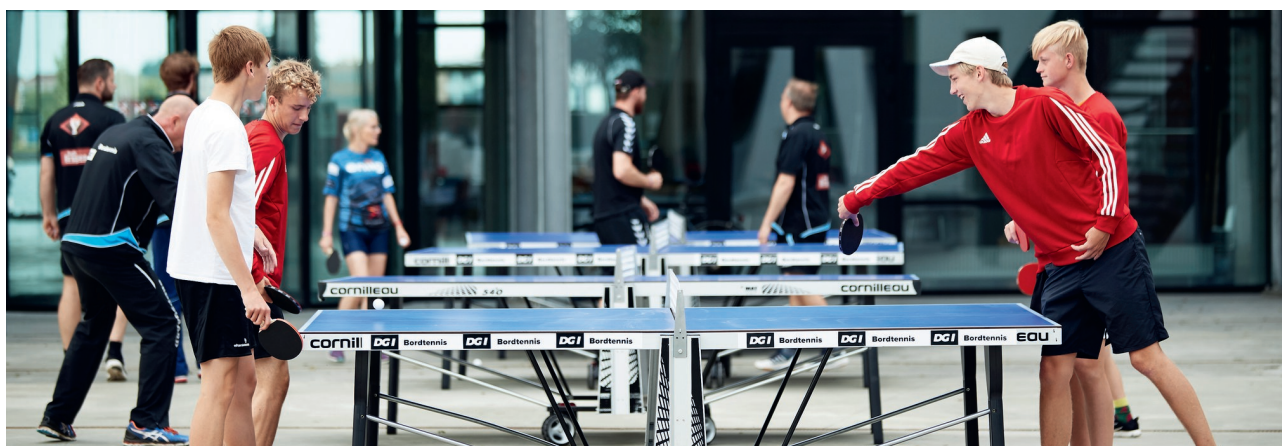
## Skolebesøg gav pote – og venteliste

Der gik ikke længe efter Yehias start som træner til, at han inviterede forskellige skoler i Kolding ind til kom-og-prøv i skoletiden for at rekruttere spillere til ungdomsafdelingen. De kom ikke med det samme, men det gik stærkt efter sommerferien i 2018, hvor mange kiggede ned i klubben efter netop at have været ’udsat’ for forskellige prøvearrangementer gennem skolen.

”Vi var faktisk nødt til at indføre medlemsstop med venteliste omkring juletid i 2018. Vi havde simpelthen ikke mere plads. Siden da har vi delt træningen ud over flere dage, så vi kan følge med efterspørgslen,” siger Niels Berrig.

Selvom det er svært at finde trænere, er det også lykkedes BTK 73 at tilknytte to andre trænere, Mette Jensen og Janni Winberg, så klubben nu faktisk har et helt træner-team til at give børn og unge gode oplevelser med bordtennis i Kolding.

”Det er rigtig fedt, at Mette og Janni er kommet med. Vi har et godt samarbejde, hvor vi lærer fra hinanden. Det er vigtigt for at fortsætte udviklingen,” påpeger Yehia Kayed.





**Det er vigtigt at fokusere på kvaliteten af trænerne**

Niels Berrig forventer, at BTK 73 når over 40-45 ungdomsspillere i 2019-2020-sæsonen. Derfor har de også igangsat en opkvalificering af de i forvejen tre dygtige trænere, så de kan give Koldings bordtennislystne børn og unge et endnu bedre tilbud.

"Vi har helt afgjort lært, at det er vigtigt at fokusere på kvaliteten af trænere. Det er dem, der i sidste ende er medvirkende til, om børnene fortsætter."

"Vores ambition er at holde på de nuværende spillere i mindst 2-3 år, så der kommer flere indtægter til klubkassen, som vi sidenhen kan bruge på trænere," udtaler han.

Og hvem ved? Måske medlemstallet i ungdomsafdelingen i den koldingsiske bordtennisklub endda kommer over 50 medlemmer denne sæson. Med et stærkt trænertrækløber i spidsen for indsatsen virker intet lige nu umuligt.

# Følg med tiden, hvis din klub ønsker flere unge spillere



**Idrætten ændrer sig hele tiden. Vi skal følge med tiden og vise både nutiden og fremtiden.**

Det er ikke nogen hemmelighed, at der de sidste mange år har været et stabilt frafald i unges foreningsdeltagelse.

Skal vi have de unge til at deltage i foreningsidrætten, bør vi forstå, hvordan de tænker og prioriterer, og vil vi knække kurven, er det måske relevant at gøre noget andet end det, vi plejer.

