

Bra i pingis

Denna information används i utbildningen av föräldrarna till de unga spelarna i våra pingisskolor för att det skall hjälpa de unga spelarna att komma "rätt" in i bordtennisen, så att de och deras föräldrar har rätt förväntningar, material och mål. **Receptet är egentligen väldigt enkelt - ju mer du tränar desto bättre blir du - och du behöver träna/spela bordtennis varje dag plus fysisk träning om du har ambitionen att bli riktigt bra.**

Sanningen är tuff - det krävs väldigt mycket svett och träning för att bli riktigt bra - oavsett hur mycket talang man har medfött och vilken sport man håller på med. Informationen är baserad på våra erfarenheter, utbildningar, möten med landslagsledare, elitspelare, tränare, internationella kadettmatcher och har samlats under många år.

Ambitionsnivå

Bordtennisklubbar är begränsade av antalet bord och tränare, och kan inte ta emot hur många spelare som helst. Vår erfarenhet är att alla kan bli duktiga bordtennisspelare, och de avgörande faktorerna är spelarens ambitionsnivå och föräldrarnas stöttning. En del har talang o är tidiga i sin utveckling, andra utvecklas senare. Då de allra flesta bordtennisföreningar är små med begränsade resurser så förutsätts ett engagemang från spelaren och dennes förälder då de allra flesta bra bordtennisklubbar idag inte bedriver "fritidsgårdsverksamhet", då det inte ger bestående medlemmar utan i stället satsar på att utbilda 6-8 åringar till duktiga spelare som blir kvar länge i klubben och bidrar till klubbens verksamhet. Idag finns oftast inte resurser o ledare till att både vara en bordtennisklubb och fritidsgård. Efter genomgången pingisskola så har många föreningar grupper med olika ambitionsnivå, där man tränar allt från en gång per vecka till flera ggr per dag.

Vad som krävs för att bli duktig i bordtennis

Denna information är främst tänkt för de spelare (och deras föräldrar) som är i början av sin bordtennisspelande för att ge dem tips om vad som är viktigt för att bli duktig i bordtennis samt lite insikt hur det kan bli på längre sikt.

Nycklarna till framgång i bordtennis

Det finns mängder med olika faktorer som samverkar för att ge förutsättningar för att kunna bli en bra bordtennisspelare:

- Intresse
- Ålder

- Rätt material
- Skötselråd för rack
- Stöttande föräldrar och äldre syskon
- Tränare och träningsmiljö
- Träningskapacitet/mängd
- Alternativ träning/sport - allmänt tränad avseende styrka o kondition
- Tävlingar o seriespel
- Läger
- Fotarbete
- De tre viktigaste momenten:
 - Serve
 - Retur
 - Öppningar
- Komplette teknik - BH/FH + def/off
- Taktiskt tänkande o spelmönster
- Internationell jämförelse
- Läsa mer på nätet

Intresse

Bordtennisen måste vara kul - annars tappar man intresset förr eller senare. Alla träningar/läger/tävlingar är inte kul innan man kommer dit - så är det med allt här i livet - så det är viktigt att gå på alla träningar/läger/matcher som man har planerat. Oftast blir det kul när man väl är där och träffar alla kompisar från egna och andra klubbar. En av de största fördelarna med bordtennisen är att spelarna blir resvana och lär känna många ungdomar från olika delar av landet.

Ålder

De allra flesta behöver börja när man går i ca första klass om man enklast skall bli väldigt duktig. Det finns dock enstaka exempel på spelare med extrem bollkänsla som börjat senare än lågstadiet och blivit mycket duktiga. Fram tills ca 12 års ålder kan man enklast träna upp motoriken för bollsporter, så äldre än ca tredje klass bör man inte vara om man enklast skall bli duktig. Det finns många exempel på spelare som inte har kunnat träffa bollen (dvs helt saknat motorik & bollkänsla) vid ca 7-8 års ålder som sedan har tränat upp sig så att de t.o.m. blivit Svenska Mästare i unga åldrar.

De som har börjar i mycket unga år och dessutom tränar rikligt får oftast en fördel som de behåller långt upp i åldrarna - till kanske runt 15 års ålder. I de senare tonåren är dock oftast detta förspång borta.

Rätt material

Tyvärr har mängder med nybörjare/unga spelare fel material. Att spela med rätt material som är anpassat till spelarens utvecklingsnivå är en förutsättning för att snabbt kunna lära sig bordtennis. Alltför många har:

- billiga rack inköpta på marknader/ICA/Coop/macken som är omöjliga att göra skruv med för en nybörjare. Dessa spelare har tyvärr inte en sportslig chans att lära sig att spela bordtennis med modern teknik. Bortkastad tid både för spelaren och för klubben. Ungefär som att komma på två-skenors-skridskor som man fäster under pjäxor till en skridskoskola eller i träskor till en fotbollsskola.
- pappas/storebrors gamla (dvs äldre än 1 år) rack med gummin som är hårda och inte har kvar sina egenskaper. Bollen fäster inte i gummit. Ett enkelt test är att lägga racketen på huvudet i håret och (utan att trycka ned den) dra den framåt. Då skall det luggas rejält i håret - annars är det för dåligt grepp i gummit. Låt pappa/storebror behålla det och låt dem köpa ett nytt i stället. Det blir som att försöka styra en bil med sommardäck på vintern i blixthalka - dvs det biter inte och man kan inte ta kontroll över bollen och få den dit man vill.
- fräcka rack med "en massa stjärnor" köpta för dyra pengar i någon sportaffär som är alldeles för snabba för de unga spelarna vilket gör att bollen flyger för långt och är svår att få in på bordet. Dessutom är dessa rack fabrikslimmade vilket i praktiken (för mycket jobb att ta bort det gamla gummit - med aceton och sandpapper - ahhh) gör det omöjligt att byta gummin på dem. Bortkastade pengar!!!

