



ÖVNINGSBANK

INNEHÅLL

- 1) Kontroll & Teknik
- 2) Fotarbete & Rörelse
- 3) Moment & Match

2019-08-24

Inledning

Vad är bollvaneövningar? Bollvaneövningar syftar till att vänja spelare vid racket i handen och att kontrollera bollen med hjälp av sitt racket. Det är övningar som gärna får vara fantasifulla och lekbetonade. Allt från att jonglera bollen med racket på alla möjliga sätt, till tennispingis, nickpingis, lära sig skruva och göra "spökservar", hinderbanor och stafetter.

Vad är kontroll- & teknikövningar? Syftet med kontrollövningar är att träna teknik samt att behålla och öka säkerheten i grundslagen. Spelarna ska här kunna hålla bollen i spel så länge som möjligt utan att missa, fast i allt högre tempo baserat på svårighetsgrad. Övningarna rör sig från regelbundet till oregelbundet baserat på spelarnas skicklighet.

Vad är fotarbets- & rörelseövningar? Syftet med fotarbetsövningar är att träna upp fotarbete, snabbhet och koordinationsförmågan vid bordet. Här är det viktigt att se till att så att tekniken förblir den rätta även under allt tyngre former av rörelse och förflyttning och därmed fysisk ansträngning. Vanligtvis är det spelaren som "jobbar" som bestämmer tempot och svårigheten i övningen.

Vad är moment- & matchövningar? Syftet med momentövningar är att träna matchliknande moment, att lära in i muskelminnet spelsekvenser och olika slagkombinationer som är vanliga i match. Framför allt är fyra saker viktiga att träna på oavsett spelstyrka: serve, retur, första attack och försvar. Dessa fyra faktorer finns med i stort sett varenda boll som spelas i en match. Förmågan att styra spel i sidled och djupled övas, liksom förmågan att attackera på flera olika sätt, med fart, med skruv och med placering.

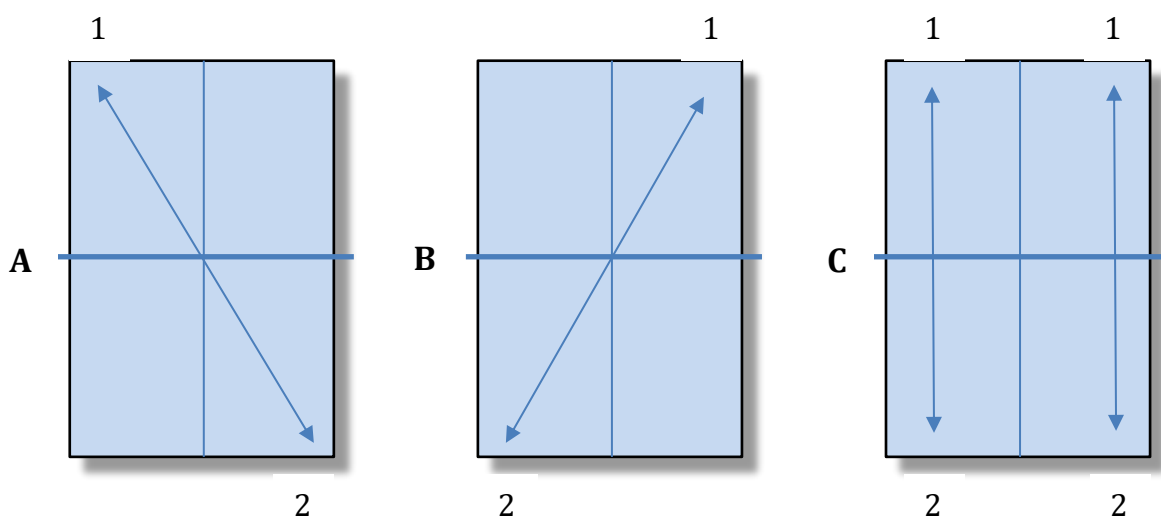
Kontring/Inbollning:

Syfte:

Uppvärmning
Korrekt slagteknik

Tänk på!

Bollträffen
Kropp i förhållande till boll
Racketvinkel



(A): Forehand mot forehand. **(B):** Backhand mot backhand. **(C):** Forehand mot backhand respektive backhand mot forehand.

Varianter:

Varianterna finns i övningen

Blanda rakt och diagonalt.

Matchformat:

”Guld”: Bordet som håller bollen i spel sist vinner ett guld, kör exempelvis först till tre guld.

”Minutboll”: Ta tid en minut, det bord som slagit bollen över nät flest gånger vinner ett guld, först till t ex tre, fem osv. För lite äldre spelare.



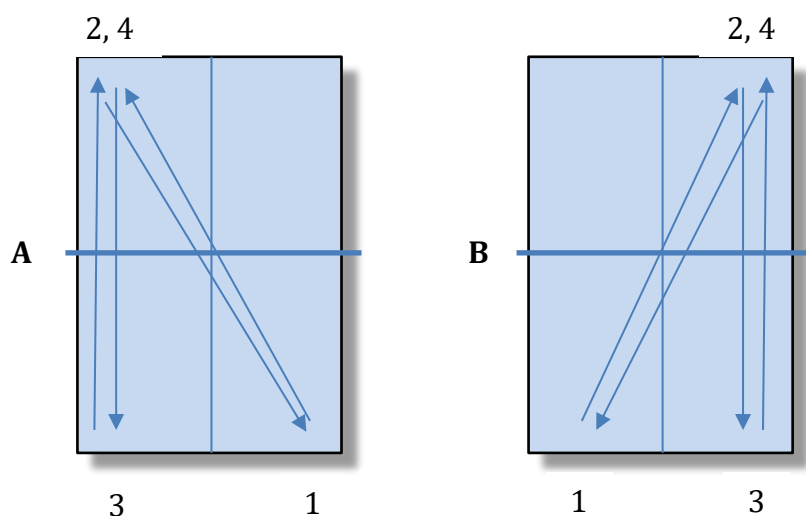
Triangeln:

Syfte:

Inbollning
 Övergång forehand-backhand
 Försvar, placering

Tänk på!