Langt de fleste unge køber præmissen om idræt og bevægelse. Vi skal bare blive bedre til at skabe rammer og indhold, der gør det muligt at vælge idrætten til i en travl hverdag.

Unge fleksible tid indskrænkes i overgangen fra grundskole til ungdomsuddannelse, fordi faste elementer som skole, lektier, transport og fritidsjob optager en stor del af deres tid i løbet af en uge. Hvordan sikrer vi så, at vi fortsat tilbyder attraktive aktivitetstilbud?

Skab fleksible aktivitetstilbud, som gør det let for de unge at tilgå træningen, når det passer ind i ugens øvrige gøremål – og på det tidspunkt, hvor motivationen er størst.

Det kunne eksempelvis være tilbud, hvor man kan vælge mellem flere ugedage, og hvor der ikke er konsekvenser (hverken for én selv eller de øvrige på holdet), hvis ikke man dukker op til en træning i ny og næ.

Et andet vigtigt element i indsatsen for en øget foreningsdeltagelse blandt unge, er pris. Altså, hvor meget man betaler for ad gangen.

Unge hverdag er omskiftelig og travl. Det er derfor ikke attraktivt at blive bundet over længere tid til et tilbud, man ikke ved, om man kan lide eller får brugt.

Vær derfor opmærksom på kontingent og prisstruktur. Prøv en lille pris med opdeling i kortere bindingsperioder, såsom månedsbetaling eller klippekort.

# Stævneoversigt: Få overblik over sæson 2019-2020

## September 2019

- Vejle Sydbank Cup
- Hillerød FredagsGrandprix i Hillerød
- EBTK Pointstævne i Esbjerg

## Oktober 2019

- SeniorTour 1.runde i Hadbjerg
- 1. Begynder/Talentstævne (ungdom)
- Ungdomsstævne i Aabenraa

## November 2019

- Andelskasse Cup i Bjerringbro
- AAT-Cup i Grenå
- Åbne Hjørring Mesterskaber i Hjørring
- 2. Begynder/Talentstævne i Ry (ungdom)
- EBTK Pointstævne i Esbjerg

## December 2019

- Høst Stævne i Hadbjerg
- SeniorTour 2. runde i Ry
- Ungdomsstævne i Leck

## Januar 2020

- SeniorTour 3. runde i Grenå
- Jyske Mesterskaber
- Bornholms Mesterskaber
- Ungdomsstævne i Billund
- 3. Begynder/Talentstævne (ungdom)

## Februar 2020

- Vojens Stævne
- EBTK Pointstævne i Esbjerg
- Odder Stævne (ungdom)
- Landsmesterskaber (LM) i Vejen

## Marts 2020

- 4. Begynder/Talentstævne (ungdom)
- Regionsmesterskaber Syddjylland i Harte v. Kolding
- Regionsmesterskaber Midtjylland
- Regionsmesterskaber Nordjylland i Hirtshals

## Maj 2020

- Hillerød FredagsGrandprix
- Senior Cup i Sisu/MBK

## Juni 2020

- Vestegnens sommerstævne

På DGI Bordtennis' hjemmeside kan du under vores aktivitetsoversigt, se præcise datoer, indbydelser mv. samt eventuelle ændringer for alle stævner. Det også på hjemmesiden muligt at se vores andre aktiviteter, såsom turneringer, camps, kurser og møder og meget mere.

Aktivitetsskalendarer på [dgi.dk/bordtennis](http://dgi.dk/bordtennis) bliver løbende opdateret. Ved langt de fleste stævner foregår tilmeldingen via [bordtennisportalen.dk](http://bordtennisportalen.dk).



# Bat 60+ få flere seniorer til at svinge battet

Bat 60+ er et tilbud til folk over 60 år. Målsætningen er at få flere seniorer til at gribe battet og spille bordtennis i deres lokale klub – både begyndere, øvede og konkurrencespillere.

På et møde i Aarhus i januar 2016 mellem DBTUs Veteranudvalg og repræsentanter fra DGI Bordtennis blev det besluttet at oprette et fællesudvalg med fokus på bordtennis for folk over 60 år i hele landet. Projektet har haft stor succes lige siden.

Initiativtagerne, Gert Jørgensen, DGI Bordtennis, og Ole Hückelkamp, BTDK (veteranudvalget), har været en kæmpe frivillig drivkraft i projektet, og er en af grundene til, at der i dag er mere end 1.300 nye aktive seniorer rundt omkring i de danske bordtennisklubber. I fællesudvalget sidder også Lis Hævdholm og Lene Friis. Derudover er der rigtig mange frivillige 60+ere som hjælper med bl.a. aktiviteter og besøg.

