



Tyresö BTK:s pingis-skola

SBTF UTBILDNING NIVÅ BAS

Utbildningsmaterial från Svenska Bordtennisförbundets ungdom- och utbildningskommitté

Författare: Ulf Bjöns och Fredrik Qvistberg



SVENSK BORDTENNIS



www.svenskbordtennis.com



SID

3

LEKTION 1

4

LEKTION 2

5

LEKTION 3

6

LEKTION 4

7

LEKTION 5

SID

8

LEKTION 6

9

LEKTION 7

10

LEKTION 8

11

LEKTION 9

12

LEKTION 10

Lektion 1



CA TID I MIN

- 5** **UPPROP**
- 10** **NAMNLEK**
Rulla en boll mellan deltagarna som sitter i cirkel. "Jag heter Arne", vad heter du?", eller annan variant.
- 5** **RACKETFATTNING, UTGÅNGSSTÄLLNING OCH BH/FH BEGREPPEN**
Lär ut neutral racketfattning! Alla "hälsar" på racketen, stå i utgångsställning (böjda ben, vikten framåt) och spela skuggpingis. Skrik "forehand" eller "backhand" och utför rörelsen i luften.
- 15** **RUNDPINGIS MED FH-SLAG**
Om ni är flera ledare, dela in dem i grupper. Ledaren står på ena sidan, deltagarna slår några slag fh-slag (tills de lyckas med något) och ställer sig sedan sist i kön. Ingen åker alltså ut. Alla typer av fh-slag är tillåtna, men börja rätta tekniken redan nu. OBS! Ställ gruppen åt rätt håll=fh-sidan öppen!
- 5-10** **ÖVA SERVAR**
Gå igenom vad serve är, hur man gör och låt dem sedan serva 4-5 servar var, om ni är flera ledare och har små grupper fortsätter ni enligt ovan med "rundpingismodellen". Om varje spelare har tillgång till varsin bordshalva, låt dem serva till varann och ta upp bollen. På slutet kan dem både serva och försöka spela vidare.
- 5** **BOLLVANEÖVNINGAR**
Om du har tid över – kör några bollvaneövningar, t.ex ligga still på racket, studsa (ev räkna på tid)
- 10** **TUNNEL-KULL**
Den som blir kullad ställer sig bredbent och blir befriad när någon fri kamrat kryper mellan hans ben. Byt kullare efter en stund.
- 5** **AVSLUTNING**
Samla alla och berätta att de är välkomna ner nästa vecka...
Påminn eventuellt om ombyte m.m

Lektion 2



CA TID I MIN

- 5** **UPPROP**
Försök "pränta" in namnen, viktigt att man lär sig dem snabbt !
- 10** **BOLLVANEÖVNINGAR**
Ev i grupper om du har flera ledare. Repetera racketfattning och vad bh och fh är. Träna på att studsa bollen på racket, i golvet, på både bh och fh, sittande, springande osv
- 15** **REPETITION, FH-RUNDPINGIS**
Som första lektionen, kan ev lägga in pricka-racket modellen. Kom ihåg att ha dem i grupper om ni är flera ledare.
- 15** **FH-SPEL 2 OCH 2**
Droppserve eller serve med hand är OK !
1) Alla fh-slag är OK! Spela från fh-ruta till fh-ruta. Rätta tekniken och uppmuntra tendenser till riktiga fh-slag. Vem kan slå flest slag i rad utan att missa ?
2) Som ovan men nu 3/4 fh mot 3/4 fh. Dra ett kritstreck på bordet. Gå igenom riktigt fotarbete. Om du har bordsbrist får det/de par som är över exempelvis träna på att studsa bollen på fh-sidan, vem klarar flest gånger? Sedan byter man av så att alla får köra lika länge.
- 10** **AKTA DIN SVANS**
Traditionell svansjakt med lekband. Ingen får åka ut – ha extraband till hands.
- 5** **AVSLUTNING**
Berätta t.ex hur man sköter bord och nät
OBS! Om gruppen håller "låg" standard (dvs de flesta har "aldrig" spelat pingis förr) s bör du lägga in mer serve. Ta t.ex bort lite av fh-spel 2 och 2 och lägg in 5-10 min serveträning istället. För att öka "spänningen" och komma med något nytt så kan mottagaren av serven lägga ut sitt racket mitt på bordet och han/hon som servar ska försöka träffa racketen. Viktigt med rätt racketfattning och kom ihåg att låta spelaren till en början välja om de vill serva med backhand eller forehand.