Till de allra flesta sporter så krävs det en viss form av utrustning för att man skall kunna vara med. I bordtennis så är det endast ett förhållandevis billigt rack (jämför med t ex tennis) som behövs jämfört med t ex:

- Ishockey - hjälm, klubba, skridskor, knäskydd, armbågsskydd etc.
- Fotboll - grusskor, grässkor, fotbollstrumpor, knäskydd, fotboll
- Bowling - klot, väska, skor
- Golf - skor, kläder, väska, klubbor, bollar etc.
- Minigolf - klubbor och mängder med specialbollar
- Skateboard - hjälm, skydd och bräda

Man får ibland frågan om varför inte ett visst rack duger - "jag kan ju spela med det". Visst - och Zlatan/Maradona/Beckham/Pele kan lura skjortan av vem som helst med en fotboll i sandaler. Rätt utrustning vid rätt utvecklingsnivå är extremt viktigt i en sådan **extrem** materialsport som bordtennis är. Jämför gärna med ett suddgummi som är helt färskt (precis utplockat ur ett skyddande platsemballage) och ett som har legat framme ett år. Vilket suddar bäst och doftar "godast"?!?

Hur skall man då göra? Fråga tränaren och be om förslag!!!! Utan rätt rack blir det mycket svårare att lära sig spela bordtennis då pingis är en **extrem** materialsport där dessutom gummina åldras/slits fort (gummina bör bytas ca en gång per år för nybörjare - och en elitspelare 4-8 ggr per år). Ett förslag på en lämplig utrustning för en ung spelare som går i första/andra klass och vill spela bordtennis är följande:

- Stomme. En stomme med ett mindre grepp och gärna även något mindre format för att bli lättare/smidigare att hantera för den unga spelaren. Runt/rakt grepp rekommenderas för att enklare kunna justera spelarnas grepp. Denna bör lackas så att man enkelt kan byta gummi efter ca ett år. Efter två års användning (när de går i tredje/fjärde klass) så bör man skaffa sig en ny normalstor stomme. Dels för att de motoriskt/muskulärt klarar av att hantera en normalstor stomme, och dels för att stommarna brukar bli skadade i

kanterna när de slår i racketen i bl a bordet. Här följer tre exempel på lämpliga stommar för den unge spelaren (3-8 år):

- YASAKA 2040 som har ett smalt grepp för att passa de yngsta spelarna. Stommen är en svenskutvecklade och görs i Tranås för världsmarknaden - rekommenderas!
- Joola Rossi Junior - hela racket gjord något mindre.
- STIGA Allround Classic med ett smalt konkavt grepp.
- Gummi - YASAKA Original XHG 1,6mm (rekommenderas) eller STIGA Cobra /Cenno 1,5 mm. Är de mycket tidiga kan man gå upp ett snäpp i tjocklek.. Dessa gummin är speciellt bra för nybörjare då de har hög friktion (dvs mycket skruv), låg fart (så att man lätt får in den på andra sidan) samt mycket kontroll som gör bollen lätt att styra. Med detta gummi kan man även lära sig att skruva och loopa vilket gör spelet mycket roligare. Tjockare gummin ger mer fart och då samtidigt mindre kontroll varför 1,6/1,5 mm är att föredra till att börja med det första året i alla fall. Tänk på att de allra bästa ungdomar i unga åldrar oftast inte använder mer än 2.0 i tjocklek. Det tjockaste är 2.3mm - vilket ibland även kallas för "max" i tjocklek är främst för seniorspelare som vill ha maximal fart/effekt. Läs mer på vår sida om material där det finns konkreta råd vilket gummi man skall ha beroende på hur skicklig man är.
- Ett racketfodral med plats för några bollar

Kostnad ca 650 kr - där pingisshoppen oftast lackar och limmar fast gummina om man ber om det. När gummit skall bytas efter ca ett år så kan oftast någon i klubben hjälpa till med det - eller om man gör ett besök i en pingisshop (då brukar de fixa det).

Om du har för avsikt att spela med ditt barn så tycker jag det är nödvändigt med att köpa en låda bollar - och då menar jag inte ett 6-pack. Nej - köp minst en låda med 100-144 st träningsbollar - t ex YASAKA Superior som är mycket bra - (kostnad ca 420:- krl) samt en bollväska - t ex YASAKA Gross (ca 75 kr). Att springa och leta efter en eller några få bollar ger inte kvalité på träningen. Tag med en låda bollar samt ha på dig ett par byxor med mycket rymliga fickor. Då kan du alltid spela en ny boll till din spelare och då gör det inte så mycket att de missar - utan det blir mycket speltid ändå. Bollar är förbrukningsvara, och räkna med att ett antal går åt vid varje träning.

Dessutom så är det nödvändigt att ha minst 100 bollar om man skall kunna göra någon vettig serveträning. Att bara ha ett par bollar som man serverar iväg och sedan skall springa o hämta, vem kan hitta känslan för servern/träffen på gummit då? Nej - man behöver en rejäl hink som man matar samma serve med för att hitta timingen/farten/skruven/placeringen, sedan plockar man upp alla bollarna och kör nästa serve som man skall träna på...

På vår hemsida finner du våra sponsorer som alla har lång erfarenhet av att leverera rätt material för utvecklingsnivå på spelarna. Ring och beställ så får du rätt grejor (samt be att de monterar ihop det) och ge ditt barn en vettig chans att lära sig att spela bordtennis. Om du redan är med i en bordtennisförening så köp aldrig något rack/gummi utan att ha rådfrågat tränarna först - oerhört viktigt. Fel gummi försvårar ditt barns möjligheter att snabbt lära sig modern bordtennis.

Skötselråd för rack

Racken är känsliga framför allt för värme som ger bestående skador men även för kyla. Dessutom behöver man skydda dem från solljus och smuts. Förvaring bör alltså ske i normal rumstemperatur förvarat i sitt rackfodral i t ex en 3-liters fryspåse med en påsklämna.

Gummina åldras och blir hårda genom kontakt med luften då de torkar ut. Därför är ett tips att efter man har tränat så andas man på racket så att det blir lite klabbigt och sedan lägger på de tunna plastfilmer som sitter på gummit när de är nya. Om man är noggrann så bevarar man gummits fräschhet längre.

