

Kennsluáætlun borðtennisdeildar HK

11 ára og yngri

Alhliða þjálfun og grunnatriði íþróttarinnar

Spaðinn og kúlan eru aðalatriði

Iðkendur læra helstu atriði leiksins

Byrjendahópur

Áherslur :

Rétt staða

Grip

Bakhönd

Forhönd

Æfingatími:

4-6 klukkustundir á viku

Markmið:

Kveikja áhuga á íþróttinni

Samhæfing handa og huga

Hafa gaman og læra

12-13 ára

Aðaláherslan er á alhliða þjálfun, líkamsstöðu, grunnhögg og reglur. Bætt er inni höggaflóruna og samsettar æfingar kynntar. Áhersla er lögð örygg á borðinu og rétta tækni.

Rétt staða

Rétt grip

Forhönd

Bakhönd

Undirsnúningur

Yfirsúningur

Uppgjafir

Uppgjafatækni

Forhönd loop

Tvíliða og tvenndarleikur: Tvíliðaleikur= Tveir einstaklingar af sama kyni.

Tvenndarleikur= Karl og kona

Nokkrar æfingar.

Umslag: Bolti sleginn beint og kross á borðinu

Bakhönd forhönd á bakhandarhorni:

Bolti sleginn til skiptis með bakhönd og forhönd frá vinstri til vinstri

Forhönd loop á ská:

Bolti sleginn með stórri sveiflu frá hægri til hægri

Markmið æfinga:

Bæta tæknilega þekkingu á íþróttinni og kynna keppnisumhverfi

14-15 ára

Aðaláherslan er á þjálfun, grunnhögg og þróun iðkenda,

Þekkingu á keppnisbúnaði og keppnisumhverfi

Iðkendur taka þátt í keppnum og kynnast keppnisumhverfi

Æfingar 10-15 klukkustundir á viku

Tækniæfingar

Keppnisumhverfi

Persónuleg og krefjandi þjálfun

Markmiðasetning kynnt

Próun iðkanda

Dæmi um keppnisbúnað:

Borðið:

Borðið skal vera ferhyrnt, 2,75 metrar að lengd, 1.525 metrar að breidd og standa 76 cm á hæð.

Borðinu skal skipt í tvo jafna hluta með neti í miðju. Netið skal vera 15.25 cm að hæð.

Boltinn:

Boltinn skal vera hringlaga og 40 mm að ummáli, Þyngd boltans skal vera 2.7 gömm.

Spaðinn:

Til eru fjölmargar tegundir af keppnisþöðum og telur flóran all frá mjög hægum og viðráðanlegum þöðum uppí mjög hraða spaða sem krefjast meiri færni og þekkingar notanda

Fjöldinn allur af gúmmíum er einnig til

Farið er í þessa þætti á þessu stigi en þessi þáttir er fljótandi allan þann tíma sem borðtennisíþróttin er stunduð og er því eilífur lærdómur fyrir iðkandann.

Keppnisreglur:

Borðtennisdeild HK keppir eftir keppnisreglum BTÍ (Borðtennissamband Íslands) sem er aðili að ITTF (alþjóða borðtennissambandinu) og byggir regluverk sitt á því.

Iðkendum BTd HK býðst að taka dómarapróf á vegum BTÍ og ITTF

Æfingar orðnar meira krefjandi og leikmenn farnir að þróa sinn eigin stíl

16-18 ára

Unnið í í æfinga og keppnisumhverfi

Á þessu stigi eru iðkendur yfirleitt búnir að þróa með sér sinn stíl og eru með sín markmið gagnvart íþróttinni nokkuð skýr eru orðnir vanir keppni og janvel komnir í úrtakshópa landsliða

td

Aðaláhersla er á almennt holla og góða lifnaðar hætti sem henta íþróttafólki, farið er dýpra í allt sem lítur að keppni og markmiðasetningum iðkenda og undirbúningi fyrir keppni

Lögð er áhersla á einstaklingsmiðaða þjálfun og áherslur á hvern og einn einnig er unnið með markmiðasetningu og keppnistækni

Dæmi um einstalingþjálfun:

Kúluæfingar: Iðkandi og þjálfari ákveða í sameinigu hvað skal tekið fyrir og það æft sérstaklega Unnið er með ákveðin tækniatrið og þau lagfærð sameiginlega

Kúluæfingar fara þannig fram að þjálfari sendir bolta á iðkandann, úr boxi sem inniheldur fjölmarga bolta, vinnur með mismunandi staðsetningar á borðinu og veitir ráð og les í vankanta iðkandans, í lok æfingar er farið yfir það sem má bæta og unnið að því í næsta skipti sem kúluæfingar eru á dagskrá.

Unnið er með flóknari samsettar æfingar þar sem hraði, samhæfing og keppnistækni eru í fyrirrúmi mikið um staðsetningaæfingar og ýmis keppnistækni kennd.

Áhersla á æfingar keppni og endurheimt

Myndbandsgreining:

Iðkandinn greinir sjálfan sig og andstæðinga sína.

Dæmi: iðkandinn tekur myndband af leikjum í keppni og metur ásamt þjálfara hvað má betur fara einng fær hann innsýn í leikstíl andstæðinga sinna og lærir þannig að bregðast við aðstæðum hverju sinni

Æfingar: Iðkandinn tekur myndband af sér td við kúlu æfingar og greinir ásamt þjálfara hvernig er best að vinna úr næstu skrefum

Unnið er með sjálfskoðun iðkenda bæð í æfingum og keppni.

Dæmi um sjáfsmat

Hvernig gekk mér í dag?
Vel/Illa?
Hvernig var einbeitingin?
Góð/Slæm?
Var ég:
Jákvæður/Neikvæður?
Gerði ég
Einföld mistök/of flókna hluti?
Gaf ég af mér til félaga minna/var ég lokaður?
Hvað gerði þessi æfing fyrir mig?
Hvað gerði ég fyrir þessa æfingu?
Þjálfarasamtal
Markmiðasetning
Skammtímamarkmið
Langtímamarkmið
Hvað vilt þú bæta?
Hvað þarft þú að bæta ?
Hvernig ætlar þú að gera það?
Hversu oft æfir þú í hverri viku?
Er það nóg til að ná settu marki?
Hvað er gott við æfingarnar ?
Hvað er ekki gott við æfingarnar?
Hvað þarft þú að bæta til þess að æfingarnar skili tilætluðum árangri?
Keppni
Hversu oft vilt þú keppa?
Hvað þarft þu að bæta í leik þínum?
Aukinn æfingatími
Iðkendur eru færir um að bæta sig án þjálfara
Eru færir um að meta eigin styrkleika og veikleika
Persónuleg og einstaklingsmiðuð þjálfum
Áhersla á keppnisumhverfi