

# Pingisskola V2

Här kommer version 2 av pingisskolalektionerna på 13 st pingislektioner, med tydliga utvecklingsmål och hemläxor. Våra lektioner är 60 minuter men följs av ett 30 minuters pass, där 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 från början framtagna av Mats Hedin som är ansvarig för utbildnings- och ungdomsfrågor på Svenska Bordtennisförbundet. Johan Andersson har utökat och anpassat de ursprungliga 10 lektionerna till 14 med avseende på utvecklingsmål och hemläxor.

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.

I dessa 14 lektioner ingår att vi tar Svenska Bordtennisförbundets märken. Se separat PDF på vår hemsida där vi på en höst hinner med att låta alla deltagare ta både teknikmärket 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	
5	Så här spelar man pingis.	Två ledare visar bordtennis – en står på raka ben och sträcker på sig nära bordet, den andre böjer på knäna, hoppar för att komma rätt till bollen. Vem spelar bordtennis? ”Pingis spelar man hoppande!!!”
10	Racketfattning Utgångsställning BH/FH begreppen	Lär ut neutral racketfattning! Alla hälsar på racketen, stå i utgångsställning (böjda ben, vikten framåt) och spela skuggpingis. Ropa ”FH” eller ”BH” och utför rörelsen i luften.
15	Rundpingis med FH-slag	Om ni är flera ledare så dela upp spelarna 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 kön åt rätt håll = FH-sidan öppen!
5-10	Öva servar	Gå igenom vad serve är, hur man gör och låt spelarna 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 balansera bollen
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 informera om hemläxan till nästa vecka.

## Lektion 2

Ca tid	Övning	Utförande
5	Upprop	Försök ”pränta” in namnen, viktigt att man lär sig dem snabbt! Samla också in hemläxan från förra veckan (#1).
10	Bollvaneövningar	Ev. i grupper om du har flera ledare. Repetera racketfattning och vad BH och FH är. Träna på att studs bollen på racket, i golvet, på både BH och FH, sittande, springande o.s.v.
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 två och två	<p>Droppsriver eller serve med hand är OK!</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• 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?</li><li>• Som ovan men nu <math>\frac{3}{4}</math> FH mot <math>\frac{3}{4}</math> FH. Dra ett kritstreck på bordet. Gå igenom riktigt fotarbete.</li></ul> <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 om den nya hemläxan.
OBS!	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	Samla in hemläxa #2
10	Snöbollsleken	Dela in spelarna 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!
15	Teknikmärkesövning Brons	Dela upp gruppen så att alla får prova på de tre olika delmomenten och växla efter ca 5 minuter. Om ni inte är tre ledare kan ni ta hjälp av någon förälder med att sköta övningarna.
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	Informera alla och dela ut den nya hemläxan (#3).

## Lektion 4

Ca tid	Övning	Utförande
5	Upprop	Samla in föregående veckas hemläxa (#3).
10	Bollvaneövningar	<p>Dela in i två grupper om möjligt. Hitta på egna utifrån gruppens förmåga. Förslag – Dela in spelarna i par så att de sitter mitt emot varandra och tränar på att spela bollen till varandra</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• med rullning</li><li>• med studs</li><li>• direkt</li></ul>
15	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.
15-20	Teknikmärkestagning Brons	Dela in spelarna i tre grupper och ta hjälp av föräldrar som kan se ifall spelarna klarar de olika delmomenten. Låt de som inte klarar övningarna få nya försök exempelvis efter 60-minuterspasset.
5-10	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 om hemläxan till nästa vecka. (#4)

## Lektion 5

Ca tid	Övning	Utförande
5	Upprop	Samla in hemläxan från föregående vecka (#4).
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 överskruv (att man träffar ”över” bollen osv.)
15	Serve FH och BH	Gå igenom hur en regelrätt serve utförs och visa några exempel på servar. Låt dem sedan spela två och två där den ena får lägga ut sitt rack och den andra ska försöka träffa det med en serve. Se till att alla kastar upp bollen tillräckligt. Låt de serva både backhand- och forehand-servar.
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	Informera alla om nästa veckas hemläxa (#5)