När racket blir smutsigt (bollarna är alltid mer eller mindre smutsiga från golvet) så rengörs det med ljummet vatten försiktigt med handen/fingrarna - inga medel. Skulle racket vara mycket smutsigt så är det mycket mild tvål som gäller. Efteråt så torkar man racketen genom att t ex vifta det fram och tillbaka i luften. Detta kanske behövs varje vecka - men det beror på var man spelar, hur smutsigt det är på golvet/bollarna/borden samt hur ofta man spelar.

Efter ca ett års spelande i början så är det dags att byta gummi och ev stomme. Hör med tränaren vad som är lämpligt gummi samt be någon äldre spelare om hjälp för att limma fast de nya gummina mha fästlim.

Stöttande föräldrar och äldre syskon

Bordtennis tar mängder med tid. Om ni inte har den tiden tillgänglig så välj en annan sport. Som förälder kommer man att få skjutsa till tävlingar inom ca 20 mils radie normalt - oftast varje helg - om de satsar och är duktiga. Dessutom träning/matcher i stort sett varje dag... Är man några föräldrar som kan samordna skjutsningen så blir ju allt mycket enklare...

För att bli duktig så krävs det lika mycket träning som för en simmare - dvs spel varje dag. Jämför gärna med fotboll - där ungarna spelare varje dag på raster, med kompisar och med klubben plus att de går ut lattjar/trixar själva.

Att snabbt lära sig de första grunderna och ta de första kliven uppför utvecklingstrappan är viktigt för att man skall känna sig duktig och kanske vinna över sina kompisar/motståndare. **Därför är det oerhört viktigt att föräldrar och äldre syskon tar sig tid att bolla över nätet för att t ex klara 50 backhand i rad över nätet och sedan 50 forehand i rad över nätet - dvs ger de unga den mängdträning för att få upp säkerheten i början.** Dessutom så kan barnen själva göra bollvaneövning för att träna upp bollkänslan så som:

- Kasta pingisbollar till varandra, med en eller flera studsar emellan och fånga med en eller båda händerna.
- En kastar och den andre slår tillbaka bollen till kastaren.
- Balansera bollen på racketen stående, gående, springande och sittande på golvet.
- Stå och balansera bollen och sätt dig sedan ner med rumpan i golvet, sedan upp igen stående - hela tiden balanserande.
- Studsa t ex 20 på ena sidan av racket - och sedan klara av 20 på andra sidan.
- Studsa på varannan sida - slå rekord - bättre än mamma/pappa?
- Studsa på kanten av racketen
- Studsa högt eller studs låga
- Kasta upp bollen och fånga den med racketen - kanske t.o.m. dämpa den utan att den studsar?

- Spela på köksbordet över lite böcker som blir ett nät?
- Studsa mot en vägg eller dörr utan att den studsar på golvet - alternativt att den måste studsas en gång på golvet
- Slå en boll i en hink/låda/genom en ring
- Slå bollen med skruvar, träffa tunt (jämför med att sätta fart med handen på ett cykelhjul på en upp och nedvänd cykel) för att så mycket spinn som möjligt.

De spelare som blir riktigt duktiga har nästan alltid en förälder och/eller ett äldre syskon som spelar bordtennis och har engagerat sig i det yngre syskonet. Det kan även vara så tursamt att spelaren "hänger på" några duktiga spelare som är 2-3 år äldre i deras takt och på så vis blir förhållandevis duktiga i sin egen ålder.

I bordtennisen - så som i så många andra sporter - är det **föräldrarna till spelarna som "drar lasset" som ledare/tränare/mm.** Den gamla tidens ideella tränare som gjorde det för sin egen och/eller klubbens skull är för länge sedan borta. Därför krävs det att en rimlig del av föräldrarna i varje kull engagerar sig på något sätt för att klubbens verksamhet skall flyta på. Det kan vara i styrelsen, som lagledare, gå en kurs och bli en Steg-I tränare för att hjälpa till med träningen. Det kan vara att hjälpa till och hålla i aktiviteter så som klubbmatcher mot andra pingisskolor, gå på bio, minigolf, resor till tävlingar mm. Allt förutsätter dock **DITT engagemang** för ditt barns grupp.

Tränare, träningsmiljö, andra klubbar och "gamla gubbar"

I bordtennis är det oerhört viktigt med bra förebilder i form av t ex tränare o andra duktiga spelare i träningsgruppen. Har man inte tillgång till det i egna klubben så är bordtennis lite unik då man oftast är mycket generös mot att låta spelare från andra klubbar få vara med och träna (förutsatt att de är seriösa och vill bli bättre). Därför tränar oftast de bästa yngre spelarna med flera klubbar samtidigt för att få:

- fler träningstillfällen per vecka
- fler tränare - olika tränare är duktiga på olika saker
- mer varierat träningsmotstånd

I detta kompetensutbyte finns bara vinnare, då de unga spelarna utvecklas snabbare och tar med sig kunskap hem till sin moderklubb och där överför den till sina klubbkamrater.

Kanske kan ni skaffa ett bordtennisbord till ert garage/förråd/skyddsrum? Köp inte ett nytt! Det finns mängder med begagnade bord som ni kan köpa för mellan 300-800 kr i någon "Söndagsmarknad" i t ex Borås Tidning (billigare) eller Göteborgsposten (lite dyrare). Ett nytt nät för ca 350 kr kan behövas. Skulle ni ändå köpa ett nytt bord så är mitt råd att ni inte köper ett av de billigaste då de har så dåliga nät - som man inte ens kan spänna! Helst skall det gå på hjul och kunna vikas upp och rullas i väg som en enhet.

Om ni har turen att det finns en grupp "gamla gubbar" i åldern 35-80 som tränar i er klubb så gör ett försök att få vara med på deras träningar. Dessa "gamla gubbar" har en oerhörd pingiskunskap som de ofta gärna vill lära ut om man frågar. Dessutom är de rutinerade på att lägga "rätt/fel" bollar på "rätt/fel" ställe samt att bollen alltid kommer tillbaka. Bättre "pingisrobot" kan man inte hitta än dessa gamla grånade gentlemän. Spel mot dessa tvingar spelarna att utveckla ett mer varierat spel där de "läser bollen" (dvs genom att analysera

motståndarens slag/rörelser, ljudet från träffen, bollens färd genom luften samt beteende efter träffen med bordets yta). Dessa rutinerade spelare ser genast den unges spelares största brister och kan sedan utnyttja dem om han så önskar *ler*, vilket är en bra träning för den unge spelaren.

