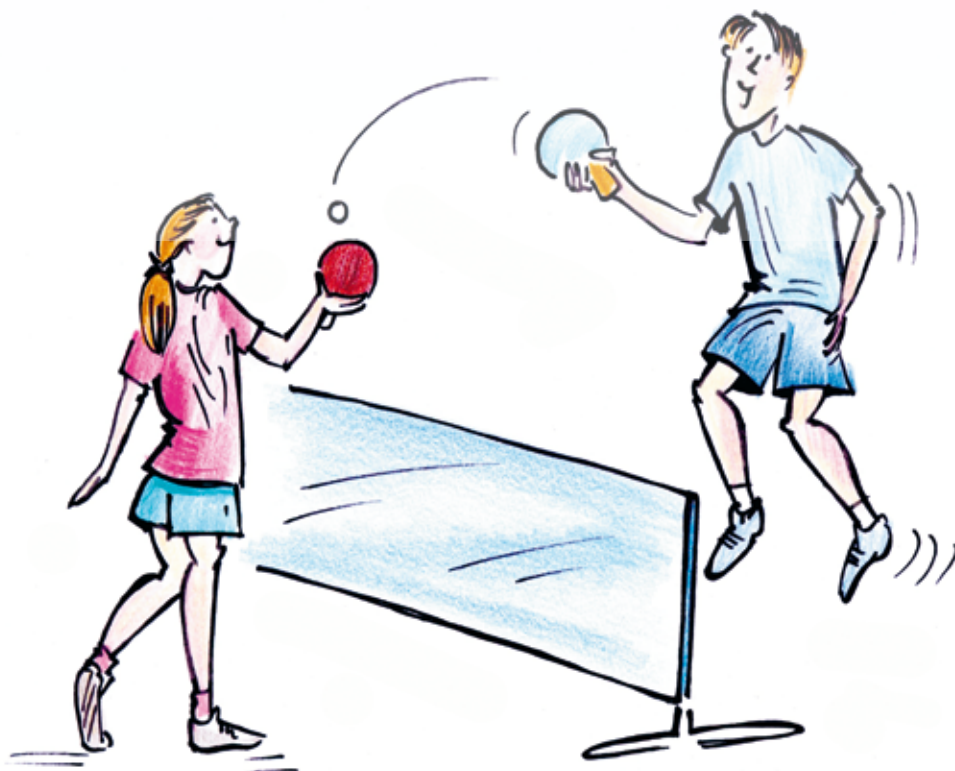


# PING-PONG HALLIGANG

Roliga och enkla övningar  
i bordtennisträning



## INNEHÅLLSFÖRTECKNING

### ROLIGA OCH ENKLA ÖVNINGAR I BORDTENNISTRÄNING

🌸 UPPVÄRMNING	SID 3
🌸 BOLLVANEÖVNINGAR	SID 7
🌸 SAMARBETSÖVNINGAR	SID 15
🌸 ROLIGA ÖVNINGAR VID PINGISBORDET	SID 16
🌸 KONDITIONSÖVNINGAR	SID 20
🌸 KONTAKTÖVNINGAR	SID 22
🌸 MOTORIK	SID 24
STOMPROGRAM FÖR NYBÖRJARE	SID 27
TIPS TILL DEN ICKE PINGISPELANDE LEDAREN	SID 27



## SBTF UTBILDNING NIVÅ 1

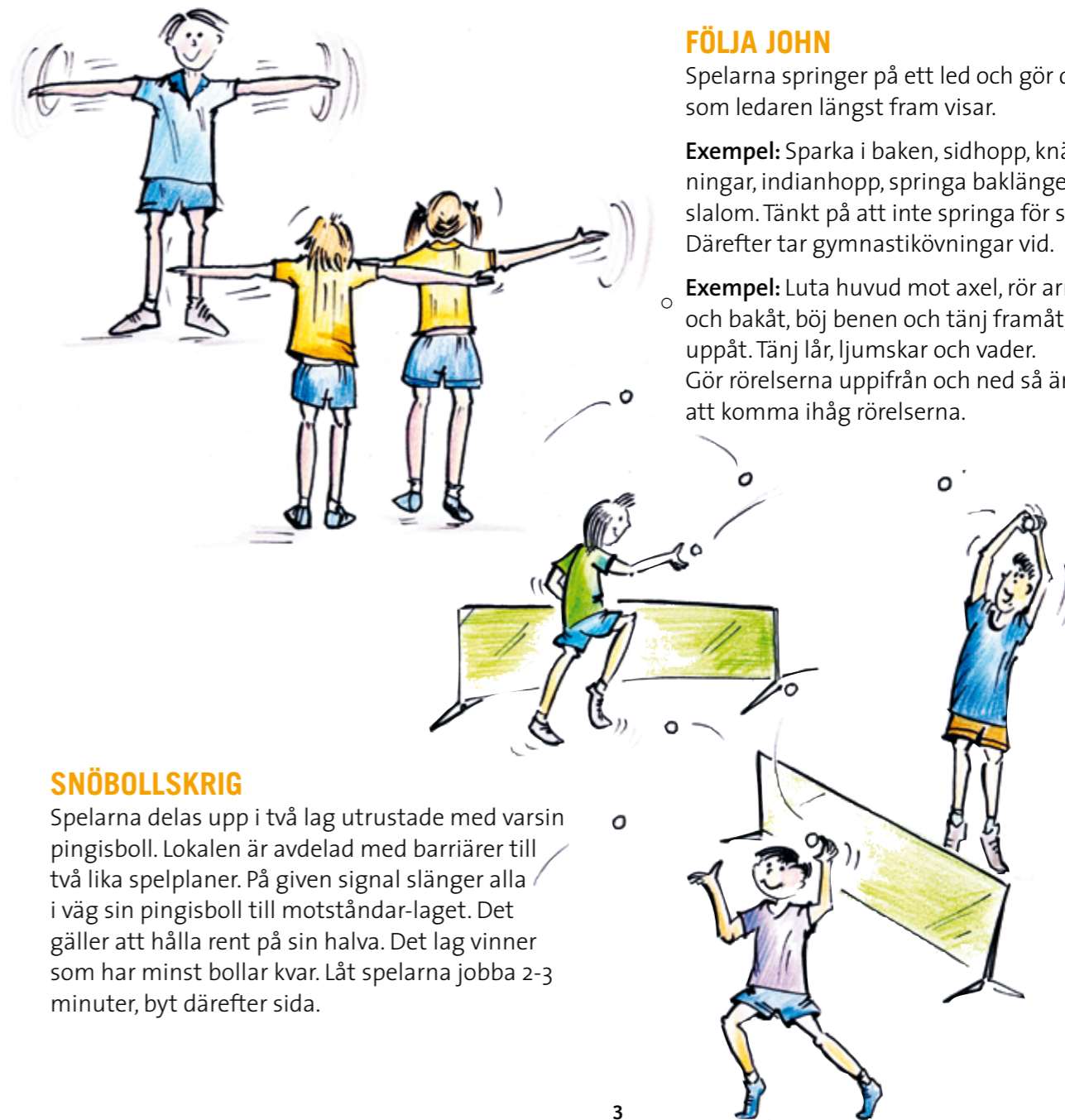
UTBILDNINGSMATERIAL FRÅN  
SVENSKA BORDTENNISFÖRBUNDETS  
UNGDOM- OCH UTBILDNINGSKOMMITTÉ



Författare: Christina Thörnqvist, Thomas Sahlén och Kjell Hellström

Illustrationer och Grafisk produktion: Carina Sjöo Atelje carina.atelje@telia.com Stockholm april 2009

## UPPVÄRMNING



### FÖLJA JOHN

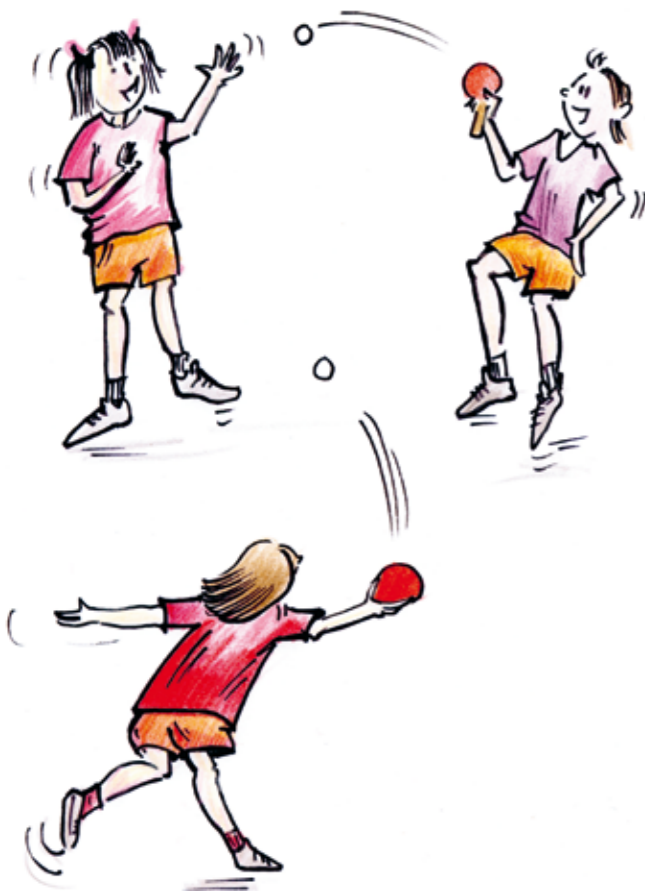
Spelarna springer på ett led och gör de rörelser som ledaren längst fram visar.