## Lektion 6

Ca tid	Övning	Utförande
5	Upprop	Samla in föregående veckas hemläxa (#5).
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.
10	Repetition av FH och BH (kontring)	Låt dem spela i par och försöka spela så många forehand respektive backhand till varandra utan att missa. Påminn om fotarbetet.
15-20	Bollning (underskruv)	Introducera bollningen och visa hur underskruv får bollen att vända Gå först igenom hur underskruv fungerar. 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. Träna därefter BH + FH bollning två och två – kolla tekniken Försök få alla att serva ordentligt. Byt efter ett tag.
10-15	Bollvanestafett	Kör en stafett med följande moment: <ol style="list-style-type: none"><li>1. Studsa bollen på racket</li><li>2. Balansera bollen på racket</li><li>3. Studsa bollen i golvet med racket</li><li>4. Blås bollen på golvet. OBS! En kortare sträcka.</li></ol> <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	Dela ut hemläxa #6 till nästa vecka.

## Lektion 7

Ca tid	Övning	Utförande
5	Upprop	Kom ihåg att samla in föregående veckas hemläxa (#6).
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 förstår oftast inte deltagarna, 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 ropar 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...
20	Teknikmärkesövning Silver	Dela in spelarna i grupper och låt alla få testa på de olika delmomenten inför nästa veckas "prov".
10	Regelgenomgång	Kanske repetition för flera. Gå igenom räkning och lite regler. Låt dem sedan gå ut och pröva på lite setspel.
5	Avslutning	Dela ut nästa hemläxa (#7)

## Lektion 8

Ca tid	Övning	Utförande
5	Upprop	Samla in hemläxa #7.
10	Bollvaneövningar	Testa på lite svårare bollvaneövningar än att bara trixa. Bra som förberedelse för teknikmärkestagningen.
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! Anteckna resultaten
20	Teknikmärkestagning Silver	Använd föräldrar som ”protokollförare” och gå runt och instruera. Var snäll i bedömningen. Hellre fria än fälla. Låt de som inte klarar det få nya försök exempelvis efter träningen.
10	Vinnarbord/Matchspel	Låt spelarna möta varandra och spela ett set till 11 med start på 6-6. Spela i form av vinnarbord där vinnaren flyttar sig ett bord uppåt och förloraren ett bord neråt. Bedömer du att gruppen inte är riktigt mogen för detta än kan du låta dem spela vanliga set mot varandra.
5	Avslutning	Dela ut hemläxa #8.

## Lektion 9

Ca tid	Övning	Utförande
5	Upprop	Samla också in hemläxa #8.
10	Jägarboll	Har ni tillgång till en mjukboll (inte allt för stor) är jägarboll en rolig uppvärmningslek. Någon utses till jägare och skall försöka kasta bollen på de andra (midjan och neråt). När någon träffas är denne också jägare och man får inte längre springa med bollen utan bara passa den sinsemellan. Leken fortsätter tills det bara är en som inte har blivit tagen. Kan hinnas med en gång till. Ifall ni inte har tillgång till mjukboll kan ni välja någon av de andra kullvarianterna som varit omtyckta.
15	Repetition av FH- och BH-kontring	Håll en genomgång där ni återigen visar hur man utför en kontring med såväl forehand som backhand. Visa gärna och låt dem sedan spela både forehand och backhand mot varandra.
10	Serve – överskruv och underskruv	Visa gruppen hur en överskruvad respektive underskruvad serve påverkar motståndarens racket och hur man skall returnera den. Låt dem därefter gå ut i par och pröva.
15	Velodrom	Gruppen delas på två där den ena delen ställer sig i ett av hallens hörn och den andra i det diagonalt motsatta hörnet av hallen. Ge de bägge grupperna en pingisboll var och låt den fungera som en stafettpinne. De ska nu springa snabbt motsols i hallen och försöka nudda den som springer i det andra laget på axeln/ryggen. När man har sprungit ett varv ska man lämna över bollen till den som står först i kön och därefter ställa sig sist. Kör leken några gånger. Är ett lag överlägset kan man låta någon byta lag.
5	Avslutning	Dela ut hemläxa #9.

