



KUL

Klubb – Utbildning för – Ledare

SBTF UTBILDNING NIVÅ BAS

Utbildningsmaterial från Svenska Bordtennisförbundets ungdom- och utbildningskommitté



SVENSK BORDTENNIS



www.svenskbordtennis.com

INNEHÅLL



- 05** **LEDARSKAP**
Barn- och ungdomsledarskap
Lagledarrollen
- 08** **PINGIS – EN SPORT FÖR ALLA**
Integration
Flickor och träning
Att träna barn med funktionshinder
- 12** **ORGANISATION/
EKONOMI/INFORMATION**
Idrottens organisation
Föreningskunskap
Ungdomsråd
Lokalt aktivitetsstöd - LOK-stödet
Information och marknadsföring
- 26** **ARRANGEMANG**
Tävlingsformer
Föräldrträffar
Sociala aktiviteter,
PM för jul- och sommaravslutningar
- SPEL VID BORDET**
Teknik och metodik
Tävlingsspel och regler **36**
- TRÄNINGSLÄRA**
Kost och hälsa
Fysiologi **44**
- FORTSATT UTBILDNING**
Hur går jag vidare efter KUL? **51**
- Utbildning för framtiden*

KUL – Klubbutbildning för ledare

Bakgrund

Vid arbetet med den nya utbildningsstrukturen för svensk bordtennis kände vi att det behövdes en introducerande kurs på klubbnivå. Detta för att klubbarna själva lätt ska kunna utbilda de man har inom sin organisation. När medlemmar vill börja utbilda sig kan det ibland vara mer tryggt att få göra det i klubben med dem som man redan känner. Med denna bakgrund bestämde vi oss för att revidera vårt befintliga material, Klubb Utbildning för Ledare (KUL) och använda det som en introduktion till utbildning inom bordtennis.

Ett av målen med KUL är att fler ska vara kvar inom sin bordtennisförening (om man t ex inte vill träna/spela aktivt längre) genom att man får inblick i arbetet med hela verksamheten och därigenom hittar något som man själva gillar att jobba med eller brinner för. KUL är ett brett material som tar upp de flesta delarna av arbetet och organisationen i en klubb. Syftet med KUL är också att stimulera till fortsatt utbildning som sedan tillhandahålls av SBTf och SISU Idrottsutbildarna.

I SBTf:s utbildningsstruktur jobbar vi utifrån olika nivåer varav KUL tillhör nivå "BAS" tillsammans med SISU kursen "Plattformen".

Det ursprungliga KUL-materialet är framtaget 2003 av Svenska Bordtennisförbundets ungdoms- och utbildningskommitté (Monica J Erlandsson, Jan Odin, Christina Thörnqvist, John-Gunnar Jönsson, Petra Sörling, Helena Pettersson och Mats Hedin) men har nu reviderats av SBTf:s utbildningskonsulenter för att passa in i den nya utbildningsstrukturen. Hör gärna av dig till SBTf om du har några frågor kring materialet.

Syfte med Klubbutbildning för ledare (KUL)

Att bredda svenska bordtennisföreningars verksamhet samt att ge fler föräldrar, spelare, tränare och andra intresserade chansen att vara delaktig i förening utifrån sina förutsättningar och intressen.

Hur får man klubbens medlemmar (unga som gamla) att intressera sig för materialet och att utbilda sig? Det finns i stora drag två kategorier medlemmar i en förening/distrikt som man skall försöka locka att delta i utbildningen. Den ena kategorin är de medlemmar som redan känner till stora delar av verksamheten (oftast spelare, tränare, styrelseledamöter, kommittéledamöter m fl). Dessa är ofta lite lättare att få med i projekt likt KUL. Den andra kategorin är de föräldrar och övriga medlemmar som inte står i så nära kontakt med föreningen. Dessa är många gånger osäkra på att hjälpa till i en förening just för att de känner sig osäkra på uppgifters svårighetsgrad och storlek. Genom att få dem att läsa igenom och delta i utbildning inom KUL kan man få dem intresserade att engagera sig i föreningen.

Information om KUL-materialet och dess innehåll görs lämpligen vid följande olika tillfällen:

- Föräldraträffar, för hela klubben eller i respektive träningsgrupp
- Spelarträffar
- Styrelsemöten
- Övriga träffar för distriktets eller föreningens medlemmar.

Vem får hålla i en utbildningsdel av KUL?

Då det viktigaste är att så många som möjligt i en förening/distrikt får ta del av materialet och diskutera utvalda områden med andra, ställer SBTf inga speciella kompetenskrav på den som håller i utbildningen. Ansvarig person skall i första hand fungera som diskussionsledare för gruppen.

Hur arbeta med materialet?

Klubbledarutbildningen är en utbildning på föreningsnivå men kan även anordnas av distrikten på uppdrag av föreningarna. Som förening kan man välja att använda utvalda av materialet utifrån deltagarnas ►

och/eller föreningens egna behov och önskemål.

Tidsåtgången för KUL beror på hur man väljer att jobba med materialet men som riktlinje kan man ha att varje del kräver 20- 40 min. Kursgruppen kan välja att göra en gemensam planering för hur man ska genomföra utbildningen, alternativt använder man en intern/extern kursledare. Ta gärna kontakt med ditt distrikt om ni vill ha en extern kursledare.

Varje del innehåller en eller flera textavsnitt med tillhörande frågor som ska göra det enkelt för kursledaren/kursgruppen att få igång diskussioner.

Förslag på upplägg

(beroende på hur man väljer att disponera med kursledare samt typ av grupp)

1) Halvdagar

Utbildningen sprids ut på 3-4 halvdagar, ca 3h per tillfälle

2) Träningstillfällen

Utbildningen och materialet används som en del utav den ordinarie träningen. Förslagsvis 8 tillfällen om en timme

3) Heldag

Utbildningen och materialet gås igenom koncentrerat under en heldag, tex en lördag eller en söndag.



Ledarskap

Barn- och ungdomsledarskap

Att vara ledare för barn och ungdomar är ett högst varierande och stimulerande uppdrag. Det som är absolut viktigast för idrotten är att vi har engagerade ledare.

Vad ska man då tänka på för att vara en god ledare? Vi ger här några exempel som kan tillämpas i ledarrollen. I ledarrollen tänker vi de i föreningen som leder spelarna, det kan vara lagledare, chaufför eller tränare.

Se alla spelare

Det är viktigt att se alla spelarna, att de känner att de är viktiga att någon bryr sig om. Jobba med att lära in namnen, undvik smeknamn. Behandla dina spelare med respekt så får du respekt tillbaka. Ta barnen på allvar. Som ledare är du en person som barnen ser upp till, en förebild. Kräver du av barnen att de skall passa tiden, uppträda sportsligt och kamratligt, tala vårdat, vara ombytt så är det viktigt att du själv föregår med gott exempel.

- Hur ser vi alla spelare och får dem att känna sig som en del av gruppen?
- Hur gör vi med de spelare som uppträder ojust mot andra?
- Hur gör vi med vuxna som uppträder ojust mot andra?
- Vad gör vi med de spelare som ständigt tänjer på gränserna, tex aldrig passar tiden, uppträder olämpligt?

Var rättvis

Att vara rättvis är en viktig egenskap. Man kan vara rättvis på olika sätt, barn behöver olika mycket tid och uppmärksamhet. Undvik att ha favoriter, barn genomsådar detta snabbt. Alla är vi olika, det Pia tycker är roligt är det inte alls säkert att Ulf tycker är lika roligt.

- Vad är rättvisa?
- Ska vi behandla alla spelare lika?
- Hur blir vi bättre på att lyssna på barnen?

Bygga laganda

Arbeta med att skapa en laganda, en grupp där barnen känner sig trygga. Känner man sig trygg lär man sig saker lättare och utvecklar sin kreativitet samtidigt som möjligheten att få behålla spelarna är större. Att alla platsar är en självklarhet liksom att alla har någonting att ge. Med detta synsätt är det bra att vi är olika och man lär sig samtidigt att respektera olikheterna. Det behövs en muntergök som lättar upp stämningen kontra en seriös träningsflitig adept. Med beröm och uppmuntran kommer man långt. En huvuduppgift som ledare är att vara tydlig och ge fasta ramar. Barn mår bättre av att veta vad som gäller, varför det kan vara bra att diskutera ramarna med gruppen. Det är du som ledare som delar in grupper, delar ut bord och fördelar spelare. Det är förödande att låta spelarna välja. Hur känns det att bli vald sist eller inte vald alls?

- Hur kan man arbeta för att stärka gemenskapen i gruppen?
- Hur hanterar ni spelares egna önskemål om träningsupplägg, aktiviteter i föreningen?
- Hur en grupp med bra laganda ut?

Tränaren bestämmer

Som tränare har du ett uppdrag för den förening du representerar. Det är du som i samklang med föreningens policy lägger upp träningsprogram. Det är tränaren som bestämmer när träningen börjar, vad träningen innehåller och hur länge träningspassen varar. Detta är bra att göra klart för spelare och inte minst föräldrar redan från början.

Det är viktigt att föreningen går in och stöttar våra unga ledare vid behov. Då kan man tidigt eliminera de problem som kan uppstå med "överengagerade" föräldrar. Det optimala är att föräldrarna stöttar sina barn, att de finns till hands och att barn och föräldrar har roligt och känner gemenskap i sitt idrottsutövande.

Diskussionsuppgifter

- Vilken policy har ni i er förening och hur kommunicerar ni den?
- Har ni någon klubbfolder? (se förslag på innehåll under avsnittet Information och marknadsföring)
- Hur stöttar ni era tränare?
- Hur arbetar ni med föräldrarna?
- Hur visar ni tränaren/ledaren uppskattning?
- Hur ser utbildningsplanen för ledare ut i er förening?

•• **VIDAREUTBILDNING** •••••

Barn- och ungdomsledarskap: Litteratur: Jag –Idrottsledare, Uppslag för tränare & ledare, Se och möt varje barn, Att vara idrottsförälder. Samtliga böcker/häften kommer från SISU idrottsböcker, www.sisuidrottsbocker.se. SISU Idrottsutbildarna har också ledarutbildningar. Kontakta ditt SISU distrikt, www.sisuidrottsutbildarna.se

Lagledarrollen

Att vara lagledare inom pingisen är oftast en rolig och stimulerande uppgift. Att i en individuell idrott svetsa samman spelare till ett lag är en utmaning.

De främsta egenskaperna är inte alltid de pingistekniska utan att man kan ta ungdomarna på rätt sätt. Att uppmuntra i både med och motgång, att man som ledare känner ansvar inför sin ledaruppgift och är ett föredöme i och utanför hallen.

Det är också viktigt att man som ledare visar respekt för domare och tävlingsledning samt hjälper och stöttar de samma. På detta sätt visar man sina spelare hur de själva bör uppträda när de tränar och tävlar.

En av de viktigare egenskaperna som ofta kommer upp när man diskuterar ledarskap är rättvisa. Genom att vara rättvis och ge tydliga direktiv till sina spelare ger man dem en bra trygghet som ofta resulterar i att de vågar både lyckas och misslyckas.

Laguttagning kan vara svårt

Som lagledare är man klubbens ansikte utåt. Det innebär också att det är hon/han som ansvarar för att spelarna följer föreningens policy. En av de svåra situationerna man har att handskas med är laguttagningar. Många gånger är man kanske fler spelare i ett serielag än man får spela med. Grundprincipen bör givetvis vara att man låter alla spela lika mycket. Var dock noga med att du stämmer av med din föreningens policy i denna fråga när du tar uppgiften som lagledare.

Diskussionsuppgifter

- Vad har ni för policy i er klubb när det gäller laguttagning i ungdomslag?
- Vad kan följderna bli när man toppar ett lag alternativt låter alla spela?
- Vilka egenskaper tycker du att en bra lagledare skall ha?



Pingis – en sport för alla

Integration

Sverige är idag ett mångkulturellt samhälle där vi inom idrotten har en viktig uppgift att få med barn och ungdomar i vår idrott. Bordtennis spelas i hela världen, samma regler tillämpas. Träningen kan se lite olika ut men pingisterna är ungefär lika världen över.

Försök som ledare att sätta dig in i hur invandrar flickan eller invandrapojken har det.

Är det barn som lever under utvisningshot, som kommit till Sverige utan sina föräldrar? De vuxna och kamraterna i föreningen är kanske den enda trygghet barnet har. Slussa in invandrarungdomarna på ett naturligt och smidigt sätt. I början kanske man inte behöver spela i kortbyxor, duscha efter träningen. Låt tjejer spela med slöja om det är naturligt för dem. Strävan bör vara att barnen så småningom skall bli integrerade.

Var tydlig med vilka regler och normer som gäller i föreningen. Informera föräldrarna. Att ha tolk med vid något tillfälle kan undvika missförstånd.

Försök så långt det är möjligt att erbjuda föräldern att vara med på träning och på tävlingar. Idrotten kan vara en viktig del även för föräldrarna att komma in i vårt samhälle. Översätt klubbfoldern så att föräldrarna kan ta del av informationen. Tydlighet tar bort många missförstånd.

Berätta för föräldrarna hur föreningen fungerar, varför man skall ha medlemskort, hur försäkringar fungerar, varför man skall ha licens. I många länder kan man låna utrustning, träningen är inte så organiserad och idrottsvärlden är mansdominerad. Att som flicka kunna idrotta kan vara ett stort steg. Men med små steg och nyfikenhet kommer man långt. Var lyhörd, stimulera mångfald.

Diskussionsuppgifter

- Hur arbetar ni i föreningen för att främja integration?
- Hur skapar man en god kommunikation med föräldrarna?
- Hur skapar man ett gott klimat i föreningen?