Träningskapacitet och mängd

Hur mycket behöver man träna för att bli riktigt duktig i bordtennis? Bordtennis är en sport där hur duktig man blir är direkt kopplat till hur mycket man tränar (med kvalitet). Varje dag behöver man träna - helst flera gånger per dag t.o.m. En elitspelare tränar 10-14 pass bordtennis per vecka plus fysträning. I tester som gjorts mellan landslagen så har cyklister och bordtennisspelare oftast varit de mest vältränade.

Spelare som varit i t ex Japan berättar om 5-8h bordtennisträning per dag för juniorer/seniorer. Andra siffror som nämnts är 30h bordtennisträning per vecka. I Kinas pingisskolor så finns exempel med träning 13 dagar på två veckor. Träning 4-6h per dag och spelarna är från 6 år och uppåt. Träningen i Asien är med andra ord betydande.

Jämför gärna med simningen där man från unga år kan träna både ett morgonpass och ett kvällspass. Man kan även jämföra med tennis där det behövs (källa Tiebreak nr 2005/1 sid 18) "ca 20h timmar tennis i veckan från 15 års ålder, plus fys- och mental träning" om man elitsatsar.

Som nybörjare tränar man oftast endast en gång i veckan första året i 1h, om man inte är extremt intresserad o framåt. Från år två så tränar man minst 2 ggr per vecka ca 1,5h där många kanske extratränar med någon annan klubb eller grupp, kanske t.o.m med pappa eller ett äldre syskon. De som satsar på att bli riktigt bra tränar/spelar i stort sett varje dag från ca 8-9 års ålder. Vid ca 11-12 års ålder så är det nästan en förutsättning om man satsar på att bli riktigt bra.

Som jämförelse kan nämnas att Frankrikes bästa P11-spelare tränar 20h i snitt per vecka - källa Spårvägens BTK hemsida 2007-05-08 skrivet Marcus Gustavsson - klicka [här](#) för att komma dit.

Träningsstillfällena är ca 1h det första året - för att sedan öka till ca 1,5h efter ett år - och de längsta passen är ca 2-2.5 för de som är med i elitgrupper (oavsett ålder - pingisgrupper delas in efter färdighet - kan vara från 8 år och uppåt)

Servepassen gör många på egen hand - kanske på morgonen innan skolan. Träna ca 5 minuter per serve (OBS! Blanda inte olika servar) och 5-10 servar per träningstillfälle. Ett måste för att bli riktigt bra!

Även fyspassen kan med fördel göras på morgonen, för att få igång "kroppen/motorn" efter att ha hämtat krafter i nattvilan. Genom att göra dem på morgonen så är det även att få det till en rutin/vana och få kontinuitet i fysträningen. Exempel på fysträning som kan göras hemma är rephoppning (ett måste för bra fotarbete), armpress (kallas armhävning av många), situps, benlyft, knäböj på ett ben (håll i en vägg för balansen i början), räckhäv/chins, dipp, några lätta hantelövningar för biceps/axlar. Enligt Ove Ritter (fysträningsexperten i TV4s serie "Forma

kroppen") så kan även unga barn träna fys (dock ej med tunga vikter - gärna med sin egen kroppsvikt eller lätta vikter).

Utnyttja er bordtennishall där det ofta står uppställda bord dygnet runt nästan hela året. Ofta kan spelarna smita ner till hallen på eftermiddagen efter skolan och spela några timmar innan den riktiga träningen börjar. Dessutom står hallen ofta tom på helgerna även ibland på fredagskvällar. Ring en ledare och be att de låser upp eller att du får låna en nyckel så att ni säkert kommer in.

Enligt en forskare i Linköping (Eriksson 1996) som har studerat vad som gjorde DDR (Öst-tyskland) och Kina till så framgångsrika inom idrott så gäller följande:

- för att nå världselit inom en sport så krävs det att man tränar minst 10.000 timmar under 10 år med duktiga tränare och träningsmotstånd (dvs 3h per dag i snitt). Jag tror att dagens konkurrens är tuffare och att det idag krävs ännu mer träning (inkl övrig träning så som fyspass och mental träning).
- att medfödd talang (t ex bollkänsla) inte är avgörande utan står för endast för de första 10% av kunnandet som man då "hoppas över". Det avgörande är de som klarar av den hårda träningen

År 2003 så fastslog en annan studie (se Mats Hedins anteckningar längst ner) att det krävs 12-13 års specialiserad träning för att nå världstoppen.

Vi har ett exempel på detta inom vår förening, där en av våra medlemmar hade så stora motoriska problem att han hade stödgymnastik hela lågstadiet. Vid 12 års ålder så var han Svensk Mästare i Lag-SM P13, och vid 13 års ålder så hade han 2 st DM-guldmedaljer i lag och ett i dubbel P13 samt är rankad bland de 10 bästa i Västergötland! Trots att han stundtals kan spela bländande pingis där han kan ta set på de allra bästa i Sverige, så är hans bollkänsla fortfarande på den nivån att han inte kan trixa tre tillslag på högerfoten.

Att spela/träna mycket i unga år - ca 7 år - (eller börja spela i mycket unga år - 5 år) ger spelaren en tidig utvecklingskurva som ger spelaren en mycket stor fördel. Är man mycket duktig i unga år så:

- Blir man fort rankad vilket ger fördelar som
 - seedad i tävlingar så att man slipper att möta duktiga spelare.
 - möjlighet att få vara med på läger för rankade och få bra träning
 - bli uppmärksammad och få inbjudningar till läger och träningar med andra klubbar
- Komma högt upp i tävlingar och komma med på läger/tävlingar för de allra bästa i Sverige.
- Få olika typer av bidrag/sponsorer där t ex YASAKA/Donic tidigt kan ge sponsring om man tillhör de absolut bästa i Sverige i sin ålder. Det finns exempel på talanger som de har sponsrat sedan knappt 10-års ålder med kläder, stomme, lim och gummin och från P12/P15 års sponsorsavtal värda i storleksordning flera 10'-kronor per år plus kostnader för elitsparring och träningsläger utomlands i t ex Kina (talang i europa-toppklass).
- Få de bästa tränarna och det bästa träningsmotståndet

Kort sagt - de allra bästa i unga år kan i många fall surfa fram och behålla sitt försprång. Det är betydligt svårare att satsa och försöka komma ikapp när man är 11 år - då man inte kommer

med på läger, inte får tillgång till de bästa tränarna, får inte vara med i vissa träningsgrupper, får betydligt tuffare lottningar då man inte är seedad mm.

