



Pingisskolan

Bordtennis från början i 20 lektioner

Inledande träningsprogram för nybörjare i bordtennis. Lämpligt för spelare mellan 7-12 år. Inga särskilda förkunskaper krävs. Lektionerna är utformade utifrån träningar om 90 minuter. 60 minuter ägnas åt rationella övningar och den sista halvtimmen åt olika former av matchspel, fritt spel och pingislek.

Lektion 1: Forehand

Tid	Övning	Beskrivning
5 min	Upprop	<i>Upprop, presentation och välkommen till Pingisskolan.</i>
10 min	Racketfattning Utgångsställning Forehand/Backhand	<i>Visa neutral fattning. Visa forehand och backhand, utgångsställning och öva skuggpingis.</i>
15 min	Forehand-rundpingis	<i>Tränaren på ena sidan matar bollen i forehandhörnet till en spelare åt gången, som försöker slå en korrekt forehand, och ställer sig sedan sist i ledet. Flera tränare kan dela upp gruppen.</i>
10 min	Forehandbollning	<i>Spelarna får nu försöka bolla forehand mot och med varandra.</i>
10 min	Bollvaneövning	<i>Låt spelarna lära sig kontrollera bollen med sitt racket. Studsa med forehand, högt och lågt, hålla bollen stilla på racket.</i>
10 min	Stafett	<i>Dela upp gruppen i två-fyra lag och låt dem köra stafett med de olika bollvaneövningar de tränat. Betona betydelsen av kontroll före snabbhet.</i>
30 min	Match/Lek	<i>Gå igenom hur match spelas. Låt barnen spela ett set mot varandra. Roter efter varje match ett steg åt höger. Ej vinnarbord!</i>

Lektion 2: Backhand

Tid	Övning	Beskrivning
10 min	Upprop Uppvärmning	<i>Upprop och därefter lättare uppvärmning.</i>
5 min	Racketfattning Forehand/Backhand	<i>Påminn om racketfattningen och repetera grunder i forehand och backhand.</i>
15 min	Backhand-rundpingis	<i>Tränaren på ena sidan matar bollen i backhandhörnet till en spelare åt gången, som försöker slå en korrekt backhand, och ställer sig sedan sist i ledet. Flera tränare kan dela upp gruppen.</i>
10 min	Backhandbollning	<i>Spelarna får nu försöka bolla backhand mot och med varandra.</i>
10 min	Bollvaneövning	<i>Låt spelarna lära sig kontrollera bollen med sitt racket. Studsa med backhand, högt och lågt, hålla bollen stilla på racket.</i>
10 min	Stafett	<i>Dela upp gruppen i två-fyra lag och låt dem köra stafett med de olika bollvaneövningar de tränat. Betona betydelsen av kontroll före snabbhet.</i>
30 min	Rundpingis	<i>Tre rundor rundpingis. Första rundan enbart backhandslag. Andra rundan enbart forehandslag. Tredje rundan både backhand och forehand.</i>

Lektion 3: Forehand & backhand

Tid	Övning	Beskrivning
5 min	Upprop	<i>Upprop</i>
5 min	Repetition av Fh & Bh	<i>Påminn om grundtekniken i både forehand och backhand</i>
10 min	Kontring	<i>Låt spelarna bolla in forehand mot mot forehand, backhand mot backhand, fem minuter vardera</i>
15 min	Forehand och backhandbollning	<i>Bollning mot ena backhandhörnet, en spelare växlar mellan backhand och forehand. Skifta halvvägs.</i>
10 min	Bollvaneövning	<i>Låt spelarna lära sig kontrollera bollen med sitt racket. Studsa med forehand, med backhand, högt och lågt</i>
10 min	Stafett	<i>Dela upp gruppen i två-fyra lag och låt dem köra stafett med de olika bollvaneövningar de tränat. Betona betydelsen av kontroll före snabbhet.</i>
30 min	Lekmatcher	<i>Ett set vardera i pingpong, nickpingis tennispingis</i>