Flickor och träning

Flickor är inte som pojkar, en stor andel flickor väljer ett annat mål med sin idrott än vad pojkar gör. De flesta flickor sätter relation före prestation, medan pojkar gör tvärtom. Detta innebär att flickor ofta idrottar tillsammans med sina kompisar, medan pojkar blir kompis med dem de idrottar tillsammans med. Det ska dock poängteras att alla både pojkar och flickor, är unika individer med individuella tankar, mål och behov.

Stärk dina spelare, plocka fram det positiva. Är spelarna glada när de går från träningen och riktigt längtar till nästa träning, Se alla och glöm ingen!

Diskussionsuppgifter

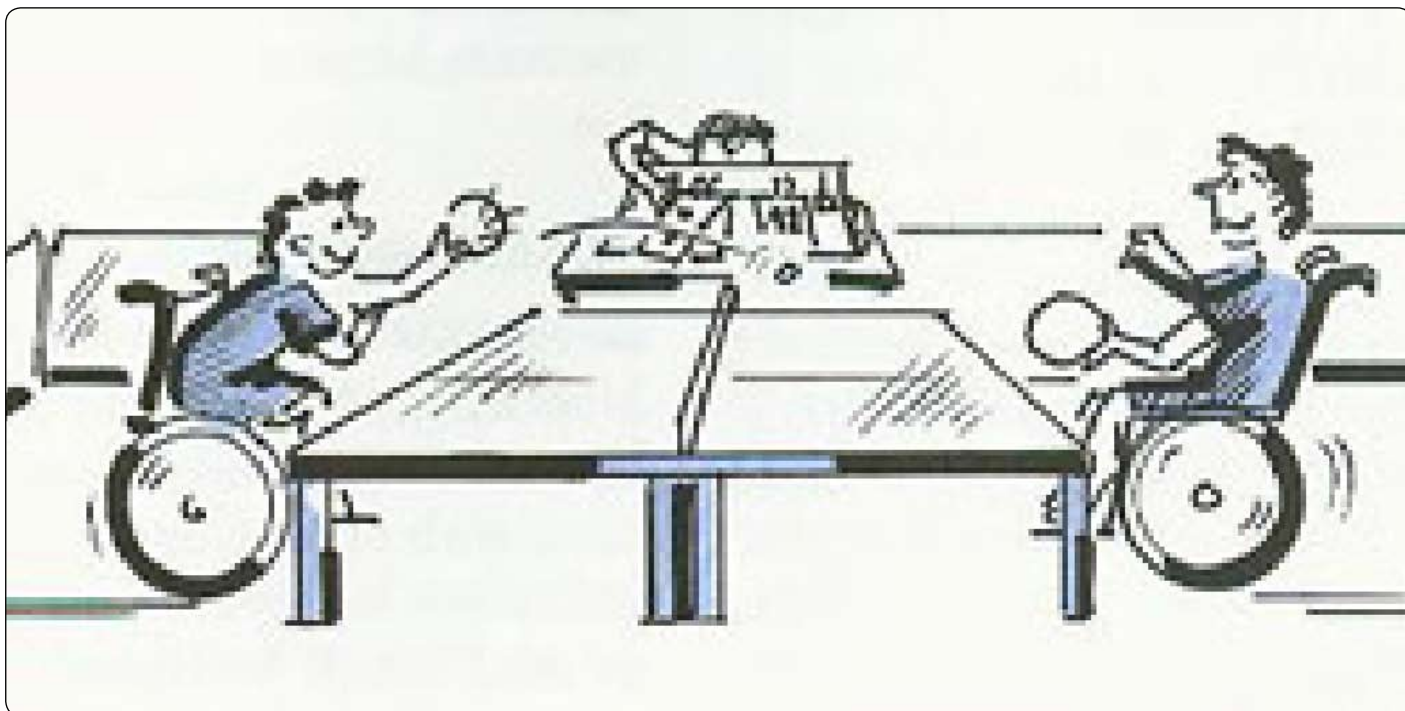
- Läs utdraget från Jämös handbok om att arbeta könsuppdelat sid 80-81. <http://www.jamombud.se/docs/JamOsskolhandbokA5uppslag110sidorB1C.pdf>
- Utifrån det du läst hur påverkar detta oss i pingisklubben och på våra träningar?
- Har du i din ledarroll observerat något särskilt förhållningssätt hos flickor?
- Behöver jag ändra på något i mitt ledarskap när jag leder tjejer?
- Vad anser du är viktigast att tänka på när vi har blandgrupper med tjejer och killar?
- Kan vi utveckla vårt tävlingssystem i pingis, nya idéer för klassindelning, måste det vara könsuppdelat i unga år/breddtävlingar?
- Har din klubb separata tjejgrupper för träning? Ser träningen annorlunda ut.

VIDAREUTBILDNING

Flickors träning: Du som är intresserad av att fördjupa dina kunskaper inom området Flickors träning kan vi rekommendera bra och utförlig litteratur i ämnet:

Typiskt tjejer och Att växa som idrottstjej, Tjejer på arenan.

Böckerna finns att rekvirera från idrottens eget bokförlag, SISU Idrottsböcker, www.sisuidrottsbocker.se.



Att träna barn med funktionshinder

Barn kan oftast umgås med varandra på ett mycket naturligt sätt. Det är inget märkligt för dem att någon sitter i rullstol eller är funktionshindrad. Det är lika naturligt att umgås i klassrummet/skolan som på idrottsaktiviteter på fritiden. Idrottsintresset är i hög grad den starkaste förenande faktorn för idrottsungdomar, inte vilka förutsättningar de har. Bara för att två ungdomar t ex sitter i rullstol betyder det inte att de har samma intressen eller ens har något intresse av att umgås med varandra.

Alla har vi ju både likheter och olikheter. Det är viktigt att du som ledare förstärker detta och visar att det är naturligt att alla barn oavsett förutsättningar kan delta i idrottsgemenskapen. Alla barn har precis samma behov att ha kul på träningen, få uppmärksamhet av dig som tränare och få beröm.

Det är enkelt att träna barn med funktionshinder. Det som fungerar med andra barn fungerar i många fall också med handikappade barn. Man ska undvika att krångla till det bara för att någon har en protes eller sitter i rullstol. Individualisera måste man göra ändå med alla barn. Det enda som kan behövas är lite fantasi så att man kan komma på övningar som fungerar för alla. En rullstolsburen spelare kan bli "längre" genom att rullstolen placeras på gymnastikmattor (tunnmattor) liggande under bordet för att spelaren skall komma högre upp. När spelaren sedan växer tar man bort en eller flera mattor.

Visuell feedback

Barn med förståndshandikapp har ofta en svagt utvecklad balans samt dålig kroppskännetid och rörelseminne. De ligger en bit efter övriga när det gäller social utveckling. Det kan också gälla andra områden, men det varierar mycket från individ till individ. Även ungdomar med funktionshinder har i den här åldern stor spridning i mognad och social utveckling, skillnaden är bara att spannet är avsevärt större hos ungdomar med utvecklingsstörning. Det är därför viktigt att ge enkla och konkreta instruktioner samt att ge dem chans att härma nya rörelser. En bild säger mer än tusen ord. Även om du som ledare inte är så duktig pingisspelare kan du visa pingisslaget utan boll. Visuell feedback fungerar oftast bäst när du ska ge respons på vad de gör under träningen. Exempelvis kan du låta dem se sig själva på video.

Ställ krav

En mycket viktig uppgift för dig som ledare är att hjälpa barn med rörelsehinder att bli självständiga

genom att ställa samma krav på dem som på alla andra. Deras funktionshinder innebär visserligen en del begränsningar, men det är viktigt att varken du eller de andra barnen utför uppgifter åt det rörelsehindrade barnet bara för att vara snäll eller för att det ska gå snabbare. Då lär sig barnen att inte klara sig själva istället för att bli självständiga. En rullstolsburen ska inte knuffas på av andra aktiva eller av dig om det inte är absolut nödvändigt. Ett huvudmål är att de ska lära sig att klara träningarna inklusive duschning och toalettbesök helt självständigt

Alternativövningar

När du i samband med lekar och spel hittar på alternativa moment åt barn med funktionshinder, se då till att alternativövningen har liknande intention och syfte som ursprungsövningen.

Om ni skall leka "saxen klipper" = "fågelskrämma" = "istappen". En är jägare. När man blir tagen ställer man sig bredbent. Kamrat skall krypa igenom benen för man skall bli befriad. Låt den rullstolsburne, använda rullstolen, befria kamraten genom att lämna stolen krypa mellan benen och upp i stolen igen. Jägaren får inte stå och vakta när någon blir befriad. Byt jägare. Har du en stor grupp behövs flera jägare, gärna en flicka och en pojke.

"Stående ambulans". En är jägare. När man blir tagen ställer man sig stilla med armarna rakt ut. Kamrater skall ta var sin hand och tillsammans föra den tagne till sjukhuset (= till en speciell plats). Här kan den rullstolsburne vara med på samma villkor.

Vid bollkullslekar skall den rullstolsburne träffas och inte själva stolen.

För synskadade kan det underlätta om det finns barriärer runt bordet.

Övningar på samma villkor

Ibland kan du anpassa idrottsaktiviteterna utifrån det eller de barn som har funktionshinder. Det är nyttigt för de andra barnen att få uppleva sin kamrat i en situation där de idrottar på samma villkor. Det är också nyttigt att prova på, för ej funktionshindrade hur det är att t ex idrotta sittande. I samarbete med SIH konsulenter kan man få låna rullstolar. Passa också på och gör hinderbanor och låta spelarna få prova.

Vänd dig alltid mot barnet när du ska instruera ett barn med funktionshinder som har assistent med sig, se då till att vända dig mot och prata direkt med barnet och inte med assistenten. Detta gäller oavsett hur svårt funktionshinder barnet har.

Diskussionsuppgifter

- Samarbetar ni med någon handikappförening?
- Jobbar ni aktivt med att erbjuda barn med funktionshinder möjlighet att delta i er verksamhet?
- Ta reda på reglerna vid "Para Bordtennis"
- Är er hall utrustad för att kunna erbjuda bordtennis för funktionshindrade?

VIDAREUTBILDNING

Att träna barn med funktionshinder: Hos Svenska handikappidrottsförbundet finns en sida speciellt för Bordtennis, www.handikappidrott.se/bordtennis. Du kan också kontakta den lokala handikappsklubben för att få ytterligare stöd eller material om olika funktionshinder och hjälpinsatser. ITTF, Internationella Bordtennisförbundet har en manual som tar upp handikappbordtennis. Denna kan beställas på ITTF:s hemsida under fliken "Development". ITTF arrangerar även kurser specifikt mot handikappbordtennis. För mer info kontakta ITTF:s ansvarige Glenn Tepper, gtepper@ittf.com

Organisation/ ekonomi/information

Idrottens organisation

Idrotts-Sverige består av 21 distriktidrottsförbund (DF), 67 specialidrottsförbund (SF), ca 750 specialdistriktidrottsförbund (SDF) samt 22 000 idrottsföreningar.

Idrotts-Sverige

Ungefär 40% av landets ca nio miljoner invånare mellan sju och sjuttio år är med i en idrottsförening (enligt Statens statistiska centralbyrå, SCB). Av dessa är cirka 2,5 miljoner aktiva utövare.

Idrotten lockar ungdomar

Ännu mer dominerar idrotten bland ungdomar. I åldrarna sju till femton år är drygt två av tre pojkar och varannan flicka med i en idrottsförening. Dessutom idrottar var tionde pojke/flicka utanför den organiserade idrotten.

22 000 föreningar i 67 förbund

Idrottsrörelsen består av 67 specialidrottsförbund med ca 22 000 föreningar, Korpens ca 7 000 klubbar oräknade. Drygt 40 procent av medlemmarna i dessa föreningar är kvinnor.

Över 500 000 ideella ledare utgör ryggraden i idrottsrörelsen. De allra flesta arbetar helt ideellt och värdet av deras insatser har beräknats till ett värde av 14 miljarder kronor.

Oavsett vilken gren eller inriktning man väljer utgör idrotten en viktig plats för social gemenskap, oavsett samhällsklass, ålder eller hudfärg.

Riksidrottsförbundet

Idrottens verksamhetsidé säger att idrott ska bedrivas så att den utvecklar människor positivt såväl fysiskt och psykiskt som socialt och kulturellt. Verksamhetsidén finns utförligt beskriven i idéprogrammet Idrotten Vill.

För medlemskap i RF krävs att det sökande förbundet:

- är en ideell förening
- bedriver idrott i samklang med idrottsrörelsens ideologi
- inte bedriver verksamhet besläktad med redan befintligt förbund i RF
- har minst 50 medlemsföreningar
- har minst 3 000 individuella medlemmar

Riksidrottsförbundet leds av Riksidrottsstyrelsen, RS, som företräder de 67 medlemsförbunden gentemot myndigheter och politiker samt svarar för den strategiska ledningen av svensk idrott.



Svensk Bordtennis

Svenska Bordtennisförbundets kansli är beläget i Stockholm vid Idrottens hus. Där sitter nio tjänstemän som arbetar med marknadsföring, utbildning, tävling, landslag, ungdomsfrågor mm. Huvuduppgiften består i att serva distrikt och föreningar med information, utbildningar, tävlingar, regler etc.

I Svenska Bordtennisförbundets styrelse sitter åtta ledamöter. Var och en av dessa ledamöter är ansvariga/delansvariga för varsin kommitté.

Sverige är sedan uppdelat i 23 specialdistriktsförbund (SDF). Deras huvuduppgift är att serva distriktsföreningar med information, utbildningar, tävlingar etc.

