

Pingisskola

På kommande sidor finns 10 st pingislektioner som är vår gamla grund för vår Pingisskola. Se på vår hemsida för version 2 som är på 14 lektioner med tydliga utvecklingsmål och hemläxor. Våra lektioner är 60 minuter men följs av ett 30 minuters pass är föräldrarna skall spela med sina barn för att mängdträna dem samt för att engagera föräldrarna i sitt barns aktivitet. Även under dessa 30 minuter bistår tränarna med råd och tips.

Lektionerna är framtagna av Mats Hedin som är ansvarig för utbildnings- och ungdomsfrågor på Svenska Bordtennisförbundet och som han har använt i Tyresö BTK:s Pingisskola. De är inte modifierade på något sätt utan i originalinnehåll (förutom lite stavfel/lätt omformulering etc.).

Vi anpassar lektionerna efter gruppens mognadsnivå och utvecklingstakt, där vi framför allt direkt från början lägger vikt på fotarbetet. Kommer man rätt till bollen så blir det mycket enklare att träffa bollen och slå ett bra slag. Dessutom förflyttar de sig då snabbare och är i bättre balans. Såå....

”Pingis spelar man hoppande”

Våra liknelser är med andra typer av sporter som spelarna har provat på:

- Hockey/åka skridskor spelar man inte på raka ben, utan böjer på dem och hänger framåt i ”plösen” och rör på dem hela tiden.
- Utförsåkning åker man inte på raka ben, utan man böjer på dem och hänger framåt i pjäxan med benen
- Skateboard/snowboard åker man inte heller med raka ben, då kan man fort tappa balansen...
- Målvakter i fotboll/handboll/ishockey hoppar på böjda ben för att kunna rädda bollarna då de inte vet var de kommer.

Vi kombinerar dessa 10 lektioner med att ta Svenska Bordtennisförbundets märken. Se separat PDF på vår hemsida där vi på en höst hinner med att låta alla deltagare ta både teknimärket för skola i valörerna brons, silver o guld. Låter det omöjligt så kanske det är dags att ta en titt på hur vi håller våra pingisskolor – vi klarar i alla fall av det. En duktig bordtennisspelare utbildas man till! Märkena kostar 30:- st och beställs hos Sv BTF. Eftersom alla klarar av att ta dem, så inkluderar vi dem i priset för pingisskolan.

Lektion 1

Ca tid	Övning	Utförande
5	Upprop	
10	Namnlek	Rulla en boll mellan deltagarna som sitter i en cirkel. ”Jag heter Arne – vad heter du?”
5	Racketfattning Utgångsställning BH/FH begreppen	Lär ut neutral racketfattning! Alla hälsar på racketen, stå i utgångsställning (böjda ben, vikten framåt) och spela skuggpingis. Ropa ”forehand” eller ”backhand” och utför rörelsen i luften.
15	Rundpingis med FH-slag	Om ni är flera ledare så dela upp dem i grupper. Ledaren står på ena sidan och deltagarna slår några FH-slag (tills de lyckas träffa bollen) 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 de båda serva och försöka spela vidare.
ev. 5	Bollvaneövningar	Om du har tid över – kör några bollvaneövningar, t ex att bollen skall ligga still på racket, studsa (ev. räkna på tid)
10	Tunnelkull	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	Övning	Utförande
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 o.s.v.
15	Repetition: FH-rundpingis	Som första lektionen. Kan ev. lägg in pricka racket modellen. Kom ihåg att ha dem i grupper om ni är flera ledare.
15	FH-spel två och två	<p>Droppsserver eller serve med hand är OK!</p> <ul style="list-style-type: none">• Alla FH-slag är OK! Spela från FH-rutan till FH-rutan. Rätta tekniken och uppmuntra tendenser till riktiga FH-slag. Vem kan slå flest slag i rad utan att missa?• Som ovan men nu $\frac{3}{4}$ FH mot $\frac{3}{4}$ FH. Dra ett kritstreck på bordet. Gå igenom riktigt fotarbete. <p>Om du har bordsbrist får det/de par som är över exempelvis träna på att studs bollen på FH-sidan, vem klarar flest gånger? Sedan byter man av så att alla får köra lika länge.</p>
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 förut) så bör du lägga in mer serve. Ta t ex bort lite av ”FH-spel två och två” och lägg in 5-10 min serveträning i stället. 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 serverar skall 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	Övning	Utförande
5	Upprop	
10	Snöbollsleken	Dela in ungarna 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 har lyckats 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 två och två	Droppserve eller serve med hand är OK! Alla BH-slag är OK! Spela från BH-rutan till BH-rutan. Rätta tekniken och uppmuntra tendenser till riktiga BH-slag. Vem kan slå flest slag i rad utan att missa? Om du har bordsbrist för 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.
ev. 5	Bollvaneövningar	Om tid finns över. Hitta nya varianter, använd golv, väggar mm.
10	Nummerstafett	Ev. i grupper. Deltagarna ställer sig i en ring. På signal "treorna!" reser sig båda treorna och tävlar om vem som först har 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	Övning	Utförande
5	Upprop	
10	Bollvaneövningar två och två	Förslag – sitt mitt emot varandra och träna på att spela bollen <ul style="list-style-type: none">• med rullning• med studs• 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 rätt teknik och racketfattning.
20	FH-serve och BH-serve	Delvis repetition från lektion 1 <ul style="list-style-type: none">• Gå igenom de viktigaste reglerna för en korrekt serve. Visa enkla FH och BH-servar (med överskruv). Gå ut och öva (ev. i grupper). Ta med många bollar!• Spel två och två från FH-rutan 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 två-tre som kullar, där man blir kullad (t ex på axeln) sätter den som blivit kullad ut ett ”plåster” (= en hand). På nästa ställe man blir kullad sätter man ytterligare ett ”plåster” (= nästa hand). När man blivit kullad för tredje gången har man inga plåster kvar och får vänta till nästa omgång. Att ”plåstren” 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	Övning	Utförande
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 skall springa allt de kan!
10	Repetition FH och BH (kontring)	Berätta att detta är överskriv (att man träffar ”över” bollen osv.)
15	Underskriv	Gå först igenom hur underskriv fungerar. Visa hur man kan få bollen att vända tillbaka. Spela sedan rundpingis (utan utslagning) med bollning 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 en bestämd plats och vila tills man kört färdigt. Spring runt alla bord först och korta sedan ner successivt. Ev. hinner du flera gånger!
5	Avslutning	Det finns säkert något viktigt att berätta...