Hvert år i uge 37 afholdes der åbent hus landet over i de klubber, der er interesserede i at få spillere over 60 år. Det er en oplagt mulighed for at promovere sporten og øge væksten i klubben. Førrige år besøgte mere end 400 nye 60+ere i alt 48 klubber, hvoraf 360 spillere efterfølgende meldte sig ind.

Hvis du gerne vil have Bat 60+ til din klub, er du velkommen til at hente mere information på [www.bat60.dk](http://www.bat60.dk).

Bordtennissporten er særligt velegnet til senioraktiviteter af flere årsager:

- **Fysisk sundhed:** Bordtennis styrker kondition og puls, og giver hjernetræning, der forebygger demens, parkinson og lign. gennem hånd-øje-koordination, udfordring og læring
- **Mental sundhed:** Bordtennis giver fællesskab, samlingssted, udfordring, læring, glæde og latter
- **Inkluderende:** Alle kan være med til bordtennis, også nybegyndere, og det er en meget social aktivitet, der kan spilles hele livet
- **Tilgængelige faciliteter:** Mange bordtennisclubbers lokaler står tomme i dagtimerne, når de yngre spillere er i skole og på arbejde, og derfor er det let at få faciliteter til seniorer
- **Styrker foreningslivet:** Endelig styrker de mange nye seniorer det lokale klubliv ved at skabe liv og aktivitet



# Værd at vide for dem, der vil lidt mere med Bat 60+

---

## Skab udvikling med et kompetencekursus

Bat 60+ afholder kompetencekurser for de spillere, der er interesseret i at lære lidt mere om bordtennis og gerne vil udvikle deres bordtennistekniske kompetencer.

Kompetencekursus 1 for begyndere og kompetencekursus 2 for de øvede afholdes af erfarne 60+-trænere, der alle har mange års bordtenniserfaring. Bagefter er det tanken at man kan tage hjem og dele ud af sin nye viden i egen klub.

Udover det bordtennisrelaterede er der også fokus på det sociale. En unavngiven deltager udtaler blandt andet: "Skønt at møde en masse rare mennesker med fælles interesse – en rigtig dejlig dag."

## Byg bro mellem bordtennis og kultur

Bat 60+ har i flere sæsoner prøvet at kombinere bordtennis med kultur og haft stor succes med det.

I Gladsaxe har Bat 60+'erne haft et arrangement, hvor det foruden bordtennis, handlede om digteren Benny Andersens liv og levned, og senere har de kombineret bordtennis med sang og anekdotefortælling om Kim Larsen.

"Vi kan kun opfordre andre til at deltage næste gang, der indbydes til bordtennis og kultur," siger Bat 60+-ægteparret Niels Jørgen og Jane Bjerregaard fra Ølstykke BTK.



# Landsmesterskaberne i Vejen giver store, fælles oplevelser

Landsmesterskaberne i 2019 i Vejen var fyldt med bordtennisspillere fra hele landet. DGI Bordtennis ser tilbage.

Vejen Idrætscenters fem haller var endnu engang fyldt til landsmesterskaberne i 2019, da 240 ungdomsspillere og 116 seniorspillede dystede i single, double, mixdouble og holdturneringen.

I alt var over 450 bordtennisglade danskere inklusiv forældre og ledere samlet til en forrygende weekend.

Fællesskab er nøgleordet, når der hvert år afholdes landsmesterskaber (LM) i Vejen Idrætscenter. Der kommer spillelystne bordtennisspillere fra alle dele af landet for at dyrke deres fælles passion for bordtennis.

Weekenden byder på masser af oplevelser, og mange klubber bruger stævnet som fælles klubtur, hvor alle kan være med uanset alder og erfaring. Samtidigt er der rig mulighed for at ryste klubben endnu bedre sammen eller få nye bekendtskaber på tværs af klubber.

Frank Kaae fra VHG Bordtennis havde næsten hele klubben med til sidste års LM.

"Landsmesterskaberne er turen, du husker, og hvor du er social med de andre fra klubben, så det er lige turen at tage på, hvis holdet skal rystes godt sammen. Det giver også meget som træner, fordi dit forhold til spillerne bliver styrket," udtaler han.

I VHG Bordtennis har man forsøgt at gøre bordtennis til en holdsport, hvor det væsentlige er at få skabt et sammenhold blandt spillerne, og skabe et sted hvor det er sjovt at dyrke idræt, frem for at det handler om den enkeltes præstationer.

"Når vi spørger her bagefter, så er det ikke kun dem som vandt guld, der synes, at det var en kanon tur. Det synes alle, der var afsted, fordi fællesskabet blev styrket så meget," fortæller Frank Kaae.