**Exempel:** Sparka i baken, sidhopp, knäuppslagningar, indianhopp, springa baklänges, springa slalom. Tänkt på att inte springa för snabbt. Därefter tar gymnastikövningar vid.

**Exempel:** Luta huvud mot axel, rör armarna framåt och bakåt, böj benen och tänj framåt, bakåt och uppåt. Tänj lår, ljumskar och vader. Gör rörelserna uppifrån och ned så är det lättare att komma ihåg rörelserna.

### SNÖBOLLSKRIG

Spelarna delas upp i två lag utrustade med varsin pingisboll. Lokalen är avdelad med barriärer till två lika spelplaner. På given signal slänger alla i väg sin pingisboll till motståndar-laget. Det gäller att hålla rent på sin halva. Det lag vinner som har minst bollar kvar. Låt spelarna jobba 2-3 minuter, byt därefter sida.



### BOLLKULL

Spelarna ställer upp med sina rack. En väljs ut till jägare och skall utan rack försöka träffa de andra. När man är tagen lägger man sitt rack och hjälps åt att träffa sina "motståndare". När fler än två är träffade får man ej springa med bollen. Man får lov att skydda sig med racket. Den som förblir oträffad vinner.



### HEJKULL

En spelare springer runt och pjättar/kullar och kamraterna blir förstenade och ställer sig bredbent. Nu gäller det för kompisarna att få de förstenade fria. Då springer de fram till sin stillastående kamrat säger hej och kryper mellan benen. Byt kullare med jämna mellanrum. Viktigt att informera alla om att krypa igenom åt samma håll, annars kan skullskador uppkomma.

### BOLLSTOPP

Spelarna ställer upp utan rack. Med en softboll försöker en spelare träffa sina kamrater. Varje gång jägaren får tag i bollen skriker hon stopp. Kamraterna förstenas då och jägaren försöker pricka. Man byter när någon är träffad. Det är inte tillåtet att springa med bollen.



### RUNDPINGIS

Tränaren står på ena sidan av bordet. Spelarna står i ett led på andra sidan. Man slår över bollen och springer runt ett lagom antal bord. När någon i ledet missar lägger man sitt rack på tränarens sida. När kamraterna träffar det liggande racket får racketägaren vara med igen.



### HINDERBANA

En lättare hinderbana byggs upp i lokalen.

**Exempel:** Krypa under pingisbord, springa slalom mellan koner, balansera på bänkar, slå kullbytta på matta. Spela gärna musik till!

## AMBULANSKULL

En spelare springer runt och kullar de andra. När man är kullad lägger man sig ned och inväntar hjälp. Fyra kamrater hjälps åt att bära bort den förstenade till en angiven "sjukstuga", då är man åter fri. Kamraterna är fria under räddningen. Byt kullare ofta.

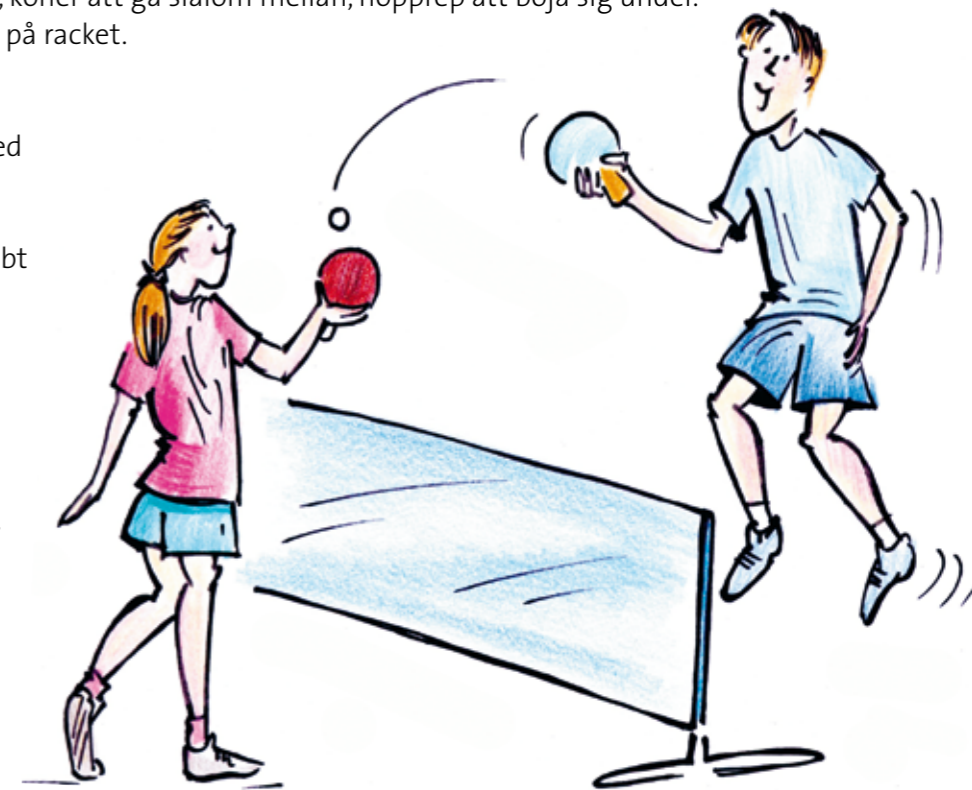


## HOPPREP

Växla rephopp på stället med lite lätt löpning. Hoppa gärna till musik!

## BOLLVANEÖVNINGAR

1. **Börja med världens svåraste bollövning**, att hålla bollen stilla. Därefter instrueras barnen att studsa en gång i golvet och en gång på bh-sidan. **STEGRA EFTER SPELARENS FÄRDIGHETER**
2. **Gå snabbt runt på ett led** och studsa en gång på fh, en studs i golvet, en studs på bh. Studsa enbart på racket och öka till löp tempo.
3. **Bolla mot en vägg**. Börja med studs i golvet och avsluta med bh-fh växling.
4. **Gör upp en lagom svår bana att gå runt**.  
**Exempel** Bänkar att balansera på, koner att gå slalom mellan, hopprep att böja sig under. Börja med att gå runt och studsa på racket. Avsluta med lite lätt löpning.
5. **Spela med varandra** på golvet med barriärer som nät.
6. **Stå nära varandra** och spela snabbt till varandra. Växla mellan bh och fh.
7. **Studsas bh kanten på racket fh** och tillbaka samma väg.
8. **Studsas en gång framför kroppen**, slå den över axeln och studsas en gång bakom ryggen.
9. **Studsas en gång framför benet**, en gång under benet, en gång framför benet osv. Växla ben under tiden.
10. **Studsas bollen på ena sidan av racketen**, sätt dig ned, lägg dig ned, fortfarande studsande på racketen



