

Treningstider Bodø BTK sesongen 2023/24:

	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	Ungdom	
17.00-17.30	Rekrutt	Kinatrening	Rekrutt	Ungdom	Åpent hus/kampdag
17.30-18.00	Konkurransgruppe	Kinatrening	Elite	Ungdom	Åpent hus/kampdag
18.00-18.30	Konkurransgruppe	Voksen	Elite	Konkurransgruppe	Åpent hus/kampdag
18.30-19.00	Konkurransgruppe	Voksen	Elite	Konkurransgruppe	Åpent hus/kampdag
19.00-19.30	Elite	Voksen	Elite	Konkurransgruppe	
19.30-20.00	Elite	Voksen	Voksen	Elite	
20.00-20.30	Elite	Åpent hus	Voksen	Elite	
20.30-21.00	Elite	Åpent hus	Voksen	Elite	
21.00-21.30		Åpent hus	Voksen		
21.30-22.00		Åpent hus			

Lag/gruppe	Trener/ansvarlig:	Navn/beskrivelse	Antall spillere
Elite	Andreas W/Kristoffer/Kevin	I hovedsak de som spiller 1. og 2. div. Andreas, Andreas, Evgenii, Yngve, Kevin, Markus, Vegard, Henrik, Kristina, Snorre	10
Konkurransgruppe	Espen/Ane/Kristoffer	Yngre spillere som satser. Ulrik, Sondre, Gaute, Signe, Helena, Fredrik, Mathias	7
Voksen (18+)	Sigbjørn/Roger/Sven M	For voksne spillere på alle nivå. Sigbjørn, Roger, Sven M, Jostein, Bjørn Idar, Ketil, Tore, Thomas, Jim, Alexander	9
Ungdom (12-17år)	Espen	Ungdommer på alle nivå som spiller for gøy og ønsker å lære litt.	11
Rekrutt (6-11år)	Espen/Ane	For barn som ønsker å lære bordtennis.	
Åpent hus, tirsdag	Roman	Gratisstilbud til alle som ønsker å spille. Folk som ikke er medlem i klubben blir prioritert.	
Åpent hus, fredag		Åpent for alle medlemmer i klubben.	
Kinatrening/servetrening	Andreas W/Kristoffer/Ane	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 2023/24:

Rekrutt 6-11år	Første steg for barn som ønsker å lære bordtennis. Her vil man lære grunnteknikkene som grep, kontring, kutt, basic fotarbeid og etterhvert loop/blokk.
Ungdom 12-17år	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 treningene. Noen spiller bare fordi det er gøy eller for å holde seg i form, mens andre trener mer målrettet for turneringer eller seriespill.
Åpent hus tirsdag	Gratisstilbud 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.