"Jeg er sikker på, at om 10 år, når de kigger tilbage, så var det oplevelsen af hele turen og fællesskabet, som var det fedeste, og det de vil huske," slutter han.





# Mød Tim Hansen: Danmarks mest aktive spiller rundede de 300 kampe

Tim Hansen fra Kvik Næstved er suverænt den mest aktive bordtennisspiller i Danmark de seneste år. Han spillede mere end 300 tællende singler i 2018-2019-sæsonen. Det er kærligheden til bordtennis og drømmen om DM, der driver ham frem.

Hvis du ikke kender Tim Hansen fra Kvik Næstved, har du ikke været til ret mange bordtennistævner i år. Til stort set alle danske stævner i denne sæson har Tim Hansen nemlig været på deltagerlisten.

Han afsluttede en enestående aktiv sæson ved at stille op i fire singlerækker ved Vestegnens Sommerstævne først i juni.

"Jeg elsker bordtennis," fastslår Tim Hansen. Det kan man ikke lade være med at tro på.

28-årige Tim er suverænt den mest aktive bordtennisspiller i Danmark i de senere år. Efter stævnet hos Vestegnen nåede han op på 315 tællende singler. Kigger vi på de seneste fire sæsoner, er rekorden 248 kampe, så Kvik Næstved-spilleren er helt i særklasse.

"Jeg er god til administrere min tid," understreger Tim Hansen.

For samtidig med den enorme aktivitet med holdkampe og stævner træner han 4-5 gange om ugen, passer sin handelsuddannelse og et fritidsjob, og får så også lige tid til at være sammen med den forlovede Rebekka og den 3-årige datter Filippa.

“

Jeg skal op på 2.100 i rating, så jeg kan komme med til DM.

Tim Hansen





### Havde en drøm om OL – nu hedder den DM

Tim Hansens bordtenniskarriere som ungdomsspiller var meget kort, cirka fire måneder. Men for et par år siden fik han lysten igen, og har nu spillet i to sæsoner som senior.

Hans mål var ganske høje, da han startede forrige år. Også en del højere end hvad der er realistisk. Han ville nemlig til OL for Danmark, men måtte erkende, at man i en voksen alder ikke kommer op i den liga.

”Jeg får aldrig den hurtighed, så nu er mit drømmemål anderledes. Jeg skal op på 2.100 i rating, så jeg kan komme med til DM,” siger Tim Hansen med stemmen fuld af overbevisning om, at det nok skal lykkes.

Han er stadig et stykke fra målet efter sine første to sæsoner trods den enorme indsats. Han ligger i øjeblikket på 1.593 ratingpoint, men er steget fra 1.000 på to sæsoner, så hvis han fortsætter i samme tempo, er målet indenfor rækkevidde om et par år.

### Det koster at være bordtennisgal – i både tid og penge

For at spille så meget bordtennis, er det ikke nok at have et drive selv. Folk omkring en skal også acceptere, at man er rablende bordtennisgal.

”Rebekka er meget forstående. Måske fordi hun er en sindig nordjyde,” smiler Tim Hansen.

Og måske også fordi, at Danmarks mest aktive bordtennisspiller ifølge ham selv prioriterer familien fuldstændigt, når han ikke er ude at svinge med battet.

”Når jeg er hjemme ved familien, er jeg der 100 procent,” understreger han.

Bordtennis er også en økonomisk faktor. Tim Hansen har været over det meste af Sjælland til holdkampe og stævner, men har også i løbet af sæsonen været omkring jyske og fynske stævner i Auning, Vejen, Aarhus, Grenå, HØST ved Hadsten, Ribe, Odense og Ejby.

”Det koster ret meget,” erkender han.

For både at få økonomien til at gå op og for at være sammen med familien, sover han som regel hjemme og kører så frem og tilbage til stævnerne samme dag. Det betød for eksempel, at der var afgang kl. 4.00 om morgenen og hjemkomst kl. 22.00, da han var i Auning på Djursland for at spille stævne.

”Jeg mangler i øjeblikket lidt nogle andre nødder at køre med,” siger Tim Hansen.

Hvis han finder det næste sæson, er det ikke til at vide, om han kommer op på 350 kampe.