I sista ledet har vi varje enskild bordtennisförening, ca 800 till antalet. Det är dessa som kan sägas vara basen i vår verksamhet. Väl fungerande föreningar ger intresserade och stimulerade ungdomar vilket i slutändan ger ett välmående Bordtennis-Sverige. Säsongen 2008-09 har vi mer än 10 000 licensierade spelare. Förutom dessa spelare tränar uppskattningsvis ca 60-80 000 ungdomar och seniorer utan licens.

Föreningskunskap

Föreningskunskap

En idrottsförening är en samling människor som i organiserad form bedriver idrottslig verksamhet. Självklart kan idrott även bedrivas utan att en förening måste bildas.

Det kan vara i en mer eller mindre tillfällig grupp eller inom ramen för en redan befintlig organisation. Många gånger uppkommer dock en önskan att bilda en helt ny idrottsförening. Man bör då tänka på att bildandet innebär ett ansvarstagande. Det uppkommer både ett administrativt och ett organisatoriskt ansvarsfullt åtagande som många gånger kan kännas både tråkigt och arbetsamt. Även om föreningsarbetet ibland uppfattas administrativt betungande kan å andra sidan bildandet av en förening vara början till en både idrottsligt och socialt sett mycket rolig och givande verksamhet. Om man delar upp arbetet blir det enklare. En ide kan vara att använda sig av "Unga ledare" och då ge dessa visst ansvar och förtroende.

För att få en bättre kunskap om "regelverket" i föreningslivet följer här en information om vem som beslutar om vad samt de olika funktionernas ansvarsområden.

ÅRSMÖTE

Beskrivning

Årsmötet är föreningens högst beslutande organ, då endast medlemmar har rösträtt.

Ansvar

- Granska styrelsens rapporter för det gångna året.
- Om dessa godkänns, ge styrelsen ansvarsfrihet för samma tid.
- Fastställa budget, verksamhetsplan, ev. arvoden för kommande tidsperiod.
- Välja representanter till styrelse, valberedning och revisorer

Genomförande

Ett förslag till Dagordning för årsmötet. Se i föreningsstadgarna.

1. Upprop och fastställande av röstlängd
2. Fråga om mötets behöriga utlysning
3. Fastställande av dagordning.
4. Val av ordförande och sekreterare för mötet.
5. Val av protokolljusterare och rösträknare.
6. Sektionsstyrelserna och styrelsens verksamhetsberättelse innefattande bl.a. resultaträkning och balansräkning för verksamhetsåret.
7. Revisorernas berättelse över styrelsen och sektionestyrelsernas förvaltning under det senaste räkenskapsåret.
8. Fråga om ansvarsfrihet för den tid revisionen avser.
9. Fastställande av verksamhetsplan samt budget för det kommande verksamhetsåret.
10. Val av :
 - a) styrelsens ordförande
 - b) övriga ledamöter
 - c) revisorer
 - d) valberedning
11. Godkännande av sektionernas val av sektionestyrelse.
12. Fastställande av medlemsavgift.
13. Behandling av förslag, som väckts av styrelsen eller inlämnats till styrelsen av sektionestyrelse eller röstberättigad medlem.

Förutsättningar

Aktiva medlemmar som deltar i årsmötet och nyttjar tillfället att påverka sin förening.

Nära och öppna kontakter mellan medlemmar och styrelse är önskvärt för att få en väl fungerande demokrati.

MEDLEMSKAP

Beskrivning

Föreningen består av de fysiska personer som har upptagits i föreningen som medlemmar. Medlemskap i förening beviljas av styrelsen eller av den som styrelsen delegerat beslutanderätten till. Ansökan om medlemskap får avslås endast om det kan antas att vederbörande kommer att motarbeta föreningens ändamål eller intressen. Beslut att avslå medlemsansökan skall fattas av styrelsen.

Medlem som vill utträda ur föreningen, skall skriftligen anmäla detta till styrelsen och anses därmed omedelbart ha lämnat föreningen. Medlem som inte har betalt medlemsavgift för två på varandra följande verksamhetsår får anses ha begärt sitt utträde ur föreningen.

Ansvar

Styrelsen

Medlems rättigheter och skyldigheter

- *Medlem har rätt att delta i sammankomster som anordnas för medlemmarna.*
- *Medlem har rätt till information om föreningens angelägenheter.*
- *Medlem skall följa föreningens stadgar och beslut som fattas av föreningsorgan, samt följa berörda specialförbunds stadgar, bestämmelser och beslut.*
- *Medlem har inte rätt till del av föreningens behållning eller egendom vid upplösning av föreningen.*
- *Medlem skall betala medlemsavgift samt övriga avgifter som beslutats av föreningen.*

STYRELSEN

Föreningens styrelse väljs av dess medlemmar. Mellan årsmötena har styrelsen att förvalta och verkställa årsmötets beslut. Föreningens styrelse innehar olika roller såsom ordförande, sekreterare kassör/ekonomiskt ansvarig, övriga ledamöter och ev. suppleanter. Alla väljs på årsmötet. Inom styrelsen kan dessa olika roller var för sig innehas av en eller flera personer. Detta kallas att styrelsen konstitueras. Styrelsen har också att utse den eller de personer som har tillgång till föreningens kassa. Det vill säga att man beslutar om vem som har rätt att teckna föreningens firma. Vissa föreningar består av olika sektioner och väljer att dessa skall vara representerade i styrelsen. (Se föreningens stadgar) Om föreningen har anställd personal kan dessa enligt vissa regler utse representant i styrelsen. Styrelsen kan delegera vissa uppgifter till andra personer, även utanför styrelsen t.ex. sekreterarens uppgifter eller vissa ekonomiska uppgifter. Styrelsen har dock gemensamt hela ansvaret. Utåt har styrelsen ett gemensamt ansvar och agerar som en enhet.

De personer i styrelsen som inte innehar posterna ordförande, sekreterare eller kassör kallas ledamöter. Det är viktigt att även ledamöterna har sina respektive ansvarsområden. Vissa föreningar väljer suppleanter vissa inte. Det skiljer också mellan föreningarna om suppleanter regelbundet kallas till styrelsemötena. Det är viktigt att de är lika väl informerade som övriga medlemmar av styrelsen. Vid omröstningar har suppleanter endast rösträtt när någon ordinarie ledamot inte kan delta i denna. Till styrelsen kan adjungeras personer i vissa ärenden/uppdrag eller viss tid. Det sker genom förfrågan av mötesordföranden till övriga styrelsen.

Ansvar

- Styrelsens ansvar är att tillsammans leda föreningen.
- Utåt agerar styrelsen som en enhet.
- Styrelsen eller styrelsens ledamöter kan delegera vissa avgränsade uppgifter till annan person. ►

Det är styrelsen som skall bedöma om personen är kompetent för uppgiften. Styrelsen bär dock själv ansvaret.

- Ansvara över övergripande och principiella frågor, policy, ekonomi.
- Personal ansvar.
- Styrelseledamöterna är personligen ansvariga för föreningens ekonomi.

Förutsättningar

Arbetar enligt föreningens stadgar. Styrelsens arbete är beroende av föreningens stadgar, samhällets lagar och förordningar, ekonomi, konkurrens, medlemmar och anställda.

Lösningar

Alla inom styrelsen bör ha sitt "bevakningsområde" som man svarar/ansvarar för i styrelsen och detta redovisas med jämna mellanrum.

ORDFÖRANDE

Ordföranderollen har den person som av årsmötet väljs att leda styrelsearbetet och att utåt representera föreningen. Rollen/uppgiften kan också delas mellan flera personer.



Arbetsuppgifter/ansvarsområden

- Leda styrelsens arbete.
- Svara för föreningens representation och utåt föra föreningens talan.
- Hålla föreningens mål levande för medlemmarna.
- Fördela arbetet.
- Stimulera till insatser.
- Främja ett bra arbetsklimat i hela föreningen.

Förutsättningar

- Lyssna till övriga styrelsen/medlemmarna och värna om demokratin.
- Hålla sig informerad om vad som händer i föreningen.
- Lita på sina medarbetare och förstå att uppgifter kan lösas på flera sätt.
- Att som "lagledare" få alla att arbeta åt samma håll.

KASSÖR/EKONOMISK ANSVARIG

Rollen som kassör/ekonomiskt ansvarig har den eller de personer i styrelsen som svarar för föreningens ekonomi. Dessa utses av styrelsen vid det konstituerande styrelsemötet d.v.s. det styrelsemöte som äger rum efter årsmötet.



Exempel på arbetsuppgifter/ansvarsområden

- Sköta in- och utbetalningar.
- Driva in fodringar.
- Handha medlemsregister.
- Föra en förteckning över föreningens utrustning och erhållna priser "up to date" på varor och tjänster som föreningen tillhandahåller. Stryka det som avyttrats och föra in nyinköpta eller skänkta saker.
- Se till att bidrag söks.
- Upprätta bokslut.
- Förbereda rapporter inför årsmötet. (se REVISOR)
- Löpande informera revisorerna.

- Vara en ledamot i styrelsen och aktiv ta del och ansvar för alla frågor.
- I förekommande fall se till att föreningen lämnar Särskild Uppgift till skattemyndigheten och redovisa reklamskatt.
- I förening som betalar ut ersättning och lön svara för uppbördsredovisning (arbetsgivaravgift och källskattredovisning) och kontrolluppgifter.
- I förening som bedriver näringsverksamhet: Svara för momsredovisningar och lämna särskild uppgift och inkomstdeklaration till skattemyndigheten.

Förutsättningar

- Förmåga att hålla en fast hand om ekonomin
- Ekonomisk framförhållning.
- Upprätta regler för hur ekonomin skall skötas.
- Regelbundet informera styrelsen och övriga om föreningens aktuella ekonomiska situation.

Påverkar

Hela föreningens ekonomi, verksamhet, anseende m.m.

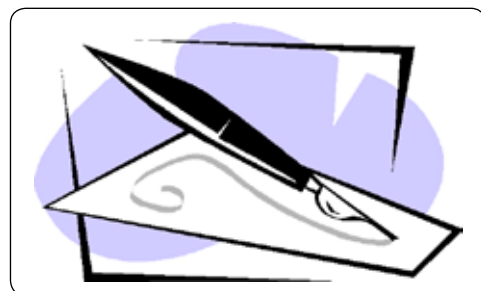
Lösning

Det är viktigt att det finns klara, tydliga och enkla regler som alla känner till och respekteras av alla. Samarbetet med revisorerna skall vara nära och ofta förekommande.

Många av dessa uppgifter kan delegeras till ekonomisk ansvarig eller annan person. Uppgifternas antal beror mycket på föreningens storlek.

SEKRETERARE

Rollen som sekreterare är de uppgifter den/de personer som vid styrelsens konstituerande utses att svara för administrationen. Sekreterarrollen innebär att man skall fungera som ett "nav" inom föreningen, ha relativt lätt att uttrycka sig förståeligt i skrift. Dessa uppgifter kan delas på flera personer. Vissa föreningar utser inte någon sekreterare.



Exempel på arbetsuppgifter/ansvarsområden.

- Tillsammans med ordförande förbereda styrelsens sammanträden.
- Se till att kallelsen skickas ut i god tid innan styrelsemötena.
- Föra protokoll och inom en vecka se till att ordförande får protokollet för justering.
- Distribuera protokoll till styrelsen, valberedning och revisorer.
- Tillsammans med ordförande se till att beslut verkställs och följs upp.
- Registrera och förvara skrivelser.
- Svarar för arkivering av protokoll och andra handlingar.
- Hålla föreningens adresslistor aktuella.
- Svara för innehåll och utformning av medlemsmatrikeln.
- Ansvara för föreningens rapportering till resp. förbund.
- Se till att sektionerna under året noterar resultat och för statistik som skall vara underlag för förbundsrapporter, årsberättelser etc.
- Sammanställa och redigera förslag till årsberättelse.
- Delta i arbetet med verksamhetsplan och budget.
- Svara för föreningens information internt och externt.
- Vara en medlem i styrelsen och aktivt delta och ansvara för styrelsens arbete.



Förutsättningar

Organisationen i föreningen, efterlevnaden av föreningens stadgar och samhällets regler.

Lösningar

Många av dessa uppgifter kan delegeras t.ex. till anställd personal.

REVISORER

Revisorerna väljs av årsmötet för att granska föreningens räkenskaper för medlemmarnas och myndigheternas räkning. Revisorerna deltar inte i styrelsens löpande arbete och beslut. Många föreningar vänder sig till professionella revisorer.

Ansvar

- Löpande följa verksamheten i föreningen bl.a. genom att ta del av styrelseprotokoll.
- Kontrollera
- Vilka som tecknar föreningens firma, vilka som har fullmakt att göra uttag och överföringar från föreningens konto och vilka som har attesträtt.
- Att styrelsen utför de uppdrag årsmötet gett dem.
- Att stadgar följs och att man bedriver den verksamhet som finns angiven i stadgarna.
- Att föreningen är öppen för alla som vill bli medlemmar.
- Att fodringar betalas in i tid.
- Att ev. uppgiftsskyldighet gentemot myndighet sköts (Särskild Uppgift, kontrolluppgift m.m.).
- Att bidragsansökningar innehåller korrekta uppgifter.
- Att styrelseprotokollen innehåller beslut om de ekonomiska transaktioner som inte finns fastställda i budget eller är beslutade av årsmötet.
- Att samtliga kostnader är attesterade av någon som tilldelats attesträtt (eller av ordförande).
- Granska
- Att bokföringen är rätt gjord och att bara transaktioner, som har med föreningens verksamhet att göra, är bokförda i dess resultaträkning.
- Bokslutet med periodisering och dispositioner.
- Lämna revisionsrapport (gransknings –PM) till styrelsen.
- Lämna revisionsberättelse till årsmötet.
- Stödja styrelsen i ekonomiska och skattetekniska frågor.