Lektion 4: Fotarbete – 1

Tid	Övning	Beskrivning
5 min	Upprop	<i>Upprop, presentation och välkommen till Pingisskolan.</i>
20 min	Inbollning med både fh och bh	<i>Kontring fh till fh, samt bh till bh, i GULD-form, alltså först till tre eller fem guld per bord i först fh, sen bh.</i>
10 min	Raka vägen!	<i>Spelarna bollar bh mot bh med varandra, innan någon av spelarna väljer att istället slå bollen raka vägen. Andra spelaren ska då slå fh och bollen är fri.</i>
10 min	Bh och fh	<i>Ena spelaren matar boll i varannan Bh och Fh, andra spelaren slår bh respektive Fh mot Bh.</i>
15 min	Forehand tvåpunkt	<i>Ena spelaren spelar fh mot andra spelarens fh sedan mitten/bh, andra spelaren spelar hela tiden fh mot fh.</i>
30 min	Match/Lek	<i>Låt barnen spela ett set mot varandra. Roter efter varje match ett steg åt höger. Ej vinnarbord!</i>

Lektion 5: Skruv!

Tid	Övning	Beskrivning
5 min	Upprop	<i>Upprop</i>
10 min	Rak inbollning	<i>Lugn inbollning raka vägen, fh mot bh, därefter byte</i>
10 min	Visa skruv!	<i>Prata om underskruv, sidskruv och överskruv. Visa hur man måste träffa bollen för att skapa viss skruv. Låt spelarna pröva på själva i hallen.</i>
30 min	Cirkelträning i skruv	<i>Spelarna delas in i mindre grupper som går runt på olika stationer, där de får öva och lektävla i att göra olika typer av skruv.</i>
10 min	Ta emot skruv	<i>Spelarna bollar till varandra med olika typer av skruv. Andra spelaren ska försöka se vad det är för skruv och kontrollera bollen rakt uppåt.</i>
10 min	Stafett	<i>Dela upp gruppen i två-fyra lag och dela upp spelarna parvis. De ska bolla till varandra från vägg till vägg utan att bollen tappas i golvet.</i>
15 min	Match/Lek	<i>Gå igenom hur match spelas. Låt barnen spela en riktig match mot varandra, bäst av tre set.</i>

Lektion 6: Bollning med underskruv

Tid	Övning	Beskrivning
5 min	Upprop	<i>Upprop, presentation och välkommen till Pingisskolan.</i>
5 min	Repetition av underskruv	<i>Påminn spelarna om förra lektionen och hur bollen träffas vid skruv, särskilt underskruv.</i>
10 min	Inbollning, brevet	<i>Ena spelaren bollar diagonalt, andra spelaren bollar rakt, växling mellan fh och bh.</i>
20 min	Bollning, lätt underskruv	<i>Spelarna bollar till varandra med underskruv, så kallade skär, först bh till bh, sedan fh till fh, 5min vardera.</i>
10 min	Kort-kort	<i>Spelarna kör lätta skär till varandra kort över bordet.</i>
10 min	Lätt serve med skärretur i fh/bh	<i>Ena spelaren servar lätt serve med bh eller fh, andra spelaren returnar med långt skär i bh eller fh, sedan fritt spel.</i>
30 min	Match/Lek	<i>Barnen får spela helt fritt matchspel, gärna i form av rundpingis, kung eller helt fri match.</i>

Lektion 7: Attack!

Tid	Övning	Beskrivning
5 min	Upprop	<i>Upprop, presentation och välkommen till Pingisskolan.</i>
10 min	Inbollning och Uppvärmning	<i>Rundpingis mot tränare över hela hallen, som delar in spelarna i par.</i>
10 min	Kontroll och rörelse	<i>Kontringar bh mot bh där ena spelaren kör varannan bh och fh, dvs Irländaren, fem minuter var.</i>
15 min	Tre bollar attack! Rundpingis	<i>Spelarna delas upp i två-tre grupper med en tränare. Rundpingis där de ska göra tre kontrollerade fh-slag först för att på fjärde attackera hårt.</i>
10 min	Tre bollar attack! Backhand	<i>Spelarna spelar parvis bh mot bh där ena spelaren efter tre bh-slag går runt och attackerar hårt med fh</i>
10 min	Smash!	<i>Spelarna delas upp i två grupper och spelar rundpingis där de ska smasha på tränarens upplägg.</i>
30 min	Match/Lek	<i>Matchspel i form av ett set där spelarna går ett steg till höger efter varje match. Ej vinnarbord! Vinner man bollen med en fh-attack så får man tre poäng.</i>