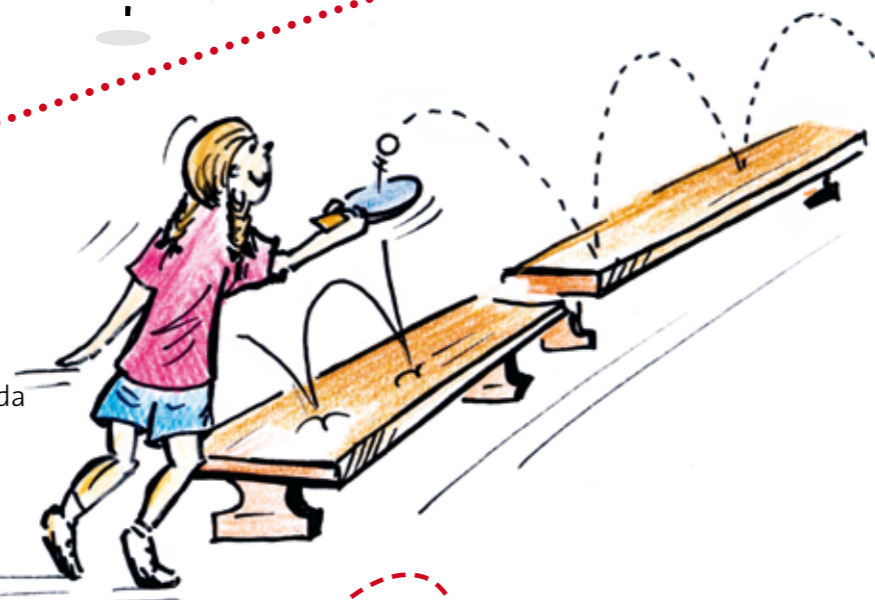
## INDIVIDUELLA ÖVNINGAR



### 1. En studs i golvet en på racketen

- a. Kan utföras inom ett visst avgränsat område, t.ex. vem kan hålla bollen i spel längst utan att bollen hamnar utanför ett kritat område.
- b. Kan utföras under rörelse framåt, t.ex. rita upp två parallella linjer från vägg till vägg i lokalen. Vem kan gå framåt utan att bollen studsar utanför linjerna

- c. Samma förutsättningar som i b, men rör er i sidled – (glid över golvet)
- d. Samma som i b, men rör er baklänges.
- e. Samma som i b, c och d men istället för två parallella linjer skall bollen studsas på uppställda bänkar. Vem kan förflytta sig längst utmed/på bänken utan att bollen studsar i golvet.

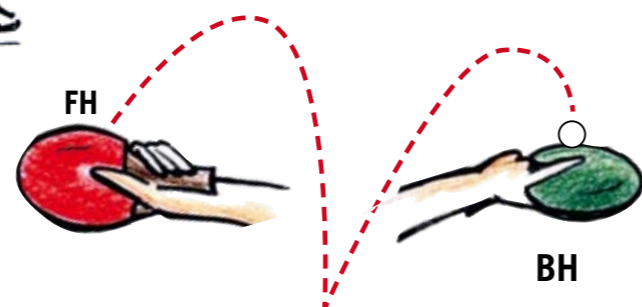


### 2. Exakt samma övningar som i punkt 1,

men bollen ska nu slås växelvis med forehand- och backhandsidan.

### 3. Studs på racketen i följd

- a. Enbart med forehandsidan
- b. Enbart med backhandsidan
- c. Växelvis med forehand och backhandsidan



- d. 2 låga studs på racketen + 1 hög boll som vi låter studsas i golvet o.s.v.
- e. Samma som i d, men snurra runt ett varv under den höga bollen. (Ev. sitta ner, byta racket, hoppa etc.) Vem kan snurra flest varv utan att missa?
- f. Hinderlöpning/gång med studs på racketen. T.ex. mellan borden, över bänkar under bom, över plint, under borden etc.
- g. Stå upp → sitt ner → stå upp, samtidigt skall bollen hållas igång på racketen. Vem håller bollen i luften längst?
- h. Följ John. Alla följer John och utför hans rörelser samtidigt som bollen studsas på racketen. Skifta vem som ska vara John.

## 4. SABOTAGEBOLL

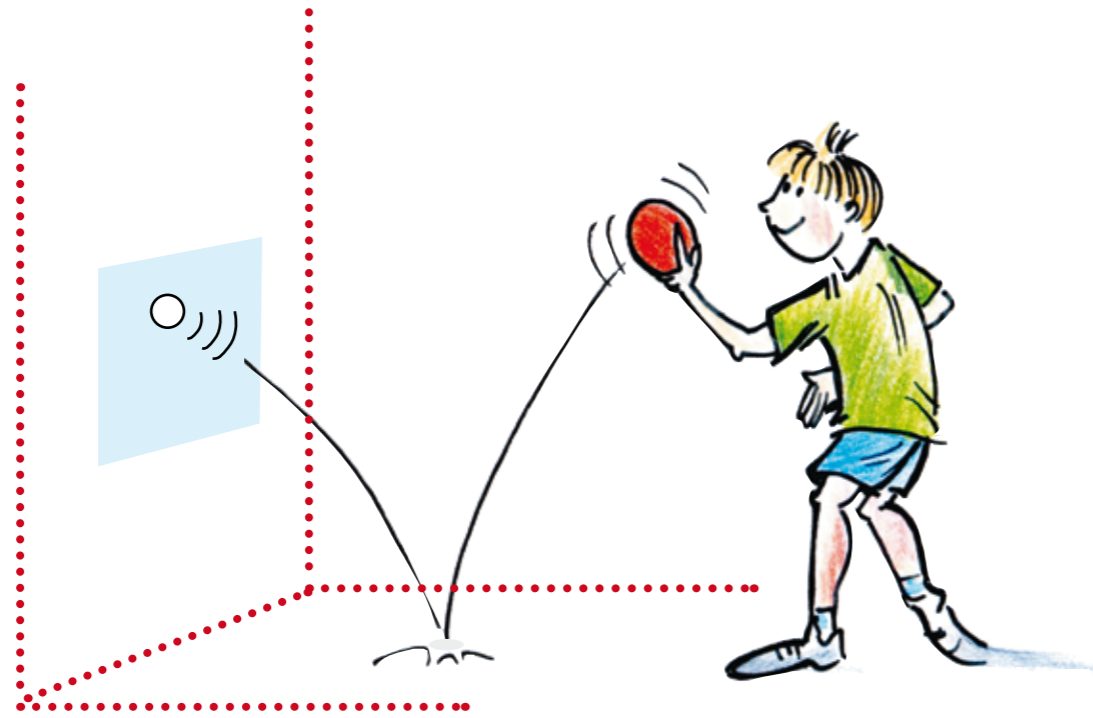
Ett antal befinner sig inom ett avgränsat område. Det gäller att studsas bollen på racketen utan att släppa den i golvet. Samtidigt får man störa kamraterna genom att "buffa med rumpan" på dem. Vem får minst bollnedslag i golvet?



## 5. Förflyttning runt lokalen med pingisbollen

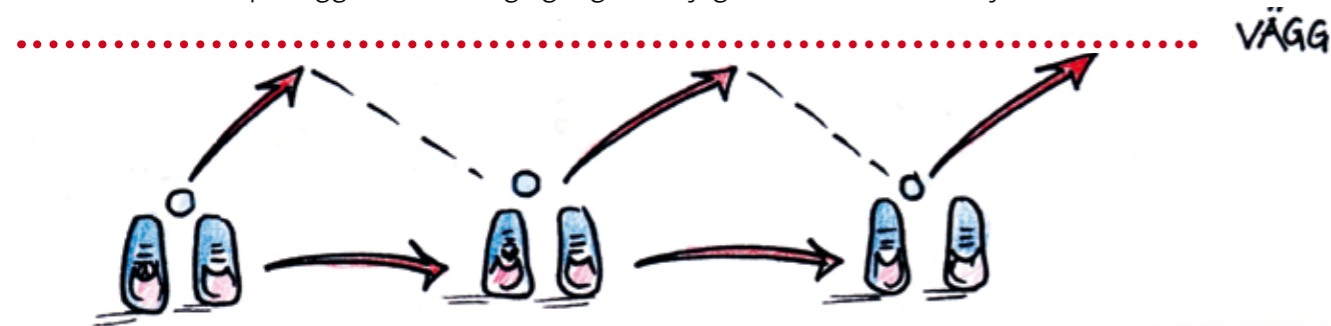
studsande på racketen samtidigt som man med hjälp av fötterna för med sig en större boll. Denna övning är för något mer erfarna ungdomar.

Man kan också utföra denna övning i någon form av sabotageboll, där man försöker sparka bort bollen för kamraterna samtidigt som man skall ha kontroll över sina egna bollar.