Lektion 6

Ca tid	Övning	Utförande
5	Upprop	
10	Monsterkull	Utse en eller två kullare. När man blir kullad blir man ett "monster" – dvs. gör sig så ful som möjligt med grimaser mm. För att bli "fri" ska en kompis koma fram och härma monstret.
15	Repetition av bollning	Visa BH-bollning och FH-bollning. Påminn om att bollning är underskruv. Träna BH + FH bollning två och två – 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-bollning.
15	Teknikmärket	I grupper om du har flera ledare. Gå igenom moment 1,2 och 3 av Sv BTF skolmärke i brons. Rockringar och ersättning för plint behövs (i respektive hall har vin en stor papplåda som kan användas i stället). Ge ordentligt med tid att öva på båda övningarna, men ingen provtagning idag!
10	Bollvanestafett	Kör en stafett med följande moment: <ol style="list-style-type: none">1. Studsa bollen på racket2. Balansera bollen på racket3. Studsa bollen i golvet med racket4. Blås bollen på golvet. OBS! En kortare sträcka. <p>Träna lite på momenten innan ni börjar. OBS! alla dess 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 "Evighets-stafett". 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 – använd barriärer). När ena laget kommer ikapp det andra har de vunnit.</p>
5	Avslutning	

Lektion 7

Ca tid	Övning	Utförande
5	Upprop	
10	Nordan- och sunnanvind	Uppvärmningslek där du utser två-tre st som är nordanvinden (= kall vind), en-två st blir sunnanvinden (= varm vind). Sätt på dem lekband (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. Det begriper inte ungarna, 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 osv. ända upp till 7 ggr. När de missat på t ex 4 ggr får de hålla på att pröva ända tills de har klarat av 4 ggr. När ett bord har kommit till 7 ggr över nätet repar de "Ett", och börjar sedan om igen. När de sedan kommer till sju ggr över nät igen skriker de "Två" osv. 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 tre grenarna 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	Övning	Utförande
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 tre minuter, och sedan FH mot FH i tre minuter. Sedan kör du några "världsrekordförsök" på antalet bollar över nät under en minut. Berätta att världsrekordet ligger på 169 st. Kör två-tre försök! Förklara noga innan de går ut och övar!
15	Teknikmärket	Dags för provtagning igen 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 bättre kör "herre på täppan" och att du kör separat med de övriga.
5	Avslutning	

Lektion 9

Ca tid	Övning	Utförande
5	Upprop	
10	Bollvaneövningar (med löpning)	Träna på att balansera och ev. studsa bollen medan man springer. Kör sedan ”sabotageboll” inom ett begränsat område. Genom tacklingar med rumpan och axeln gäller det att få de andra att tappa sin boll medans man har kontroll på sin egen.
10	Repetition FH-kontring	I grupper eller två och två. Ingen längre genomgång behövs!
10	Repetition BH-kontring	I grupper eller två och två. Ingen längre genomgång behövs!
20	Teknikmärket	Fortsätt övandet och provtagningen! Idag skall helst de flesta ha klarat av provtagningen! OBS! Om teknikmärkestagningen går fort kan du lägga in vinnarbord i stället!
5	Avslutning	Berätta att nästa gång är sista tillfället!

Lektion 10

Ca tid	Övning	Utförande
5	Upprop	
35	Matchspel	Repetera regler och kör sedan setspel mot varann.
	Teknikmärket	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". Pröva 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 information om träningsgrupp till våren eller hösten. Önska dem en "God jul och ett gott nytt år" eller "En trevlig sommar"!