Lektion 8: Fotarbete – 2

Tid	Övning	Beskrivning
5 min	Upprop	<i>Upprop, presentation och välkommen till Pingisskolan.</i>
10 min	Repetition och inbollning	<i>Påminn om hur man rör sig vid bordet till bollen i fh och bh. Sedan inbollning med fh mot fh & bh, fem minuter var.</i>
10 min	Dubbel tvåpunkt	<i>Ena spelaren slår två fh och därefter två bh, hela tiden mot den andra spelarens fh.</i>
15 min	Falkenbergaren	<i>Fotarbetsövning i 6 minuter vardera, ena spelaren jobbar bh-fh-fh mot andra spelarens bh.</i>
10 min	Halvoregelbundet mot forehand	<i>Ena spelaren slår hela tiden mot den andres fh, som slår 1-3 bollar först i fh, sedan bh.</i>
10 min	Trepunkt fritt	<i>Ena spelaren jobbar fh mot andra spelarens bh, från bh, via mitten ut i fh, sedan fritt när bollen kommer tillbaka till förstapunkten.</i>
30 min	Match/Lek	<i>Vinnarbord på tid, typ två-tre minuter per match, den som förlorar bollen hämtar bollen.</i>

Lektion 9: Forehandöppning

Tid	Övning	Beskrivning
5 min	Upprop	<i>Upprop, presentation och välkommen till Pingisskolan.</i>
20 min	Inbollning	<i>GULD. Inbollning forehand och backhand, diagonalt och raka vägen</i>
20 min	Forehandloop mot block	<i>Genomgång av loop med forehand, hur man får överskruv på bollen och önskad bollbana. Samt block.</i>
15 min	Forehandöppning	<i>Ena spelare slår enklare serve, andra spelaren skär bollen med underskruv långt i mitten eller mot fh, sedan fh-öppning och fritt spel.</i>
10 min	Looploop	<i>Spelarna får experimentera och leka med att loop-loopa på varandra, och hitta vinklar och skruvar.</i>
20 min	Match/Lek	<i>Spelarna spelar set mot varandra, ett set, och roterar ett steg åt höger hela tiden. Ej vinnarbord. Matchen spelas med serve och fh-öppning.</i>

Lektion 10: Backhandöppning

Tid	Övning	Beskrivning
5 min	Upprop	<i>Upprop, presentation och välkommen till Pingisskolan.</i>
20 min	Inbollning	<i>GULD. Inbollning forehand och backhand, diagonalt och raka vägen</i>
20 min	Backhandloop mot block	<i>Genomgång av loop med backhand, hur man får överskruv på bollen och önskad bollbana. Samt block.</i>
15 min	Backhandöppning	<i>Ena spelare slår enklare serve, andra spelaren skär bollen med underskruv långt mot bh, sedan bh-öppning och fritt spel.</i>
10 min	Looploop fritt	<i>Spelarna får experimentera och leka med att loop-loopa på varandra, fritt över hela bordet, med fh och bh, och försöka hitta vinklar och skruv.</i>
20 min	Match/Lek	<i>Spelarna spelar set mot varandra, ett set, och roterar ett steg åt höger hela tiden. Ej vinnarbord. Matchen spelas med serve och bh-öppning.</i>

Lektion 11: Tempo och placering

Tid	Övning	Beskrivning
5 min	Upprop	<i>Upprop, presentation och välkommen till Pingisskolan.</i>
20 min	Inbollning	<i>5 min vardera kontring forehand och backhand, sedan repetition av fhloop och bhloop mot block, fem min var.</i>
15 min	Trippelloop mot fickan	<i>Loop mot block. Första mot fh, andra mot bh, båda med skruv & kontroll, tredje hård attack mot ficka/mage.</i>
10 min	Attack från bh	<i>Lätt serve, lång retur mot bh, lugn bh-öppning med kontroll mot bh, block tillbaka, hård fh-attack mot bh eller ficka/mage</i>
10 min	Serveöppning mot fickan	<i>Lätt serve, retur lång antingen mot bh eller fh, öppning mot ficka/mage</i>
30 min	Match/Lek	<i>Matchspel i form av fritt spel och lek, fria matcher, rundpingis etc.</i>