## 6. SPEL MOT VÄGG MED EN STUDS I GOLVET

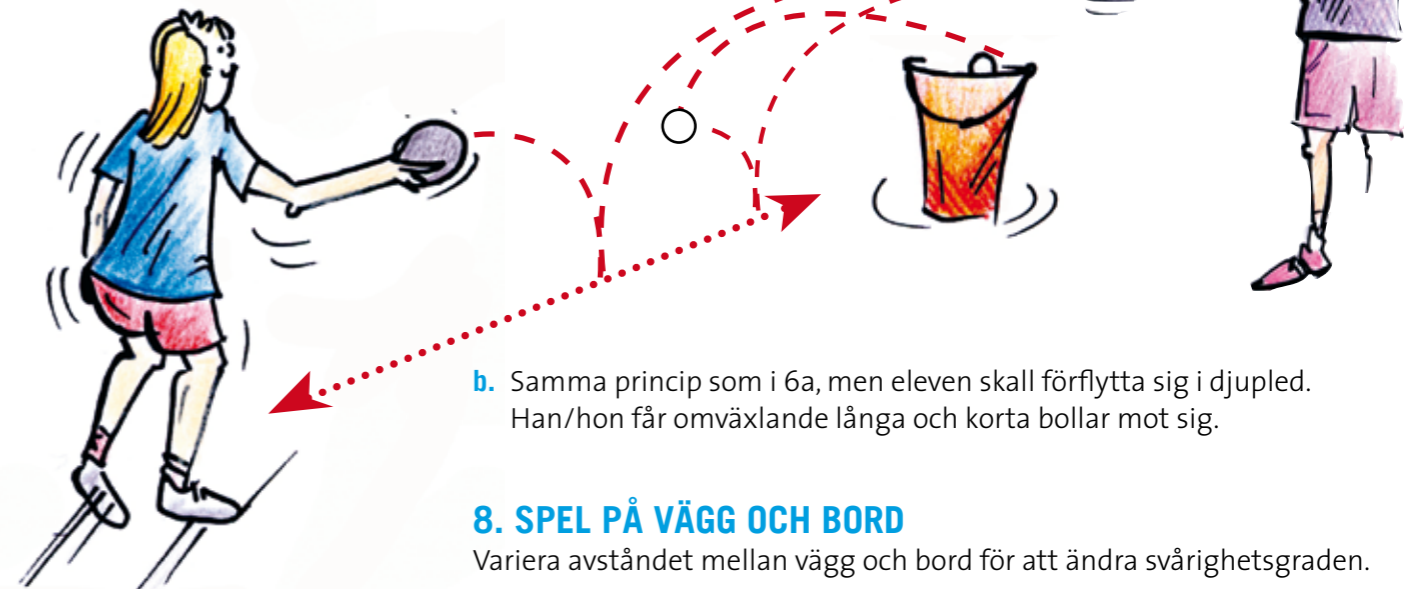
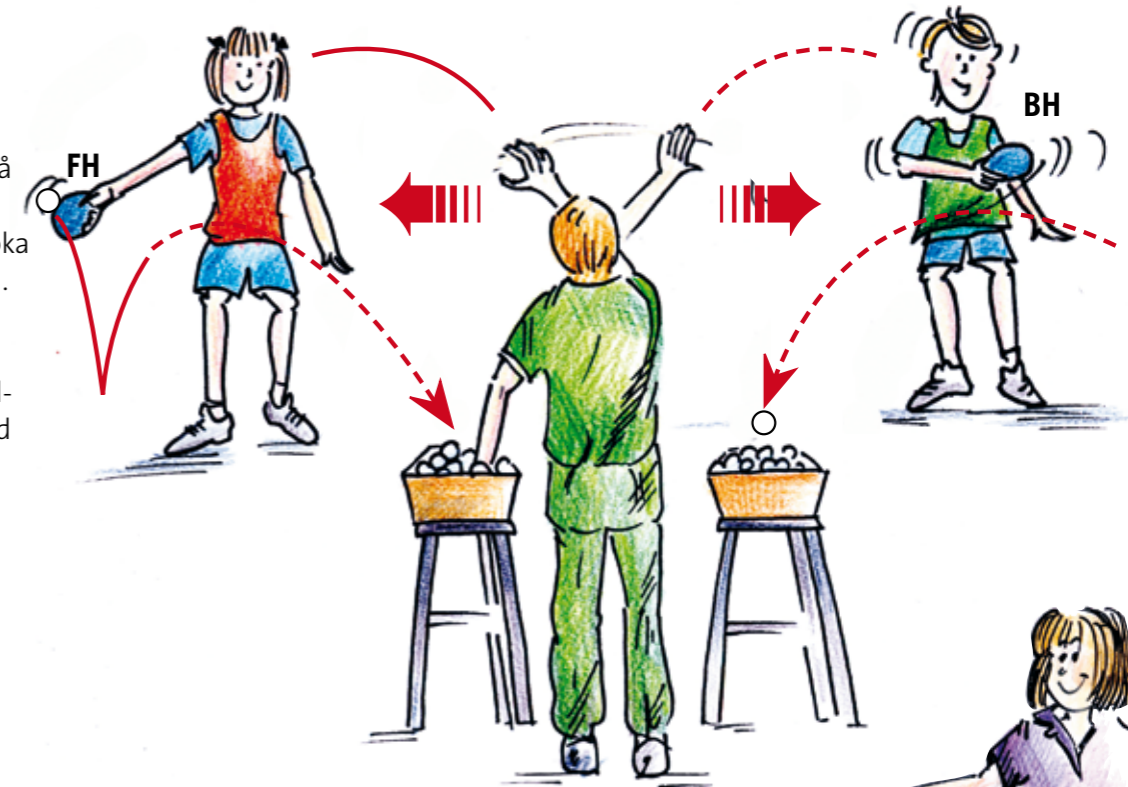
- Håll bollen i spel på samma ställe
- Rita en kvadrat på väggen. Hur många gånger kan jag träffa kvadraten i följd?



- Rörelse i sidled med en studs i golvet, och en i väggen. Kan någon ta sig runt hela lokalen?
- Kan någon ta sig runt med spel omväxlande med bh och fh? ("Glid" över golvet i sidled) Samma övning som 5a, men jag försöker få bollen att studsas ner i en låda på golvet. Studsar bollen vid sidan så slår jag till bollen igen. Vem träffar lådan flest gånger?
- Samma övning som a, b och c men utan studs i golvet.

## 7 a.

Tränaren eller kamraten med 2 bollådor kastar bollar först åt vänster, då skall eleven returnera med forehand och försöka träffa den vänstra lådan. Sedan kastas en boll åt höger, vilket innebär att eleven förflyttar sig i sidled och slår en backhand mot den högra lådan. Hur många träffar på 20 bollar? (Lådorna kan bytas ut mot till exempel uppfällda bordshalvor)



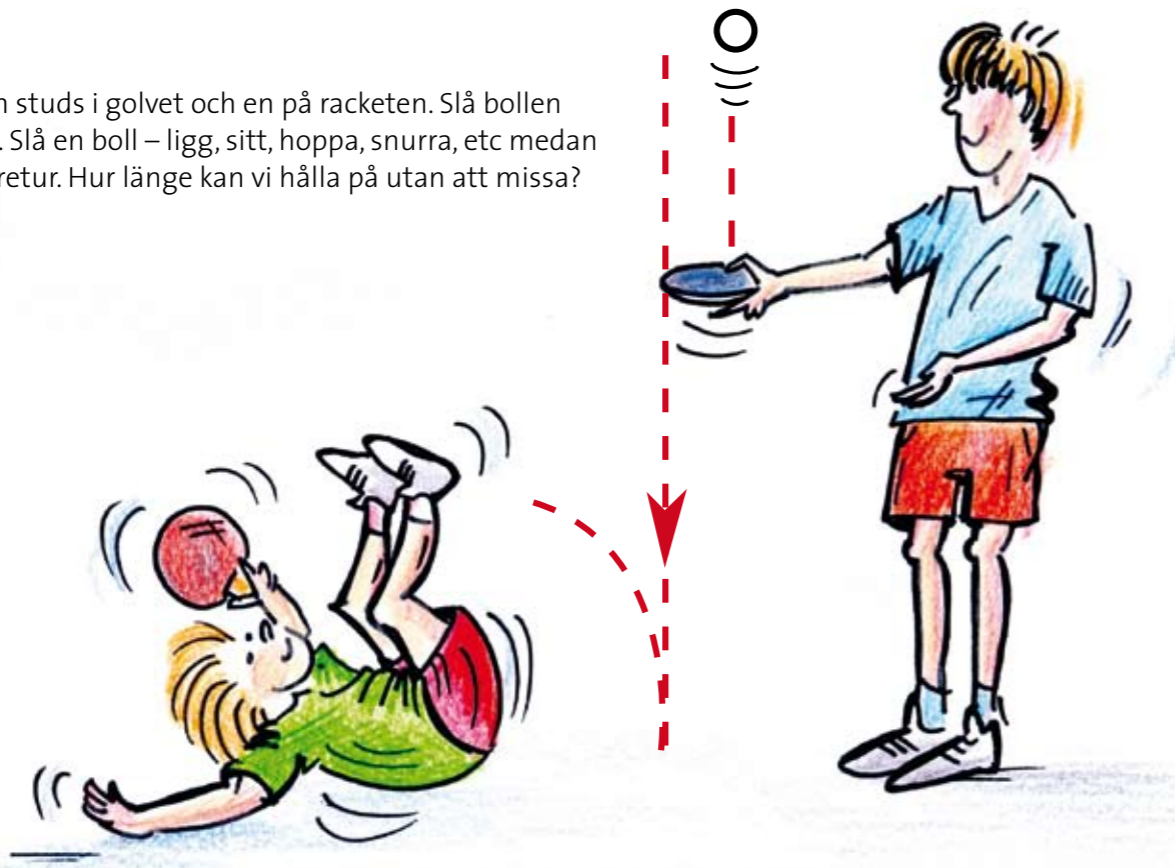
- Samma princip som i 6a, men eleven skall förflytta sig i djupled. Han/hon får omväxlande långa och korta bollar mot sig.