Förutsättningar

- Ständig dialog med föreningens ordförande och kassör.
- Alla protokoll delges revisorn.
- God kvalitet på de ekonomiska underlagen.
- Bra och tydliga redovisningssystem.

VALBEREDNINGEN

Valberedningens arbete är en mycket viktig funktion, eftersom det utgör en av grundförutsättningarna för en väl fungerande ideell organisation.

Att arbeta i en valberedning kräver kunskap om såväl idrottsrörelsen i stort, som kunskap om den egna föreningens organisation och verksamhet. Det kan även krävas en del kurage i vissa fall, som vid de tillfällen när allt inte fungerar och det kanske behövs ny bemanning på viktiga poster. Ofta är det just valberedningen som startar förändringar som gått i stå. Därför betraktas den av många som en nyckelfunktion.

Medlemmarna på årsmötet väljer valberedningen. I och med att valet är klubbfast börjar dess uppdrag direkt efter årsmötet. Valberedningens uppgifter framgår av föreningens stadgar. Den främsta uppgiften

är naturligtvis att föreslå personer till de olika förtroendeposterna.

I stadgarna framgår hur många ledamöter och revisorer som ska väljas. Vidare ska man vara medveten om att valberedningen bara presenterar ett förslag. När det är dags för valen är medlemmarna självklart fria att föreslå andra kandidater.

Valberedningen ansvarar för en personell och funktionell utveckling av föreningen genom att med intresse följa verksamheten och dess ledning samt att ständigt söka efter personer som vill arbeta ideellt för sin klubb eller sitt förbund.

Diskussionsuppgifter

- Hur kan vi påverka verksamheten i vår/min förening?
- Hur skall vi få flera intresserade av styrelsearbete i föreningslivet?
- Hur kan vi använda oss av yngre ledare i vårt föreningsarbete?

Ungdomsråd

Ett bra sätt för att öka ungdomars delaktighet i en förening är att skapa ett ungdomsråd.

En grupp ungdomar som på sitt eget sätt arbetar med egna frågor som de tycker är viktiga men även fungerar som ett bollplank till styrelsen och ger ett ungdomsperspektiv.

Viktigt från start är att klargöra vad ungdomsrådet skall arbeta med samt att förankra sin idé och syftet med ungdomsrådet för att motverka att man arbetar i två skilda läger inom föreningen. Utan föreningens och framförallt styrelsens stöd är det svårt att komma någonstans med sitt arbete. För att förebygga ett sådant scenario är det bra att se till att ha minst en representant från ungdomsrådet med på varje styrelsemöte.

En annan bra sak att tänka på är att ha en person i ungdomsrådet som är ytterst ansvarig; som kallar till möten, fixar pappersarbete o.s.v. Det kan vara en fördel att just denna person är något äldre och har varit med i föreningen lite längre. Viktigt att tänka på är att bara för att ungdomsrådet finns så är det inte nödvändigtvis de som ska göra allt, använd spelarna och ledarna i föreningen och delegera arbetet!

Exempel på frågor som ett ungdomsråd kan arbeta med är:

- Roliga arrangemang, såsom skojturneringar, discon, avslutningar
- Synpunkter på träningarna
- Klubbdräkt
- Klubbresa
- Tränings- och föreningslokalens trivsel och utseende

En viktig fråga att arbeta med i början är att synliggöra arbetsgruppen och se till att medlemmarna vet att ungdomsrådet finns samt vilka som ingår i ungdomsrådet för att de ska veta vilka de kan vända sig till med sina synpunkter och idéer.

Övriga tips

- Försök att få en egen budget att arbeta med, undersök vilka projekt som går att söka medel ifrån.
- Se till att ungdomsrådet är just ett UNGDOMSRÅD och inget annat. Klargör åldern redan från början, exempelvis 15-25 år.
- Se till att rekryteringsarbetet går till på ett bra sätt och att ingen känner sig utanför och förbisedd. Detta kan exempelvis ske genom att bjuda in alla medlemmar i den rätta åldern för att presentera idén och syftet med ungdomsrådet och ta sedan in namn och kontaktuppgifter på de intresserade.
- Kontakta SBTF:s ungdoms- och utbildningskonsulent för mer info om aktiviteter för "Unga ledare".

Lokalt aktivitetsstöd – LOK-stödet

Har Din förening ungdomsverksamhet? Då kan Ni söka både statligt och kommunalt aktivitetsstöd (i de allra flesta kommuner).

Det statliga LOK-stödet söker du via distriktsförbundet (DF) Nu kan du hämta ansökningsblankett och få information direkt på nätet www.rf.se under "Ekonomi & Bidrag".

- bidragsberättigade deltagare är barn och ungdomar mellan 7 och 20 år som deltar i en ledarledd grupp verksamhet
- bidrag utgår för maximalt 30 deltagare per sammankomst
- de nya redovisningsperioderna är 1 januari-30 juni och 1 juli-31 december. Ansökan lämnas senast 15 augusti för vårens aktiviteter och 15 februari för höstens aktiviteter.
- Ansökan om LOK-stöd ska innehålla redovisning av genomförda sammankomster och deltagartillfällen fördelade på ålder och kön.



Det statliga bidraget består av:

- Grundbidrag, ca 15 kr per sammankomst om minst tre deltagare
- Rörligt bidrag, ca 5 kr per deltagare i åldern 7-20 år.

Det *kommunala* LOK-stödet söker Du hos Din kommun. Kontakta din kommun ang. redovisningsdagar, då många kommuner har samma redovisningsperioder som det statliga, medan vissa kommuner har kvar de gamla datumen **30 juni och 31 december**

Gå in på www.rf.se och läs mer om LOK-stödet.

Där finns:

- Ansökningsblankett
- Så fyller du i ansökningsblanketten, steg för steg
- Närvarokort

Diskussionsuppgifter

- Hur ser det kommunala LOK-stödet ut i din kommun?
- Vilka dagar skall det kommunala LOK-stödet redovisas?
- Vad finns det för andra bidrag/stipendier som din förening kan söka?



Information och marknadsföring

Varje förening behöver på olika sätt informera sina medlemmar vad som kommer att hända och vad som har hänt inom föreningens verksamhet.

Detta kan göras på många olika sätt och beror på vilka resurser man har. I detta material kommer vi att ta upp information via klubbtidning, hemsida, anslagstavla, information via e-postbrev eller vanligt brev. Speciellt viktigt är det att informera nya medlemmar om hur föreningen drivs, vilken inriktning och värdering man har i föreningen.

Klubbtidning / Informationsblad/Klubbfolder

Genom att regelbundet ge ut en enkel klubbtidning/informationsblad kan man hålla sina medlemmar uppdaterade kring vad som har hänt och vad som kommer att ske inom föreningen. Informationen kan gälla precis vad som helst inom verksamheten, så som träningstider, tävlingar, styrelse- och tränarnamn, nästa klubbfest/-resa etc.

En klubbfolder innehåller föreningens policy i olika frågor samt en översikt över hur klubben organiserar sig inom olika områden.

Se exempel på Infoblad och Klubbfolder efter informations avsnittet

Hemsida

Denna teknik som alla som har Internet kan använda sig av, är mycket bra. Genom att lägga upp information om klubbens verksamhet kan man på ett enkelt sätt få ut information snabbt. Positivt är också att du sparar tid och pengar jämfört med om du skickar ut vanliga brev. Gå gärna in och titta på SBTf:s hemsida, www.svenskbordtennis.com, för att få se ett exempel på upplägg.

Riksidrottsförbundet, RF lanserade 2008 Idrott Online, vilket är en ett administrativt verktyg och/eller hemsida. Din förening kan via www.idrottonline.se kostnadsfritt starta upp en denna sida. Manualer hittar du på samma hemsida samt på www.svenskbordtennis.com under blanketter och dokument. För övriga frågor kan man även kontakta SBTf 08-699 60 00

Anslagstavla

Genom att ha en anslagstavla i träningslokalen kan föreningen anslå viktig information om ex. träningstider, anmälningar till tävlingar, lottningar, tävlings- och serieresultat, mötestider, mm. Viktigt är att ha en bra struktur på en anslagstavla, samt att det bara finns aktuell information på den.

E-postbrev

Att skicka vanliga brev kostar idag ganska mycket pengar för varje förening. Genom att använda sig av

e-postbrev, kan man spara både tid och pengar. I dagsläget har nästan alla privatpersoner tillgång till dator och Internet, antingen i hemmet eller på arbetsplatsen.

Diskussionsuppgifter

- Har ni någon/några datakunniga personer i din förening som skulle kunna hjälpa till att med att starta upp/utveckla er hemsida?
- Hur fungerar informationen i er förening? Får medlemmarna enkelt reda på när det är dags för träningsläger, julfest eller vad som beslutats på styrelsemötet?

INFOBLAD nr 1/06

Kantbollens Bordtennisklubb

Här kommer årets första infoblad till medlemmarna i Kantbollens Bordtennisklubb. Som vanligt kan du som vill informera om något kul som hänt eller tipsa om någon bra tävling eller annan aktivitet, skicka detta till Kantbollens BTK, Loopvägen 1, 123 45 Looperyd, fax 0123-456 789, e-post kantbollen@hotmail.com.

- 1) Årsmöte 15 mars kl. 19.00 i klubblokalen
Glöm inte bort att komma på Kantbollens BTK:s årsmöte onsdagen 15 mars kl. 19.00. Som vanligt bjuder vi på fika.
- 2) Lisa och Kalle i kvartsfinal i Pingisiadens regionsfinal.
Lördagen och söndagen 10-11 januari spelades regionsfinalen i Pingisiaden i Studsens sporthall. Kantbollens BTK:s två deltagare Kalle Karlsson och Lisa Smashkvist spelade mycket bra och lyckades, efter att ha vunnit sina pooler, ta sig till kvartsfinal. Här blev det dock stopp mot Albin från Motala resp. Anna från Köping.
- 3)...

Nisses BTK

Nisses Klubbfolder 2010

I din hand har du årets Klubbfolder där du kan läsa om vår verksamhet samt få information om vår policy i olika frågor. I foldern kan du dessutom hitta viktiga telefonnummer samt vem som har hand om vad i klubben.

Nisses BTK är klubben för alla pingisintresserade, unga som gamla, nybörjare som mer erfarna, elit som motionär. Vi arbetar med mottot "Vi är den medelstora klubben med kvalité – kamratskap – klubbkänsla". Till hösten ser vi fram emot en ny spännande säsong samtliga medlemmar. Vi hoppas också på stort deltagande från klubben i våra tävlingar, träningar och läger. KM kommer att genomföras i april liksom ungdomarnas poängjakt i december Du som vill bli NY MEDLEM i vår klubb, kontakta någon i styrelsen så får Du mera information om vår verksamhet.

INNEHÅLL	Sid.
Nisses BTK	02
Klubbpolicy och motto	03
Avgifter	04
Vem gör vad inom klubben	05
Tränings­tider	06
Tävlingsprogram	07
Anmälningsrutiner	07
Tävlingsvärd till tävlingarna	08
Ungdomsverksamheten	08
Lagledare	09
Klubbkläder	10
Bredd/motion	11



Arrangemang

Tävlingsformer

Pingistävlingar kan se ut på många olika sätt. När det gäller ungdomstävlingar är det viktigt att de får spela så många matcher som möjligt. Att tävlingarna inte tar för lång tid är viktigt så att väntan mellan matcherna blir så kort som möjligt. Det är viktigt att stimulansen och glädjen finns hela tiden i tävlings-spelet. Utbyt gärna erfarenheter från andra föreningar och förbund vad gäller olika former av klubb-tävlingar.

Lagspel

Det finns olika varianter på lagspel. Den vanligaste lagformen på ungdomsnivå är 3-mannalag. Det finns även lagspel i 2- och 4-manna. Övriga storlekar på laget är mer sällsynta. Vid spel i 3-mannalag spelar man först till sex vunna matcher. Samtliga spelare spelar först två singelmatcher var, där efter spelas en dubbelmatch. Om inte något av lagen uppnått sex vinstmatcher spelar man tre singelmatcher till. Denna tävlingsform är bra för de nya spelarna som får lära sig att även kämpa för kompisarna i ett lag.

Seriespel

I distriktens seriespel för ungdomar, seniorer, veteraner och pensionärer används några olika typer av lagformer. Ungdomsserierna spelas ofta med 2-3 spelare per lag. Seniorserier spelas ofta med 3-4 spelare per lag.

Olika tävlingsklasser

I både lagtävlingar och individuella tävlingar finns det olika åldersklasser. Det vanligaste är att man spelar i klasserna Flickor/Pojkar 9, 11, 13, 15, 17 och 20 år. Där utöver finns det på individuella tävlingar klassningsklasser som är indelade från Damer/Herrar Elit till klass IV på damsidan och klass V på herrsidan.

Individuellt

På individuella tävlingar används främst två olika typer av spelformer. Dessa benämns poolspel/grupp-spel resp. cupspel.

Poolspel/gruppspel

Pool- eller gruppspelet är den bästa tävlingsformen om man vill låta samtliga deltagande spelare få spela så mycket som möjligt. Det är nämligen så att alla spelare möter varandra i poolen/gruppen innan en eller flera spelare är utslagna. Nedan följer de grundläggande reglerna för tävling med pool-/gruppspel.

- Poolen skall innehålla minst tre spelare.
- Minst två spelare från varje pool skall gå vidare till slutspel.
- Vid uträkning av placering i poolgruppen gäller i första hand matchskillnad, i andra hand setskillnad och i tredje hand bollskillnad i samtliga matcher.
- Ettan och tvåan från samma pool skall utlottas på varsin halva.
- Poolvinnare skall i slutspelet i första hand slippa kvala och i andra hand slippa möta annan poolvinnare i sin första match.