Utgångsposition till boll
 Bollträff
 Balans



(A): 1 - fh mot fh, 2 - fh mot bh, 3 - bh mot fh, 4 - fh mot fh. **(B):** 1 - bh mot bh, 2 - bh mot fh, 3 - fh mot bh, 4 - bh mot bh

Varianter:

Ena sidan loopar, andra sidan blockar

Matchformat:

Guld
 Fritt spel vid nätrullare



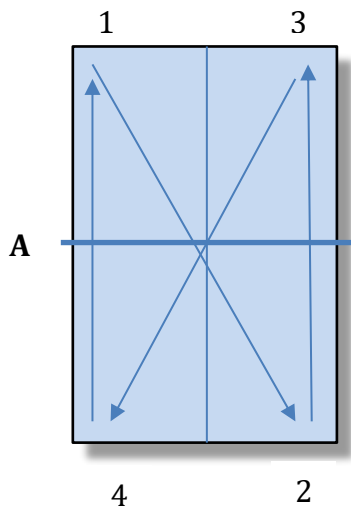
Brevet

Syfte:

Inbollning
 Övergång forehand-backhand
 Placering raka vägen

Tänk på!

Utgångsposition till boll
 Bollträffen
 Balans



(A): 1 - fh mot fh, 2 - fh mot bh, 3 - bh mot bh, 4 - bh mot fh

Varianter:

Ena sidan loopar, andra sidan blockar
 Ena sidan börjar serva

Matchformat:

Guld
 Fritt spel vid nätrullare



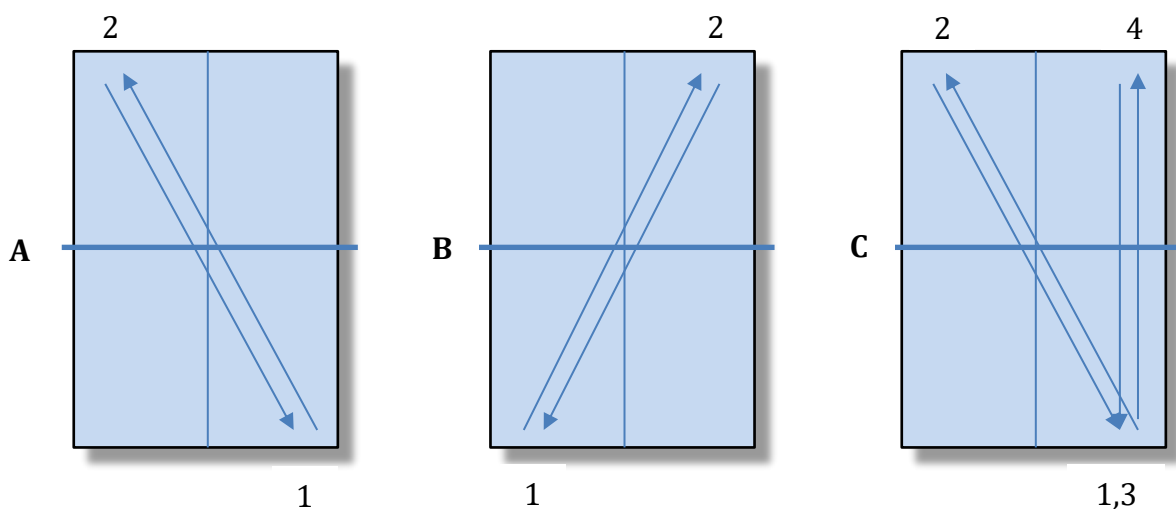
Loop mot block

Syfte:

Inbollning
 Träna loop, överskruv
 Träna blockering

Tänk på!

Utgångsposition till boll
 Balans och tyngdpunkt
 Bollträff



(A): 1 – fhloop mot fh, 2 – fhblock mot fh. **(B):** 1 – bhloop mot bh, 2 – bhblock mot bh. **(C):** 1 – fhloop mot fh, 2 – fhblock mot fh, 3 – fhloop mot bh, 4 – bhblock mot fh

Varianter:

Tempoväxling: Tre loopar, tre kontringar

Blockaren väljer att gå fritt/loopa tillbaka

(C): Kan köras med bhloop istället, spegelvänt

Matchformat:

Fritt spel vid nätrullare

”Tian”: Tio loopar, fritt på elvan!



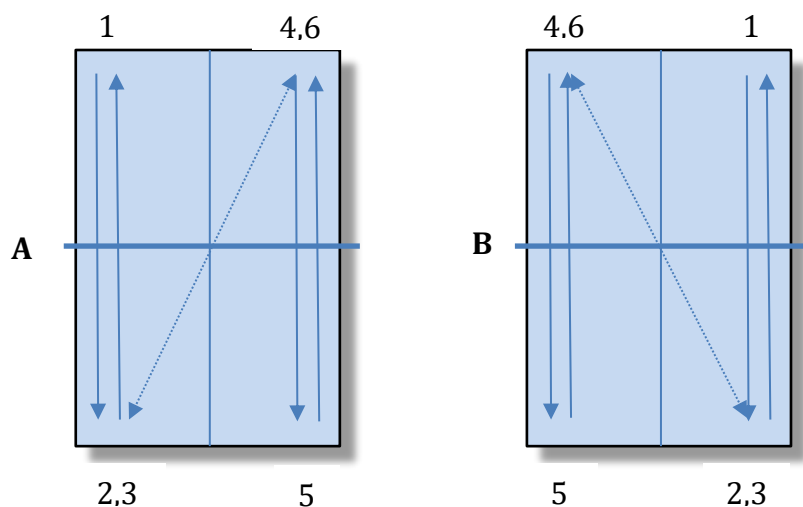
Loop med växling

Syfte:

Loopträning
Övergång anfall-försvar
Lättare oregelbundenhet

Tänk på!

Utgångsposition till boll
Bollträff och balans



(A): 1 – fhloop mot bh, 2 – bhblock mot fh, 3 – efter fem-sex blockar byter spelaren mot bh, 4 – bhblock mot fh, 5 – fhloop mot bh, 6 – efter fem sex blockar byter spelaren mot bh. **(B):** 1 – bhloop mot fh, 2 – fhblock mot bh, 3 – efter fem-sex blockar byter spelaren mot fh, 4 – fhblock mot bh, 5 – bhloop mot fh, 6 – efter fem-sex blockar byter spelaren mot fh

Varianter:

Börja med serve

Matchformat:

Fritt spel vid nätrullare

Den som ej missar "sin loop" får poäng, först till tio



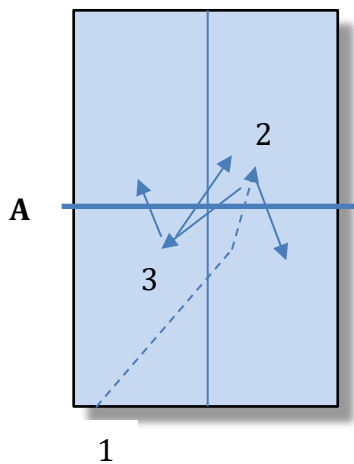
Kort mot kort

Syfte:

Behärska det "korta spelet"
Läsa skruv, tänka placering
Försvar, placering

Tänk på!