## 8. SPEL PÅ VÄGG OCH BORD

Variera avståndet mellan vägg och bord för att ändra svårighetsgraden.

## PARÖVNINGAR

**Studs i golvet.** En studs i golvet och en på racketen. Slå bollen högt. Arbeta 2 och 2. Slå en boll – ligg, sitt, hoppa, snurra, etc medan kamraten tar nästa retur. Hur länge kan vi hålla på utan att missa?



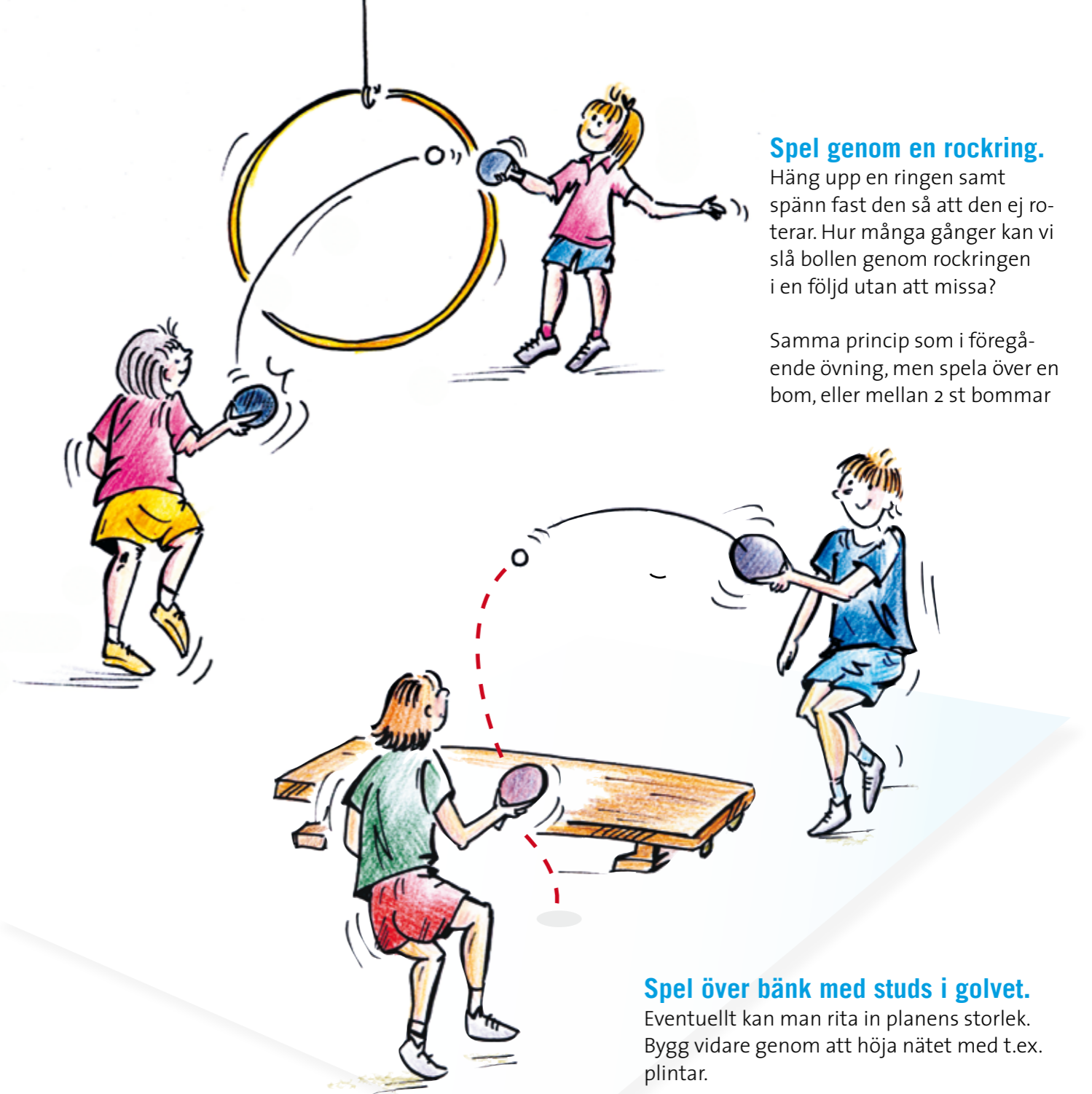
### Arbeta 2 och 2.

Två låga studs på eget racket, därefter en hög boll som får studsas i golvet. Kamraten tar då över och gör exakt likadant. Rör er runt i lokalen. Vem kan hålla på längst utan att missa?

**Studsas bollen på racketen.** Gå runt i lokalen och hälsa på kamraterna med fel hand.

**Studsas bollen på racketen.** Den fria handen lägger du runt axlarna på en kamrat som också studsar. Hur många kan vi bli i ett led utan att någon i ledet missar?

**Spela mot en vägg 2 och 2.** Ta varannan boll. Gå ur vägen för kompiserna. Låt bollen studsas i golvet. Hur många bollar kan vi slå utan att missa?



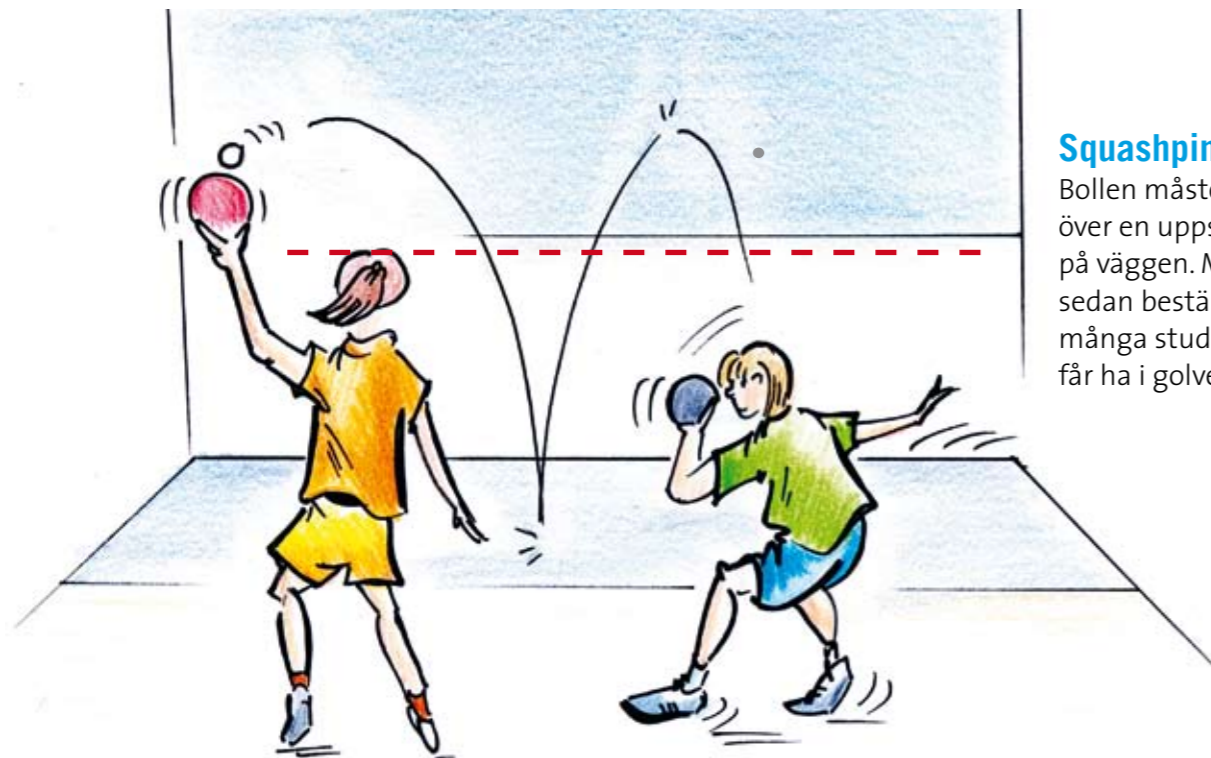
### Spel genom en rockring.

