



# Bordtennis är världens största idrott!

## Det är där många grunder till:

- Det är världens största individuella idrott med bordtennisförbund i över 220 länder!
- Bordtennis kan du spela oavsett väder och årstid, bara du har lite plats inomhus för ett bord!
- Bordtennis är också en utetidrott, du har säkert lagt märke till att flera utebord har blivit utplacerade mitt i parker och i skolor på senare tid!
- VM i bordtennis är en av världens största arrangemang och blir tv-sänt över hela världen!
- Bordtennis kan du spela om du är flicka eller pojke, gammal eller ung. Även spelare med funktionshinder utövar vår sport till fullo. I vår klubb kan alla spela oavsett!
- I bordtennis behöver du vara bra tekniskt, mentalt och ha en god fysik. Allt detta tränar vi på i bordtennis!
- Bordtennis är både en lagidrott och en individuell idrott. Du spelar själv, men du har alltid klubben i ryggen!
- Bordtennis är spektakulärt, se nedanstående länkar från VM 2019:

<https://www.youtube.com/watch?v=cys46iaghcM>

<https://www.youtube.com/watch?v=ytrhXfCgfSk>

### **Bordtennisföräldrar**

I klubben ska det vara kul att vara bordtennisförälder. Föräldrarna lär känna varandra snabbt då de möts mycket i hallen i samband med träningarna, i vårt klubbrum finns det också möjlighet att sitta och prata över en kaffe när ni tittar på när barnen tränar.

Om du inte är bekant med bordtennis sedan tidigare, finns det många tips att få från föräldrar som varit med ett tag. Det kan vara hur man räknar poäng, vad man ska ha med till turneringar, vad man ska tänka på i turneringar, tex att det finns en oskriven regel i bordtennis att man som publik inte applåderar på nätrullare eller kantbollar. Men det här kommer du snabbt in i, många föräldrar är också involverade i klubben på ett eller annat sätt.

### **Policy för föräldrar**

Föräldrar spelar en stor roll för att skapa en bra miljö i klubben där vi tar hand om varandra. Klubben har 10 regler som det är viktigt att alla föräldrar följer:

1. Ge positiv feedback till dina egna och andras barn
2. Var lojal mot klubben och tränarna när du pratar med dina barn
3. Utvecklingsområdet, träning & tävling styrs av tränarna – har du något på hjärtat, ta det först med dem
4. Bidra till en positiv föräldrakultur där vi stöder varandra
5. Underlätta förutsättningarna, men få också barnen att ta ansvar själv
6. Hjälptill att skapa välbefinnande, både i hallen och vid klubbens egna evenemang eller på andra ställen.
7. Tänk prestation och erfarenhet, inte resultatet
8. Fråga barnen vad de lärt sig och inte vem de har vunnit eller förlorat mot.
9. Hjälptill när klubben eller tränaren frågar efter det.
10. Kom ihåg att acceptera att tränarna och klubben alltid ser till helheten – även i en individuell idrott.

## **Vilken utrustning behöver du?**

När du börjar och spela bordtennis för första gången, behöver du inte någon speciell utrustning. Du kan bara komma ombytt i en vanlig träningströja och joggingskor. Den enda regeln är att utomhusskor inte ska användas i hallen.

Den viktigaste utrustningen för en bordtennisspelare är racketen. I början kan du få låna racket av klubben, men du vill nog ganska snart ha ett eget racket.

Vi rekommenderar dig att diskutera med tränaren innan du köper racket, och inte köpa i en vanlig sportbutik, där har de inte den rätta utrustningen för bordtennis. Det är mycket roligare och bättre för din utveckling att spela med en racket med rätt skruvegenskaper.

Det finns också specialutrustning som du kan köpa efterhand. Efter att ni har köpt racket, är kanske bordtennisskor nästa inköp på listan. Vanliga joggingskor kan bli lite tunga och inte så lätta att förflytta sig snabbt i.

Vi har också vår egna klubbdräkter, och de flesta tycker det är kul att ha en egen dräkt med sitt namn på ryggen, då syns till verkligen att du tillhör klubben.

Våra klubbdräkter finns att beställa från vår klubbshop hos Sydsport på länken nedan:

[http://www.sydsport.com/index.php?route=product/category&path=383\\_391](http://www.sydsport.com/index.php?route=product/category&path=383_391)