Cupspel

Många tävlingar spelas utan gruppspel med s k utslagsmatcher från första omgången. Detta innebär att när man förlorat en match så är man utslagen ur turneringen.

En variant på det vanliga cupspelet är den "tyska modellen". Den går till så att när en spelare har förlorat

Poolscheman

	1	2	3	4	Match	Set	Plac
1		■					
2			■				
3				■			
4					■		

4-pool

1-4 1-2 1-3
2-3 3-4 4-2

	1	2	3	4	5	Match	Set	Plac
1		■						
2			■					
3				■				
4					■			
5						■		

5-pool

1-5 1-2 1-4 3-4 1-3
2-3 4-5 3-5 5-2 2-4
4 3 2 1 5

	1	2	3	4	5	6	Match	Set	Plac.
1		■							
2			■						
3				■					
4					■				
5						■			
6							■		

6-pool

1-6 1-2 1-3 1-4 1-5
2-5 3-6 4-2 5-3 6-4
3-4 4-5 5-6 6-2 2-3

Poolscheman med olika antal spelare.

en match kommer hon/han att möta en annan förlorare, och vinner spelaren den matchen är hon/han fortfarande kvar i tävlingen. Detta innebär att man får spela minst två matcher innan man är utslagen ur tävlingen.

För fler roliga övningar och tävlingsformer, gå in på www.svenskbordtennis.com och titta under Utbildning/förenings-/distriktsutveckling/Roliga övningar.

Diskussionsuppgifter

- Vilken tävlingsform anser du lämpar sig bäst till ungdomar?
- Skulle ni själva i föreningen kunna arrangera enklare tävlingar för era spelare?
- Varför är poolspel att föredra framför cupspel vid ungdomstävlingar?
- Vad har du själv för egna idéer på tävlingsformer?

Förslag till tävlingsformer

1) PROPAGANDATÄVLING

- Drive in:** T.ex. fredagar, anmälan sker i pingishallen.
- Lottning:** Sker direkt efter att startlistorna är klara.
- Klasser:** T.ex. P 90-91, P 92-94, P 95-97, F 90-91, F 93-95.
- Startavgift:** 20:- per spelare och deltävling.
- Licens:** Inget licenskrav.
- Spelform:** 3 st i varje pool. Ettorna, tvåorna och treorna går till respektive slutspel. Vilket innebär att dom får spela minst 3 matcher.
- Startbegränsning:** Spelare som finns på den första rankinglistan får ej delta.
- Domare:** Förlorande spelare dömer i slutspel.
- Priser:** Ettan och tvåan får en enkel medalj i varje klass + utlottning av pingismaterial m.m.

Slutspel: De 12 med sammanlagt flest poäng i de olika deltävlingarna kommer att delta i finalspelet.

Ni kan arrangera ett antal deltävlingar under säsonger med t.ex. det här poängsystemet:

DELTAGARPOÄNG:

Deltävling 1=3 poäng *Vunnen match=1 poäng*
Deltävling 2=4 poäng
Deltävling 3=5 poäng
Deltävling 4=6 poäng
Deltävling 5=7 poäng
Bonuspoäng=5 poäng om du har deltagit i alla deltävlingar

PLACERINGSPOÄNG:

A-slutspel 1:a=12 p, 2:a = 8 p, semi=4 p, kvart=2 p
B-slutspel 1:a=3 p, 2:a=2 p, semi=1 p
C-slutspel 1:a=2 p, 2:a=1 p

2) UNGDOMSCUP

Varje lag garanteras minst två matcher, innan det är färdigspelat. Ingen seedning förekommer, utan det är helt fri lottning. Varje förening får ställa upp med valfritt antal lag, dock gäller att en spelare endast får delta i ett av lagen. Farmarförenings spelare får delta i moderföreningens lag.

ÖVRIGA TÄVLINGSREGLER:

Antal spelare: Tre st per lag, äldst juniorer av valfritt kön.

Laguppställning: De tre spelarna får sättas upp i valfri ordning på laguppställningsblanketten. Arrangören lottar sedan spelordningen i varje match, även dubbelparen lottas ihop.

Spelsystem: 3 singlar, 1 dubbel och 1 singel. Matchen bryts när endera laget uppnått 3 segrar.

Handicapsättning: Enligt handicaptabell.

Startavgift: Frivilligt.

Priser: Frivilligt.

De av lagledaren inlämnade laguppställningarna gäller för hela tävlingen. Givetvis får reserv insättas, men endast på plats som vakans uppstått. Ev. "taktiska" laguppställningar är omöjliga att göra då föreningen alt. arrangören lottar spelordningen i varje lagmatch och även lottar ihop dubbelparen. Spelordningen i lagmatcherna ändras mellan de olika omgångarna för att samtliga spelare skall få spela lika mycket. Varje lagmatch spelas enligt: singel 1, singel 2, singel 3, dubbel samt singel 4. Matchen bryts när endera laget vunnit tre matcher. Detta innebär att samtliga lag garanteras minst två matcher.

3) STAFETTPINGIS

Stafettpingisen tror vi kommer att öka lagkänslan då samtliga spelare påverkar resultatet i varje spelat set (som i de traditionella lagsporterna).

När tävlingen spelades första gången i Göteborg (2002) frågade man spelarna under pågående tävling vad de tyckte om spelformen. De allra flesta tyckte att spelformen var rolig. Ungefär 65 procent tyckte att det var roligare än traditionella lagmatcher. Någon spelare tyckte att det var tråkigt men i alla fall roligare än vanligt lagspel!

Enskild lagmatch

Varje lag består av 3 spelare. Inget byte av spelare får göras i pågående match.

Lag bestående av 2 spelare får genomföra match då det inte är någon fördel.
Nya spelare får sättas in i nästkommande matcher i samma serieomgång.
Hemmalaget benämns A B C. Bortalaget benämns X Y Z. Spelordningen lottas.

Varje lagmatch består av tre set.

Set 1: Set 2: Set 3:

A-X	B-Z	C-Y
B-Y	C-X	A-Z
C-Z	A-Y	B-X

- Varje set spelas till 30. Inga skiljebollar.
- Sidbyte mellan varje set. Sidbyte sker i 3:e set när ledande lag nått 15 bollar.
- Alla set spelas. Varje set har betydelse för utgången av respektive serieomgång.
- Varje set inleds med lottning av serve.
- Byte av spelare i set sker när ledande lag nått 10 respektive 20 bollar.
- Spelarna serverar varannan gång.
- Vid spelarbyte börjar det lag som är i underläge att serva.

All inslagning skall ha skett innan matchen börjar.



Föräldrträffar

Idrottsföreningar i Sverige drivs i huvudsak av sina medlemmar. I styrelsen sitter det oftast intresserade föräldrar, precis som i de kommittéer som bildar arbetsgrupper under styrelsen. Förr i tiden var det oftast pingisspelarna själva som fick agera både tränare/ledare och ledamöter i styrelsen.

Att få in nya intresserade ledare, unga som gamla, är viktigt för varje förenings fortlevnad.

Man kan konstatera att föräldrar, åtminstone merparten, är intresserade av att följa sitt barns uppväxt och i och med detta hans/hennes fritidsaktiviteter och intressen.

Genom detta påstående kan man också dra slutsatsen att de flesta föräldrar har intresse av att veta, och ev. kunna påverka, den aktivitet som barnet är engagerat i.

Genom att arrangera föräldramöten i din förening kan ni få föräldrarna att lära känna varandra samt att få kännedom om föreningens stadgar, filosofier, tränings- och tävlingsupplägg mm mm. Detta bidrar troligtvis till att ett antal föräldrar känner en större trygghet och därmed ev. kan tänka sig att hjälpa till med någon uppgift i föreningen. Föreningen kan också anordna föräldraträning vilket kan göra att intresset för föreningen förstärks.

På följande sidor kommer ni få lite tips på vad man ta upp på ett föräldramöte men först tittar vi på några av de praktiska detaljerna kring mötet.

Mötesledare

Fördel om detta är någon/några som har en större kunskap om föreningens historia och dess nuvarande verksamhet. Gärna en representant från styrelsen.

• VIDAREUTBILDNING •

Föräldrträffar: Du som vill veta mer om hur du kan arbeta med föräldrar kan använda dig av SISU Idrottsutbildarnas material "Att vara idrottsförälder" eller "Föräldrar inom idrotten". Kontakta ditt SISU distrikt, www.sisuidrottsutbildarna.se.

Möteslokal

De flesta föreningar har ingen egen lokal att vara i. Se till att boka in ex. aula eller klassrum i närliggande skola. Har man egen lokal (kansli mm) är det bra om har mötet i anslutning till denna så att deltagarna kan få se hur lokalen ser ut.

Fika

Bjud gärna på lite kaffe och kaffebröd före, under eller efter mötet.

Mötets längd

Av erfarenhet så har många föräldrar mycket med jobb, familj mm. Bjud därför gärna in till ett möte som är tidsbegränsat till förslagsvis 45-60 minuter.

Antal deltagare per möte

Fundera kring hur många personer ni får plats med i möteslokalen. Bra kan det vara att bjuda in resp. träningsgrupp för sig, då det är dessa föräldrar som kommer träffas mycket och har därmed intresse av att lära känna varandra.

Intresselista

Se till att skicka runt en lista där deltagarna får möjlighet att skriva upp namn, telefonnummer och kunskapsområde (yrke, övrig kunskap etc.) för att ni ev. skall kunna kontakta dessa om olika uppgifter, små som stora, i föreningen.

Uppföljning

Se till att följa upp mötet genom att dels lägga ut info om mötet på hemsidan, e-posta till medlemmarna samt framförallt att ni kontaktar de som noterat intresse att hjälpa till.

Utbildningsmaterial

SISU Idrottsutbildarna har bl.a släppt två material som vänder sig till föräldrar inom idrotten. De heter "Föräldrar inom idrotten" samt "Att vara idrottsförälder" (Broschyr och video). Båda materialen är mycket bra och kan rekvireras från SISU Idrottsutbildarna via hemsidan www.sisuidrottsutbildarna.se.

Upplägg av föräldramöte

Nedan ges förslag på de punkter som man kan ha med under föredraget. Bra om varje deltagare kan få ett ex av detta att ta med sig hem. Ev. kan man stryka vissa delar som bara är föredragarens anteckningar.

Inledning

- Anledning till mötet: För att lära känna varandra, information samt vikten av föräldrars deltagande och kunskap om vad som sker inom Nisses Bordtennisklubb.
- Videofilm, klubbfolder.

Historik

- Klubben startades år.....av.....
- Ev. meriter.....
- Annat.....

Var finns vi?

- Adress, telefonnummer, e-post etc
- Ev. anställda, öppettider kansli
- Antal medlemmar: Ca....tot /aktiva
- Intäkter via Bingolotto, tävlingar, övrigt.....



Organisation

- Styrelse med....st. ledamöter,.....st. adj,.....st. suppl. Ordförande är.....
- Marknadskommitté, Cafeteriakommitté, Bingolottokommitté, Tävlingskommitté,
- Materialkommitté, IT-kommitté...
- Ca....tränare, från steg...utbildade tränare till spelar-/föräldratränare.
- Träning och matcher sker i...hallen.
- Ev. tävlingar som föreningen arrangerar spelas i...hallen.

Mål med verksamheten

- Ungdomars utveckling (inom idrotten, som individer)
- Balansen mellan elit/bredd
- Klubbens visioner (Nisses BTK:s inriktningar och värderingar, se nedan)
- Meningsfull fritid för...kommuns ungdomar, ej för kostsam.
- Årsplanering (bra att kunna dela ut till deltagarna)

Träning och tävling

- Träningsgrupper från Pingisskolan...till...A-gruppen.
- Gruppindelningen styrs av ålder, ambition och förmåga.
- Grundtanken med träningen är att spelare som har ambition att träna mer och med en grupp med högre spelstandard skall ha denna möjlighet.
- Flytt mellan grupper styrs av klubbens och tränare i samråd med spelare och föräldrar.

- Tävlingsverksamheten:...
- Tävlingskostnader:...
- Klädsel och material: För att få tävla utanför föreningens interna tävlingar måste spelarna bära tävlingsdräkt. Denna finns att köpa...
- Ex priser: ...:- för shorts, ...:- för tröja. Klubboverall kostar...:-
- Övrigt material köper du...

Hjälp och delaktighet

För att få klubben att fungera på ett stimulerande sätt krävs det att medlemmarna hjälper till vid olika tillfällen. Detta kan vara att:

- Döma vid våra egna tävlingar
- Stå i cafeteria vid egna tävlingar/arrangemang.
- Ställa upp bord, domarbord inför tävlingar/seriehelger.
- Kommittéarbete
- Sälja bingolotter

Nisse BTK:s inriktningar och värderingar

- Vi skall vara välorganiserade.
- Vi skall inte utvecklas snabbare än vad vår ekonomi tillåter.
- Vår tränarkår...
- Vår ungdomsverksamhet har högre ekonomisk prioritet än elitsatsningarna på seniornivå.
- Ledarskap är att få andra att växa.
- Personen är viktigare än prestationen.
- Alla som vill spela pingis skall få göra det.
- Ett starkt föräldraengagemang bygger på kontinuerlig information och avgränsade uppgifter.
- Det skall märkas att vi uppträder korrekt och att vi har en god klubbanda.

