



Helsingborg, 2025-11-03

Rapport från Höstlovs damjuniorläger

Träningsläger: Höstlovsläger, Halmstad

Datum: 25 – 30 oktober 2025

Ansvarig tränare: Kim Nylander

Åldersgrupp: 2007-2010

1. Syfte och mål med lägret

Tidigare läger har konsekvent fokuserat på delmoment inom begreppet taktik, och detsamma gällde även denna gång. Efter att ha genomfört cirka tio videoanalyser veckan innan lägret blev det tydligt att spelarnas positionering ofta begränsar deras möjligheter till utveckling och val av slag.

En gemensam nämnare var att nästan alla spelare har som vana att stå med backhand-fötter i mitten av bordet, med kroppen riktad mot motståndarens forehand – oavsett varifrån bollen kommer. Den positionen kan vara rimlig om man som högerhänt har returnerat en halvlång boll snett mot forehand, men inte efter till exempel en lång diagonal serve.

I denna position tenderar spelarna att spela allt för ofta, spela ut bollen i forehand helt oprovocerat, vilket i sin tur skapar ett rörelsemönster där dom får hoppa in i mitten av bordet och vänta, så sker nästa slag under tidspress. Slagen blir reaktiva, saknar sammanhang och gör det svårt att bygga sekvenser eller kombinationer baserade på egna styrkor och sannolikheter. Det är också svårt att bygga ett eget spel emot motståndarens attacker från forehandsidan.

Målet med lägret var därför att skapa en förståelse för hur positioneringen – utifrån var man själv spelat bollen – påverkar både risken för misstag och möjligheterna i kommande slag. Spelarna skulle lära sig identifiera vilka positioner som är mest gynnsamma för dem personligen, för att kunna bygga upp dueller utifrån sina egna styrkor och svagheter.

Som vår egen JO Waldner ofta uttrycker det som expertkommentator: "Där var bra spelsinne". Spelsinne handlar till stor del om att läsa spelet. Första steget mot ett bättre spelsinne är just att kunna positionera sig rätt utifrån var bollen kommer ifrån. Det skapar tydligare mönster, öppnar möjligheter och leder till att man med tiden utvecklar egna kombinationer i spelet – vilket får det att se ut som att man "vet" var bollen kommer.

2. Struktur och upplägg

Fokus var tydligt under hela lägret. När gamla vanor ska brytas krävs mycket repetition, men vi valde att variera träningen för att stimulera inläringen på flera sätt. Samma tema – fotarbete och positionering – tränades genom olika former av övningar:

Svenska Bordtennisförbundet

Florettgatan 14, 254 67 Helsingborg

info@sbtf.se | www.sbt.se



Helsingborg, 2025-11-03

- Regelbundna övningar med fokus på korrekt rörelsemönster.
- Semibollar utan serve, med poängräkning och pressmoment.
- Övningar som övergick i fritt spel med tävlingsinslag.
- Semibollar med serve och poängräkning.
- Bollåda i par.
- Serveövningar utifrån spelarnas egna styrkor och spelstil.
- Två matchpass där spelarna fick analysera, lämna in teoretiska uppgifter och testa specifika kombinationer och positioner i match.

3. Observationer om gruppen

Vid tidigare läger har fokus legat på exempelvis temposkiftningar, bollvärdering och riktningar från olika hörn, men effekten har ofta varit begränsad. Denna gång märktes en tydligare utveckling – nästan som en "ketchup-effekt" – där spelarna började förstå den taktiska helheten bättre.

Under passen diskuterades spelet mer aktivt mellan bollarna än tidigare. Många insåg till exempel att de ofta kliver in för nära bordet efter en rak backhand och därmed hamnar i stress i nästa slag. Nu började de istället tänka i termer av att "spela rak backhand – förbereda forehand". Vilket är ett viktigt reflektionssteg som då senare leder till automatisering.

Även efter en diagonal backhand med god kvalitet märkte spelarna att det var mer effektivt att stå med forehand-fötter och täcka mitten bättre med forehand. Dessutom blev det tydligt att det är mer utvecklande att spela mot hörnen, eftersom det tvingar fram ett naturligt rörelsemönster – till skillnad från att spela mot mitten, där nästa boll kan komma var som helst.

4. Rekommendationer till klubbtränarna

Även om dagens pingis i många ögon har blivit mer backhand-orienterad, är det viktigt att inte fastna i det för tidigt. För unga spelare bör träningen fortfarande fokusera mycket på forehand, så att de lär sig förflyttning och positionsspel.

Att spela för mycket backhand från mitten gör spelare långsammare och mer statiska. Till och med Mattias Falck – en av Sveriges främsta backhandspelare – betonar vikten av att bygga spelet på rörelse och forehandarbete.



Helsingborg, 2025-11-03

Därför bör tränare, även i grupper med fler tjejer, våga lägga stort fokus på forehandträning, även från backhandsidan. Det ger bättre rörelsemönster, fler taktiska alternativ och på sikt ett mer fysiskt och varierat spel där forehanden blir ett naturligt avslutningsvapen.

Det märktes en tydlig utveckling i tjejernas spel under samtliga träningsmoment, oavsett form. Under matchpassen saknades dock fortfarande de planerade kombinationerna, vilket förstås är ett tecken på att processen kommer att ta tid. Om reflektionerna kring detta område däremot fortsätter att vara närvarande i deras hemmamiljö, finns goda möjligheter att se spännande framsteg redan under den här säsongen.

Citat från Agnes Svensson:

"Jag tror att detta lägret gjorde att jag förstod vikten av de andra läger, och att detta kommer vara nyckeln för mitt framtida spel".