## Lektion 10

Ca tid	Övning	Utförande
5	Upprop	Samla in föregående veckas hemläxa (#9).
10	Rundpingis	Börja med lite sedvanlig rundpingis. Testa gärna på någon ny variant, exempelvis att låta den som missar lägga sitt rack på den andra bordshalvan. De som ska spela ska då försöka träffa personens rack och när det sker får personen ”hoppa in” igen.
15	Kort serve	Börja med att gå igenom och visa hur man utför en kort serve och vad den är bra för. Förklara att under en kort serve kan bollen studsas två gånger på motståndarens sida. Låt spelarna därefter pröva på det i par genom att försöka serva en kort serve varannan gång och räkna vem som klarar flest.
10	Rundpingis med fotarbete	Dela om möjligt upp gruppen och spela rundpingis med dem. Låt dem den här gången först spela en backhand och sedan en forehand lite längre ut i forehandhörnet så att de måste flyta på sig. Lägga fokus på fotarbetet. Är övningen för lätt för gruppen kan man lägga på ytterligare en förflyttning eller göra förflyttningen längre genom att placera bollarna längre ut mot hörnen.
15	Vinnarbord alternativt matchspel	Välj själv om det passar sig bäst att spela vanliga matcher eller vinnarbord beroende på vad spelarna gillar.
5	Avslutning	Informera om hemläxa #10 till nästa vecka.

## Lektion 11

Ca tid	Övning	Utförande
5	Upprop	Samla också in hemläxa #10
10	Uppvärmning	Använd en uppvärmningslek som har varit omtyckt i gruppen.
10	Pyramiden	Den ena placerar bollen först en gång i den andras backhand och därefter en gång i forehand. Lyckas man utan att missa ska man därefter placera bollen 2ggr i backhand följt av 2ggr i forehand. Därefter 3 backhand, 3 forehand osv. tills man missar då man får börja om att räkna.
10	Repetition av kort serve	Repetera hur man gör en kort serve och låt dem sedan få träna det mot varandra en kort stund.
20	Teknikmärkesövning Guld	Visa spelarna de olika delmomenten och låt dem pröva på dessa. Lägg extra vikt på att hjälpa de som inte klarar det.
5	Avslutning	Dela ut hemläxa #11 som också är den sista.

## Lektion 12

Ca tid	Övning	Utförande
5	Upprop	Samla in hemläxa #11
10	Bollvaneövningar	Börja med några valfria bollvaneövningar och lek sedan sabotagepingis som går ut på att man går runt i hallen och studsar bollen på racket samtidigt som man försöker knuffa till en annan lätt eller blåsa undan bollen så att den ramlar i marken.
10	”Minutaren”	Låt dem först gå ut och spela BH mot BH i tre minuter, och sedan FH mot FH i tre minuter. Låt dem sedan göra några försök på både backhand och forehand att slå bollen över nät så många gånger som möjligt på en minut. Jämför med de antecknade resultat från förra gången.
20	Teknikmärkestagning Guld	Använd gärna föräldrar som ”protokollförare” och var snäll vid bedömningen om vilka som klarar det. Ge mycket beröm!
10	Stresspingis	En ganska svettig men också rolig form av matchspel där en spelare serverar i fyra minuter. Varje gång han/hon vinner bollen får spelaren ett poäng. Han/hon är också tvungen att springa och hämta bollen varje gång och på så sätt uppstår en tidspress om man ska klara så många som möjligt. Byt servare efter fyra minuter
5	Avslutning	

## Lektion 13

Ca tid	Övning	Utförande
5	Upprop	
10	Traditionell uppvärmning eller rundpingis	Välj själv!
40	Teknikmärkes-Komplettering eller turnering	Låt de som inte har klarat av vissa delmoment av teknikmärkena försöka på dessa nu. Se till att alla klarar det. De som redan är färdiga får spela något slag av turneringsspel eller matchspel beroende på hur många som är klara.
5	Avslutning	Informera om avslutningen nästa vecka.

