



Helsingborg, 2025-11-03

Rapport U13 EM, Kosta 2025

Sebastian Lundahl – landslagscoach U15 pojkar

De allra bästa i pojkarnas klass kan väldigt mycket. Olika servar, backhand, forehand, spela överallt, attack, försvar. De svenska pojkarna är generellt mindre kompletta, men kanske också mer farliga med just sina vapen / styrkor.

Önskvärt är klart om vi kan behålla våra vapen samtidigt som vi efterhand blir mer kompletta.

Detta är för mig också en viktig utgångspunkt för ännu yngre spelare. Vi ska inte bli för rena eller ofarliga. Men att kunna spela bollen i alla riktningar med både backhand och forehand ger en stark grund inför att vi senare i karriären ska kunna mäta oss med seniorer.

Det är positivt att vi har farliga vapen, både för att kunna vinna matcher i dagsläget men också senare i karriären.

Ja, man måste få visa känslor.

På det stora hela står det dock klart för mig att vi mellan bollarna inte fullt ut klarar av att tänka på vad vi ska göra i nästa boll, då vad som hände i förra bollen styr våra känslor och således också stör vår tankegång för mycket.

I underlägen / vid förlorade bollar ligger vi här bakom många nationer. Jag tycker mig se det tydligt med tanke på att vi ofta hanterar tiden mellan bollar bra i medgång / ledning.

Vi är mer dramatiska vid förlorade poäng. Vi är också mindre professionella i träningshallen, i att kolla på matcher (speciellt förluster), i uppvärmning och i att samtala med coacher i anslutning till förlorade matcher. Här finns det mycket att hämta in och ta ikapp, vilket främst är upp till spelarna att arbeta med men också jag som landslagscoach samt hemmatränare som spenderar mycket tid med spelarna.

Jag vill inte att man läser ovan och tänker att det inte går bra. Sverige har massvis av talangfulla och ambitiösa killar som är duktiga på att vinna bordtennismatcher.

Killarnas gemensamma kvot i singelmatcher under U13-EM var: 26-7!

Bronsmedalj till Joel Isaksson i singel.



Helsingborg, 2025-11-03

Joel Svensson – ansvarigcoach för U13 tjejer

1. Vart Sverige står i jämförelse med resten av Europa i denna ålderskategori?

Vi har med enskilda duktiga spelare lyckats göra diverse resultat men som land i stort så följs ingen tydlig modell för att få fram fler "talanger" som kan prestera i Europa. På tjejsidan så är vi väldigt svaga i jämförelse med de andra länderna som årligen får fram duktiga spelare. Vi är okej i serve och returer med underskrub men överlag för svaga i alla grundmomenten. I öppet spel står vi oss okej i säkerhet men saknar många gånger verktygen för att komma dit och att slå en vinnare när läget kommer.

2. Kvaliteter och färdigheter som är viktiga att utveckla för att nå den högsta nivån:

- Serve (skrub och variation)
- kort retur och tjeckflipp
- en säker skruvöppning från BH/FH
- en bra uppföljning på boll efter egen öppning
- Försvarsspel på mycket skrub

3. Vad de främsta europeiska spelarna är särskilt bra på?

De är starka, väldigt säkra i sina öppningar och kan spela alla riktningar (speciellt raka vägen). De är också otroligt duktiga på att försvara sig mot alla sorters öppningar för att ta sig till öppet spel. Tittar man finalen mellan WU och YÖNTER så tar sig nästan varje boll till öppet spel.

4. Vad svenska spelare behöver fokusera på för att minska gapet.

- Första öppning som är lätt att anpassa efter bollen som kommer (alltså när vi inte står helt i balans)
- Förflyttning för att komma rätt till så många bollar som möjligt
- Serve ligger som grund för allt. Blir vi bättre där så kommer övriga slag tvingas bli bättre.
- Läsa skrub



Helsingborg, 2025-11-03

- Rutiner på förberedelser innan, under och efter match.

5. Positiva lärdomar från våra spelares prestationer.

- Bra lagsammanhållning och förståelsen för vad det kan göra med prestationen.
- Förmågan att inte vika ner sig och aldrig ge upp. Vi har flera bra vändningar under veckan.