Lektion 12: Fotarbete – 3

Tid	Övning	Beskrivning
5 min	Upprop	<i>Upprop, presentation och välkommen till Pingisskolan.</i>
10 min	Inbollning, brevet	<i>Spelarna bollar in med brevet, ena sidan spelar hela tiden diagonalt, andra sidan hela tiden rakt.</i>
15 min	Halvregelbundet mot bh	<i>Ena sidan jobbar hela tiden mot den andres bh, kontring eller loop, andra sidan lägger en-tre bollar först i bh, sedan i fh, och tillbaka.</i>
15 min	Fritt mot fh	<i>Ena sidan jobbar hela tiden mot den andres fh, kontring eller loop, andra sidan lägger helt fritt och oregelbundet över hela bordet.</i>
15 min	Trepunkt öppning	<i>Lätt serve, lång retur i fh, fhöppning raka vägen, block mot bh, bhloop och sedan fhattack från bh/mitten.</i>
30 min	Match/Lek	<i>Vinnarbord på tid, typ två-tre minuter, den som förlorar bollen hämtar den.</i>

Lektion 13: Oregelbundet spel

Tid	Övning	Beskrivning
5 min	Upprop	<i>Upprop, presentation och välkommen till Pingisskolan.</i>
10 min	Inbollning med variation i tempo och placering	<i>Fh mot fh med två-tre kontringar varvat med två-tre lätta loop, den andra spelaren väljer att lägga bh.</i>
15 min	Bhduell	<i>Spel i bhdiagonalen, ena sidan strävar efter att gå runt med fh, andra sidan rak bh om den ser det.</i>
10 min	Kort-kort med lång attack	<i>Spelarna inleder spelet kort-kort mot varandra, när en spelare får chansen öppnar den långt, därefter fritt.</i>
10 min	Mitten fri	<i>Ena spelaren slår kontring/loop mot bh, andra spelaren matar varannan i mitten, varannan i något av hörnen.</i>
10 min	Stafett	<i>Dela upp spelarna parvis, de ska sedan spela sig genom hallen över borden, från bord till bord.</i>
30 min	Match/Lek	<i>Treminutersboll. Lotta om serven, ena spelaren servar, andra spelaren måste vinna tre bollar i rad för att få serven. Den spelare som har serven efter tre minuter vinner. Vinnarbord!</i>

Lektion 14: Första attacken

Tid	Övning	Beskrivning
5 min	Upprop	<i>Upprop, presentation och välkommen till Pingisskolan.</i>
10 min	Inbollning, raka vägen	<i>Inbollning med fh och bh, raka vägen, fem minuter vardera.</i>
10 min	Attack från bh	<i>Lätt serve, kort eller lång retur mot bh, bhöppning med flipp eller loop, fem minuter vardera.</i>
10 min	Attack från fh	<i>Lätt serve, kort eller lång retur mot fh, fhöppning med flipp eller loop, fem minuter vardera.</i>
10 min	Offensiv serveretur från bh	<i>Ena spelaren servar kort eller långt mot bh, andra spelaren går på direkt attack antingen med loop, flipp eller skär</i>
10 min	Offensiv serveretur från fh	<i>Ena spelaren servar kort eller långt mot fh, andra spelaren går på direkt attack antingen med loop, flipp eller skär</i>
30 min	Match/Lek	<i>Matchspel i form av ett set mot varandra, spelarna roterar efter varje match. Ej vinnarbord!</i>

Lektion 15: Andra attacken

Tid	Övning	Beskrivning
5 min	Upprop	<i>Upprop, presentation och välkommen till Pingisskolan.</i>
10 min	Inbollning	<i>Lugn inbollning i form av Falkenbergaren, alltså bh-fh-fh mot bh.</i>
15 min	Fhöppning med attack från bh	<i>Lätt serve, lång retur mot fh, ena spelaren öppnar fh diagonalt, bollen läggs tillbaka mot bh/mitten, hård attack med fh eller i nödfall bh.</i>
15 min	Bhöppning med uppföljning i fh	<i>Lätt serve, lång retur mot bh, ena spelaren öppnar bh raka vägen, bollen tillbaka mot fh, därefter hård fhattack.</i>
15 min	Attack med placering	<i>Lätt serve, returen mot magen eller fickan, därefter fhöppning mot andra spelarens mage/ficka, om bollen kommer tillbaka, följ upp med fh.</i>
30 min	Match/Lek	<i>Matchspel. Parvis spelar spelarna en femsetare mot varandra, vinner man bollen med hård fhattack så får man tre poäng.</i>