I vårt landslag spelade fram tills nyligen Peter Karlsson. Peter växte upp i Falköpingstrakten där han i unga år inte var någon extremt duktigt talang, men han hade ett stort intresse och ville träna mycket. Det sägs att det var i först i 18 års ålder som han vann sin första "riktiga" tävling. Pingisgymnasium och vid drygt 20 års ålder så nådde han elitserieklass på sitt spel. Ytterligare några år senare så nådde han internationell klass och håller än idag världsklass som 35-åring. Tag gärna det som exempel - att man inte behöver vara extremt duktig som ung spelare för att nå världsklass - dock krävs det mycket och lång seriös träning som Peter har lagt ner under många år. Det kan även nämnas att Peter fortfarande är en ödmjuk och mycket trevlig person, trots sina framgångar. Man behöver med andra ord inte vara "ett stort EGO" för att nå världsklass utan kan vara en bra kompis ändå.

Ett annat exempel är de unga brasilianarnas/afrikanernas fotbollsspelande, där de redan vid de övre tonåren ofta har gjort de 10.000h och nått en fantastisk bollkänsla/teknik.

Alternativ träning och sport - allmänt tränad avseende styrka och kondition

Jag tror det är oerhört viktigt med en alternativ träning/sport för att få en mer allsidig träning. En bordtennisspelare behöver fysträning utanför sin ordinarie träning - och varför inte göra den i form av en sport. Gärna en sport som ger en allsidig träning med kondition, styrka, motorik - t ex fotboll, dans eller varför inte karate!

Fotboll är en av mina favoriter då dess säsong ligger tvärsen mot bordtennissens. Dessutom så finns där många kompisar vilket är viktigt. Bra ben är mycket viktigt för bordtennisspelet och det finns flera exempel på spelare som tappat sitt fotarbete när de har lagt ner sitt fotbollsspelande för att koncentrera sig på bordtennis. Dessutom så ger bordtennisen en kvickhet i tanke och rörelse som man har nytta av i fotbollen.

Som tränare kan jag bara konstatera att de som har tränat mycket tävlingsdans har ett mycket bra och lätt fotarbete som gör att de enkelt kommer rätt till bollen i bra balans, vilket gör det enkelt att lära dem spela modern pingis. Kan även vara bra att kunna.

Karate är en annan favorit där du tvingas till ett bra fotarbete (annars kan det göra ont *ler*). Lämpligt att starta från i första klass eller vänta tills fjärde klass för att ha lämplig mognad för att kunna ta till sig träningen. Man tar ca 1 bälte per år (med ett halvbälte per halvår - t ex först moongrönt vid jul och sedan grönt i juni). Färgerna kan variera lite mellan olika karateskolor. Det kan ta mellan 4-10 år att uppnå svart bälte (som sedan finns i olika nivåer) beroende på hur mycket man tränar

- Vitt
- Gult
- Orange
- Grönt
- Blått
- Brunt
- Svart (tävlings och/eller tränar-meriter krävs förutom färdigheterna/katorna)

Styrketräning kör nog de allra flesta bordtennisspelare som satsar på elit. Det kan vara allt från situps/chins/armpress samt lätta hantelövningar med många repetitioner varje morgon för den unge (dvs i tonåren) spelaren till några fyspass i gymmet med lätta vikter och många repetitioner (1 ggr 30-40 rep) för den ca 15 år gamle träningsmotiverade elitsatsande tonåringen. Att vara explosivt snabb/kvick/snabb fötter är mycket viktigt i bordtennis.

Att träna mycket smidighet har jag fått rådet av en idrottssjukgymnast med kompetens att verka på landslagsnivå i sporter att man inte bör göra i bordtennis, då det kan förta den explosivitet du får genom styrketräningen. Smidighetsträning med måtta för bordtennisspelaren med andra ord. Tung styrketräning med få repetitioner (mindre än 10) för att bygga stora muskler är dock mer till ett hinder än till en fördel - bättre med mindre vikter och 25-30 repetitioner.

En oerhört bra allmänträning för bordtennisspelare och boxare som båda behöver ha lätta/snabba/kvicka fötter och förflyttningar är rephoppning. Börja med någon minuts rephoppning varje morgon och öka på tills du orkar hoppa ca 30 minuter utan att stanna eller få stopp. Din rörlighet, kvickhet och uthållighet vid bordet blir garanterat mycket bättre då.

Springa i mycket långa trappor (varje trappsteg - snabba fötter) och sedan gå ner, upp igen - ett antal gånger innan man vilar en stund - sedan en ny runda. Används mycket av handbollsmålvakter för att de skall träna upp så att de får snabba fötter. Handbollsmålvakter tränar även ofta höga jämfota upphopp på en plint/sarg eller liknande för att få ytterligare explosivitet i sin spänst.

De bästa unga spelarna blir kallade till minikadettläger och kadett läger. För säsongen 2007/08 så är kadetterna födda 1993-1994 (13-14 år) och minikadetterna födda 1995-1998 (9-12 år). När de samlas på lägren så sker konditions och styrkeprov enligt följande mönster:

- Kondition 3km löpning alternativt beep-test
- Styrka
 - Brutal bänk - Situps hängande rakt ner med huvudet (dvs lodrätt läge) med armarna bakom huvudet. Armbågarna skall röra låren/knäna för att det skall räknas.
 - Chins (hängande i armarna, med fingrarna pekandes framåt, skall man dra sig upp i en stång. För att en chin skall vara godkänd skall hakan komma upp över stången).
 - Dips (test av bl a triceps där man med kroppen som vikt arbetar med armarna för att häva sig upp)
 - Medicinbollskast (kast med medicinboll från höften, bägge sidor kommer att testas)
- Spänst
 - Tre stegs hopp från stående position
 - Tre enbenshopp från stående position (båda benen)
 - Vertikalhopp (hopp från stående vertikalt)
- Snabbhet
 - "pingis-stjärna", visas på plats.