Lektion 3



CA TID I MIN

- 5** **UPPROP**
- 10** **SNÖBOLLSLEKEN**
Dela in barnen i två lag och ställ upp dem på var sin sida av en plan med barriärer som nät i mitten. Varje lag får ca 50 bollar som kastas över till andra planhalvan. Minst bollar kvar när leken avbryts vinner.
- 15** **RUNDPINGIS MED BH-SLAG**
Ev i grupper om du har flera ledare. Ledaren står på ena sidan, deltagarna slår några bh-slag (tills de lyckas med något) och ställer sig sedan sist i kön. Ingen åker alltså ut. Alla typer av bh-slag är tillåtna, men börja rätta tekniken redan nu. OBS ! Ställ gruppen åt rätt håll =bh-sidan öppen!
- 10-15** **BH-SPEL 2 OCH 2**
Droppserve eller serve med hand är OK! Alla bh-slag är OK ! Spela från bh-ruta till bh-ruta. Rätta tekniken och uppmuntra tendenser till riktiga bh-slag. Vem kan slå flest slag i rad utan att missa? Om du har bordsbrist får det/de par som är över exempelvis träna på att studsa bollen på bh-sidan, vem klarar flest gånger? Sedan byter man av så att alla får köra lika länge.
- 5** **BOLLVANEÖVNINGAR**
Om tid finnes över, hitta nya varianter, använd golv, väggar m.m
- 10** **NUMMERSTAFETT**
Ev i grupper, deltagarna ställer sig i en ring, på signal "treorna!", reser sig båda treorna och tävlar om vem som först rundat cirkeln och är tillbaka på sin plats. Se till att alla får springa lika mycket.
- 5** **AVSLUTNING**
Berätta t.ex hur man sköter om sitt racket.

Lektion 4



CA TID I MIN

- 5** **UPPROP**
- 10** **BOLLVANEÖVNINGAR 2 OCH 2**
Förslag : sitt mitt emot varandra och träna på att spela bollen
1) med rullning, 2) med studs, 3) direkt.
- 10** **REPETITION AV BH-SLAGET**
Ev i grupper om du har flera ledare. Kör en omgång
rundpingis med bh-slag och passa på att rätta teknik och racketfattning.
- 20** **FH-SERVE OCH BH-SERVE**
Delvis repetition från lektion 1.
1) Gå igenom de viktigaste reglerna för en korrekt serve. Visa enkla fh- och bh-servar
(med överskrub). Gå ut och öva (ev i grupper). Ta med många bollar!
2) spel 2 och 2 från fh-ruta till fh-ruta eller bh-ruta till bh-ruta. Byt efter ett tag! Från och
med nu skall alla övningar börja med en regelrätt serve !
- 10** **PLÅSTERKULL**
Utse 2-3 som kullar, där man blir kullad (t.ex på axeln) sätter den som är
kullad ut ett "plåster" (=en hand), på nästa ställe man blir kullad sätter man ytterligare
ett "plåster" (=nästa hand), när man kullad för tredje gången har man inga plåster kvar
och får vänta till nästa omgång. Att "plåstrena" hamnar på ställen som gör att det blir
svårare att springa gör det hela bara roligare.
- 5** **AVSLUTNING**
Informera och dela ut info om var och vilka racketar man bör köpa för denna
spelarkategori.

Lektion 5



CA TID I MIN

- 5** **UPPROP**
- 10** **TRADITIONELL UPPVÄRMNING**
Pröva på "vanlig" uppvärmning men kom ihåg att gör alla moment kortare än vanligt och påminn dem om att de inte ska springa allt de kan!
- 10** **REPETITION FH OCH BH (kontring)**
Berätta att detta är överskriv (att man träffar "över" bollen osv...)
- 15** **UNDERSKRUV**
Gå först igenom hur underskriv fungerar. Visa hur man kan få bollen att vända tillbaka. Spela sedan rundpingis (utan utslagning) med underskriv/skär i grupperna. Låt varje spelare slå några slag (tills något sitter) och sedan gå runt och ställa sig sist i kön.
- 10-15** **RUNDPINGIS**
Alla slag är tillåtna. Vid tre missar åker man ut och får sätta sig på bestämd plats och vila tills man kört färdigt. Spring runt alla bord först och korta sedan ner succesivt. Ev hinner du flera gånger!
- 5** **AVSLUTNING**
Det finns säkert något viktigt att berätta...

Lektion 6



CA TID I MIN

5 **UPPROP**

10 **MONSTERKULL**

Ta ut 1-2 kullare, när man blir kullad blir man ett "monster" dvs gör sig så ful som möjligt med grimaser m.m. För att bli "fri" ska en kompis komma fram och härma monstret.

15 **REPETITION AV UNDERSKRUV**

Visa bh-skär och fh-skär. Påminn om att skär är underskruv. Träna bh+fh bollning 2 och 2 – kolla tekniken! Öppet racket och rörelse framåt/nedåt! Försök få alla att serva ordentligt. Byt efter ett tag, så att de får testa på både bh och fh-skär.

15 **TEKNIKMÄRKET**

I grupper om du har flera ledare. Gå igenom moment 1, 2, och 3 av skolmärket i brons. Rockringar och ersättning för plint behövs (i respektive hall har vi en stor papplåda som kan användas istället). Ge ordentligt med tid att öva på båda övningarna, men ingen provtagning idag!

10 **BOLLVANESTAFETT**

Kör en stafett med följande moment :

1) studsa bollen på racket, 2) balansera bollen på racket, 3) studsa bollen i golvet med racket, 4) Blås bollen på golvet (OBS ! En kortare sträcka) Träna lite på de olika momenten innan ni börjar!