Balansen
Aktiv på bollen! Få bollen låg!
Jobba i djupled



(A): 1 – kort serve fritt, 2 – kort serveretur fritt över bordet, 3 – kort retur tillbaka fritt

Varianter:

Börja med kortspel endast i ett hörn

Matchformat:

Ena spelaren, vid läge, öppnar
eller flippar, alternativt
attackskär, sedan fritt spel

Kör kortspel i set till elva



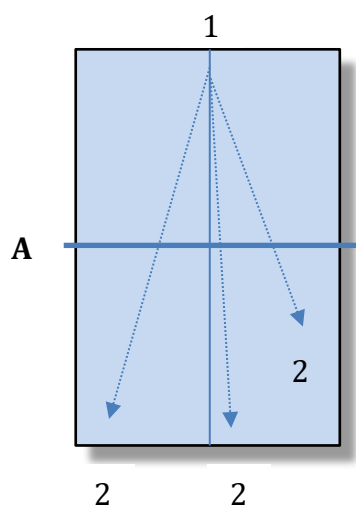
Skär mot skär

Syfte:

Lära sig spela underskrub
Övergång forehand-backhand
Tänka placering

Tänk på!

Bollträffen
Aktiv på bollen!



(A): 1 - skär bollen fritt över bordet, 2 - skär bollen fritt tillbaka

Varianter:

Börja med serve

Ena sidan öppnar fritt

Matchformat:

Ett skärset till elva



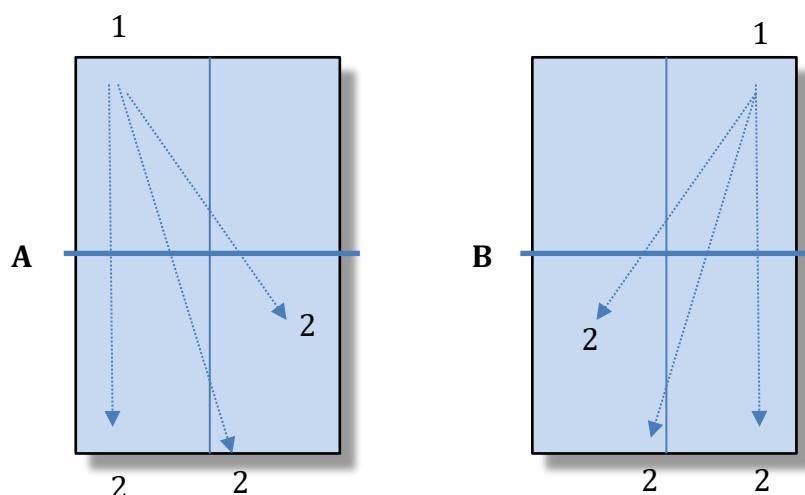
Fritt mot fh / bh

Syfte:

Kontroll/koordination
Övergång forehand-backhand
Värdera bollen

Tänk på!

Balans och fotarbete
Bollträff
Position till bollen



(A): 1 – fhblock/-kontring fritt över bordet, i sidled och djupled, 2 – bh- eller fhloop mot fh. **(B):** 1 – bhblock/-kontring fritt över bordet, i sidled och djupled, 2 – bh- eller fhloop mot bh

Varianter:

Looparen börjar serva, med öppning
Funkar med kontring istället för loop

Matchformat:

Fritt spel vid nätrullare
Looparen ska vinna elva bollar på sju minuter, annars vinner blockaren



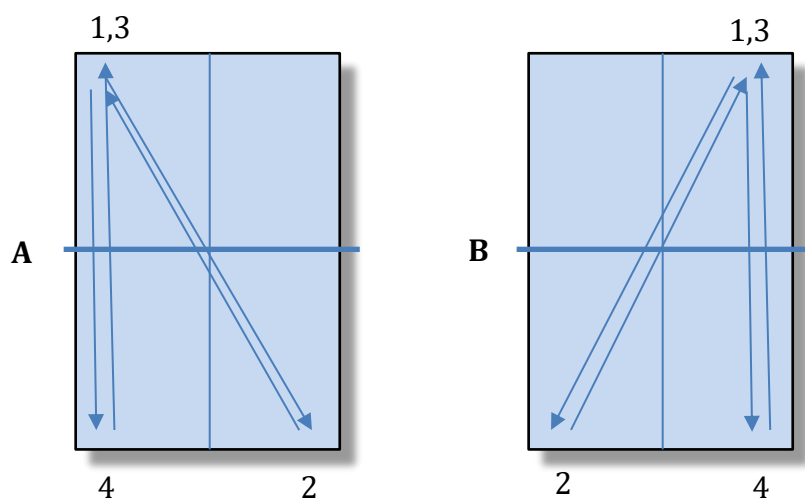
Oreg 1-4 mot fh + bh

Syfte:

Oregelbundenhet
Övergång forehand-backhand
Försvar, placering

Tänk på!

Utgångsposition till boll
Bollträffen



(A): 1 – En-fyra fhblock mot fh, 2 – fhloop mot fh, 3 – En-fyra fhblock mot bh, 4 – bhloop mot fh. **(B):** 1 – En-fyra bhblock mot bh, 2 – bhloop mot bh, 3 – En-fyra bhblock mot fh, 4 – fhloop motbh

Varianter:

Looparen börjar serva

Fritt spel när looparen går runt med fh från bh-hörnet

Fungerar med kontrung istället för loop

Matchformat:

Fritt spel vid nätrullare



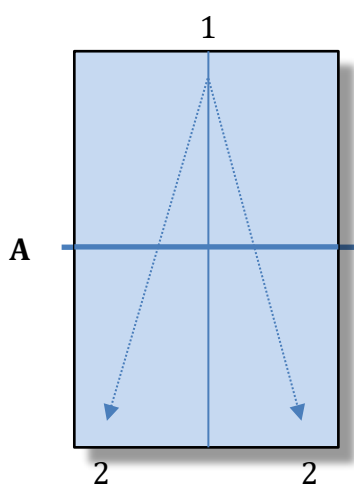
Fh-loop mot fh / bh-försvvar

Syfte:

Oregelbundet försvarsspel
Övergång forehand-backhand
Loop från mitten

Tänk på!