## Lektion 14 - Avslutning

Försök att bjuda in 1-2 st elitspelare till avslutningen, som kan showa lite med högt tempo och bananskruvar, samt berättar om hur det var när de började spela pingis. Kanske de har med stora pokaler och SM-medaljer. Låt alla prova att ta elitspelarens servar som varierar lätta och lite svårare servar – och ger mycket beröm när någon får in den på bordet. Spela även lite rundpingis mot elitspelarna.

Avsluta med att ha en teknik/diplom/prisutdelning och fika, och ge dem massor av beröm. En del föräldrar vill smyga med sina nyinköpta rack som skall bli en julklapp, andra vill ha dem och spela med dem på avslutningen.

<b>Hemläxa #1</b>		<b>Namn:</b> _____	
Studsa bollen på valfri sida av racket 5 ggr. <input type="checkbox"/>	Balansera bollen 10s på valfri sida av racket. <input type="checkbox"/>		
Rekord: _____ ggr	Rekord: _____ s		

<b>Hemläxa #2</b>		<b>Namn:</b> _____	
Studsa bollen på valfri sida av racket 10 ggr. <input type="checkbox"/>	Balansera bollen 20s på valfri sida av racket. <input type="checkbox"/>		
Rekord: _____ ggr	Rekord: _____ s		

<b>Hemläxa #3</b>		<b>Namn:</b> _____	
Studsa och gå med bollen på racket i 10s. <input type="checkbox"/>	Balansera och gå med bollen på racket i 20s <input type="checkbox"/>		
Rekord: _____ ggr	Rekord: _____ s		

<b>Hemläxa #4</b>		<b>Namn:</b> _____	
Studsa bollen på valfri sida av racket 20 ggr. <input type="checkbox"/>	Balansera bollen 40s på valfri sida av racket. <input type="checkbox"/>		
Rekord: _____ ggr	Rekord: _____ s		

<b>Hemläxa #5</b>		<b>Namn:</b> _____	
Studsas bollen på varannan sida av racket 5 ggr. <input type="checkbox"/>		Slå bollen i golvet på uppvägen 10 ggr <input type="checkbox"/>	
Rekord: _____ ggr		Rekord: _____ ggr	

<b>Hemläxa #6</b>		<b>Namn:</b> _____	
Studsas bollen på varannan sida av racket 10 ggr. <input type="checkbox"/>		Slå bollen framåt på golvet med underskriv så att den vänder 2 ggr i följd <input type="checkbox"/>	
Rekord: _____ ggr		Rekord: _____ ggr	

<b>Hemläxa #7</b>		<b>Namn:</b> _____	
Studsas bollen på varannan sida av racket 15 ggr. <input type="checkbox"/>		Slå bollen mot väggen enligt teknikmärke silver, moment två, 5 ggr. <input type="checkbox"/>	
Rekord: _____ ggr		Rekord: _____ ggr	

<b>Hemläxa #8</b>		<b>Namn:</b> _____	
Sätt dig på huk samtidigt som du studsas bollen på racket. <input type="checkbox"/>		Sätt dig på huk samtidigt som du balanserar bollen på racket. <input type="checkbox"/>	

<b>Hemläxa #9</b>		<b>Namn:</b> _____	
Sätt dig på huk och res dig samtidigt som du studsar bollen på racket. <input type="checkbox"/>	Sätt dig på huk och res dig samtidigt som du balanserar bollen på racket. <input type="checkbox"/>		

<b>Hemläxa #10</b>		<b>Namn:</b> _____	
Sätt dig ner på golvet samtidigt som du studsar bollen på racket. <input type="checkbox"/>	Sätt dig ner på golvet samtidigt som du balanserar bollen på racket. <input type="checkbox"/>		

<b>Hemläxa #11</b>		<b>Namn:</b> _____	
Sätt dig ner på golvet och res dig upp igen samtidigt som du studsar bollen på racket. <input type="checkbox"/>	Sätt dig ner på golvet och res dig upp igen samtidigt som du balanserar bollen på racket. <input type="checkbox"/>		