Lektion 16: Fotarbete – 4

Tid	Övning	Beskrivning
5 min	Upprop	<i>Upprop, presentation och välkommen till Pingisskolan.</i>
10 min	Inbollning	<i>Forehand och backhand, diagonalt och raka vägen.</i>
20 min	Tvåpunkt intervall	<i>Spelarna jobbar fh tvåpunkt i 2x3 minuter från tre olika positioner, bh ytterläge, mitten och fh ytterläge.</i>
15 min	Varulven	<i>Spelarna jobbar mot bh, loopar bh från bh, fh från mitten, bh från bh, fh från fh.</i>
10 min	Fritt mot bh	<i>Spelarna jobbar mot bh med både bh och fh, andra spelaren lägger bollen helt fritt över hela bordet.</i>
30 min	Match/Lek	<i>Vinnarbord! Alla bord spelar varsitt set mot varandra, helt fritt.</i>

Lektion 17: Försvar

Tid	Övning	Beskrivning
5 min	Upprop	<i>Upprop, presentation och välkommen till Pingisskolan.</i>
10 min	Inbollning	<i>Inbollning kontrung eller lätt loop mot varannan fh och bh.</i>
15 min	Halvregelbunden blockering	<i>Ena spelaren loopar lätt mot den andres block, en-tre gånger först i fh, sedan i bh.</i>
10 min	Krysset	<i>Precis som brevet, fast den som slår diagonalt loopar istället. Växling från fh till bh.</i>
10 min	Falkenbergaren	<i>Klassiska fotarbetsövningen men nu med fokus på blockeringsspelet för andra sidan.</i>
10 min	Fri blockering mot fh	<i>Hela tiden block mot fh, loopen fritt över hela bordet. Blockaren väljer ett läge under bollen då den istället drar bollen tillbaka med attack.</i>
30 min	Match/Lek	<i>Parvisa matcher, varsitt set mot varandra där ena spelaren bara får spela offensivt och andra spelaren bara får försvara sig.</i>

Lektion 18: Serve och retur

Tid	Övning	Beskrivning
5 min	Upprop	<i>Upprop, presentation och välkommen till Pingisskolan.</i>
10 min	Inbollning	<i>Brevet i 2x3 minuter, därefter fyra minuter skärslag mot varandra, blandat kort och långt.</i>
15 min	Handduken	<i>Individuell serveträning vid bordet, hopvikta handdukar placeras på andra bordshalvan som spelarna ska träffa med serve.</i>
15 min	Underskruv med öppning	<i>Ena spelaren servar underskruv, kort eller långt, därefter fri öppning eller attackskär.</i>
15 min	Överskruv med öppning	<i>Ena spelaren servar överskruv, kort eller långt, därefter fri attack den som returnerar.</i>
15 min	Sidskruv med öppning	<i>Ena spelaren servar sidskruv, kort eller långt, därefter fri öppning.</i>
15 min	Match/Lek	<i>Fritt matchspel.</i>

Lektion 19: Spel i djupled

Tid	Övning	Beskrivning
5 min	Upprop	<i>Upprop, presentation och välkommen till Pingisskolan.</i>
10 min	Inbollning	<i>Lätt fhloop mot block, följt av lätt bhloop mot block.</i>
10 min	Bollningsset	<i>Spelarna kör två set mot varandra med bollning, alltså korta bollar, skär eller läggningar, varierat långt.</i>
15 min	Attack i djupled	<i>Lätt serve, kort retur i fh, flipp mot bh, lång retur fritt på bordet, sedan hård fhattack och fritt.</i>
10 min	Bakdraget	<i>Lätt serve kort i bh, flipp mot fh eller mitten, fhloop diagonalt mot fh, sedan fhattack tillbaka och fritt.</i>
10 min	Vi går och fiskar!	<i>Smash och fiskträning. Ena spelaren backar iväg på distans och försöker returnera andra spelarens smash och loop.</i>
30 min	Match/Lek	<i>Vinnarbord på tid, typ 2-3 minuter per match. Den som vinner bollen hämtar den och får fortsätta serva.</i>

Lektion 20: Match!

Tid	Övning	Beskrivning
5 min	Upprop	<i>Upprop, presentation och välkommen till Pingisskolan.</i>
90 min	Turnering	<i>Avslutning av Pingisskolan med turnering med fokus på att alla får spela så mycket som möjligt.</i>