Utgångsposition till boll
Bollträff på looparen
Racket i färdigställning



(A): 1 - fhloop mot antingen fh eller bh, 2 - bh eller fh-block mot mitten

Varianter:

Börja med serve-öppning

Blockaren vänder försvar till anfall
genom att loopa på loop

Matchformat:

Fritt spel vid nätrullare



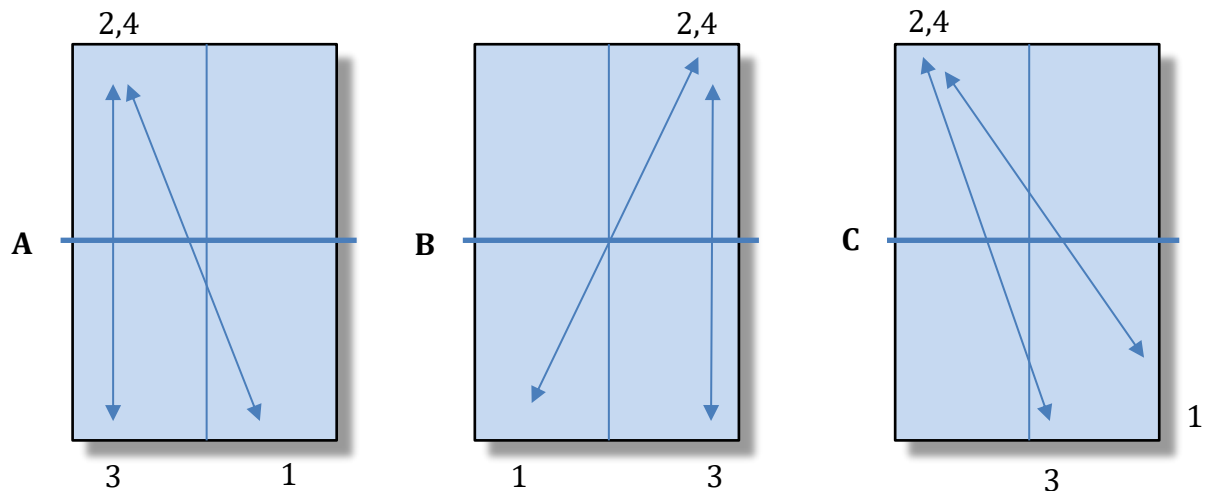
Tvåpunkt fh-loop

Syfte:

Fotarbete
 Loopteknik forehand
 Loop från mitten

Tänk på!

Balans, rörelse, tyngdpunkt
 Avstånd till bollen
 Bollträff och slagteknik



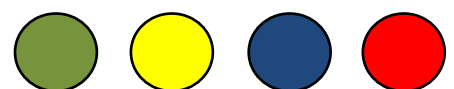
(A): 1 – fhloop mot fh, 2 – fhblock mot bh, 3 – fhloop mot fh, 4 – fhblock mot fh. **(B):** 1 – fhloop mot bh, 2 – bhblock mot fh, 3 – fhloop mot bh, 4 – bhblock mot bh. **(C):** 1 – fhloop mot fh, 2 – fhblock mot mitten, 3 – fhloop mot fh, 4 – fhblock mot fh ytterläge.

Varianter:

Börja med serve-öppning
 Kontring istället för loop

Matchformat:

Fritt spel vid nätrullare
 Fritt spel efter tio loopar



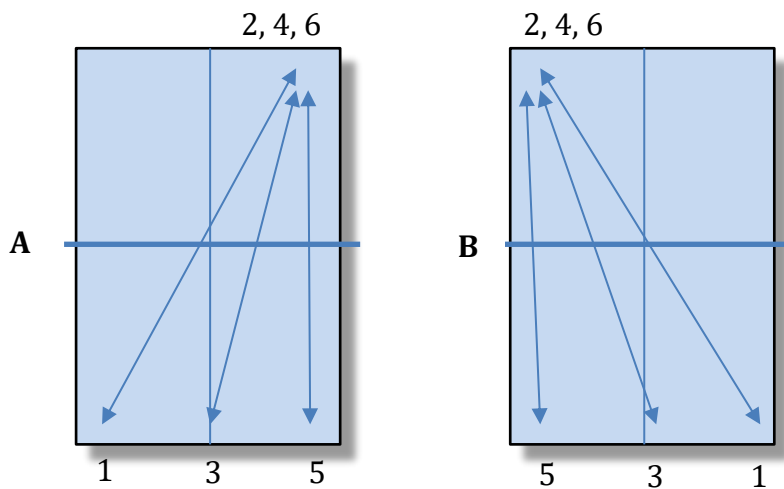
Trepunkt fh-loop

Syfte:

Fotarbete
Loopteknik forehand

Tänk på!

Balans, rörelse, tyngdpunkt
Avstånd till bollen
Bollträff och slagteknik



(A): 1 – fhloop mot bh, 2 – bhblock mot mitten, 3 – fhloop mot bh, 4 – bhblock mot fh, 5 – fhloop mot bh, 6 – bhblock mot bh. **(B):** 1 – fhloop mot fh, 2 – fhblock mot mitten, 3 – fhloop mot fh, 4 – fhblock mot bh, 5 – fhloop mot fh, 6 – fhblock mot fh

Varianter:

Börja med serve-öppning

Extraboll i bh-ytterläge (A) eller fh-ytterläge (B)

Blockaren backar och börjar ”fiska” efter visst antal bollar, då fritt

Kontring istället för loop

Matchformat:

Fritt spel vid nätrullare

Fritt spel efter två-tre rundor



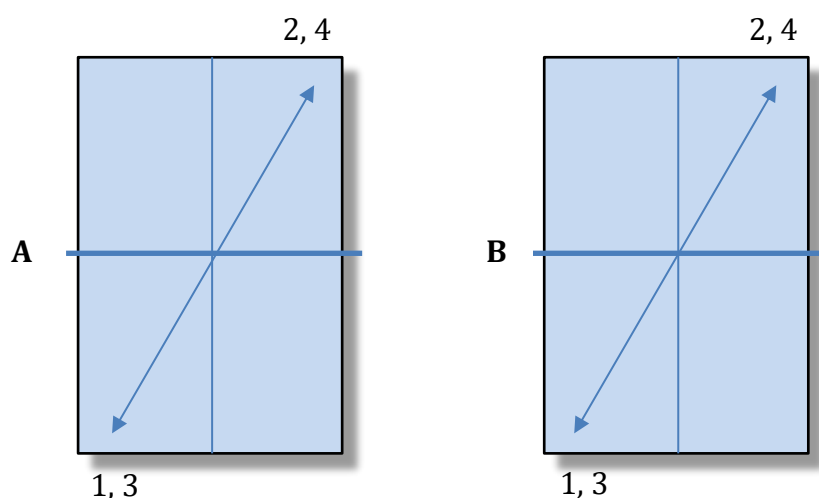
Irländaren

Syfte:

Fotarbete
Växla backhand-forehand
Att loopa på loop

Tänk på!

