



Helsingborg, 2025-10-30

Rapport från höstlovsläger herrjunior

Träningsläger: HJ-läger Höstlovet 2025

Datum: 27-31/10

Ansvarig tränare: Mattias Ekdahl

Åldersgrupp: 2010- 2007

1. Syfte och mål med lägret

Syftet med lägret var att ge en bra träningsvecka till spelarna som befinner sig kring gränsen till HJ-landslaget. Under veckan har spelarna haft möjlighet att träna mot seniorer i Söderhamns elitgrupp, vilket har gjort det möjligt att ge spelarna en inspirerande och utvecklande miljö.

Generella mål för veckan:

Koppla allt vi gör i träning till matchsituation och hur spelaren kan ha nytta av den specifika övningen eller mentala situationen den ställs inför. Många gånger gäller det att ta chansen att jobba med den situationen man ställs inför, den kanske inte uppstår så ofta.

Spelmässiga fokusområden under veckan:

Returspel

Alla våra spelare har olika styrkor och svagheter i returspelet och därför jobbade vi mycket med öppna övningar där spelarna kan styra utifrån sitt eget spel. Ex. kort serve över hela bordet, fria långa returer, fritt spel. Något jag betonade här var att göra val som passar en själv utifrån vilken serve man för på sig samt att hela tiden ha en taktisk tanke med sig. Att lägga stort fokus på vad ens motståndare har svårt för och hur det kan utnyttjas.

Försvar

Förstaförsvar hänga i hög grad ihop med returspelet och här pratade jag mycket om vikten av en bra retur för att kunna styra spelet dit man vill. Vi pratade också om vilken typ av försvar som passar utifrån loopen man får på sig. Många gånger är svårhetsgraden för hög i förhållande till vilket utfall som blir. Det finns en stor vinning i att spela enklare och lugnare många gånger. Generellt i försvaret har jag pratat om att spelarna hela tiden ska vara påkopplade för att kunna vända till attack hela tiden samt jobba med att ha bra längd i slagen.

Rörelse i sidled i öppet spel

Här fokuserade vi mycket på oregelbundna övningar som exempelvis 70% av BH-hörnet mot 70% av BH-hörnet. I dessa övningar fokuserade vi på att ta sig tillbaka från pressade situationer, placera bollen tufft för motståndaren både när man står rätt och är pressad.

Svenska Bordtennisförbundet

Florettgatan 14, 254 67 Helsingborg

info@sbtf.se | www.sbtf.se



Helsingborg, 2025-10-30

2. Struktur och upplägg

Ett fyra dagar träningsläger med 2 träningspass varje dag. Fysträning ca 25 minuter/dag samt rörlighetsträning ca 20 min/dag.

Måndag- Onsdag

9.00-11.45 Träning i hallen

12:00-15.00 Lunch och vila

15.00- 17.45 Träning i hallen

18:00 Middag

Torsdag

9.00-11.45 Träning i hallen

12:00-14:30 Lunch och vila

14:30- 16:00 Träning i hallen

3. Observationer om gruppen

Några av spelarna tog verkligen chansen att visa att de vill vara med på landslagsnivå i form av att maxa sina möjligheter till utveckling i alla delar i träningen. Våga sticka ut och göra det som är bäst för en själv och inte bara göra som alla andra.

4. Rekommendationer till klubbtränarna

En del i spelet som jag känner att vi borde lägga mer tid på med alla våra spelare är returspelet. Min bedömning är att stor del av spelarna bestämmer sig alldeles för tidigt i returspelet.

En annan del som jag också tror vi behöver lägga mycket tid på att lägga tid på hur motståndaren spelar och agerar. Många spelare idag är dåliga på att analysera motståndaren och har svårt att anpassa sitt spel och beteende efter motståndaren.