

Guld:

1)
Du skal vise at du behersker alle 3 servevarianter (FH-serveren, fejlskru og BH-serveren).
FH-serveren skal placeres kort i FH og lang i BH. Serveren kan udføres med hvilken skru man ønsker. Kort i FH skal ramme 2 gange på bordet. Lang i BH skal placeres på de yderste 30 cm af bordet.
Fejlskru, skal laves med underskru, fri placering.
BH-serveren skal serveres kort i FH (kunne ramme 2 gange på bordet) eller lang mod BH (Bolden skal sidde på de yderste 30 cm af bordet). Du skal lave denne serv med underskru og uden skru.
Om alle servevarianter gælder, at de skal være nogen der kan bruges i kamp og at man har 3 forsøg til hver enkelt serv.

2)
Du server en fri kort underskruet BH-serv, som returneres mod FH. Du FH-looper mod midten og får et FH-blok, du FH-looper mod enten FH- eller BH-hjørnet. 8 af 10 forsøg skal lykkes. Såfremt der kiksес i skær/blok tæller de ikke med (3 forsøg).

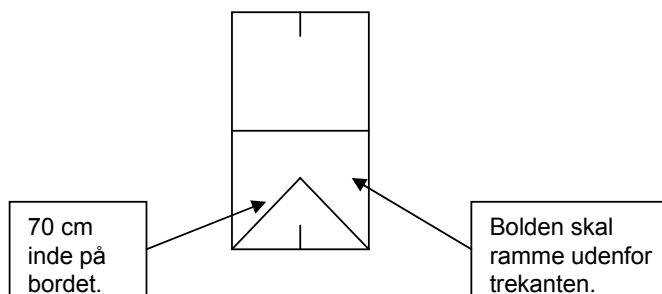
3)
Der spilles i BH-diagonalen, du spiller skiftevis BH-loop, BH-pres og BH-kontra. Skal gennemføres 5 gange. Det er vigtigt, at træneren ikke sætter et højt tempo i boldene, men sætter dem præcist. Såfremt træneren kiksес, tæller det ikke med (3 forsøg).

4)
Du skal FH-loope på en lang underskruet serv, dine FH-loop skal sidde på de yderste 30 cm af bordet. 10 af 15 loop skal ramme. Servefejl eller for korte server tæller ikke med (3 forsøg). (Præcisering; Serveren skal være **lang** og ikke kort).

5)
Der spilles fra BH-hjørne til BH-hjørne. Først spilles der 3 BH-kontra, dernæst 1 FH-loop, så 2 BH-kontra og 1 FH-loop, 1 BH-kontra og 1 FH-loop. Herefter forfra med 3 BH-kontra etc. Den anden spiller, spiller BH-kontra og BH-blok. Såfremt der kiksес af træneren, tæller det ikke med, og der startes forfra. Kiksес spilleren skal der derimod startes forfra. Skal gennemføres 5 gange. Bliver en bold spillet mod midt/FH-siden, spilles der videre (3 forsøg).

6)
Din træner server varieret til dig. Du skal returnere mindst 16 af 20 server uden for trekantens areal. Fra midten af bordet, ved nettet trækkes en linie til hvert hjørne, således at en trekant dannes. Servefejl tæller ikke med (3 forsøg).

Figur til øvelse 6:



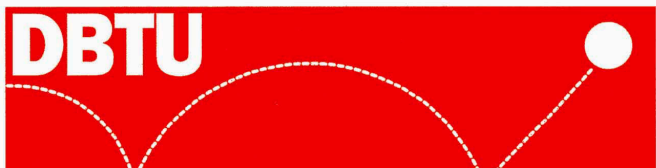
Vejledning til Teknikmærker

Jeg synes godt nok, at det var svært at loope på hans lange underskruede server!

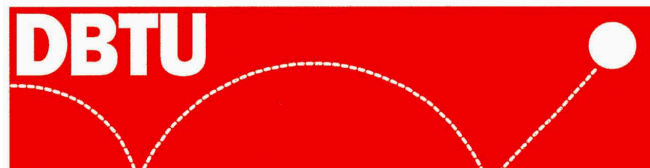
Så skal du prøve DBTU's teknikmærke – så bliver du bedre på en sjov måde...!