Avstånd till bollen
Bollträff och slagteknik



(A): Halv irländare: 1 – bhloop mot bh, 2 – bhblock/-kontring mot bh, 3 – fhloop mot bh, 4 – bhblock/-kontring mot bh. **(B): Hel irländare:** 1 – bhloop mot bh, 2 – bhblock/-kontring mot bh, 3 – fhloop mot bh, 4 – fhloop mot bh

Varianter:

Börja med serve-öppning
Dubbel Irländare, två bh + två fh
Blockaren bestämmer när blocken går raka vägen, därefter fritt spel
Kontring istället för loop

Matchformat:

Fritt spel vid nätrullare



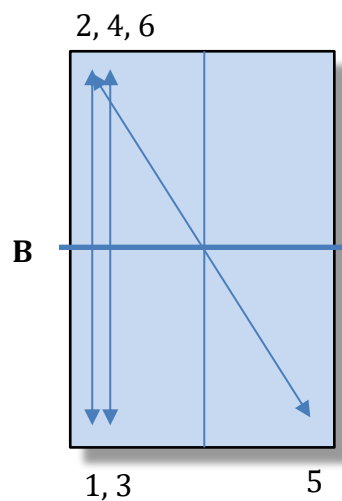
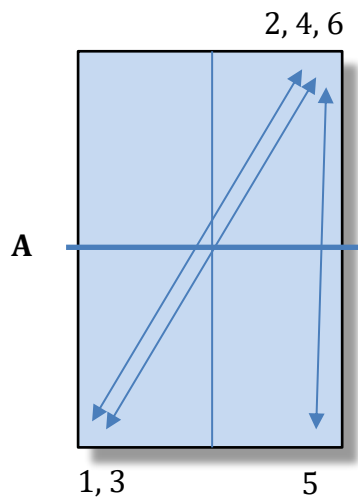
Falkenbergaren

Syfte:

Fotarbete
Växla forehand - backhand

Tänk på!

Balans, rörelse, tyngdpunkt
Avstånd till bollen
Bollträff och slagteknik



(A): 1 – bhloop mot bh, 2 – bhblock mot bh, 3 – fhloop mot bh, 4 – bhblock mot fh, 5 – fhloop mot bh, 6 – bhblock mot bh. **(B):** 1 – bhloop mot fh, 2 – fhblock mot bh, 3 – fhloop mot fh, 4 – fhblock mot fh, 5 – fhloop mot fh, 6 – fhblock mot bh

Varianter:

Börja med serve-öppning

Blockaren lägger fria "extrabollar" i fh, viktigt i fh ytterläge

Kontring istället för loop

Looparen slår istället diagonal fh (A5) och blockaren gör fhblock ned i bh.

Matchformat:

Fritt spel vid nätrullare

Fritt spel efter t ex tre rundor



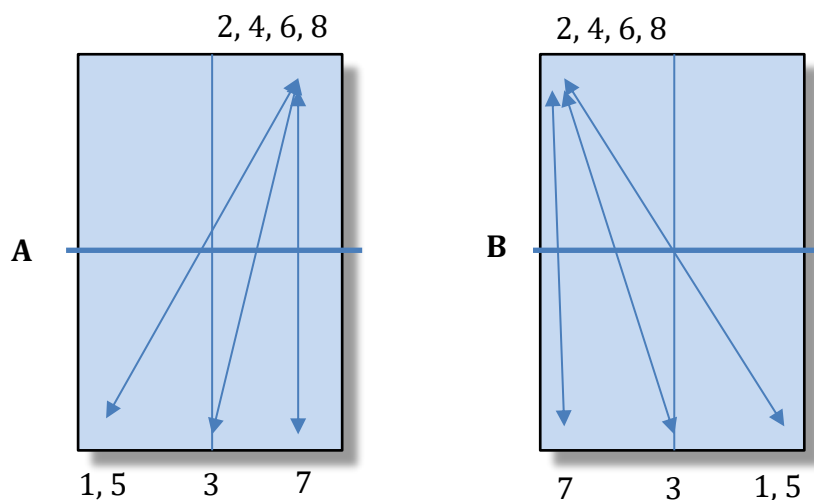
Varulven

Syfte:

Fotarbete
Loopa forehand och backhand
Explosivitet

Tänk på!

Balans, rörelse, tyngdpunkt
Bollträff och slagteknik
Högsta punkt



(A): 1 – bhloop mot bh, 2 – bhblock mot mitten, 3 – fhloop mot bh, 4 – bhblock mot bh, 5 – bhloop mot fh, 6 – bhblock mot fh, 7 – fhloop mot bh, 8 – bhblock mot bh. **(B):** 1 – fhloop mot fh, 2 – fhblock mot mitten, 3 – fhloop mot fh, 4 – fhblock mot fh, 5 – fhloop mot fh, 6 – fhblock mot bh, 7 – bhloop mot fh, 8 – fhblock mot fh.

Varianter:

Börja med serve-öppning

Blockaren lägger fria "extrabollar" i fh

Fh från bhhörnet. Looparen går runt och slår fhloop från bh (A5). Samma sak på B7 när looparen hinner med men sedan fritt spel

Matchformat:

Fritt spel vid nätrullare



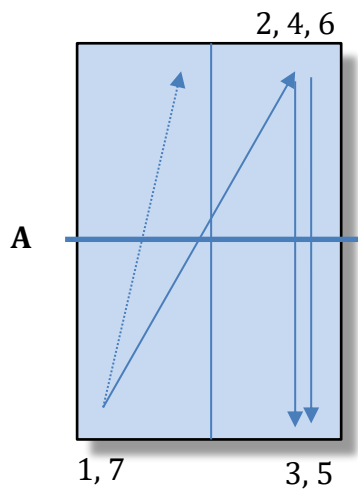
Theofilen

Syfte:

Fotarbete
Loopteknik, forehand och backhand
Explosivitet, tempoväxling

Tänk på!

Balans, rörelse, tyngdpunkt
Bollträff och slagteknik
Håll trycket på motståndaren!



