



Helsingborg, 2025-11-03

Rapport från höstlovsläger U15 och U13 pojkar

Träningsläger: U13 och U15 pojkar höstlovet 2025 i Söderhamn

Datum: 27–31/10

Ansvarig tränare: Sebastian Lundahl

Åldersgrupp: 2011-2015 (mini- och pojkkadetter)

1. Syfte och mål med lägret

På kadettkillarnas läger fortsätter upplägget med två tydliga teman, en fotarbetsdel samt en del med tankar från internationella tävlingar som vi varit på.

Fotarbetsdelen handlade återigen om det fotarbete vi identifierade på resan till Kina under säsongen 24/25. Med den enkla anledningen att vi tror att detta ger en bra grund för svenska pojkar i att kunna röra sig bättre som juniorer/seniorer oavsett spelstil.

Den andra delen handlade denna gång om att spela olika öppningar, främst med forehand. Analysen lyder att vi upp till en viss ålder på pojksidan vinner mycket på skruvöppning, men mot motstånd med ett stabilt tillbakadrag eller andra typer av tufft försvar har vi för få alternativ.

Målet är först och främst att kunna spela vår forehandöppning på alla tre ställena.

Nästa delmål handlar om att kunna öppna med olika fart utan att motståndaren vet vilken fart. För att maskera detta är tanken att vi inte ska släppa ner bollen för långt när vi vill göra skruvloop, utan att träffa den i bordshöjd eller lite ovanför, där vi även träffar bollen med vår snabbare öppning.

Steget efter att vi kan öppna på alla tre ställen är att öka kvaliteten. T.ex att vår diagonala forehandöppning från forehand ska vara ännu längre ner i hörnet.

Temat för videokvällarna var "vad gör jag mellan bollarna".

Spelarna kollade dels matcher de själva spelat, men också situationer från matcher som jag valt ut:

- *Anton Källberg* - Iulian Chirita Lag-EM 2025. Hur uppträder Anton mellan bollarna i skiljeset efter att ha förlorat både tredje och fjärde?
- *Stephan Brhel* - Daniel Berzosa Europe top 10 2025. Hur uppträder Stephan mellan bollarna trots att han förlorat alla matcher tidigare i turneringen?
- *Veronika Matiunina* - Fu Yu Lag-EM 2025. Hur uppträder Veronika efter att ha tappat 10–5 i ett set i en så viktig lagmatch?

Syftet med valet av tema för videokvällarna är tanken att svenska pojkar bör bli mindre dramatiska och ängsliga vid förlustbollar. Det är tydligt på internationella tävlingar att vi har mycket att utveckla i vad vi gör mellan bollarna, främst förlustbollar.



Helsingborg, 2025-11-03

2. Struktur och upplägg

Alla dagar innehöll två träningspass på runt 2,5h.

Alla dagar avslutades med fys. 15-20min. (24st grodhopp, tre st "mage/rygg-varv"(benlyft, planka & situps) samt några upphopp+sitta.

Alla kvällar innehöll vad jag kallar för "videokväll".

Ett pass var matchpass. (Vissa spelare spelade betydligt fler matcher, när tränarna ansåg det lämpligt).

3. Observationer om gruppen

Det syns tydligt på pojkarna att fotarbetsövningarna är mer motiverande när syftet är så pass tydligt, instruktion med hjälp av video osv. Efter några pass började den motivationen mättas litegrann, men efter nya genomgångar med tankar om vad som kan vara nästa steg upplevdes pojkarna som hungriga igen. De behöver mycket från tränaren på plats i form av motivation, t.ex genom jämförelser med kadetter från andra länder, för att utföra övningar med bra koncentration.

De vill väl egentligen mest spela matcher.

Observationen från när vi spelade matcher är att alla verkligen vill vinna sina matcher, och det är således absolut en bra träningsform. Dock, dessa spelarna möts många gånger under en säsong och jag vill därför trycka extra på att det är viktigt att spelarna är lika motiverade på övningar.

Det andra temat, att göra olika öppningar, tycker jag att spelarna tog sig an på ett bra sätt. Det fanns en vilja att testa sig fram, en vilja att hitta lösningar på riktningar som man kanske tycker är svåra, en vilja att öka kvaliteten ytterligare på riktningar som man tycker är lättare mm. Ett positivt tema alltså, och ett tema som man kanske aldrig blir "klar" med, ens öppningarna kan ju alltid bli ännu bättre.

4. Rekommendationer till klubbtränarna

Min önskan är simpel - alla svenska pojkar ska fortsätta att älska att spela matcher. De ska fortsätta spela på olika sätt, ha olika vapen mm.

Om vi kan behålla ovan samtidigt som vi blir mer seriösa i träningshallen, mer professionella mellan bollarna på tävlingar, mer motiverade till att ta ut oss till max på övningar så tror jag att vi i Sverige har ett bra underlag för att fortsätta "ligga bra till" både på pojk- och herrsidan.