Övrigt

- Klubben har en hemsida med adress...
- Här återfinns information om arrangemang och ev. ändringar i verksamheten, artiklar från klubbens tävlingsmatcher samt information från Svenska Bordtennisförbundet.
Genom att vara med på Nisse BTK:s e-postlista erhålls regelbunden information om matcher, tävlingar, ändringar mm. E-posta till adress...och be om att få stå med på Nisse BTK:s e-postlista.
- Annat

Diskussionsuppgifter

- Diskutera vilka områden som ni behöver extra hjälp med i föreningen.
- Fyll i uppgifter enligt mallen ovan och lägg till uppgifter som ni tycker är värdefulla för medlemmarna.



Sociala aktiviteter, PM för jul- och sommaravslutning

Att avsluta varje termin, eller säsong, med någon form av festlighet för föreningens medlemmar är oftast mycket populärt. Att arrangera en avslutning behöver heller inte vara så jobbigt som man kanske många gånger föreställer sig. Det går att göra en mycket lyckad avslutningsfest med små medel och personella resurser.

Nedan följer ett PM med saker som kan vara bra att tänka på inför arbetet med en klubbfest:

Arbetsgrupp

Beroende på föreningens medlemsantal, och festens omfattning, bör ni vara 3-6 personer som har huvudansvaret för de aktiviteter ni tänker arrangera under festen.



Lokal

Lämplig lokal är ofta den pingislokal som ni använder. Alternativet är att boka in en festlokal via kommunen eller någon skola.

Många föräldrar tycker det är roligt att få testa på sina barns idrott varför det finns fördelar med att vara i träningslokalen.

Aktiviteter

Bestäm vilken eller vilka aktiviteter ni skall erbjuda under kvällen.

Förslag:

1. Cafeteria med läsk/kaffe och bulle/smörgås/kakor + ev. andra artiklar.
2. Uppvisningsspel av dam- och/eller herrlaget.
3. Utmaning. Låt medlemmarna, unga som gamla, få utmana a-lagsspelarna i korta matcher. Erbjud priser till de som lyckas vinna matchen alt. ett visst antal poäng.
4. Lotteri. Ordna något enkelt lotteri där ni har dragning senare under kvällen.
5. Tävling/lek. Ordna någon/några roliga tävlingar/lekar för barn och/eller föräldrar.
6. Försäljning pingisutrustning. Om ni har möjlighet är det ett bra tillfälle att sälja (framförallt vid julavslutningen) pingismaterial, kanske med rabatter.
7. Kina-/lådträning. Om ni har någon tränare/spelare som är duktig på att köra kina-/lådträning, är detta en bra aktivitet att erbjuda föreningens ungdomar.

Kostnader

Det kan ha sina fördelar om festen är kostnadsfria för alla medlemmar. Alternativt får de betala ett självkostnadspris för det som bjuds.

Inbjudan

Skriv en inbjudan, gärna med papper i någon annan färg som ni inte använder i vanliga fall vid utskick. Lägg även ut inbjudan på föreningens hemsida och e-posta den till de som ni/du har e-postadress till. På nästa sida kan du se ett förslag till mall för en Julavslutning. Denna kan du justera efter din föreningens möjligheter att anordna en liknande fest.

Diskussionsuppgifter

- Vilka sociala aktiviteter har vi / kan vi skapa i vår klubb?
- Finns det aktiviteter som vi kan tjäna lite pengar på till klubbkassan?
- Vad finns det för vinster/positiva effekter med sociala aktiviteter?

Julavslutning

Då börjar det närma sig jul och det är dags att börja leta efter en fin gran och göra den goda julmaten. Dessutom bör man se till att skriva upp det nya pingismaterialet, som man önskar sig i julklapp, på tomtens önskelista.

När?:

...dagen den .../...2009

Var?:

Loophallen.

Vad händer?

Klubbens a-lagsspelare (och ev. någon framgångsrik spelare utifrån) kommer att uppvisningsspela). Därefter kommer det finnas möjlighet att utmana dessa i korta matcher, med chans att vinna planscher, dekaler mm.

Försäljning! Vi kommer också att ha försäljning (med julrabatt) av pingismaterial från vår klubbshop.

Kina/lådträning:

Du som inte testat på kinaträning kan göra detta under kvällen med några av klubbens duktiga tränare.

Anmälan: Anmälan sker via e-post till...alt telefon...

Frågor?: Ring kansliet/ordförande Nisse på tfn...alt. e-posta till...

Välkomna!

Kantbollens Bordtennisklubb



Spel vid bordet

Bordtennisens teknik och metodik

Precis som i andra racketidrotter så finns det även i bordtennis ett antal slag och förflyttningar som man som spelare kan lära sig.

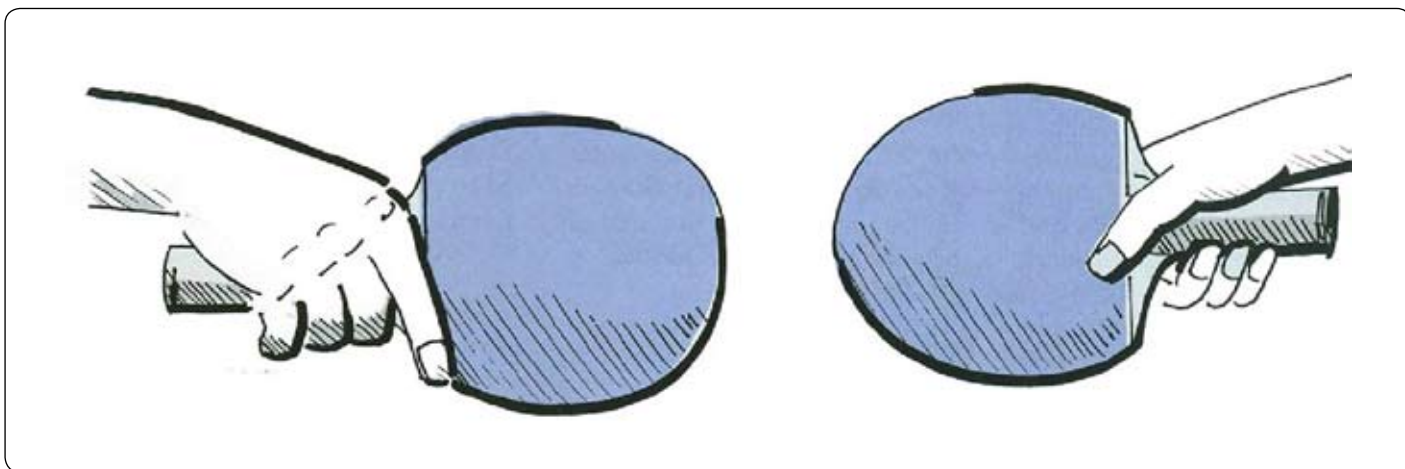
Som klubbledare i en bordtennisförening är det bra att känna till några av dessa. Nedan kommer vi att beskriva de grundtekniker som är bra att känna till samt de metoder som finns för att lära ut dem.

1) Racketfattning

I Europa har man sedan bordtennisens begynnelse spelat med något man kallar för handskaksfattning, vilket är den fattning vi utgår från när vi nedan beskriver olika slagtekniker. Namnet kommer av att man greppar racketen som om man hälsar på det. Man brukar betona att inget av fingrarna skall placeras på något av gummiplattorna.

2) Forehand (fh) och backhand (bh) grundskär

Grundskäret är ett löst underskruvat slag som är grunden för allt defensivt spel och servereturer. Backhand grundskär är ett något enklare motoriskt slag än Forehand och utförs rakt framför och nära kroppen.



Handskaksfattning.



Fh grundskär (högerhänt)



Bh grundskär (vänsterhänt)

3) Forehand (fh) och backhand (bh) kontring samt smash

Kontringen är ett lätt överskruvat slag som är grunden till den mer avancerade loopen. Kontring är oftast det första slaget som spelarna lär sig i Pingisskolan.

Backhand kontring spelas främst med underarmen och slaget går från magen och avslutas ungefär när underarmen pekar rakt fram. Man står med magen mot bordet under hela slaget.

Forehand kontring spelas också främst med underarmen. Slaget påbörjas med underarmen pekande ►



Fh kontring (högerhänt)



Bh kontring (vänsterhänt)



Fh serve (vänsterhänt)



Bh serve (högerhänt spelare)

snett ut mot sidan från kroppen och avslutas ungefär när underarmen pekar rakt fram. Vid allt fh-spel så står man med vänster sida mot bordet (gäller högerhänta spelare).

Smashen är ett kraftfullare slag än kontringen utan nämnvärd skruv. Det utförs (både bh- och fh-smash) som en kontring men med snabbare rörelse samtidigt som träffen mellan racket och boll är mycket kort.

4) Serve

I bordtennis får man serva med forehand eller backhand, från vilken och till vilken ruta som helst (vid singelspel). Serve som vidrör nätet och studsar på motståndarens sida går om. Innan man lär sig den riktiga serven ("tävlingsservern") kan man som tränare tillåta att de slår en "träningsserve". Denna innebär att man släpper bollen med en studs i bordet och där efter slår den över nät.

Vid den korrekta serven skall man dock göra enligt följande:

- a) Starta genom att hålla bollen mitt i handflatan med öppen hand.
- b) Kasta upp bollen minst 16 cm (lika högt som nätets höjd).
- c) Låta bollen vara synlig för motståndaren hela tiden, från uppkast till bollträff.
- d) Träffa bollen bakom bordets kortsida.



Fh-loop



Bh-loop

5) Forehand och backhand loop

Loop är ett slag där man sätter mycket skruv (rotation) på bollen genom att träffa bollen snabbt och tunt. Racketens vinkel är mer stängd än vid kontring och smash. Loopen används främst som effektivt slag mot underskruvade bollar men också som ett säkert attackslag på överskruvade bollar.

Bh loopen spelas främst med underarmen men man använder benen lite mer än vid kontringen. Slaget påbörjas vid lår-/knähöjd (mellan knäna) och går uppåt-framåt och avslutas ungefär vid ögonhöjd i slagriktningen.

Fh loopen spelas också främst med underarmen men man använder benen och överkroppens/axlarnas vridning lite mer än vid kontringen. Slaget påbörjas vid lår-/knähöjd (utanför höger ben för högerhänt) och går uppåt-framåt tillsammans med vridningen av överkroppen och avslutas ungefär vid pannan. Vid loop speciellt på underskruv sker en tyngdförflyttning från höger till vänsterben för att åstadkomma mer kraft uppåt (högerhänt). ▶



Sidledsfotarbete

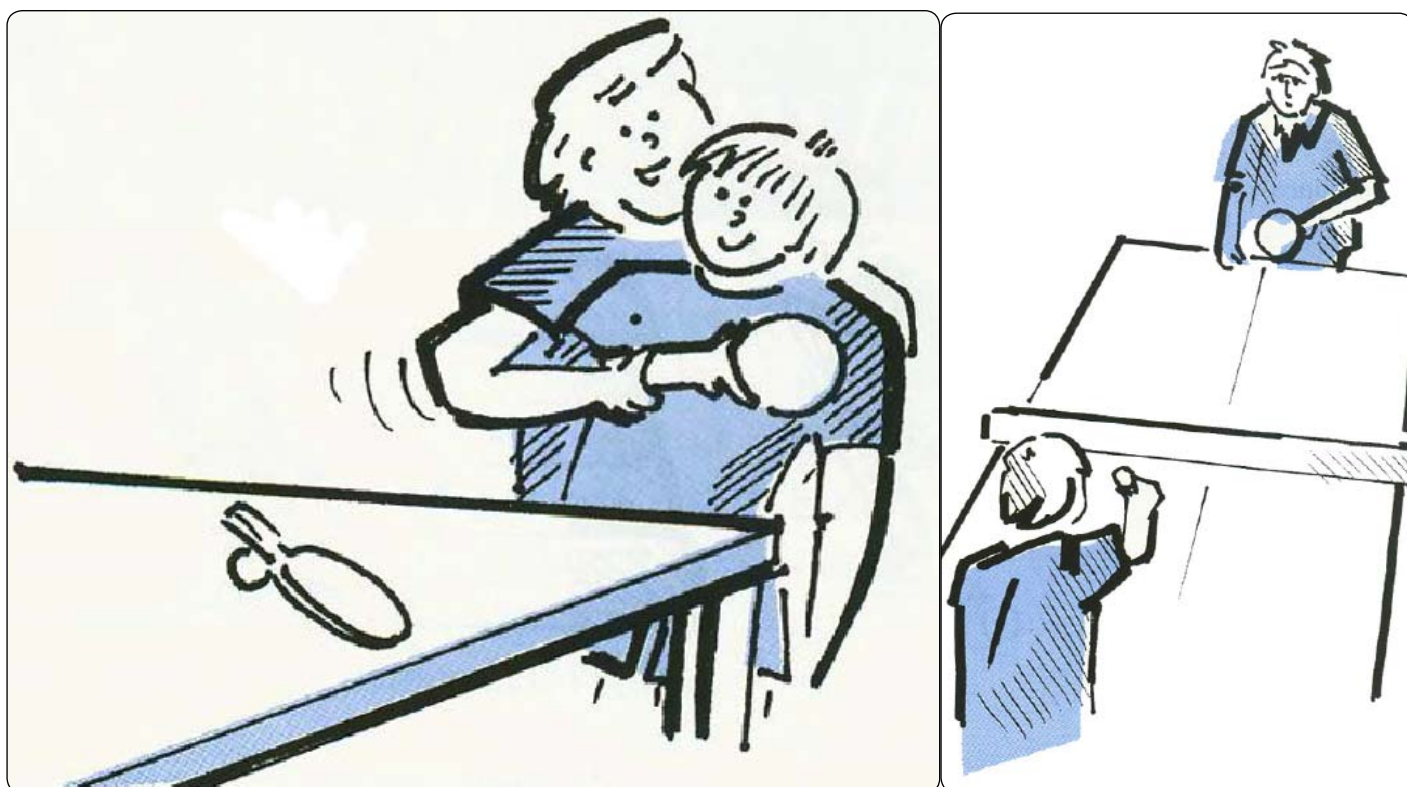
6) Förflyttningsteknik – Fotarbete

För att kunna använda sig av de slagtekniker som beskrivits ovan behöver spelaren lära sig att förflytta sig. Att kunna förflytta sig rätt är således en förutsättning för att kunna få en bra helhetsteknik. Detta innebär att förflyttningar bör tränas minst lika mycket som slagtekniken i unga år.