(A): Börja med kort serve och lång retur i bh, 1 – bhloop mot bh, 2 – bhblock mot fh, 3 – fhloop mot bh, 4 – bhblock mot fh, 5 – fhloop mot bh, 6 – bhblock mot bh, samt (när looparen anser sig ha rätt läge, annars 1) 7 – fhloop och fritt spel

Varianter:

Oregelbundet antal block i fh
Blockaren måste loopa tillbaka på den fria fhloopen
Inled istället med kort retur i bh, första öppningen således bhflipp
Eller oregelbunden retur, kort *eller* lång

Matchformat:

Fritt spel vid nätrullare
Varje boll från fritt spel räknas, set till 11 eller 21



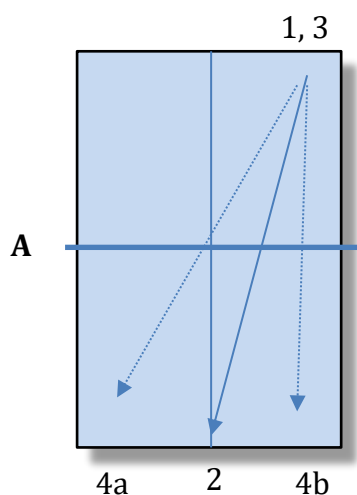
Mitten fri!

Syfte:

Fotarbete
Oregelbundet fotarbete
Växling forehand - backhand

Tänk på!

Balans, rörelse, tyngdpunkt
Bollträff, slagteknik, högsta punkt



(A): Börja med kort serve. 1 – lång retur mot mitten, 2 – fhloop mot bh, 3 – bhblock antingen i fh eller bh, 4a – bhloop eller fhloop mot bh, 4b – fhloop mot bh, 1 – bhblock mot mitten.

Varianter:

Looparen jobbar mot fh istället, spegelvänt
Första returen läggs i bh, i fh, eller helt fritt
Kontring istället för loop

Matchformat:

Fritt spel vid nätrullare
Set till 11 eller 21



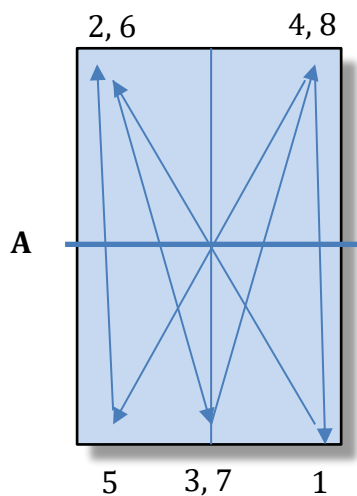
Flugan

Syfte:

Fotarbete
Växla placering i anfall och försvar

Tänk på!

Balans, rörelse, tyngdpunkt
Avstånd till bollen
Bollträff och slagteknik



(A): 1 – fhloop mot fh, 2 – fhblock mot mitten, 3 – fhloop mot bh, 4 – bhblock mot bh, 5 – fhloop mot fh, 6 – fhblock mot mitten, 7 – fhloop mot bh, 8 – bhblock mot fh, och tillbaka till 1

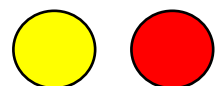
Varianter:

Börja med serve-öppning

Matchformat:

Fritt spel vid nätrullare

Fritt spel när bollen är tillbaka i forehead



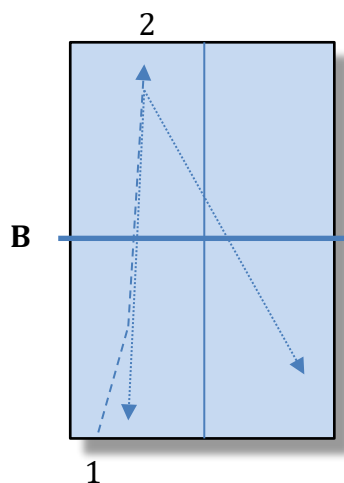
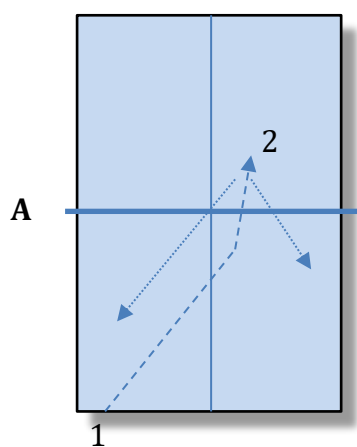
Lång / Kort serve m. fri öppning

Syfte:

Serveträning
Offensiv returträning
Träna förstaattacken!

Tänk på!

Variation i servern
Utgångsställning, bollträff
Bollträff och slagteknik



(A): 1 – kort serve, fritt över bordet, 2 – offensiv retur fritt över bordet, flipp eller attackskär, fritt spel. **(B):** 2 – lång serve, fritt över bordet, 2 – offensiv attack fritt över bordet, loop, fritt spel

Varianter:

Matchformat:

Set till 21, fem servar var



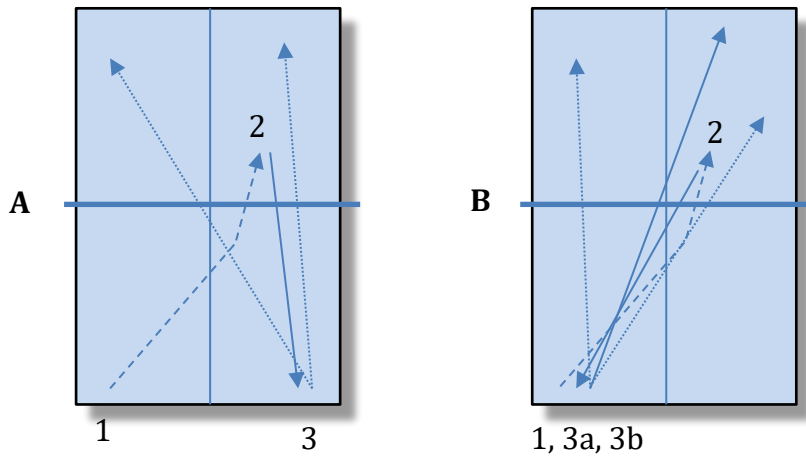
Serve-öppning (första attacken)

Syfte:

Att träna fhloop & bhloop
Säker första attack

Tänk på!

Bollträff och slagteknik
Variera servern!
Aktiva returer
Första attacken måste sitta!



(A): 1 – kort serve fritt över bordet, 2 – lång, underskruvad retur mot fh, 3 – fh attack fritt över bordet, därefter fritt spel. **(B):** 1- kort serve fritt över bordet, 2 – lång, underskruvad retur mot bh, 3a – bh attack mot bh, eller 3b – fh attack fritt över bordet, därefter fritt spel.