Häng upp en ringen samt spänn fast den så att den ej roterar. Hur många gånger kan vi slå bollen genom rockringen i en följd utan att missa?

Samma princip som i föregående övning, men spela över en bom, eller mellan 2 st bommar

### Spel över bänk med studs i golvet.

Eventuellt kan man rita in planens storlek. Bygg vidare genom att höja nätet med t.ex. plintar.



### Squashpingis

Bollen måste träffa över en uppsatt linje på väggen. Man kan sedan bestämma hur många studsar bollen får ha i golvet.

### Volleypingis

Spela över ett Volleybollnät och låt bollen studsa en gång i golvet. (Även badmintonnät går bra.) Begränsa spelytan.

Samma som i föregående, men spela dubbel över nätet och ta varannan boll.

### Dubbelspel mot en vägg och en bordshalva

(se övning 7 under individuella övningar).

Ta varannan boll enligt vanliga dubbelregler

### Dubbelspel mot vägg och 2st bordshalvor.

Spela i väggen så att bollen dimper ner på kamratens bordshalva. Vem missar först?

### Spela på en bordshalva och med studs i golvet.

En på varje sida om bordshalvan.

**Spel på 2 isärdragna bordshalvor utan studs i golvet.** Denna konstruktion ger nybörjaren mer tid med tanke på den motoriska utvecklingen. Som synes påminner ovanstående övning mycket om det färdiga spelet och stegringen blir att flytta bordshalvorna närmare och närmare varandra.

## SAMARBETSÖVNINGAR

Spelarna delas upp i lag. Med hjälp av en tidning att trampa på skall hela laget ta sig över till motsatta sidan av lokalen. Det är inte tillåtet att röra vid golvet.

Spelarna skall försöka reda ut ihoptrasslade hopprep. En person håller i varsin ände av repet. När repen är uppnystade har man fått par om två och två.

Deltagarna ställer sig två och två med ryggen mot varandra. Man böjer sig upp och ned med ryggarna mot varandra utan att tappa balansen.



Spelarna ställer sig två och två med ryggarna mot varandra.

Den ene lutar sig mot den andres rygg som då lyfter upp sin kamrat. Man växlar hela tiden.



Den ene spelaren lägger sig ned med ryggen i golvet och benen böjda. Kamraten sätter sig på den liggande kamratens fotsulor. Då sträcker den liggande på benen och "skjuter" iväg sin kompis. Skifta efter hand.



# ROLIGA ÖVNINGAR VID PINGISBORDET

## BOLLRÄKNING

Låt spelarna stå vid bordet och spela exempelvis fh mot fh. Man räknar varje gång bollen studsar över nät. När man missar bollens springer man snabbt och hämtar bollen och fortsätter där man var sist, dvs man lägger till hela tiden. Först till ex 100 vinner.

## AUKTION

Instruktören går runt i lokalen och agerar auktionsutropare. Barnen börja spela den angivna övningen och tränaren vrålar "Ge mig 15". När spelarna uppnått den utropade siffran skriker de tillbaka till tränaren. Instruktionen höjer sedan utropet hela tiden. Speciellt lämplig vid kontringsövningar.



## BLÅSPINGIS

Spelarna ställer sig på varsin kortsida av bordet. Nu gäller det att med händerna på ryggen försöka blåsa pingisbollen över motståndarens bordskant. Låt deltagarna blåsa max 30 sekunder åt gången, annars blir man yr i huvudet.



## STRESSPINGIS

Man spelar en vanlig match. Skillnaden är bara det är bara den ena sidan som hämtar alla bollar, även på motståndarsidan. Det är bara den som hämtar alla bollar som vinner poäng. Den som är passiv spelar normalt och får inte slå bort bollen med vilja. Den i gruppen som uppnått flest vunna bollar vinner. Byt sida och "stressare" efter 2-4 minuter.

## DUBBEL MED ETT RACKET

De aktiva spelar dubbel, men bara ett racket får användas.

## NICKPINGIS

Man står på varsin sida av bordet. Bollen slås upp med racket och man skall då försöka nicka över bollen till andra sidan. Sedan håller man igång spelet på detta sätt.

## TENNISPINGIS

Spelarna ställer sig en bit från bordet och skall slå till bollen först när den studsat en gång i golvet, motståndaren gör likadant.

## FELHANDSPINGIS

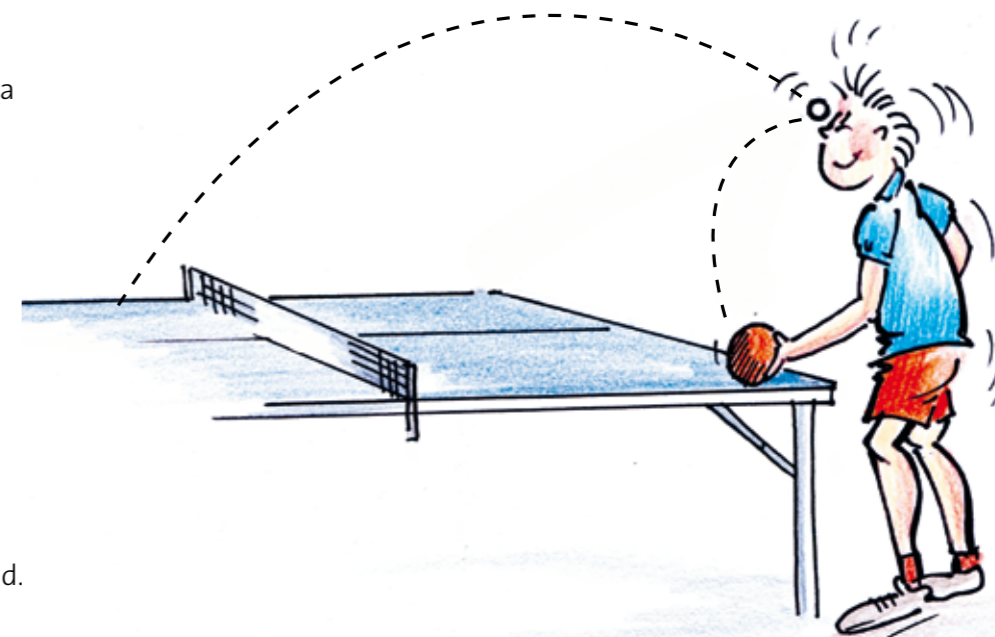
Spela ett set till 11 med fel hand.

## STOPPSET

Man spelar match under en förutbestämd tid. Gärna till musik. Sedan bryter man spelet och tar ett steg till höger. Matchen hinner aldrig spelas färdigt. Vid lika ställning spelas en avgörande boll. Serva varannan gång. Den som vinner flest "matcher" är segrare.

## MINUTAREN

Räkna antalet tillslag vid kontrung under en minut. Gör om övningen och se om ett högre antal uppnås andra gången.



## LAGRUNDPINGIS

Spelarna delas in i två lag. Man spelar som rundpingis, men med ett lag på vardera sidan om bordet. När man slagit över bollen ställer man sig sist i sitt eget lag. Det betyder att man hela tiden spelar på samma sida istället för att springa runt bordet som i rundpingis. När man missar åker man ut. Det lag som överlever det andra laget, d.v.s. har minst en spelare kvar när alla spelare har missat och åkt ut i det andra laget, får en poäng. När poäng utdelats börjar man om från början med att alla är med igen och man spelar om ny poäng. Bestäm hur långt ni kör, men lämpligt kan vara till 5 eller 7 beroende på hur många man är i varje lag och hur mycket tid man har till förfogande. Det tar lite längre tid än vad man tror.

**Version nr två:** är att man får antal poäng efter hur många spelare som är kvar när man slagit ut det andra laget. Blir det en spelare kvar i varje lag blir det final och man spelar om ett poäng.

## GURKANS ZICK –ZACK

Två spelare tillsammans. En spelare slår bollen över nät på första bordet, mottagaren på andra sidan slår bollen diagonalt till andra bordet. Därefter fortsättning från bord till bord. När alla bord är avklarade börja om igen. Vid sista bordet byter spelarna uppgift och spelar tillbaka till miss uppstår. Där paret missar stannar spelarna vid väggen. Vem kommer längst? Svårighetsgraden (avstånden mellan borden) anpassas så att inte för lång tid går åt genom att varje par får stå och vänta på sin tur.