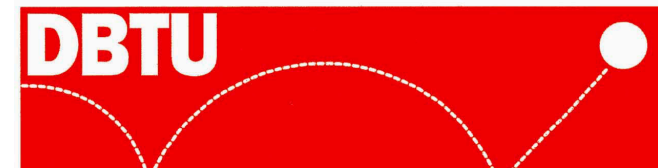
Vejledningen er lavet af DBTU – Steen Houmann & Søren Andersen.
Fotos: Adam Kosmider



Dansk BordTennis Union



Dansk BordTennis Union



Dansk BordTennis Union

Bronze:

- 1) Bolden skal hoppe 100 gange på dit bat i træk, såfremt du kikser, skal du starte forfra med at tælle (3 forsøg).
- 2) Du skal slå bolden 9 gange op ad en væg uden at ramme gulvet, såfremt du kikser skal du starte forfra (3 forsøg).
- 3) Du skal serve fra BH-hjørnet med "FH-serven". FH-serven er den mest brugte serv i dag. Den udføres ved at stå med siden til bordet, du kaster bolden op, og bruger FH til at træffe bolden. Mindst 6 ud af 10 server skal ramme bordet på de yderste 30 cm af bordet (3 forsøg)
- 4) 6 server, lovlige skal ramme modstanderes bordhalvdel 2 gange, 6 ud af 10 gange (3 forsøg).
- 5) Bolden skal slås over 120 gange på 2 minutter. Slaget du og din træner slår, tæller med. Såfremt der kikses, fortsættes der med at tælle, fra det antal man havde opnået. Du bestemmer selv om du vil bruge FH eller BH (3 forsøg).

- 6) Din træner og du stiller jer 3 meter fra hinanden. I skal nu slå bolden 10 gange til hinanden (5 gange hver) uden at bolden rammer gulvet. Såfremt der kikses, skal I starte forfra. Du må gerne bruge både BH og FH (3 forsøg).

Illustration af FH-serv fra BH-hjørnet



Sølv:

- 1) 2 bolde skal ligge på battet i et minut uden at falde på gulvet. Boldene må ikke røre/hvile ved dine fingre. Såfremt en bold ryger på gulvet, skal der startes forfra (3 forsøg).

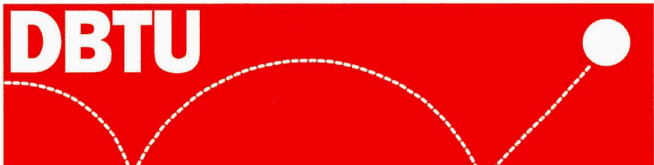
- 2) Du skal FH-loope fra BH-hjørnet mod BH-blok. Du skal sætte 8 loop i træk, såfremt der kikses, skal der startes forfra. Såfremt et loop ikke sættes i BH, tæller det med og der spilles videre.

- 3) Du modtager en kort underskruet BH-serv, den skal du returnere så den rammer 2 gange på modstanderens halvdel. 6 af 10 forsøg skal lykkes. Returen skal både være "lav" og ikke høj. I kamp vil den nemlig blive straffet med et modangreb fra din modstander. Bemærk! Det er vigtigt, at du står i normal udgangsstilling (som i kamp), og at du ikke er inde over bordet, når du skal returnere (3 forsøg)

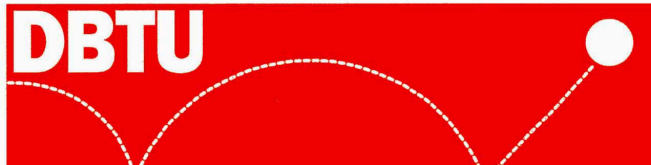
- 4) Du server FH-serven (se billede) kort og underskruet fra BH-hjørnet, returen skæres (prikkes) med underskru ud i din FH, du FH-looper mod midten. 6 af 10 loop skal sidde. Såfremt et skær mislykkes, tæller det ikke med. Servefejl tæller med! (3 forsøg).

- 5) Din træner tegner en streg på gulvet i en afstand på 5 meter fra dig med et stykke kridt. Skyd en bold som rammer gulvet bagved stregen og skuer 3 meter tilbage imod dig (3 forsøg)

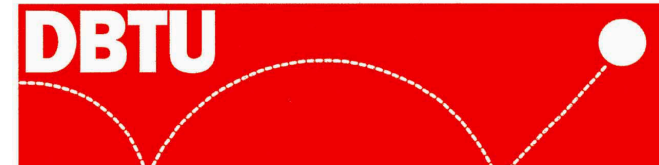
- 6) Du skal skiftevis spille FH-loop og BH-kontra fra dit BH-hjørne mod BH-blok, du skal sætte 10 FH-loop og 10 BH-kontra i træk. Såfremt der kikses i BH-blok, tæller det ikke med! (3 forsøg).



Dansk BordTennis Union



Dansk BordTennis Union



Dansk BordTennis Union