Med andra ord så ställs höga fysiska krav på de som har ambitionen att satsa på den yttersta Sverige-eliten. Då tiden i pingishallen är en trång resurs, så lägger de allra flesta klubbarna ner sin tid på att lära ut pingisen, och förutsätter att spelarna som har ambitioner tränar fysiken på

egen hand och/eller genom kombination med andra sporter. Utan en mycket bra fysik så kan du aldrig bli en bordtennisspelare av toppklass.

Tävlingar och seriespel

Hur kul vore det t ex att träna fotboll om man aldrig fick spela riktiga matcher??? Förmodligen inte speciellt kul. Därför är det lika viktigt att de unga spelarna får komma ut och spela tävlingar och seriespel där de får chansen att känna på tävlingsnerverna och få visa sina "vinnarskallar". En del är betydligt bättre när det väl är tävling/serie och några andra blir till en början lite nervösa vilket går över efter några gånger och är utvecklande för dem.

De råd som de idag elitspelande spelarna ger är att tävla mycket i unga år. Många har kanske inte det bästa motståndet hemma, och då är det viktigt att komma ut och få mäta sina krafter varje helg med andra för att se hur duktig man är samt vad man behöver förbättra. De som är i åldern 8-12 år tävlar väldigt ofta - i stort sett varje helg. Detta kan tyckas mycket för en del, men jämför gärna med fotbollen/handbollen/hockeyn där man har en match varje vecka. De allra flesta ställer upp i minst två klasser - t ex PF8 och P9 - eller P9 och P11 - för att få ut så mycket som möjligt av resan/tävlingen.

I ca 10-12 års ålder så börjar man spela i seniorklasser för att få bättre motstånd. Man börjar i t ex Herrar klass 5 och ju bättre man blir desto högre upp kommer man (Klass 1-2-3-4-5 och Elit för herrar).

När man har nått elitnivå (t ex bland de 10 bästa i Sverige från ca 13 års ålder) så ger inte tävlandet lika mycket, utan man väljer kanske de tävlingar med högst status (t ex SM-kval) och bäst motstånd. Då kanske man hellre väljer att träna en helg tillsammans med några andra duktiga spelare i stället för att åka iväg på en tävling.

I Boråsområdet har vi en Pingisallians som anordnar nybörjartävlingar ca 4-5 ggr per år som kallas för Pingisligan. Dessa tävlingar bör alla spela - nästan så att det borde vara obligatorisk närvaro *ler*. Inga riktigt duktiga (dvs rankade) spelare får vara med, så det är ett perfekt tillfälle att spela lite mot andra nybörjare. Kostnaden för att spela i Pingisligan subventioneras oftast helt av klubbarna.

Ett mycket gott råd är att direkt anmäla spelarna i de P9-serierna som spelas efter nyår. På ett halvår i en bra pingisskola så lär de sig tillräckligt för att kunna vara med och spela i lagen. De spelas i 2-mannalag med minst tre spelare i varje lag för att täcka sjukdomar/kalas mm. Lagledare är alltid någon av föräldrarna till spelarna.

Något att ha i bakhuvudet är att när man går i fjärde klass så finns det en tävling som heter Bästa 4:an. Därför är det bra om man får t ex 3 killar och två tjejer att träna bordtennis. Har man 5 st bordtennisspelande spelare så brukar man kunna gå mycket långt i denna riksomfattande tävling där man först kvalificerar sig på skolan, sedan rektorsområdet, sedan staden o.s.v. Klicka [här](#) för att komma till Sv BTF sida om bästa fyran.

Läger

Lägren är mycket viktiga. Försök att vara med på så många som möjligt med så hög nivå som det går. De som lyckas bli med bland de allra bästa i sitt distrikt och kanske t.o.m. i Sverige blir kallade på diverse läger där det finns mycket bra tränare och träningsmotstånd. Dessa läger är mycket viktiga för spelarens utveckling då man spelar och tränar så intensivt under en hel vecka med videofilmning etc.

För den som inte hunnit så långt i sin utveckling får försöka vara med på så många läger de kan inom klubben, andra klubbar och öppna läger som distrikt/klubbar ordnar. Dessutom så kan spelaren tillsammans med sin förälder ordna egna läger - fråga tränare/klubben om råd och tips - där ni bjuder in spelare från andra klubbar. Brukar vara mycket uppskattat.

I Västergötland så ordnar Västergötlands BTF varje år ett läger vid nyår som kallas för "Puttelägret". Det brukar vara 2-3 dagar och finns bl a i Mariedalsstugan i Borås. Spelarna brukar vara från ca 7 års ålder upp till ca 12-13 år. Färdigheten för att vara med är inte så väsentlig - huvudsaken är att man är riktigt intresserad. Dessa läger brukar vara en kick för både intresset och spelet. Till detta läger hos Mariedal kommer spelare även från andra distrikt.

På sommaren ordnar Västergötlands BTF läger i Karlsborg. De första två veckorna brukar vara reserverade för rankade spelare och vecka 3-5 är öppna för alla. Ett måste för den som satsar. Lika viktigt och ett måste är Falkenbergslägret som anordnas av Falkenbergs BTK. Där samlas upp till 72 spelare per vecka (i 4 veckor) för ett läger.

www.pingis.nu har en speciell sida där man kan se alla större läger som finns i Sverige. Klicka [här](#) för att komma dit.

Två veckors läger på en sommar samt en på alla andra lov är en miniminivå för den som satsar och flera är med från 8-9 års ålder om de är riktigt lovande.

