

Treningstider Bodø BTK sesongen 2024/25

| | Mandager | Tirsdager | Onsdager | Torsdager | Fredager |
|--------------------------|--------------------------------|--|--------------------------------|--------------------------------|--------------------------------|
| Klokkeslett | Grupper / sammenslåtte grupper | Grupper / sammenslåtte grupper | Grupper / sammenslåtte grupper | Grupper / sammenslåtte grupper | Grupper / sammenslåtte grupper |
| 16.00-16.30 | | Servetrening | | | |
| 16.30-17.00 | Rekrutt | Kinatrening | Rekrutt | Nybegynnere 13+ | |
| 17.00-17.30 | Rekrutt | Kinatrening | Rekrutt | Nybegynnere 13+ | Åpent hus/kampdag |
| 17.30-18.00 | Konkurransgruppe | Kinatrening | Konkurransgruppe | Elite | Åpent hus/kampdag |
| 18.00-18.30 | Konkurransgruppe | Voksen | Konkurransgruppe | Elite | Åpent hus/kampdag |
| 18.30-19.00 | Konkurransgruppe | Voksen | Konkurransgruppe | Elite | Åpent hus/kampdag |
| 19.00-19.30 | Elite | Voksen | Elite | Elite | |
| 19.30-20.00 | Elite | Voksen | Elite | Voksen | |
| 20.00-20.30 | Elite | Åpent hus | Elite | Voksen | |
| 20.30-21.00 | Elite | Åpent hus | Elite | Voksen | Superveteraner |
| 21.00-21.30 | | Åpent hus | | Superveteraner | |
| 21.30-22.00 | | Åpent hus | | Superveteraner | |
| | | | | | |
| Lag/gruppe | Trener/ansvarlig: | Navn/beskrivelse | | | Antall spillere |
| Elite | Andreas Wiik | I hovedsak de som spiller 1. og 2. div. Andreas, Andreas, Evgenii, Yngve, Kevin, Markus, Vegard, Ketil, Henrik, Kristina, Snorre, Ulrik, Alexander | | | 13 |
| Konkurransgruppe | Espen/Ane/Andreas | Yngre spillere som satser. Sondre, Gaute, Signe, Helena, Fredrik, Mathias, Kjell, Oscar | | | 12 |
| Voksen (18+) | Sigbjørn/Roger/Sven M | For voksne spillere på konkurransenivå. Sigbjørn, Roger, Sven M, Jostein, Bjørn Idar, Tore, Thomas, Jim, Bjørn Idar | | | 12 |
| Nybegynnere | Espen og Henrik | Nybegynnere 13 år og oppover | | | 12 |
| Rekrutt (6-11år) | Espen/Ane | Aksel, Benjamin, Birk, Brage, Noah, Oda F., Roar, Vegard, William + evt. nye yngre | | | 12 |
| Superveteraner | Rolf Inge Olsen | For spillere fra gamle dager som "går igjen", Rolf Inge, Lars, Siv, Stig, Sture E, m.fl. | | | 12 |
| Åpent hus, tirsdag | Serhii | Gratis tilbud til alle som ønsker å spille. Folk som ikke er medlem i klubben blir prioritert. | | | |
| Åpent hus, fredag | Avhengig av hvem som er i byen | | | | |
| Kinatrening/servetrening | Andreas Wiik | For spillere fra Elite og konkurransegruppe. | | | |

I Bodø BTK har vi treningsgrupper for spillere i alle aldre og på alle nivåer. Alt fra nybegynnere til elite spillere på høyt norsk nivå. Trenerne i klubben plasserer spillerne i gruppene og flytter de oppover i systemet etterhvert som de blir gode nok for det.

Alle medlemmene i klubben skal registrere seg i Spond. Der vil man få varsler om at det er trening og om kommende arrangementer. Man må melde seg på alle treningene. Kan man ikke delta på en trening må man melde seg av, og helst skrive i kommentarfeltet hvorfor man ikke kan. Da blir det lettere for trenerne og planlegge og organisere treningene.

Beskrivelse av de forskjellige treningsgruppene vi har sesongen 2024/25.

| | |
|-------------------|---|
| Rekrutt 6-12 år | Første steg for barn som ønsker å lære bordtennis. Her vil man lære grunnteknikkene som grep, kontring, kutt, basic fotarbeid og etterhvert loop/blokk. |
| Nybegynnere | For ungdommer som ønsker å spille for gøy og lære litt. |
| Konkurransgruppe | Det neste steget etter rekrutt eller ungdom. Hær vil man få bedre sparring og man kan få muligheten til å utvikle seg til en bedre bordtennisspiller. Det vil og kunne bli mulighet til å spille 3/4. divisjon og nasjonale stevner. |
| Elite | Det øverste steget i klubben. Dette er gruppen for de beste spillerne i klubben som spiller på 1. og 2. divisjons lagene og som satser på å gjøre det bra i nasjonale stevner. |
| Voksen 18+ | For voksne <u>medlemmer</u> som spiller/har spilt aktivt eller som bare har spilt en liten stund. Hær har folk forskjellige mål med treningen. Noen spiller bare fordi det er gøy eller for å holde seg i form, mens andre trener mer målrettet for turneringer eller seriespill. |
| Superveteraner | Trening for spillere fra "gamle dager" som ønsker å trene litt. |
| Åpent hus tirsdag | Gratis tilbud hver tirsdag til alle som ønsker å spille bordtennis. For <u>ikke-medlemmer</u> . |
| Åpent hus fredag | Åpen trening for alle <u>medlemmer</u> i klubben. Denne treningen må man melde seg på i Spond appen senest 1 time før treningsstart. Hvis man ikke har meldt seg på kan man ikke regne med å få spilt dersom det er fullt. |