## JÄGARBOLL MED PINGISRACK

Leken jägarboll känner säkert de flesta till, för den oinvidde, så utser man en jägare (eller flera om man vill). Övriga deltagare är villebråd och rör sig runt i ett avgränsat område. Jägaren ska "ta" villebråden genom att kasta en pingisboll på dem. Villebråden blir "tagna" över hela kroppen, men till sin hjälp som skydd har de sitt pingisracket. Blir man träffad av bollen lägger man ifrån sig racketen och hjälper till att jaga. När jägaren är ensam, kan man tillåta denne att springa med bollen, men när man har flera jägare måste man stå stilla med fötterna då man håller i bollen och istället passa en annan jägare eller skjuta på villebråden.

## VINNARBORDET

Två spelare vid varje bord. Borden "numreras" 1, 2, 3, 4 o.s.v. Varje par spelar matcher med vanliga regler. Segraren tar ett steg "uppåt" och förloraren "nedåt". Vinnarbordet är bord nr 1. Kan spelas som minutmatcher, från 5-5 eller 10-10

Spelas med tre spelare på varje sida. Varsin racket och i övrigt som riktigt dubbelspel.

## DUBBELHANDAD

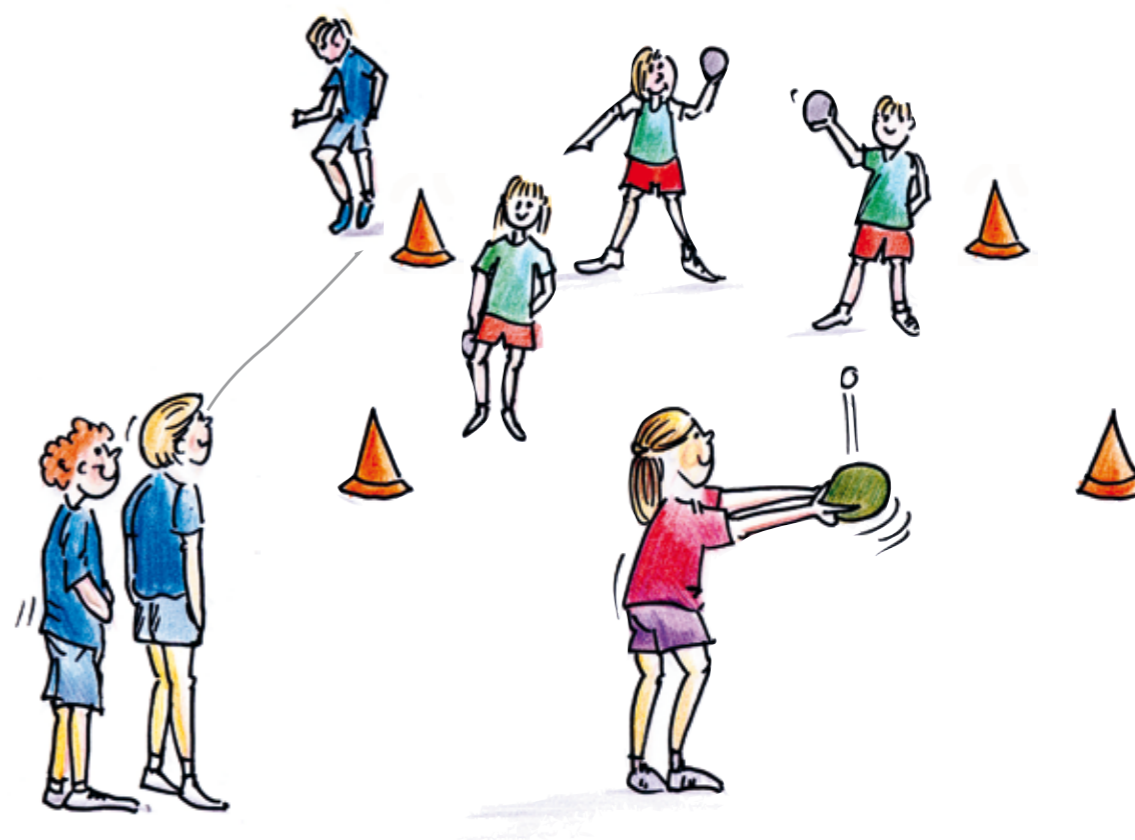
Fatta med bägge händerna i racketen och spela och spela backhand och forehand. Singel eller dubbel. Serven startar med bollen vilande på racketen. Slå upp bollen i luften och serva.

## VÄRLDSMÄSTARBOLL

Flest antal regelrätt slagna bollar över nät på en minut! Världsrekordet infört i Guinness rekordbok innehar det engelska paret Desmond Douglas och Nicky Jarvis med 167 slag/minut. Valfritt slag och vid miss så fortsätter man räkningen efter hämtad boll. Man börjar alltså inte om från början.

## 7:AN

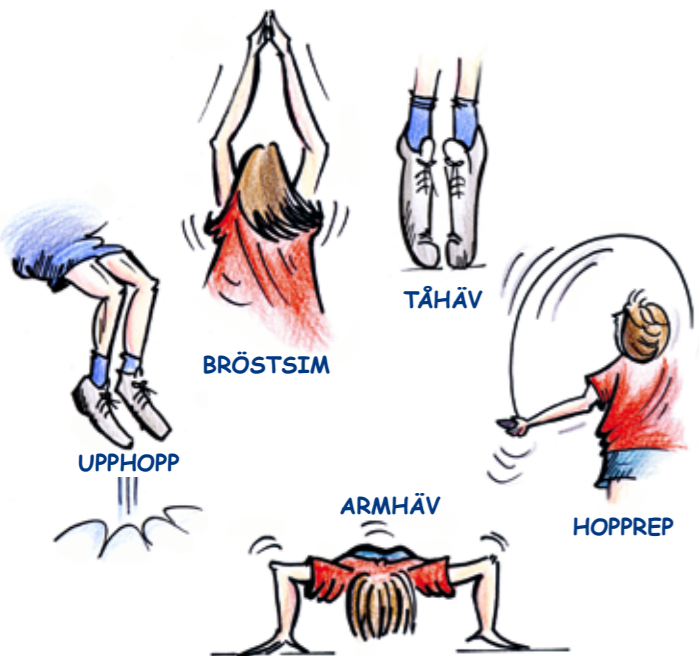
En i paret håller bollen i handen. "Klara, färdiga, serva!" Räkna serven ett, retur två o.s.v. i en följd till dess att bollen gått sju gånger över nätet. Skrik högt "Ett". Ny serve och räkna till sju varefter du skriker "Två" o.s.v. till sju klara omgångar. Först till sju omgångar har vunnit. Vid miss t.ex. efter fyra gånger över nät börja om från noll igen i samma omgång. Stegra övningen med olika slag och placeringar.



## PINGIS- BRÄNNBOLL

Spelas lämpligast inomhus och som namnet anger brännboll med pingisracket och boll. Slå ut bollen med pingisracket och spring runt. Spelarna i utelaget har var sin pingisracket som de använder för att skjuta bollen till brännaren.

# KONDITIONSÖVNINGAR



## CIRKELTRÄNING

Dela upp spelarna i grupper om 2-4 personer. Fördela 4-6 övningar på lika många stationer.

**Exempel:** Situps, tåhävningar, rephopp, bröstsim på golvet, armhävningar och upphopp. Låt spelarna jobba 20 – 30 sekunder per station, byt sedan till nästa station. Känn av hur mycket spelarna orkar och bestäm antal varv efter det.

## HOPPREP

Hoppa intensivt i 1 minut, vila därefter 30-60 sekunder. Bestäm antal minuters arbete efter gruppens kondition.

## GYMPING

Välj ut gympingövningar som passar just i pingis-träning, dvs övningar som stärker lår, ljumskar, rygg, mage och vader. Sätt ihop ett program på ca 20-30 minuter och avsluta med stretching.

## IDIOTEN

Dela upp spelarna i två lag. Ställ ut koner med 2-3 meters mellanrum. Man springer fram till kon 1 och tillbaka till kon 2 och tillbaka osv. Det är lämpligt med 3-5 koner. Snabbaste laget vinner.