# De mest aktive spillere i Danmark siden 2015

Liste over spillere med flest tællende singler siden 2015 (pr. sæson)

## Flest tællende singler i 2018-2019 (pr. 13. juni 2019):

- Tim Hansen, Kvik Næstved, 315 (senior)
- Jonathan Blom, Frederiksberg, 242
- Mikkel Skovborg Andersen, Ejby, 215
- Jan Britze, Slangerup, 192 (senior)

## Flest tællende singler i 2017-2018:

- Malte Bror Poulsen, Virum, 233
- Jonas Davidsen, Hvidovre, 232
- Malthe Hansen, Greve, 207
- Sofus K. Andresen, Virum, 205
- Victor Amstrup, Silkeborg, 205
- Tim Hansen, Kvik Næstved, 196 (senior)

## Flest tællende singler i 2016-2017:

- Mikkel Skovborg Andersen, Ejby, 248
- Jonathan Svarer Johansen, Hillerød, 196
- Jonas Davidsen, Furesø, 192
- Jan Britze, Slangerup, 184 (senior)

## Flest tællende singler i 2015-2016:

- Anton Lund, København, 216
- Lauge Foged, Ribe, 211
- Lasse Mørch, Sisu/MBK, 202
- Nick Tran, Triton, 198
- Michael Ejlersen, Amager, 197
- Rene Hagendam Larsen, Faaborg, 185 (senior)



# Lej splinternyt udstyr til din klub hos DGI Bordtennis

**Mangler din klub bordtennisudstyr til stævner og events? Så kan vi hjælpe dig hos DGI Bordtennis. Vi har netop fået nyt udstyr hjem, som du har mulighed for at leje.**

I juni 2019 fik vi splinternyt bordtennisudstyr hjem. Udstyret består af 16 nye bordtennisborde, 200 bander, nye dommerborde og net, og du har som altid mulighed for at leje det til din egen bordtennisklub.

Udstyret finder du i vores to lagerbygninger i henholdsvis Kolding og Hødsten, hvor det står klar til jer, når I gang på gang skal svinge battet til bordtennistævner og andre fede arrangementer med brug for ekstra udstyr i.

Udstyret bliver i dag udlejet cirka 30 gange årligt.

- Alle klubber har mulighed for at leje bordtennisudstyr hos DGI Bordtennis
- Afholder I stævne eller arrangementer i samarbejde med DGI Bordtennis, kan jeres klub låne udstyret gratis

Du kan få mere information om priser, og hvordan du får de nye bordtennisborde og udstyr til din klub på [www.dgi.dk/bordtennis/bordtennis/lej-bordtennisudstyr](http://www.dgi.dk/bordtennis/bordtennis/lej-bordtennisudstyr).

Du er også velkommen til at kontakte Henrik Møller, bordtenniskonsulent, på tlf. 2491 4389 eller [henrik.moeller@dgi.dk](mailto:henrik.moeller@dgi.dk).



# Gamle borde får nyt liv

Når der kommer nye bordtennisborde til, skal de gamle ud. Men ikke hos DGI Bordtennis. I juni 2019 fik vi nyt udstyr, men 10 af de brugte bordtennisborde, og et hav af bender, har alligevel formået at forlænge sin levetid.

Vi valgte at give de brugte bordtennisborde til lokale skoler, som ønskede borde til deres elever. Fire skoler takkede ja til

tilbuddet og skal nu sørge for at bordene lever videre, og fortsat bliver omdrejningspunkt for verdens fedeste idrætsaktivitet.



# Vind præmier til klubben: Gi' os et bud på et godt trick shot

---

Kan du lave et sejt trick shot, så indsend en video og vær med i konkurrencen om at vinde en kasse bolde til din klub.

De fleste har nok allerede set de imponerende trick shots, som den danske landsholdsspiller, Anders Lind, viser på sin egen YouTube-kanal. Hvis ikke, så er det et kig værd!

Alle klubber kan deltage i denne konkurrence, hvor I får muligheden for at gøre ham kunsten efter og måske vinde en kasse bolde til klubben eller jeres trup.

Det eneste det kræver er, at I sendes en kort video (maks. ét minut), hvor I giver jeres bud på et godt trick shot. Så er I med i konkurrencen. I er i øvrigt meget velkomne til at indsende flere videoer fra samme klub.

Konkurrencen kan være et sjovt indspark til den daglige træning, hvor spillerne får lov til at opfinde og afprøve nye måder at lave seje bordtennislag og tricks på.

I kan indsende videoer frem til 20 december 2019, hvorefter vi kårer de tre vindende videoer i løbet af januar 2020. Vi udlodder tre kasser bolde til de tre vildeste trick shots.

Send jeres video via [WeTransfer.com](https://www.wetransfer.com) til Henrik Møller, bordtenniskonsulent, på [henrik.moeller@dgi.dk](mailto:henrik.moeller@dgi.dk). Vi glæder os til at blive blæst bagover af jeres gode tricks!







## DGI Bordtennis

**DGI**

[www.dgi.dk/bordtennis](http://www.dgi.dk/bordtennis)