Varianter:

Oregelbunden retur (2) i något av hörnen

Istället för underskruvad retur (2), retur med fri skruv

Träna på att öppna (3) "raka vägen"

Matchformat:

Ett set till 21, fem servar var



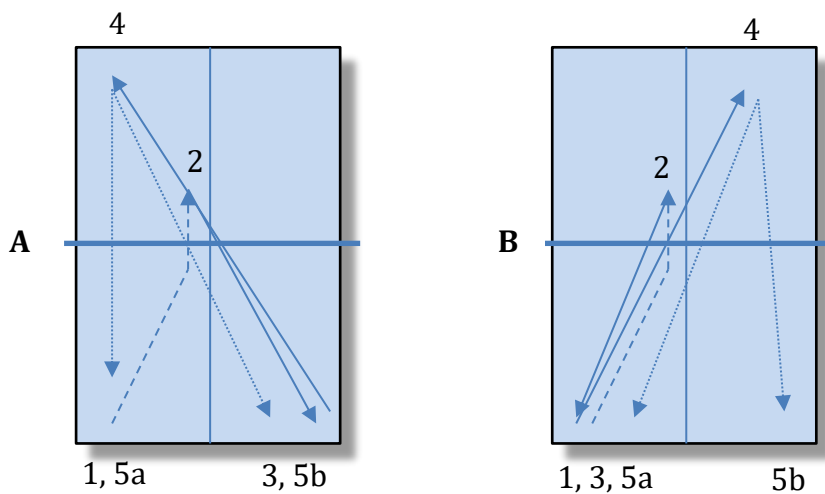
Andraattacken

Syfte:

Forehandloop & backhandloop
Taktik, placering
Tempoväxling i andra attacken

Tänk på!

Bollträff och slagteknik
Aktiva servar och returer
Första öppningen måste sitta!
Balans och rörelsemönster



(A): 1 – kort serve fritt över bordet, 2 – lång, underskruvad retur mot fh, 3 – fhloop mot fh, 4 – fhblock fritt över bordet, 5a-b, avgörande fhattack, fritt spel. **(B):** 1 – kort serve fritt över bordet, 2 – lång, underskruvad retur mot bh, 3 – bh eller fhloop mot bh, 4 – bhblock fritt över bordet, 5a-b, avgörande fhattack, fritt spel.

Varianter:

Oregelbunden retur (2) över bordet

Fri retur (2), oregelbunden skruv

Träna på att sätta första attacken (1) raka vägen, annars samma övning

Matchformat:

Ett set till 21, fem servar var



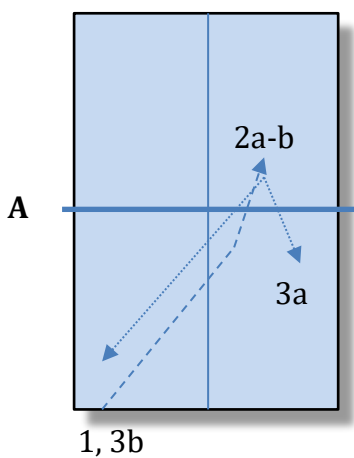
Oregelbunden djupled

Syfte:

Oregelbunden första attack
 Jobba i djupled
 Variera kort och långt spel

Tänk på!

Balans, rörelse, tyngdpunkt
 Utgångsställning
 Aktiva servar, aktiva returer!



(A): 1 – kort serve fritt över bordet, 2a – kort retur mot fh eller 2b – lång retur mot bh, 3a – attackskär eller flipp fritt över bordet, eller 3b – bhloop eller fhloop fritt över bordet, därefter fritt spel

Varianter:

Spegelvänt, kort retur i bh respektive lång i fh

Kort eller lång retur mot samma hörn!

Helt fria parametrar, kort retur fritt över bordet, därefter långt fritt över bordet

Matchformat:

Ett set till 21, fem servar var



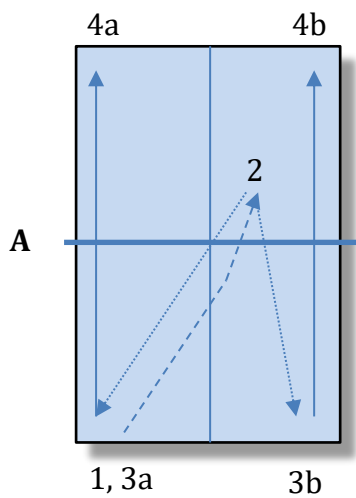
Dragkampen

Syfte:

Attackera raka vägen
 Kunna vända motståndarens attack
 Djupled

Tänk på!

Balans, rörelse, tyngdpunkt
 Bollträff och slagteknik
 Aktiva servar, aktiva returer
 Var modig i tillbakadraget!



(A): 1 – kort serve fritt över bordet, 2 – lång retur mot bh eller fh, 3a – bhloop mot fh, eller 3b – fhloop mot bh, 4a – fhattack fritt över bordet eller 4b – fhattack eller bhtryck fritt över bordet, därefter fritt spel.

Varianter:

Första attacken (3a-b) sker diagonalt
 Första attacken (3a-b) sker oregelbundet helt fritt över bordet (svårt!)

Matchformat:

Ett set till 21, fem servar var



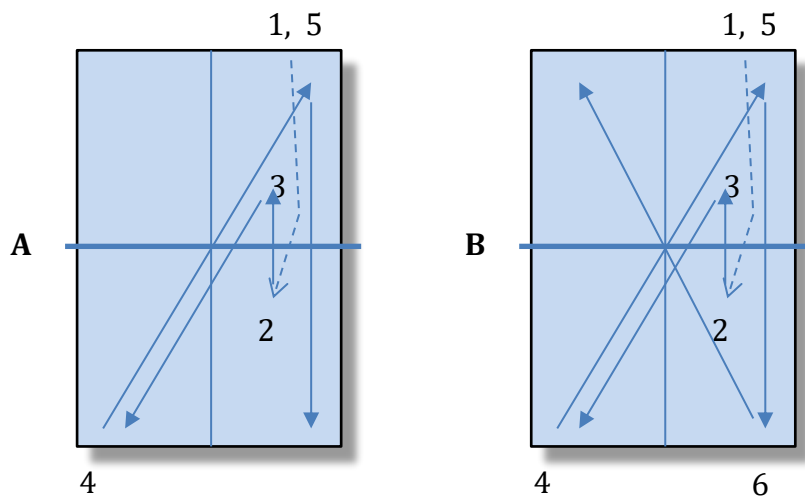
Svenssons frestelse

Syfte:

Kortspelet, djupled
Spelet i djupled
Loop på loop

Tänk på!