Fotarbetet

Det allra viktigaste för att kunna bli en bra bordtennisspelare är fotarbetet! När "gamla goa gubbar" tittar på nya lovande spelare så är det första de tittar på är hur deras fotarbete är. Har man ett bra fotarbete kommer man snabbt rätt till bollen och kan då enkelt slå ett bra slag och tjäna in tid. Dessutom får man mer tid att välja hur/var man skall placera bollen och kommer bättre till nästa boll. Om man tvärsen står på raka/stela ben så kommer man fel till bollen, blir sen och kommer lätt ur balans - och då får en "tidsskuld" som oftast blir större o större till man inte hinner med alls.

Bordtennis är världens snabbaste bollspel, och därför är det extremt viktigt att göra allt så smart och snabbt som möjligt för att tjäna in tid. De allra bästa spelarna har så bra blick för spelet och fotarbete att de i samma rörelse som de gör sitt eget slag förflyttar sig till den nya position där de förmodar att bollen skall komma nästa gång. De bästa spelarna har även en kontinuerlig hoppande så att de hinner med flera småhopp (med en bred och djup benställning - som ett uppochned vänt V bakifrån och framåtlutad som ett M från sidan) - det kan bli 2-5 småhopp innan de slår bollen igen. Alla dessa småhopp görs för att behålla balansen/snabbheten och samtidigt komma i bra position för nästa boll.

När motståndaren slår bollen så måste man befinna sig i ett böjt läge med benen och kroppen med kroppsvikten lutad framåt på den främre delen av foten beredd att göra ett hopp - kort eller långt - beroende på var motståndaren placerar bollen – jämför med en fotbolls/handbolls-målvakt! Möter du en bra motståndare så har du ingen aning vart bollen kommer utan måste vara beredd på förflyttningar i alla riktningar.

Det är med andra ord viktigare att lära de unga spelarna ett bra fotarbete innan man går in för mycket på spelet. Tyvärr ser de unga spelarna hur de äldre spelarna samt tränarna spelar med dem - dvs på raka ben och tror då att man skall spela likadant.

Hur lär man sig då ett bra fotarbete? Ofta kan man dra paralleller med andra sporter och vilken kroppsställning de har där - t ex i skridskoåkning, utförsåkning där man "hänger i plösen" framåt med böjda ben eller en fotbolls/handbolls/hockeymålvakt som skall rädda ett skott. Ganska brett mellan benen, böjda ben, framåtlutad (som ett Z i ett Zorro-tecken eller ett stående M/W, hoppa till varje slag oavsett om det är en liten eller stor förflyttning), försöka få dem att stå med vänsterfoten lite närmare bordet (om de är högerhänta) för att lättare kunna slå forehands. Bakifrån skall spelarens ben ha vinkeln som ett V.

Rephoppning samt träning i att springa upp och ner för trappor. Det kan vara uppför hela trappor eller bara de de första 1-2 trappstegen. Tag gärna efter boxar-träningen samt träningen för handbollsmålvakter som bägge behöver ha snabba kvicka fötter.

Bra bordtennisövningar för att träna fotarbetet utan boll är:

- Hoppa från sida till sida utefter bordet i sidled med små snabba hopp
- Hoppa "in i bordet" som för att returnera en kort boll i FH och sedan hoppa ut för att returnera en lång i BH

Bra bordtennisövningar för att träna fotarbete med boll är:

- "Falkenbergaren"
- "Varulven"
- Två och tre-punkt
- Loop mot loop
- Loop mot deff eller fisk-spel

Tänk på att det är viktigt att ha bra fotarbetet:

- genom hela bollen. Du skall ligga "djupt/brett/hoppande" genom hela bollen och inte gå upp på raka ben efter varje slag.
- även vid inslagning/bollning/blockeringsövningar mm. Även då skall du stå djupt/brett/hoppande så att du kan göra perfekta slag hela tiden.
- alltid när man spelar. Som man tränar spelar man sedan match!!! Träna alltid som om det vore match.

De tre viktigaste momenten

Dagens bordtennis går mer och mer mot en kraftfullare pingis - s.k. brutalpingis - där:

- det är oerhört viktigt med en bra serve
- effektivt returspel som motståndaren inte kan öppna på
- en bra öppning som numera oftast är oerhört "våldsamt" attack bland de äldre spelarna

Som ung spelare så kan det vara bra att ha detta i minnet från unga år, genom att lägga en hel del träning även på bra servar. Att dessutom träna mycket på returspelet där man t ex kan lägga korta returer eller snabba mot motståndarens ficka är också viktigt. Förstaöppning tar dock många år innan den blir säker. Börja med att träna in loopar - gärna med hög båge till en början - som öppningar, för att senare gå över till flippar och snabba öppningar på underskrub när man blivit riktigt duktig.

Komplett teknik - BH/FH + deff/off

Vår tränarfilosofi är att i unga år skall man träna spelarna till att bli så kompletta som möjligt, med både en bra backhand och forehand. Dessutom så tränar vi inte enbart det offensiva spelet utan även "skitspel", kort spel samt defensivt spel. Våra bästa ungdomar spelar dessutom korta pass med olika typer av material (kortnabb, långnabb etc) för att utöka sin erfarenhet av materialen, vilket de har nytta av när de möter spelare med den typen av gummin. Vi spelar även med "fel hand" och kinesfattning ibland.

Tyvärr så har många svenska spelare en alltför dålig backhand då det offensiva forehandsspelet prioriteras. Försök att träna så allsidigt som möjligt där du försöker ha så få svaga punkter som möjligt och samtidigt några vinnarvapen. Kanske är det bättre att du tränar upp din backhand och defensivspelet ett tag för att kunna lägga bra returer? Om du är duktig så är det i 10-årsåldern viktigt att du börjar att träna på att variera ditt spel genom att slå olika hårt och med olika mycket skrub för att förflytta din motståndare i djupled. Det är inte den som slår hårdast som vinner, utan den som spelar smartast.

