



Bliv bedre til bordtennis!

Kompetencekurser for BAT60

Efteråret 2026 – Foråret 2027

Nyt landsdækkende tilbud til 60+ klubber

Mange 60+ spillere dyrker bordtennis, fordi det er sjovt, men også fordi de gerne vil udvikle deres spil. En rundspørge til 60+ klubber i Danmark viste at rigtig mange ønsker bedre muligheder for at tilbyde træning af deres medlemmer. Derfor lancerer BAT60 i samarbejde med Bordtennis Danmark og DGI et nyt landsdækkende kursustilbud, der skal styrke træningen af 60+ spillere i klubberne.

Formålet er både at give spillerne bedre træning og samtidig støtte de mange frivillige, der hver uge gør en stor indsats som trænere og tovholdere rundt om i landet.

Kompetencekurser

I sæsonen 2026/27 tilbyder BAT60 en række kompetencekurser, som kan blive afsættet for lokale træningstilbud i klubberne.

Kurserne bygger på mange års erfaring med træning af voksne og ældre bordtennisspillere og tilpasses deltagernes niveau.

Tilbuddet omfatter

- Træning på tre niveauer: **Begyndere, Let øvede og Øvede**. Målet er at samle deltagere på nogenlunde samme niveau, så alle får størst muligt udbytte.
- Kurserne kan bestå af **1, 2 eller 3 moduler**, hver på 2 timer. Modulerne kan gennemføres samme dag eller fordeles over flere træningsdage.
- Hold med op til **8 deltagere** undervises af **1 træner**. Hold med op til **16 deltagere** undervises af **2 trænere**.

Pris

- 1 modul (2 timer) for op til 8 deltagere: **1.500 kr. (750kr. intropris)**
- Prisen inkluderer forberedelse, undervisning og transport.
- Ved hold på op til 16 deltagere anvendes to trænere, og prisen er derfor pr. modul.
- Der kan bestilles forløb på 1, 2 eller 3 moduler.



Særligt introduktionstilbud

BAT60 har afsat en tilskudspulje, som betyder, at klubberne kan opnå **50% rabat** på kursusprisen, så længe puljen rækker.

Vi anbefaler derfor hurtig tilmelding. (via formularen på side 4)

Vi håber, at mange klubber vil benytte denne mulighed for at etablere eller videreudvikle træningstilbud for deres 60+ spillere.

OBS: Det kræver at man har plads i klubben til at afholde kurset
- 4 borde ved 8 deltagere og 8 borde ved 16 deltagere

Indhold af kurserne på de tre niveauer

Generelt

Kurserne kombinerer teknisk instruktion med praktiske træningsøvelser, som deltagerne efterfølgende kan arbejde videre med – gerne sammen med en træningsmakker i egen klub eller ved brug af frivillige trænere i klubben.

Jo flere moduler man vælger, desto mere tid bliver der til individuel vejledning, teknisk feedback og fordybelse i øvelserne.

Er der særlige ønsker til områder træningen skal fokusere på tilpasser vi dette så vidt muligt i vores træningsprogram.

Niveau I. Begyndere

Kurset henvender sig til nye spillere eller spillere med begrænset erfaring. Vi arbejder med:

- Korrekt batfatning, grundstilling og placering ved bordet.
- Tilvænningsøvelser med bat og bold.
- Opbygning af et grundslag – slagets metodik.
- De første principper i skru – forskellen mellem skub og skru.
- Sammensatte øvelser med forhånd og baghånd tæt ved bordet.
- Serv – regler, teknik og de mest anvendelige server.
- Inspiration til, hvordan træningen kan gøres varieret og sjov.

