

**Norges Bordtennisforbund  
inviterer til  
Klubb utviklingsseminar  
med Jan Berner  
Bergen 9-11. juni 2023**

**Fredag**

kl 18-21 Kemax lokaler på Kalfaret

(adresse: Seiersbjerget 17)

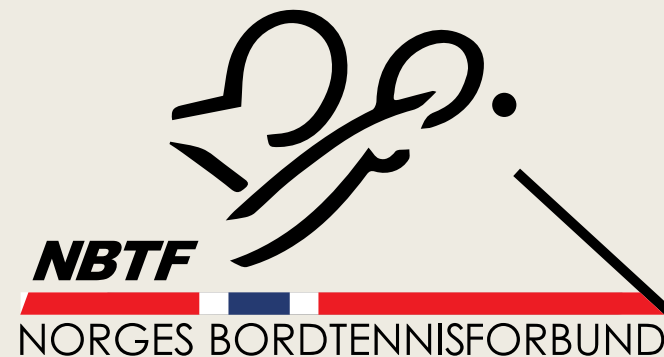
**Lørdag**

kl 9.30-12.00 Kemax lokaler på Kalfaret

Kl 13.30-16.00 Fyllingsdalshallen

**Søndag**

Kl 10.00-13.00 Fyllingsdalshallen



# Tidsskjema og innhold

**Fredag 9 juni kl.18.00.- 21.00 i Kemax lokaler på Kalfaret, Bergen.**

1. Status i klubbene per i dag når det gjelder rekruttering. Alle klubber kommer forberedt på dette.
2. Hva kan hver klubb bidra med for seg selv og til fellesskapet? Gruppearbeid.
3. Jan beskriver hvordan man jobber i Oslo BTK. Diskusjon..
4. Hva gjør vi til høsten ute i klubbene?

**Mål** med kvelden: Skape entusiasme og selvstendig tenking. Det forventes at alle skal delta aktivt i gruppearbeid og diskusjoner.

**Lørdag 10.juni kl. 9.30 - 12.00 – Kemax lokaler på Kalfaret, Bergen.**

## **Teoridel:**

- Barnas utvikling, motorikk i dagens I-pad samfunn. Gruppearbeid. Diskusjoner.
- Lære teknikk gjennom lek - basis teknikk - rytme, koordinasjon, fotarbeid/tyngdeoverføring, treffpunkt. Gruppearbeid. Diskusjoner.

**Kl.13.30 - 16.00 Fyllingsdalhallen**

Praktisk del. Vi går gjennom det vi hadde i teoridelen. Kun kursdeltagere.

**Mål** med dagen: lære og praktisere innlæring av teknikk gjennom lek.

## **Søndag 11.juni: Kl.10.00.- 13.00 Fyllingsdallhallen**

**Kl 10.00-12.30** Jan leder trening med barn under 11 år. Mål er at alle klubbene stiller med minst tre spillere til denne økten. Alle aktive barne- og ungdomstrenerne inviteres til treningen.

**Kl 12.30-13.00** Refleksjonsrunde uten spillere tilstede. **Spikres mål til høsten med frister.**