## INTERVALL

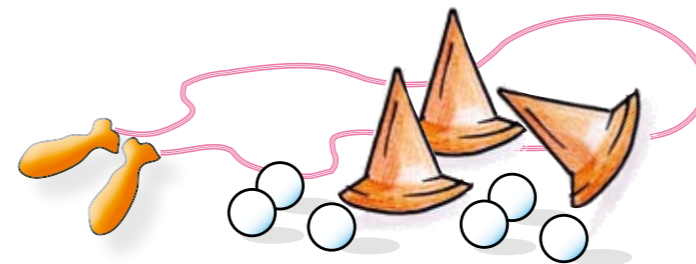
Spelarna springer 80% av sin maximala kapacitet under en viss tid, vilar och springer igen. Exempel på tid intervall spring 15 sek, vila 15 sekunder. Spring 70 sekunder vila 20 sekunder. Springa 7 sekunder, jogga 7 sekunder.

## SPEGELN

Spelarna står på varsin kortsida av bordet. Den ene härmar alla rörelser som den andre gör. Viktigt att röra sig i djupled.

## SIDLEDSFÖRFLYTTNINGAR

Spelarna ställer upp vid kortsidan av bordet och förflyttar sig längst bordskanten med böjda ben med små sidledsförflyttningar. Viktigt att benen ej korsas. Jobba i 20-30 sekunder.



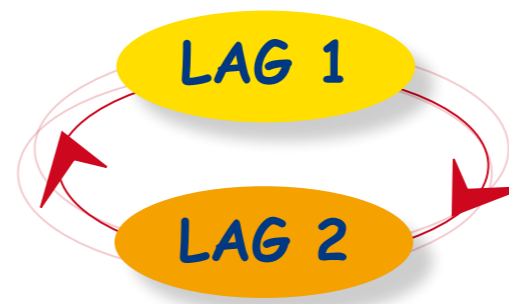
## STAFETTER

Dela upp i olika lag. Använd en pingisboll till stafettpinne. Spring fram till en kon och gör olika övningar.

**Exempel:** Situps, armhävningar, rephopp, upphopp, tåhävningar osv.

## TÅGET

Spelarna delas i två lag. Den som står främst i varje lag är lok, de övriga är vagnar. Loket springer ett varv runt konen, springer tillbaka och hämtar en vagn 1. Loket och vagn 1 håller varandra i handen, rundar konen och hämtar vagn 2 osv. Till sist när hela tåget sprungit kopplas loket av, därefter vagnarna i tur och ordning.



## VELODROM

Spelarna delas upp i två lag och placeras på varsin sida i lokalen. Det gäller i stafettform springa ikapp motståndslaget. När någon lyckats med detta avslutas övningen.

# KONTAKTÖVNINGAR

Avsikten med kontaktövningar är att deltagarna och utbildningsledaren med hjälp av olika övningar ska lära känna varandra så snabbt som möjligt. De ska på ett enkelt och lustbetonat sätt komma igång och få alla spänningar inför kursen att släppa. Om man bjuder på sig själv och några roliga övningar under ca 20 min under inledningen av kursen, kommer man med all sannolikhet att redan från början få en avspänd och aktiv deltagargrupp.



## NÅGRA FÖRSLAG TILL ÖVNINGAR:

### Jogga fritt – bilda grupp

Låt deltagarna jogga fritt i träningslokalen. På kommando "två och två", "tre och tre" osv ska deltagarna reagera snabbt och bilda de kommenderade grupperna och sätta sig. Den första gruppen som satt sig har vunnit. Deltagarna presenterar sig för varandra inom grupperna genom att säga vad de heter, var de bor, vilken förening de representerar etc. Övningarna upprepas och nya grupper bildas. När deltagarna kommit upp i varv kan de försöka presentera varandra inom grupperna. Man kan också lägga in olika små kampekar eller sällskapslekar.

### Sida mot sida

Deltagarna står med handfattning sida mot sida på en tänkt linje. De försöker med olika ryck och dragningar att få den andra ur balans.

### Morteln

5-6 deltagare ställer sig på knä i en ring. En av deltagarna ställer sig stel som en "mortelstav" i ringen. Nu ska deltagarna försöka trycka och knuffa morteln fram och tillbaka tills den faller över någon i ringen.

### Trasselsudd

5-10 deltagare håller varandra i händerna i en ring. Genom att kliva över, krypa under, snurra i sig osv kommer snart ringen att se ut som en stor trasselsudd. På ledarens kommando ska trasselsudden försöka återbildas till ring. Kravet är att handfattningen aldrig får släppas förrän övningen är slut.



### Sit-ups i ring

5-10 deltagare ligger med handfattning i ring med fötterna inåt. En av deltagarna gör en sit-up och presenterar sig (t ex "Hej, jag heter Lars"). Därpå sänker han sig och alla tillsammans går upp och hälsar honom välkommen. (Ex. "Hej Lars!"). Alla sänker sig och nu är det näste mans tur. När alla är färdiga kan man avbryta eller gå ett varv till med t ex efternamn, förening mm.

### Jaga svansen

5-6 deltagare ställer sig på ett led med händerna runt varandras magar. En deltagare ställer sig mitt emot ledet. Denne ska försöka att kulla siste man i ledet medan de andra ska hindra.

### Rundpingis med presentation

Deltagarna spelar rundpingis och presenterar sig vid varje tillslag av bollen. En variant; vid forehandslag säger man sitt förnamn och vid backhandslag sitt efternamn.

# MOTORIK

Den motoriska utvecklingen är olika från barn till barn. När barn börjar lära sig motorik är det grovmotoriken som kommer först och därefter finmotoriken. Därför är det viktigt att tidigt träna de motoriska grundformerna. Träning av dessa ger barnet grunder i koordination, kroppsuppfattning samt rumsuppfattning vilket underlättar all teknisk inläring senare i diverse idrott. Du som ledare bör försöka få in grundformerna i varje träning när du jobbar med barn i åldrarna upp till 12 år. Efter det kan man förstås fortsätta med träningen men inläringen blir dock något svårare med högre ålder.



SPRINGA -GÅ



HOPPA-LANDA



RULLA-ROTERA



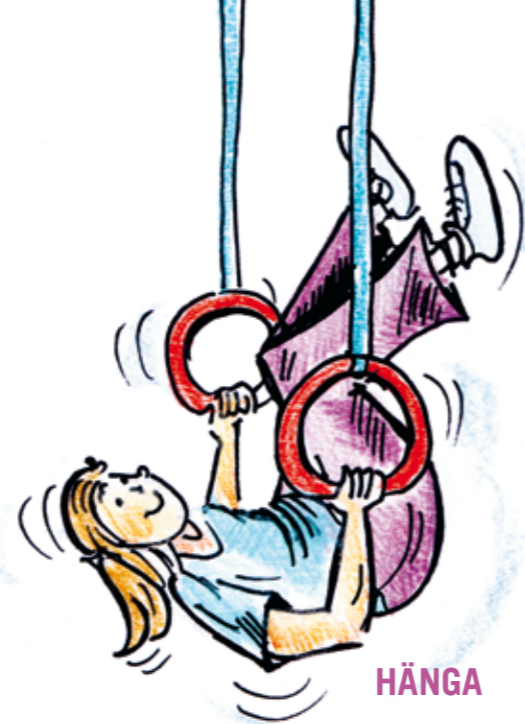
KLÄTTRA



BALANSERA



STÖDJA



### Att fundera över vid träningsupplägg

- ✿ Mål och syfte med träningspasset.
- ✿ Anpassa träningen till gruppens färdighet.
- ✿ Variera träningen med roliga pingisövningar.
- ✿ Variera även uppvärmning och fyslek.
- ✿ Bollvaneövningar är viktiga och ger koordination.
- ✿ Matchspel och poängräkning är också träning.
- ✿ Lägg märke till alla barn.
- ✿ Varje barn har sin egen tidtabell när det gäller fysisk, social och mental utveckling.
- ✿ Ha roligt!
- ✿ Positiv feedback skapar vilja att lära mer.

### Stomprogram nybörjare (1-1.5 timme)

- ✿ Samling med information och genomgång.
- ✿ Uppvärmning och bollvaneövningar.
- ✿ Pingisövningar – 2-3 stycken.
- ✿ Drickapaus.
- ✿ Roliga pingisövningar.
- ✿ Fyslek.
- ✿ Samling med avslutning.

### Tips till den icke pingisspelande ledaren

- ✿ Visa slaget i luften – samtidigt som du klär rörelsen i ord.
- ✿ Tag fram en spelare i gruppen som behärskar slaget.
- ✿ Bjud in en bättre spelare i klubben.
- ✿ Använd video och film.
- ✿ Tag med träningsgruppen till matcher där bra spelare deltar.

**Tänk på att en bild säger mer än tusen ord!**