Forudsætninger: **ingen.**

Niveau II. Let øvede

Kurset henvender sig til spillere, der behersker de grundlæggende slag og ønsker at udvikle deres teknik og stabilitet. Vi arbejder med:

- Introduktion til underskru og forøvelser til underskru ved bordet (prik).
- Kontraspil i forhånd og baghånd.
- Kontroløvelser, f.eks. V-øvelsen og sommerfuglen.
- Uregelmæssige øvelser, der udvikler reaktionsevne og benarbejde.
- Serv og retur – grundlæggende principper.
- Slagets anatomi – timing, balance og bevægelse.
- Introduktion til forhåndsløp (evt. Kina-træning) og blokering.
- Simple momentøvelser med fokus på overgangen mellem slag.
- Inspiration til, hvordan træningen kan gøres varieret og sjov.

Forudsætninger:

- Ved hvad forhånd/baghånd og under/overskruet er.
- Kender reglerne for og kan udføre en reglementeret serv
- Kan holde bolden i gang min. 30 gange med en makker
- Kan spille V- øvelse, d.v.s. spille bolden fra side til side og modsat kan modtage bolden skiftevis i baghånd og forhånd.
- Kan smashe på en høj bold.

Niveau III. Øvede

Kurset henvender sig til rutinerede spillere, som ønsker at arbejde med mere avanceret teknik og taktiske elementer. Vi arbejder med:

- Underskru væk fra bordet – defensivt spil.
- Loop mod både over- og underskru.
- Avancerede kontroløvelser og benarbejde.
- Avancerede momentøvelser med 3-, 4- og 5-bolds kombinationer.
- Serv og retur – maskering, variation og placering.
- Belægninger, spillestile og taktiske valg.
- Moderne teknikker som strawberry, banana flick og IQ-øvelser.
- Inspiration til, hvordan træningen kan gøres varieret, udfordrende og sjov.

Forudsætninger:

- Kan udføre både underskru og overskru
- Kan udføre underskru mod underskru (PRIK) min. 30 gange
- Kan udføre en forhåndskontra min. 50 gange.
- Kan læse og udføre retur af en ikke maskeret serv.
- Kan udføre benarbejdsøvelser, f.eks. rundt om hjørnet med b/f
- Kan udføre et loop og kan blokere et loop

Er I interesserede?

Har jeres klub lyst til at styrke træningen af 60+ spillere, hører vi meget gerne fra jer.

DGI står for den administrative og økonomiske håndtering af kurserne.

Spørgsmål vedr. niveauerne eller andet kan henvendes til gertj@bat60.dk

Udfyld tilmeldingsskemaet nedenfor og mail det til lasse.randa@dgi.dk. Herefter kontakter vi jer for at aftale det konkrete kursusforløb og udarbejde et tilbud med udgangspunkt i jeres ønsker samt mulighederne for tilskud fra BAT60.

Med venlig hilsen

BAT60, Bordtennis Danmark og DGI

Vi er interesseret i at bestille kompetencekurser fra Bat60 – kontakt os venligst for nærmere aftale Det udfyldte skema bedes mailes til Lasse lasse.randa@dgi.dk	
Klub navn	
Kontaktperson for kursus	
E-mail	
Telefon	
Hvilket af følgende niveauer ønsker i kurset tilrettelagt efter?	☐ Niveau I begyndere ☐ Niveau II let øvede ☐ Niveau III Øvede
Vi ønsker at købe følgende antal moduler a 2 timer	☐ Modul A – 2 timer ☐ Modul A+B – 4 timer ☐ Modul A+B+C – 6 timer
Antal gange transport (afholdes moduler over 1, 2 eller 3 dage)	
Ønsker til hvornår kurset skal afholdes (dage i ugen/ måned)	
Har I særlige ønsker til træningens indhold	
Beskriv kort hvilke faciliteter i råder over	
Hvis I ikke kan fylde holdet op er I så åbne for at invitere deltagere med fra andre klubber	
Evt. yderligere kommentarer eller spørgsmål	
Hvis puljen med 50% tilskud er opbrugt vil I så stadig være interesserede i at afvikle kursus?	Ja: ☐ Nej: ☐ Måske: ☐