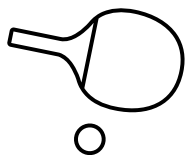


INFORMATION

Säsong 2022/2023



Sandareds BTK

Anno 1965

Välkommen till en ny pingissäsong!

Med detta informationshäfte välkomnar vi er till en ny säsong eller som ny i klubben. Här finns samlad information för att komma igång med säsongen och känna er trygga.

Träning

Höstsäsongen startar den måndag 22 aug med sista träningen onsdag 21 dec

Vårsäsongen startar måndag 9 jan och avslutas torsdag 8 juni

Vi har vid säsongens start tre träningsgrupper för våra barn och ungdomar; Pingisskolan, Gul grupp, Röd grupp och Svart grupp.

Träningstider:

Pingisskolan: onsdagar kl 18:00 - 19:00

Gul Grupp: måndagar kl 17:15-18:30 och torsdagar kl 17:15-18:30

Röd Grupp: måndagar kl 18:40-20:30 och torsdagar kl 18:40-20:30

Svart Grupp: måndagar kl 18:40 - 20:30, tisdagar 18:40 - 20:30 och torsdagar kl 18:40 - 20:30

Vid träningarna råder följande regler.

- Kom ombytt för idrott med skor anpassade för idrott inomhus. Omklädningsrum finns i anslutning till den stora hallen.
- Kom i tid och med positiv inställning!
- Vi respekterar och är snälla mot varandra.
- Vi stöttar och hjälper varandra för att utvecklas i vår idrott.
- Se till att inte komma hungrig till träningen.
- Mobiltelefoner får inte användas då vi fokuserar på träning och gemenskap
- Ta med vattenflaska som kan fyllas på toaletterna. Tränare har nyckel om det ej är upplåst.
- Bordtennisracket medtas om man har eget.
- Vi är försiktiga med klubbens utrustning
- Vi använder ett bra språk utan svordomar och fula ord
- Vi lyssnar på tränarna

Nivåer Träningsgrupper

Pingisskolan

Här lär man sig grunderna. Inga förkunskaper behövs.

- Bollekar
- Hur man håller i racket
- Backhand och Forehand
- Hålla i gång bollen
- Serva regelrätt
- Grundläggande pingisregler

Gula gruppen

Här börjar man med grundläggande pingisövningar. Man är mogen för gul grupp om man hanterar det som nämns ovan.

- Placera bollen på bestämda platser på bordet
- Lära sig spela med skruv
- Fotarbetsövningar
- Fysövningar anpassad för bordtennis
- Serveträning

- Matchträning
- Delta i Ungdomstouren och andra ungdomstävlingar
- Delta i någon av serielagen för ungdomar

Röda gruppen

Här är man redo att börja när man hanterar det som är ovan samt visar en mognad för en hårdare och mer fokuserad träning. Fokusen ligger på det nedan.

- Hantera över- och underskriv
- Variation på serve
- Fotarbetsövningar
- Försvarsövningar
- Precision på slagen
- Fysövningar anpassad för bordtennis
- Matchträning

Svart grupp

Här ingår de som utvecklats i sitt spel och är eller börjar bli redo för spel i senior-lagen. De ungdomarna tränar ihop med Röd grupp samt att de tränar matchspel tillsammans med seniorer en gång i veckan för att lära sig spela mot olika typer av spelstilar.

Tävlingar och seriespel

Under säsongen arrangeras ett antal tävlingar. Information om tävlingar skickas ut per mail samt publiceras på vår hemsida där även anmälan görs. Där kommer det vara tydligt vilken träningsgrupp tävlingen lämpar sig för. Alla tävlingar som publiceras på hemsidan betalas av klubben och ingår i träningsavgiften.

Den tävling som är utmärkt för de som gör sin första tävling är Ungdomstouren som spelas 4 ggr per år. Där kommer minst en representant från SBTBs vara på plats för att stötta och leda våra ungdomar. Första tävlingen kommer för säsongen spelas i Sandared den 15 okt.

Seriespel tävlar vi i lag och möter andra klubbar i vårt distrikt, vilket är en rolig tävlingsform i denna individuella sport. När på säsongen det blir av bestäms av vårt förbund och då skickas information ut via e-mail. Vi önskar att alla som tränar och är mogna för tävlingsspel deltar i ett av lagen.

Till seriespelet behövs det föräldrar som kan ta lagledarrollen. Det innebär främst att vara kontaktperson med övriga föräldrar i laget samt med de övriga lagledarna.

Racketar, gummin och övrig utrustning

Som nybörjare i klubben finns det möjlighet att låna racket. Dessa rack är främst anpassade till pingisskolan och till en viss del den gula gruppen.

Vi rekommenderar att spelarna byter minst en gång per säsong helst två för de som spelar mycket matcher och turneringar.

Tränarna och ledarna hjälper gärna med tips om vad för racket och övrig utrustning som passar respektive spelare.

Sandareds BTK har på sydsport.com en egen klubbsida där man kan beställa racketar som är anpassade till våra olika nivåer, träningsoveraller och matchkläder. På sydsport.com finns det givetvis övrig utrustning att köpa som skor etc.

Läger

Under året kommer det inbjudningar till olika läger som är lämpade för olika nivåer. Dels från klubben, andra klubbar och förbundet. Läger som anordnas av förbund eller andra klubbar där det tas ut en avgift, sponsrar klubben med 1000:-/säsong. Inbjudan till läger skickas ut via mail.

Hemsida

På hemsidan finns all information och nyheter. Ambitionen är att den hela tiden skall vara uppdaterad med den senaste informationen och att våra infomail även går att läsa där.

Adress: www.sbt.se

Sandareds BTK finns även på Instagram och Facebook. Följ oss där!

Avgifter

Medlemsavgift: 150:- betalas av alla aktiva

Pingisskolan: 600:- för hela säsongen.

Träningsavgift för Gul- och Svart Grupp: 500:- för hösten och 500:- för våren.

Avgift för hösten betalas in senast 30 september. Avgift för våren betalas in senast 30 januari.

Swish: 123 339 55 63

Bankgiro: 493-7272

Skriv namn och personnummer på den eller de som avgiften gäller.

Kontakt

Tränare: Jan Sjölander, jan@sbt.se eller 0709-35 80 14

Pingisskolan: Lotta Carlsson, lotta@sbt.se eller 0721-60 08 12

Tävlingar och medlemsavgift: Daniel Davidsson, daniel@sbt.se eller 0734-11 64 46

Övrigt: Patrick Drotz, patrick@sbt.se eller 0708-59 99 79

Övrigt

Alla medlemmar har 20% rabatt på Flügger färg som sedan betalar ett årligt klubbstöd på 5% baserat på alla inköp som gjorts på kontot. Nämn i kassan att ni är medlemmar i Sandareds BTK och rabatten dras av.

För de som spelar på Svenska spel kan man ansluta sig till Sandareds BTK i det sk Gräsroten. Då kan SBTk ta del av de 50 miljoner som delas ut till ungdomsidrotten årligen. Detta kan göras hos spelombud, på webben eller i mobilen.

Några gånger varje år byts träningen ut mot att vi delar ut Eltidningen från Sandhult-Sandareds Elektriska som ger klubben en ersättning som oavkortat går till en årlig klubbresa. Om du ej får info via mail kan det bero på att vi inte har din mail-adress eller rätt mailadress. maila då till info@sbt.se