Taktiskt tänkande och spelmönster

Här är det viktigt med erfarna tränare och coacher. Olika spelstilar har sina för och nackdelar. Det är bra om spelaren tidigt blir medveten om vikten av detta. Lite exempel för spelaren i början av sin karriär:

- Lägg en kort boll i motståndarens FH och sedan snabbt en lång snabb i hans BH. Ger ofta motståndaren problem då det blir en lång svår förflyttning.
- Spela mot fickan - dvs strax till vänster om motståndaren (om han är högerhänt). Då får motståndaren svårt att välja om han skall slå bollen med en backhand eller forehand. Hur långt till vänster om motspelarens som hans "ficka" ligger är olika - beroende på om motståndaren föredrar att spela med backhand eller forehand (se nästa tips).
- Oftast kan man se på motståndarens fotplaceringar och placering vid bordet om motståndaren föredrar att spela med FH eller BH.vilket. Följande gäller för en högerhänt spelare (tvärsom för vänsterhänt). Om fötterna är parallella eller högerfoten är framför vänsterfoten så föredrar han att spela med BH. Oftast så står han placerade "mitt i bordet" med naveln i mittlinjen. Om vänsterfoten är mycket framför högerfoten så att det syns tydligt att han står "snett" så föredrar han att spela med sin FH. Oftast står motspelaren "i sin BH" - dvs för långt mot sin BH för att täcka upp större delen av bordet

med sin FH. Ett bra tips mot dessa spelare kan vara att spela på den sida de inte vill ha bollen samt ibland snabbt lägga ut den längst ut i hörnet på den sida de vill ha bollen då de ofta har svårt att hinna dit.

- Ett snabbt skär mot motståndarens forehand. Många unga spelare kan endast spela offensivt med sin forehand och kan inte ta ett "attack"-skär med mycket underskruv mot sin forehand..
- "Växlar" eller "växel" - innebär att man slår ett snabbt slag ut längst ut i motståndarens ena hörn följt av ett snabbt slag i det andra hörnet. Motståndare med dåligt fotarbete hinner då inte ta "andra"-bollen.
- Slå i "fel" hörn Dvs slå med din forehand längst ut i motståndarens backhand i stället för (som vanligast) mot hans forehand.
- Höga loopar med låg fart och mycket överskruv. Om du kan göra dem så vinner du ofta enkelt på dem i unga år.
- Bananloopar - dvs loopar med mycket sido och överskruv och låg fart framåt
- Smashar med "vindruta" - dvs att du skruvar den åt "fel" håll. Normalt när du smashar med din forehand ut i motståndarens forehand så får du en skruv som gör att den svänger lite till vänster. Lura motståndaren genom att träffa bollen så att den går mot motståndarens forehand och sedan svänger av in mot mitten igen.. På samma sätt kan du även göra med din BH fast där är det svårare.
- Om du har bra fotarbete så kan du fiska/loopa från distans och lägga tillbaka höga bollar till motståndaren. Många unga spelare har svårt att läsa dessa bollar samt du får en bra fotarbets-träning att rädda nästa boll
- Din motståndare kanske vill ha ett snabbt spel med långa bollar. Ryck sönder hans spel i djupled genom att lägga varierat långa och korta med mycket underskruv så att motståndaren inte kommer åt dem.
- Avancerat - i loop mot loop så slå först en hård boll och sedan en lösare boll tätt över nät med helst mer överskruv. Då får motståndare problem att komma rätt till bollen. Många t.o.m. missar bollen då den "dyker" ner under hans rack om han står kvar i samma avstånd från bordet. Klarar han den så lägger han oftast upp den för högt vilket gör att man kan gå in och avgöra bollen.
- Bra servar även i unga år är ett måste. De enklaste att träna in är "Yxan" (både med under och överskruv samt olika placeringar o fart) och FH underskruv från BH-hörnet. Nästa serve kan vara att kombinera FH-underskruvan med sidoskruv samtidigt

Man kan även lära sig mycket (både servar/teknik och taktik) av att se på bordtennis. Många klubbar har bordtennisfilmer som går att låna. Du kan även gå och titta på tävlingar och elitseriematcher. Tyvärr sänds bordtennis på TV oerhört sällan. De välsorterade pingisaffärerna har många filmer att välja mellan. Vi kommer att lägga upp recensioner på ett antal filmer vi har på hemsidan.

Internationell jämförelse

De unga svenska spelarna håller oftast en låg standard internationellt sett. Detta beror förmodligen på att vi i Sverige oftast tränar för lite i unga år (dvs 1-3 ggr per vecka - dvs 1 till 6h mot andra som tränar 10-tals timmar per vecka) samt börjar för sent (dvs inte i 5-6 års åldern utan oftast i 8-9 års åldern). De svenska spelarna brukar dock "hämta in" detta ju äldre de blir då deras träningsmängd ökar. En annan jämförelse brukar vara att vi inte är så allround som motståndarna samt har en för dålig backhand. Man kan se det som att vi har prioriterat det offensiva FH-spelet på det andras bekostnad vilket inte fungerar så bra internationellt.

De svenska ungdomselitspelare som börjar på Sveriges Riksidrottsgymnasium för bordtennis i Köping som endast har tränat 2-3 gånger i veckan ses som "oseriösa".

Kanske har vi i Sverige för mycket annat som lockar (TV, bio, andra sporter) samt krav från skola som gör att man inte vill lägga ner för mycket tid. Dessutom så har vi kanske haft för många "goda år" i Sverige vilket gör att drivkraften inte är densamma som för de som bor i ett fattigare land där en bordtenniskarriär kan bli deras biljett till utlandet och ett bra jobb.

Läs mer på nätet

Om du vill läsa mer så rekommenderas varmt Rowden Fullens bordtennissida - klicka [här](#) för att komma dit. Rowden är en mycket erfaren engelsk tränare med landslagstränarmeriter, som har funnit sin plats på ålderns höst bland Västergötlands pingistalanger (främst tjejerna).

Svenska Bordtennisförbundet har ett antal sidor som har bra information:

- [Sv BTF bordtennisskola](#)
- [KUL - Klubbutbildning för ledare](#)
- [Roliga övningar](#)
- [Övningsbank med olika bordtennisövningar](#)
- "[Bordtennis i skolan](#)" finns en mängd nyttiga sidor med information
- [USA bordtennisförbund](#) har en hel del material. Kolla på följande länkar - [länk 1](#) - [länk 2](#)

Se även Mats Hedins (Svenska Bordtennisförbundets ungdomsansvarige) anteckningar från Elitkonventet 28-29 april 2005 genom att klicka [här](#).