Sidledsfotarbete är den vanligaste förflyttningen och mest grundläggande för en bordtennis spelare. Som tränare kan man öva förflyttningen utan boll till att börja med för att få in koordinationen. Användningsområdet är i första hand vid kortare förflyttningar i sidled nära bordet. Vid förflyttning åt höger trycker man ifrån och sträcker vänster ben och motsatt åt andra hållet. Exemplet visar en förflyttning från vänster till höger.

Metodik

För att kunna lära sig de ovan nämnda slagen så finns det ett antal olika metoder som man som ledare/tränare kan använda sig av. Vilken metod man använder beror dels på vilken kategori spelare man tränar samt vilka sätt man själv tycker känns bäst att använda. Nedan beskriver vi de vanligaste metoderna för en bra inläring.



Bilden till vänster: Handpåläggningsmetoden. Bilden till höger: Pricka racket metoden.

Slag i luften

Kanske en av de bästa och mest använda metoderna för teknikinlärning. Mycket bra och effektiv då även en tränare utan pingisbakgrund kan slå så gott som alla slag i luften, utan boll. Du som ledare/tränare slår slaget i luften (med racket i hand) och din/dina adepter härmar dig.

Handpålägningsmetoden

En av de mest grundläggande och bästa nybörjarmetoderna. Den innebär att du som ledare/tränare ställer dig bakom spelaren och tar tag i dennes hand och slår slaget i luften. För att få ännu bättre effekt kan du låta någon annan spelare eller ledare, spela en boll till dig och den du håller i för att sedan slå slaget "på riktigt".

Pricka racket metoden

Innebär att du som tränare slår en boll i taget mot spelarens racket som slår det slag ni kommit överens om.

Låt en duktig spelare visa

För dig som inte känner dig säker på att visa slag kan alltid låta en duktig spelare i gruppen visa. Ett alternativ kan vara att bjuda ner föreningens äldre och duktigare ungdomar eller seniorspelare till passet när du tänker gå igenom ett svårt slag. Barn är som de flesta känner till, mycket bra på att härma det de ser.

Diskussionsuppgifter

- Gå ut och öva de olika slagen vid ett pingisbord.
- Öva på att lära ut slagen till varandra alt. använd en pingisgrupp med ungdomar och öva på dessa.
- Fundera på vad det kan finnas för för- och nackdelar med att spela med underskruv (bollning) samt med överskruv (kontring resp. loop).
- Fundera på vilket/vilka slag som du vill lära ut först till dina spelare
- Varför är sättet du rör dig – rörelsemönstret så viktigt för slagtekniken?

Tävlingsspel och regler

Bordtennis är enligt många en tekniskt svår idrott att utöva. Man spelar med en liten boll, ett litet racket och på en liten spelplan. Allt detta kombinerat gör att spelet lätt blir väldigt snabbt vilket i sin tur ställer höga krav på spelaren. I bordtennisen finns det också, som i alla andra idrotter, ett antal regler man måste följa. Nedan beskriver vi några av de viktigaste och mest grundläggande reglerna.

Varje set spelas till 11 eller när någon spelare uppnått 2 bollars övertag. Ex 11-9, 12-10 etc. Antalet set varierar beroende på tävlingens storlek.

Detta kan variera mellan 3-11 set per match. Varje spelare serverar 2 bollar var. Om ställning skulle vara 10-10 serverar man varannan gång. Vid serve skall bollen kastas rakt upp ca 16 cm eller lika högt som nätet.

Bollen skall vara 40 mm i diameter.

Racketen skall bestå av en svart och en röd sida, detta för att kunna urskilja om man spelar med olika gummimaterial, s k. kombirack.

Spelarens klädsel får ej vara vit om man spelar med vit boll. I övrigt bör klädseln bestå av t-shirt, shorts och sportinneskor.

Mer om regler kan man få genom SBTF:s alt ITTF:s hemsida (www.ittf.com).



Diskussionsuppgifter

- Var någonstans skall bollen vara när man kastar upp bollen vid serve ?
- Är det tillåtet att byta racket under ett sätt ? om ja, i så fall när ?
- Skall man bära klubbdräkt vid individuella tävlingar ? om ja, i så fall varför ?
- Finns det några nya eller ändrade regler att diskutera?

• VIDAREUTBILDNING •

Tävlingsspel och regler: Du som är intresserad av att fördjupa dina kunskaper inom området kan vi rekommendera att gå in på SBTF:s hemsida www.svenskbordtennis.com, klicka dig fram via Tävling, regler, resultat / Spelregler eller genom att beställa häftet Pingiskalendern från SBTF, som bl.a innehåller regler för bordtennisen.



Träningslära

Kost och hälsa

Måltider är gemenskap, glädje, njutning, energi mm. När vi äter rätt mår vi dessutom bra. Detta är också grunden för ditt nästa steg som bordtennisspelare, nämligen att orka motivera dig inför träningar och tävlingar.

Måltidsordning

Det är mycket som hänger samman med tid för dig som tränar. Arbete och/eller skola skall kombineras med träning, tävling och matcher. Det går åt en massa tid att bara förflytta sig mellan olika aktiviteter och det är därför förståeligt att matintaget lätt kommer i kläm. Denna tidsbrist är dessbättre ett tillstånd som vi själva skapar och som vi genom mattidsplanering kan förbättra. En investering i tid för matintag kan generera följande vinster:

- Bättre näringsintag
- Bättre mat- och tarmfunktion och lugnare mage
- Bättre samordning mellan energiutgifter och energiintag
- Färre bortkastade träningspass och bättre koncentration

Kroppen mår bra av att fördela maten på 3 huvudmåltider och 2-3 mellanmål på en dag. Vi är inga boor-mar som glufsar i oss en måltid och sen kan leva på den i några dygn. Vi mänskliga varelser mår bra av att äta regelbundet över vår vakna tid. Den kunskap vi har idag om människans biologiska rytm talar för att maten vi äter bör vara jämnt fördelad över dagen. En bra måltidsordning har en gynnsam effekt på blodfetter, blodsocker, upptaget av näringsämnen och vikten. Många uttrycker också ett välbefinnande av att äta ofta. Blodsockret hålls i schack och kroppen hittar en rytm som känns angenäm.

Att äta 5-6 gånger per dag är ett bra riktmärke. Låt inte för många timmar gå mellan måltiderna.

• 8.00 Frukost =>

Frukosten ger en bra start på dagen. För den "morgontrötte" är det extra viktigt att gå upp lite tidigare för att hinna vakna innan det är dags för frukost. Planera gärna in en promenad eller lite lättare löpning före frukost.

• 10.00 Mellanmål =>

För idrottare finns det en fördel med att fylla på med något enkelt under förmiddagen, som komplement till frukosten eller för att hålla en hög koncentrationsnivå ända fram till lunch.

• 12.00 Lunch =>

Detta är en av dagens huvudmåltider. Träningen ligger oftast efter skolan eller arbetet och lunchen är en viktig bas att stå på. Avsätt tid till både matintag och efterföljande vila.

• 14.30 Mellanmål =>

Behovet av att äta under eftermiddagen varierar från olika situationer. I samband med träningsläger är ett enklare mellanmål suveränt före eftermiddagspasset eller under passet. För dig som tränar på



kvällen är det att föredra att hinna äta middag innan träningen, i annat fall är ett förstärkt mellanmål ett måste.

• **18.00 Middag =>**

För hårt tränande idrottare är två huvudmåltider nödvändiga för att få i sig tillräckligt med mat.

• **20.00 Eventuellt ett kvällsmål =>**

Om du äter middag innan träningen är det viktigt att du planerar in något ätbart på kvällen.

Naturligtvis behöver inte ovanstående exempel följas slaviskt utan anpassa ditt måltidsmönster till dina tider och försök sedan att följa det.

Paradoxalt nog kan man tycka, men att äta lite och ofta är ett framgångsrikt sätt att gå ner i vikt på.

Många som vill gå ner i vikt gör precis tvärtom, hoppar över måltider, förlorar kontrollen över hungern vilket ofta leder till större portioner jämfört om man skulle ha ätit jämnt över dagen.

Fördela därför måltiderna jämnt under dagen så blir du mindre hungrig och du hittar en rutin kring ätandet. Maten som vi äter under en dag rekommenderas att vara fördelat på följande sätt:

- Frukost – 25% av det totala dagsintaget.
- Lunch – 30%
- Middag – 30%

Resterande 15% fördelas på mellanmålen.

Regelbundna måltider

Regelbundna måltider ger stora förutsättningar för att skilja mellan sug och hunger och på så sätt ökade möjligheter för att maten blir en friskfaktor med bra energi och olika vitaminer och mineraler. Om man hoppar över måltider äter man lätt något annat lite senare istället. Ofta då något som innehåller mindre av det vi behöver och mer av det som inte ger oss så bra energi och näring.

Tre huvudmål och två-tre mellanmål gör det lättare att må bra och ger en blodsockerkurva som visar vägen till den mat man mår bra av.

De flesta svenskar tror att de får i sig tillräckligt med frukt och grönsaker, men undersökningar visar att vi får i oss alldeles för lite. Ett gott råd är att göra det till en vana att ställa fram frukt. Låt dig frestas! Det ska vara lätt att ta ett äpple, en apelsin eller ett päron. Och se till att aldrig servera en måltid utan minst en grönsak eller frukt till.

Uppgifter Måltidsordning:

- Hur ser ditt måltidsmönster ut under en vanlig dag?
- Vilka tider äter du? Skriv ner vilken tid du äter frukost, lunch, middag och mellanmål.
- Behöver du göra någon förändring?

• VIDAREUTBILDNING •

Kost och Hälsa: Du som är intresserad av att fördjupa dina kunskaper inom området Kost och Hälsa kan vi rekommendera bra och utförlig litteratur i ämnet: Smart mat för aktiva samt Idrottsnutrition av Marie Broholmer, Idrottarens matbok - recept för prestation av Christine Helle. Dessa och ett flertal andra böcker finns att köpa från idrottens eget förlag SISU Idrottsböcker: www.sisuidrottsbocker.se

Ätstörningar – en sjukdom i tiden?

Ätstörningarna verkar öka, liksom uppmärksamheten kring dem. Allt fler drabbas. Framst kvinnor insjuknar, men även män återfinns allt oftare i statistiken över drabbade. De flesta insjuknar i tonåren, men ätstörningar kan drabba både 7-åringar och 70-åringar.

Olika sjukdomar relaterade till ätstörningar

Anorexia nervosa, sjukdomen är känd inom medicinen sedan 1600-talet. Den som är drabbad känner sig ofta tjock, fastän han/hon väger för lite. Tanken på att gå upp i vikt gör han/henne livrädd. Att äta vanlig mat ger ångest. Trots detta tänker anorektikern hela tiden på mat. Hela livet kretsar kring mat, ångest och rädslan för att gå upp i vikt. Anorexisjukdomen går i de flesta fall över men förloppet kan ibland bli långdraget. Utan behandling leder sjukdomen i en del fall till döden pga svält eller självmord. Bulimia nervosa, hetsätning, är närbesläktat med anorexia. Hetsätning har blivit ett vanligt problem. Den som lider av hetsätning vräker tvångsmässigt i sig stora mängder mat för att sedan ofta kräkas upp

den. Andra sätt att kompensera för hetsätningen är att fasta, motionera, laxera eller hålla en extrem bantningsdiet. Även hetsätaren är livrädd för att gå upp i vikt och känner sig tjock, oavsett om han/hon är det eller inte. Då de flesta hetsätare är normalviktiga syns det inte på utsidan att någon lider av bulimi. Tillståndet medför ofta ett stort lidande och kan leda till svåra komplikationer i form av depression, självmord och social isolering.

Binge eating disorder (BED), eller hetsätningsstörning som det kallas på svenska, är närbesläktat med bulimia nervosa. Vid BED kompenserar inte den drabbade för hetsätningen genom att kräkas, laxera eller hålla en extrem bantningsdiet. Följden blir nästan alltid att den drabbade blir överviktig. Uppemot 30% av alla svårt överviktiga lider av BED.

"Anorexia light" kallas ofta de lindrigare varianterna av ätstörning där olika kompensationsmetoder som kräkning, laxering, vätskedrivande medicin eller fasta och intensiv motion används för att banta. Bantningen går dock inte så långt att man får en riktig anorexia nervosa. Man har inte heller överätningssat-tacker i form av helt okontrollerad hetsätning. I den medicinska litteraturen kallas dessa subkliniska varianter ofta för atypisk ätstörning.

Varför får man ätstörningar?



Den exakta orsaken är okänd. Förmodligen är sjukdomen orsakad av flera faktorer (så kallad multifaktoriell sjukdom), där bland annat psykologiska och biologiska (ärftliga) faktorer spelar in. En betydande faktor är kulturella förhållanden där västvärldens moderna, slanka, kvinnliga skönhetsideal är bidragande. Puberteten, dödsfall i familjen eller förlusten av en närstående kan vara utlösande faktorer. Modeller, balettdansare och elitidrottare löper extra stor risk att drabbas av ätstörningar, då dessa grupper förväntas vara särskilt smala.

