



Helsingborg, 2025-11-03

Rapport från höstlovsläger för U13 och U13 flickor

Träningsläger: SBTF-läger för tjejer

Datum: 27–31 oktober 2025

Ansvarig tränare: Joel Svensson, assisterande Tinna Nilsson och Gilles Forzy

Åldersgrupp: 2011 och yngre

1. Syfte och mål med lägret

Syftet med detta läger har så klart som grund att samla de bästa tjejerna i landet för att få träna tillsammans i en miljö som är anpassad för tjejer. Målet är att hitta styrkor och svagheter i ålderskategorin, jämföra detta med internationellt motstånd och skapa strategier för att bli slagkraftiga internationellt.

Förutom de spelmässiga punkterna så lägger vi även stort fokus på att förbereda tjejerna för spel i landslag med tydliga delar som krävs för att kunna prestera och utvecklas över lång tid.

2. Struktur och upplägg

Vi har kört 9 pass tillsammans varav ett pass har spenderats i gym-miljö där vi har pratat om lyftteknik, vad antidoping är och hur ett fystest kan se ut.

Vi har kört flera fysdelar där vi fokuserat på kondition, snabbhet och grundstyrka.

Vi körde även ett matchpass där vi spelade i lag och visade på styrkan att vara en bra lagspelare och hur sitt agerande kan påverka sin lagkamrat både positivt och negativt.

Under första dagen ledde Tinna ett teoripass kring målsättning med hjälp av SMART-metoden.

Vi har haft följande tema för våra pass:

- Kontroll och tjeckflipp
- Sidoskruvsserve
- Distans från bordet
- Känsla, hårdhet och fotarbete
- Stabilitet i BH-rutan

3. Observationer om gruppen

- Vilka positiva observationer gjorde du om gruppen?

Vi har haft en väldigt motiverad grupp tjejer som vid det här laget är bekväma i miljön och i gruppen. De vet vad som väntar och har varit coachable under hela lägret. De är nyfikna på att lära sig nytt och har på kort tid utvecklats väldigt mycket. Det vi har utbildat spelarna om under förra säsongen har tagits emot väl och vi ser mycket positivt på deras utveckling.



Helsingborg, 2025-11-03

Vi i tränarteamet la märke till fyra punkter och var överens om att vi kunde jobba med lite extra.

1. Tuffheten i BH-dueller där vi ser lite svag kontroll då bollen har för stor spridning i förhållande till vad de försöker träffa. Det syns redan i inslagningen där vi utmanade spelarna med mindre träffyta med hjälp av deras handdukar för att avgränsa spelytan.
2. Andrabollen efter att de själva har öppnat blev ofta väldigt passiv där spelarna bjuder in motståndaren i duellen istället för att avgöra.
3. Distansen till bordet i det öppna spelet är i regel för nära. Att hitta "sin" distans är otroligt viktigt och att så tidigt som möjligt komma till spel i sin bästa distans.
4. Värderingen i bolldueller där spelarna i trängda situationer väljer att gå på hårdhet med liten marginal istället för skruv som skapar mer marginal och en svårare situation för motståndaren.

Alla dessa bitar är något vi jobbade på under lägret och vi såg också en stor utveckling, dels i spelet men även i förståelsen i vilka situationer det blir lite tokigt.

4. Rekommendationer till klubbtränarna

Spelarna behöver jobba med skruvträff i förstaöppningen. Vi ser att de besitter slaget men väljer att inte använda det tillräckligt. I sekvensen efter öppning behöver de jobba bakåt och ta plats för att kunna bedöma, anpassa och genomföra ett tuffare slag och inte låta motståndaren komma in i bollen.

Liksom tidigare så vill vi se ännu mer utveckling i serve och retur. Att bli tuffare i returspelet och framförallt våga använda tjeckflippen mycket mer och även den omvända, "jordgubbsflippen" som en variation.

Lägg också lite tid på styrketräning, kondition och balans. Antingen under befintlig träning eller separat utanför beroende på förutsättningarna som finns. Det kan även vara läge för tjejerna att bli bekväm i gym-miljö där de i längden kommer vara tvungna att befinna sig. Ta gärna hjälp av gymmens personal för att få hjälp och rådgivning och självklart kan ni även vända er till oss på SBTF.

5. Övriga reflektioner

Vårt teams syn på svensk tjeppings är att vi måste försöka sticka ut i serve, retur, förstaöppning och andraattacken. I det snabba spelet framme vid bordet är det väldigt tufft att slå internationellt motstånd, framförallt de asiatiska spelarna.