OBS! Alla dessa moment kör du bara om gruppen är på en "hög nivå". Det går självklart att plocka ut valda delar och köra stafett med bara dessa.

Ett alternativ till detta är "EVIGHETSSTAFETT", dvs du delar in gruppen och ställer upp dem i varsin "hörna" av lokalen. Sedan springer de runt-runt-runt (t.ex ett visst antal bord). När ena laget kommer ikapp det andra har de vunnit.

5 **AVSLUTNING**

Lektion 7



CA TID I MIN

5 **UPPROP**

10 **NORDAN- OCH SUNNANVIND**

Uppvärmningslek där du utser 2-3 st som är nordanvinden (= kall vind). 1-2 st blir sunnanvinden (= varm vind) Sätt på dem lekbånd (olika färger)! När man blir "kullad" av nordanvinden blir man stelfrusen ända till sunnanvinden kommer och "tinar" upp en med två klapp på axeln. Leken har aldrig ett slut (men det vet inte barnen) men de brukar tycka om den.

10 **"SJUAN"**

De ska fritt över hela bordet först klara 1 gång över nät, sedan 2 ggr över nät, sedan 3 ggr o.s.v. ända upp till 7 ggr. När de missat på t.ex 4 ggr får de hålla på att pröva ända till de klarat av 4 ggr. När ett bord kommit till 7 ggr över nät skriker de "ETT", och börjar sedan om igen, när de sedan kommit till 7 ggr över nät igen skriker de "TVÅ", o.s.v. Sedan bryter du vid ett lämpligt tal eller när tiden gått...

15 **TEKNIKMÄRKET**

Öva teknikmärkets tre grenar, och pröva så smått provtagning på t.ex en gren. Det är viktigt att du "håller" tillbaka de lite bättre så att de inte "river" alla 3 grenar på en gång! Ta därför provtagning på bara en gren idag...

15 **REGELGENOMGÅNG**

Kanske repetition för flera, gå igenom räkning och lite regler, låt dem sedan gå ut och pröva på lite setspel.

5 **AVSLUTNING**

Lektion 8



CA TID I MIN

- 5** **UPPROP**
- 10** **KULLVARIANT**
Kör en kull/lek som tidigare varit succé.
- 10** **"MINUTAREN"**
Låt dem först gå ut och spela bh mot bh i 3 min och fh mot fh i 3 min, sedan kör du några "världsrekordförsök" på antalet bollar över nät under 1 minut (berätta att v-rekordet ligger på 169 st). Kör 2-3 försök ! Förklara noga innan de går ut och övar!
- 15** **TEKNIKMÄRKET**
Dags för provtagning på gren 2. Kör först att de får öva innan provtagningen. Var snäll i bedömningen över vilka som klarar! (kanske måste du hjälpa till handgripligen)
- 15** **"HERREN PÅ TÄPPAN"**
(Vinnarbord), om du bedömer att din grupp klarar av detta kan du ge dig på ett försök efter noga genomgång. En variant är också att du delar gruppen så att de lite bättra kör "herren på täppan" och att du med de övriga kör separat!
- 5** **AVSLUTNING**

Lektion 9



CA TID I MIN

- 5** **UPPROP**
- 10** **BOLLVANEÖVNINGAR**
(Med löpning), träna på att balansera och ev studsa bollen medan man springer, kör sedan "sabotageboll" inom ett avgränsat område, genom tacklingar med rumpen och axeln gäller det att få de andra att tappa sin boll medans man har kontroll på sin egen.
- 10** **REPETERA FH-KONTRING**
I grupper eller 2 och 2, ingen längre genomgång behövs!
- 10** **REPETERA BH-KONTRING**
I grupper eller 2 och 2, ingen längre genomgång behövs!
- 15** **TEKNIKMÄRKET**
Fortsätt övandet och provtagningen! Idag ska helst de flesta ha klarat av provtagningen!
- 5** **AVSLUTNING**
Berätta att det nästa gång är sista tillfället !

OBS! Om Teknikmärkestagningen går fort kan du lägga in vinnarbord istället!

Lektion 10



CA TID I MIN

- 5** **UPPROP**
- 35** **MATCHSPEL**
Repetera regler och kör sedan setspel mot varann. De som inte klarat av
TEKNIKMÄRKET, får fortsätta med det, se till att ALLA klarar av det idag!
- 10** **RUNDPINGISVARIANTER**
Kör lite vanlig rundpingis i grupp eller mot dig/er tränare som "motare". Prova också på
"norsk" rundpingis om du bedömer att gruppen klarar av det ! Ev kan du dela gruppen i
olika styrkeklasser!
- 10** **AVSLUTNING**
Utdelning av teknikmärke till samtliga. Informera om att de kommer att få hem info om
träningsgrupp till våren eller hösten.

Önska dem en god jul och ett gott nytt år eller en trevlig sommar!





Svenska Bordtennisförbundet

Idrottens Hus

114 73 Stockholm

Tel 08-699 60 00 • Fax 08-699 63 31

info@bordtennis.rf.se • www.svenskbordtennis.com