Goda råd för den som tror sig vara drabbad

- Försök att berätta för en god vän, föräldrar eller syskon hur du mår.
- Försök att undvika att isolera dig - gå ut tillsammans med dina vänner.
- Uppsök läkare eller annan professionell hjälp.
- Skaffa dig en förnuftig kostplan och följ den.

Framtidsutsikter

Ju tidigare man får behandling, desto bättre är möjligheten att bli frisk. Det är därför viktigt att få igång ett väl fungerande samarbete med den drabbade flickan/pojken. Genomsnittlig sjukdomsperiod är 3 år, men man kan bli frisk även efter många års sjukdom.

Diskussionsuppgifter

- Diskutera i gruppen vilka erfarenheter ni har av ätstörningsrelaterade sjukdomar?
- Hur upptäcker man ätstörningar – vilka är symptomen?
- Vad gör ni i gruppen om någon visar symptom på ätstörningar?

Fysiologi

För att orka med att röra sin kropp behöver man dels ha bränsle, nämligen mat. Men man behöver också ha en viss styrka, uthållighet och rörlighet i kroppens muskler, senor och leder för att klara av det arbete som kroppen förväntas utföra. Nedan kommer vi att beskriva de olika delarna och hur man tränar respektive del.

Vad är kondition?

Med kondition menas den kapacitet hjärtat har att förse kroppens muskulatur med syre vid arbete (betecknas som syreupptagningsförmåga). Vid kroppsaktivitet där man inte utför några maxarbeten (tungt lyft, snabba ruscher, explosiva hopp etc) är det främst hjärtats kapacitet att pumpa ut syrerikt blod till arbetande muskulatur som faller avgörande hur länge personen kan hålla på med den aktuella aktiviteten.

Ett tecken på bra kondition är dels låg vilopuls, dels att pulsen sjunker snabbt till normal nivå efter att man utfört ett lite tyngre arbete.

Hur träna kondition?

Man delar ofta in styrka och kondition i två huvudområden, en allmän och en specifik. Den allmänna kan betecknas gälla hela kroppen och den specifika gäller träning av de muskler, och med den belastning, som den aktuella idrotten innebär.

Nedan följer exempel på allmän resp. specifik konditionsträning inom bordtennis:

- Allmän kondition, exempel: Distanslöpning, intervallöppning, fotboll, cykling, simning, innebandy, lättare workout etc.
- Specifik kondition bordtennis, exempel: Olika fotarbets- och teknikövningar och kina-/lådträning.

Vad är styrka?

Styrka kan betecknas som en muskels möjlighet att utveckla/skapa kraft. Styrka brukar delas in i en dynamisk del (muskeln/muskulaturen är spända och rör sig under arbetet) och statisk del (muskeln/muskulaturen är spända men är stilla under arbetet).

I bordtennis är det främst benen som utsätts för tyngre arbeten medan spelarens axel och bröstmuskel också påfrestas en hel del. Benen bör därför tränas med lite högre belastning (och mycket snabbhet), medan överkroppen givetvis måste tränas men inte med lika höga belastningar.

För barn (6-12 år) är dynamiskt arbete med kroppen som belastning helt ok. Man skall dock vara lite varsam med statisk träning i unga åldrar, då denna träning sliter lite hårdare på muskelvävnad och skelett,



det sistnämnda på att barn inte utvecklar detta ordentligt förrän under puberteten.

Hur träna styrka/kondition för barn och ungdomar?

När man tränar styrka och kondition med barn (upp till 12 år) bör man i första hand betona lekfulla övningar samt övningar utan belastning.

Exempel på lämpliga övningar för barn är:

- Stafetter med de grundläggande delarna hopp, kryp, löpning, rulla mm.
- Enkel cirkelträning med rephopp, situps, hopp, armböjningar, rygglyft mm.
- Olika typer av bollspel som fotboll, innebandy, doppboll etc.
- Enkla lekar som kull (ambulanskull, bläckfisken) mm.
- Styrketräning med extra belastning (vikter) för ungdomar, 16 år och äldre, är ok.

Vad är rörlighet?

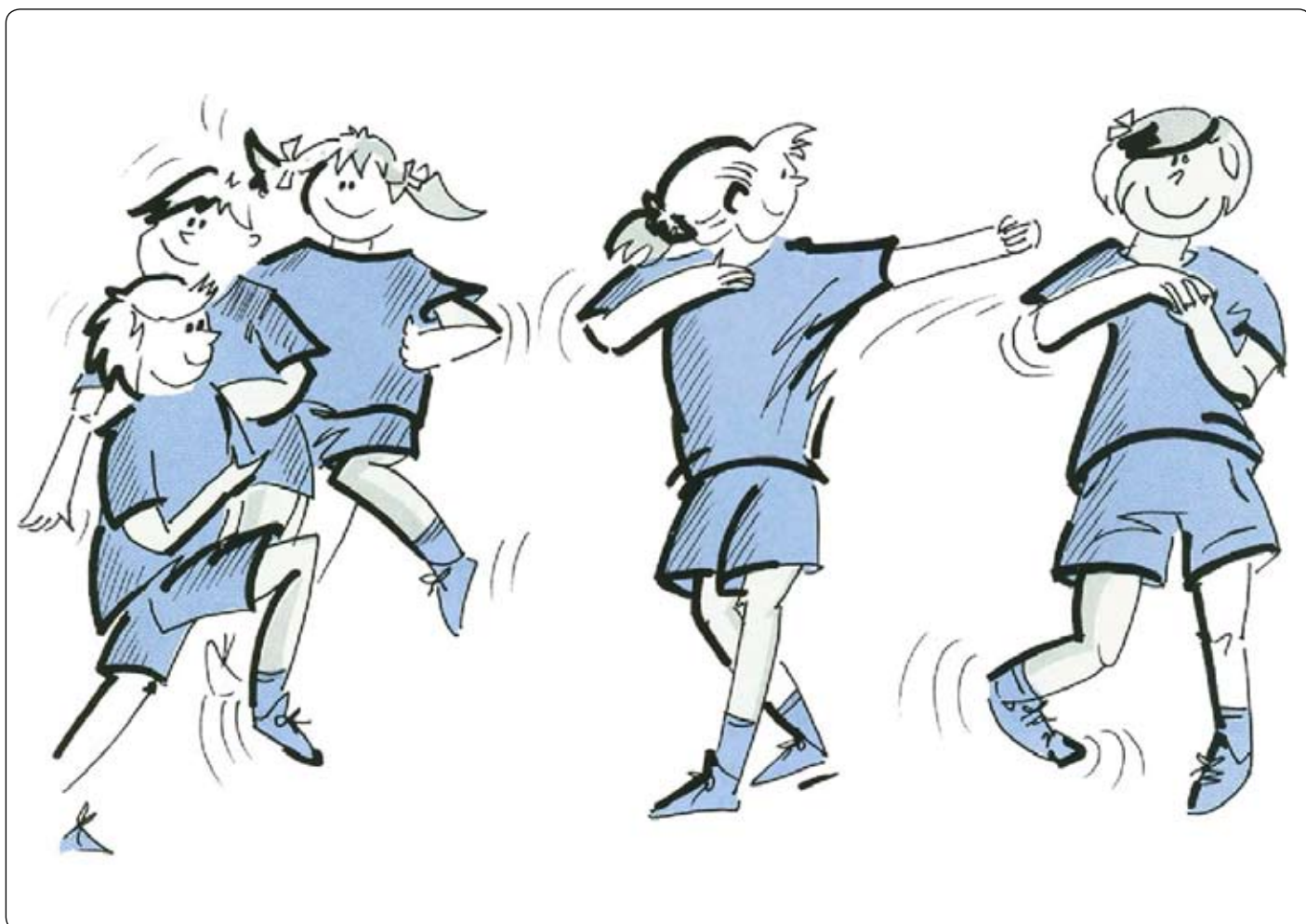
Rörlighet kan beskrivas som en muskels förmåga att töja sig när den är uppvärmd/varm. Rörligheten påverkas också av inblandade leders förmåga till rörelse. Rörlighetsträning utförs främst efter pingispas-set och/eller den fysiska träningen.

Hur träna rörlighet?

Den vanligaste metoden att träna när man avser rörlighetsträning är stretching. Denna kan delas in i tre (fler?) olika delar.

- *Töjningar*

Utförs genom att du tänjer lugnt och försiktigt i muskelns utsträckta läge. Används ofta i uppvärmande syfte.



- *Stretching*
Utförs genom att du sträcker ut muskeln i muskelns utsträckt läge och håller still. Se till att det drar i muskeln. Håll muskeln i utsträckt läge i 10-20 sekunder, vila.
- *KAT – Kontraktion, avslappning, töjning*
Används i första hand i syfte att förbättra en muskels rörlighetsförmåga.
Utförs genom att du börjar med att spänna aktuell muskel i 3-5 sekunder, där efter slappnar du av i muskeln för att avsluta med att stretcha den i 10-15 sekunder. Övningen utförs i flera omgångar för att nå bästa effekt.

Uppvärmning

Innan man anstränger kroppen fysiskt bör man värma upp de muskler och leder som man kommer att arbeta med. Anledningarna till detta är flera men de viktigaste är:

- för att mjuka upp musklerna så att de lättare kan utföra en viss teknik/rörelse på ett bra sätt.
- för att undvika sträckningar i muskler.
- för att höja reaktionssnabbheten.

En bra uppvärmning består av en del löpning, rephopp eller enkla lekar samt en del töjningsövningar. Efter uppvärmningen ska man ha börjat svettas ordentligt vilket är ett kvitto på att man är redo för att starta själva träningen.

Koordination

Koordination innebär att man samordnar olika rörelser med varandra.

Då bordtennis är en svår idrott med många olika rörelser att lära in är det bra att träna upp sin koordination. Det kan du dels göra med hjälp av olika övningar vid pingisbordet men det går också bra att öva utan racket och boll.

Exempel på bra övningar för att träna upp koordinationen är olika steg-/danskombinationer till musik eller att genomföra olika typer av bollvaneövningar med balansövningar. Ett tips är att börja med olika rörelser för en del av kroppen för att sedan utöka till ex. både ben- och armrörelser.

Diskussionsuppgifter

- Vad är skillnaden mellan allmän och specifik konditionsträning?
- Vad har ni för uppvärmningsrutiner på träning och tävling i er förening?
- Varför värmer man upp kroppen till svettning?
- Varför är det viktigt att få in rutiner med uppvärmning redan i tidig ålder?

• **VIDAREUTBILDNING** •

Fysiologi / Träningslära: Du som vill lära dig mer om fysiologi och träningslära kan söka en mängd bra litteratur framtagna av SISU Idrottsböcker. Gå in på www.sisuidrottsutbildarna.se och klicka på Idrottsböcker och studiematerial. SISU Idrottsutbildarna har också ett antal föreläsningar och utbildningar som du kan gå.

Hur går jag vidare efter "Nivå bas" och KUL?

Klubbledarutbildningen är en grundläggande utbildning. Förhoppningsvis vill du fortsätta att förkovra dig. Frågan är bara vilken väg du vill gå? Det finns flera olika riktningar att välja mellan men vi skiljer på:

1. Aktivitetsledare, tränare
2. Domare
3. Tävlingsledare
4. Organisationsledare, styrelse och kommittéarbete

Svenska bordtennisförbundet och dess distriktsförbund (SDF) arrangerar kurser och utbildningar inom områdena 1-3. Riksidrottsförbundets (RF:s) egna distriktsförbund (DF) och SISU Idrottsutbildarna arrangerar mer allmänna kurser och utbildningar när det gäller områdena 1 och 4. Dessa är gemensamma för alla idrotter och exempel på dem är: Ledare för barn, Börja leda, Styrelsearbete i Din förening, Idrotts-skador m m.

Det finns även kommunala kurser, kontakta din kommuns fritidskontor.

Utbildningar inom bordtennis

Tränarutbildningar

SBTF:s tränarutbildningar är under omarbete och kommer få ny struktur. Utbildningarna beräknas vara klara under 2009. Den nya strukturen kommer att innehålla ett antal nivåer med KUL- materialet som "Nivå bas". Under tiden som detta arbete sker fortsätter de tidigare utbildningarna att anordnas som vanligt.

Domarutbildningar

- Klubbdomare
- Distriktsdomare
- Förbundsdomare
- Internationell domare, "Blue Badge"
- Internationell överdomare, Referee

Tävlingsledarutbildning

SBTF arrangerar kontinuerligt Tävlingsledarutbildningar. Gå in på www.svenskbordtennis.com för mer information om när resp. utbildning anordnas, eller kontakta Bengt Andersson på tfn 08-699 60 00 (vx).

SISU Idrottsutbildarna (www.sisuidrottsutbildarna.se)

SISU är idrottens studieförbund och jobbar tillsammans med RF med att erbjuda utbildning inom olika områden för svensk idrott. Via respektive DF:s och SISU:s hemsida [www.sisuidrottsutbildarna](http://www.sisuidrottsutbildarna.se) kan du hitta diverse kurser på riks och distriktsnivå.

I den nya utbildningsstrukturen för tränare kommer flera SISU utbildningar att ingå. Den första är "Plattformen" som är en ungdomsledarutbildning. Denna finns att tillgå i alla distrikt i Sverige.

Diskussionsuppgifter

- Inventera din förenings utbildningsbehov.
- Gör en utbildningsplan för din förening med hjälp från/samarbete med SISU-idrottsutbildarna. www.sisuidrottsutbildarna.se



Svenska Bordtennisförbundet

Idrottens Hus

114 73 Stockholm

Tel 08-699 60 00 • Fax 08-699 63 31

info@bordtennis.rf.se • www.svenskbordtennis.com