6. Råd och inspiration till klubbtränare baserat på observationer.

- Jobba med serve, öppning och uppföljningar men även returspel och försvar.
- Vi är rätt så bekväma i regelbunda övningar så testa mer och mer att köra oregelbundet för att bli snabbare och skapa förståelse för hur vårt egna spel får motståndaren att reagera.
- Att ibland släppa fokuset på bara sig själv utan lyfta blicken för att också lista ut vad motståndaren strävar efter och att försöka anpassa sitt spel för att vinna "enklare" poäng.

Gilles Forzy – ansvarigcoach för U13 pojkar

Allmänt:

Svenskarna kan och bör förbättra sig när det gäller matchförberedelser – det finns ingen uppvärmningsrutin för att förbereda sig på bästa sätt. Det saknas fysisk uppvärmning och specifika övningar inför matcher.

Detta gäller också återhämtningsfaserna efter match, särskilt under flerdagars-tävlingar. Att stretcha regelbundet hjälper till att hålla musklerna avslappnade från början till slut och förebygga skador.

Pojkar:

Killarnas nivå ligger mycket nära Europas topp 10, även om slutresultaten inte speglar det. Joel tog en medalj som kunde ha varit ännu finare. Zac pressade Europamästaren genom att leda stort i de två första seten. Han besegrade även Europatvåan Malov under tävlingen i Riga en månad tidigare. Filip nådde finalen i B-slutspelet efter att ha besegrat, under grupp-spelet, en åttondelsfinalist som tog även en medalj i lag och dubbel.

De bästa europeiska spelarna är bättre på att hantera matchens toppar och dalar. Våra spelare visar sig ofta mycket nedslagna och har ett negativt kroppsspråk under svaga perioder. Det hindrar dem inte från att kämpa vidare, men det påverkar bollkvalitet och fysisk



Helsingborg, 2025-11-03

närvaro.

Det fanns många situationer där vi ledde och var nära seger utan att kunna avsluta (Zac i de två första set i mixeddubbel, Joel i fjärde setet mot Malov för att gå till final, Joel och Leah i mixeddubbel som inte kunde avsluta trots ledning 9–4 i skiljeset). Samma sak hände i Riga. När de leder tenderar spelarna att bli passiva och väntar på att motståndaren ska ge bort poängen istället för att fortsätta vara aktiva och dominanta vid bordet. Brist på klarhet, rädsla för att vinna, störande tankar som hindrar koncentrationen på nuet?

För att minska gapet behöver man ha ett seriöst fokus på den fysiska dimensionen som krävs under en intensiv femdagarstävling. Det gäller att förbereda sig väl varje dag (avslappning, uthållighet, återhämtning, specifika förberedelser före tävling).

Tekniskt sett har pojkarna inget att avundas andra spelare – möjligen att de bör spela något närmare bordet för att pressa motståndaren i blockeringsituationer.

Att förbättra servarnas kvalitet och variation kan också ge en fördel – det ger möjlighet att kontrollera strategin och vinna några enkla poäng utan att slösa energi. Serven bör tränas varje dag (20–30 minuter), individuellt, som ett extra pass (före eller efter gruppträning). Viktigt att följa reglerna – domarna påpekade flera gånger Joels och Filips servar, vilket störde deras utförande och kvaliteten på servarna efter det.

Den stora styrkan är deras förmåga att kämpa och vara starka i matchernas avgörande skeden. Även om de ibland har svårt att avsluta när de leder stort, så har de ett extra driv när det står 9–9 eller 10–10 – de är inte rädda för att ta risker och skapa sina egna chanser.

Flickor:

Flickorna ligger betydligt längre ner i den europeiska hierarkin. Bristen på internationell erfarenhet är tydlig, även om de utvecklades och höjde sin spelstandard under hela tävlingen. Men gapet till topp 20 eller till och med topp 30 är fortfarande stort.

De bästa europeiska tjejerna har mycket högre bollhastighet och rörelseförmåga än de svenska. De har även fler tekniska verktyg – bättre förmåga att spinna bollen, spela snabbt eller placera exakt.

Våra flickor har svårt att fatta bra beslut – eller några beslut alls – då de ofta reagerar snarare än agerar och blir överrumplade av motståndarens tempo och placering.

De gör också många onödiga misstag på grund av dålig tajming i slagen.

För flickorna är det viktigt att arbeta med att undvika misstag i oregelbundna situationer – att kunna placera sig rätt, spela korrekt även i högt tempo. Det här tränas bäst i bolåda i yngre åldrar (9–11 år).

De behöver också bli bättre på att "stå emot" – att få över bollen till varje pris och vänta på en bättre möjlighet, och kunna utnyttja den när den kommer.