Balans, rörelse, tyngdpunkt
Bollträff och slagteknik
Aktiv serve, retur och slag
Taktik, attackens placering



(A): 1 – kort serve mot fh, 2 – kort retur mot bh, 3 – lång retur mot bh, 4 – fhloop mot bh, 5 – bhblock djupt mot fh, därefter fhattack fritt. **(B):** 1 – kort serve mot fh, 2 – kort retur mot bh, 3 – lång retur mot bh, 4 – fhloop mot bh, 5 – bhblock djupt mot fh, 6 – fhloop mot fh, därefter fhattack fritt.

Varianter:

Öppna (4) istället bhloop, lättare

Spegelvänd övningen: kort serve i bh, kort retur i fh, lång retur i fh, fhloop mot fh, fhblock djupt i bh, fritt spel

Kontring istället för loop, nybörjare

Matchformat:

Fritt spel vid nätrullare

Ett set till 21, fem servar var



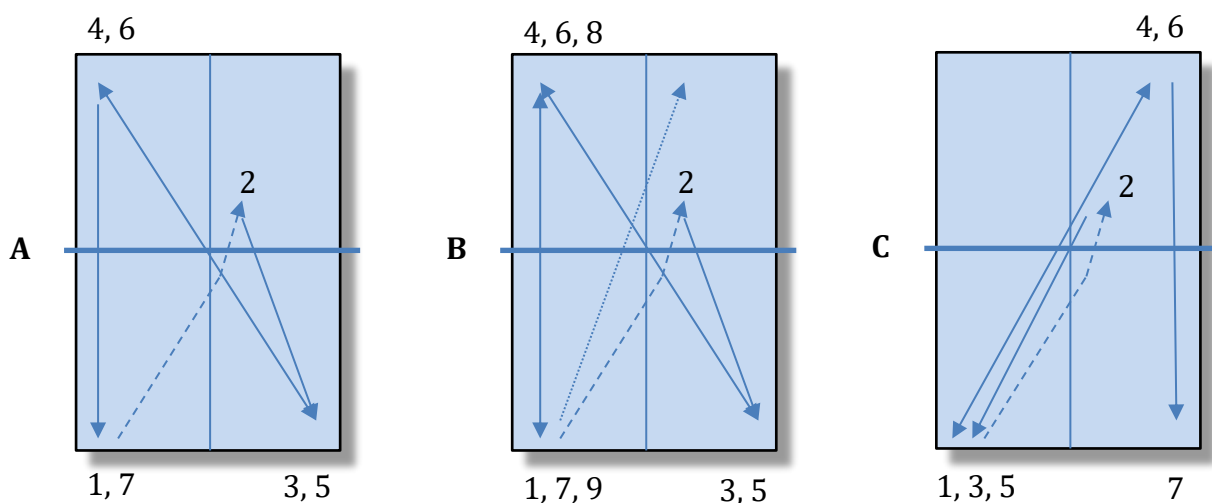
Brandsaetarn

Syfte:

Öppning, förstaattack
Andraattack, tempoväxling
Övergång forehand - backhand

Tänk på!

Balans, rörelse, tyngdpunkt
Bollträff och slagteknik
Aktiv på bollen!
Explosivitet växling loop-attack!



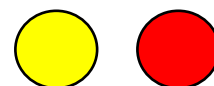
(A): 1 – kort serve fritt över bordet, 2 – lång, underskruvad retur mot fh, 3 – fhloop mot fh, 4 – fhblock mot fh, 5 – fhattack mot fh, 6 – fhblock mot bh, 7 – bhattack fritt över bordet. **(B):** 1 – kort serve fritt över bordet, 2 – lång, underskruvad retur mot fh, 3 – fhloop mot fh, 4 – fhblock mot fh, 5 – fhattack mot fh, 6 – fhblock mot bh, 7 – bhloop mot fh, 8 – fhblock mot bh, 9 – fhattack fritt över bordet. **(C):** 1 – kort serve fritt över bordet, 2 – lång, underskruvad retur mot bh, 3 – bhloop mot bh, 4 – bhblock mot bh, 5 – bhattack mot bh, 6 – bhblock mot fh, 7 – fhattack fritt över bordet.

Varianter:

Istället för bhattack (7) så börjar looparen fiska och gå på halvdistan, och blockaren går på attack

Matchformat:

Fritt spel vid nätrullare



Ortvikaren

Syfte:

Första öppningen!

Andra attacken!

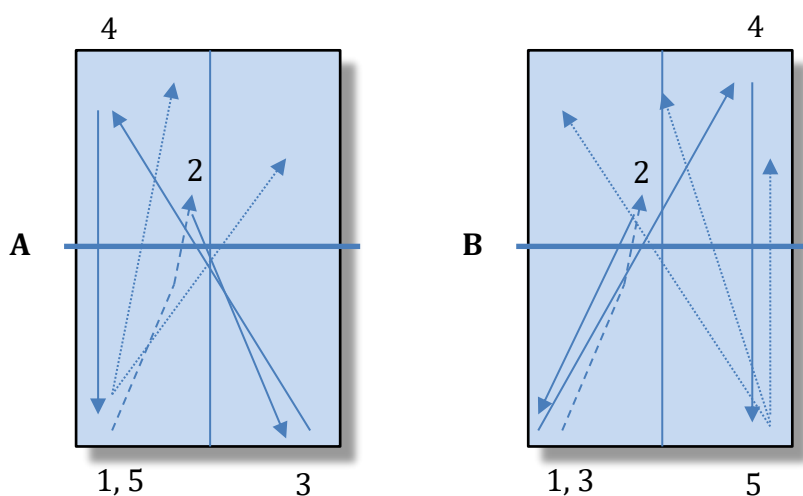
Tänk på!

Bollträff och slagteknik

Position till bollen

Variera serven!

Första öppningen måste sitta!



(A): 1 – kort serve fritt över bordet, 2 – lång retur mot fh, 3 – fhloop mot fh, 4 – fhblock mot bh, 5 – bhattack eller fhattack fritt över bordet. **(B):** 1 – kort serve fritt över bordet, 2 – lång retur mot bh, 3 – bhloop eller fhloop mot bh, 4 – bhblock mot fh, 5 – fhattack fritt över bordet.

Varianter:

Jobba med öppning (3) raka vägen!

Blockaren lägger sin block (4) fritt och oregelbundet

Blockaren returnerar (2) med överskruv som looparen ska loopa tillbaka på

Matchformat:

Fritt spel vid nätrullare

Ett set till 21, fem servar var

