



Helsingborg, 2026-01-09

Mall – Rapport från träningsläger

Träningsläger: SBTF Läger

Datum: 27-30 December

Ansvarig tränare: Kim Nylander

Åldersgrupp: Damjuniorer och pojkar födda 2010

1. Syfte och mål med lägret

De senaste lägren har, som sagt, haft ett tydligt taktiskt fokus. Utgångspunkten var senast positionering utifrån var bollen kommer ifrån, som en grundförutsättning för att kunna addera fler taktiska "byggstenar" över tid och därigenom skapa en naturligare förståelse för det taktiska

Syftet med detta läger var att fortsätta bygga vidare på den taktiska helheten. När positionering börjar sitta som en vana öppnas möjligheten att arbeta mer med beslutsfattande, riskbedömning, tempo och anpassning. Målet var att ge spelarna fler verktyg för att förstå varför de gör sina val på bordet, inte enbart hur de slår bollen.

Ett långsiktigt mål med arbetet är att utveckla spelare till ett starkare spelsinne – spelare som kan läsa situationer, förstå sammanhang och själva ta ansvar för sina beslut i matchsituationer, och därav få liknande bild av vad som händer i matchen som sin coach, så öppnas flertalet dörrar för snabbare utveckling i samband med att potentialen blir större.

2. Struktur och upplägg

Lägret genomfördes under fyra dagar med två träningspass per dag. Upplägget var tydligt strukturerat, men med variation i träningsformer för att stimulera både inläring och reflektion.

En kväll avsattes specifikt för teori, där spelarna utbildades vidare inom ämnet taktik. Fokus låg på steget efter positionering, som varit grundpelaren under föregående läger, och hur olika taktiska egenskaper samverkar i matchsituationer.

Följande egenskaper behandlades och förklarades, både teoretiskt och genom praktiska exempel:

- Anpassning
- Beslutsfattande
- Momentum
- Mönsterigenkänning
- Här-och-nu-fokus



Helsingborg, 2026-01-09

- Val av slag, bollvärdering och "temperatur" i spelet
- Att dölja slag
- Blicken utåt – fokus på motståndaren
- Att spela naturligt utifrån sina egna styrkor och med autonomi

Undervisningen skedde till stor del genom att definiera begreppen, men även genom anekdoter och exempel från svensk elit- och landslagshistoria. Spelare som Jörgen Persson (extrem mönsterigenkänning), Fredrik Håkansson (makalös anpassning), Peter Karlsson (otrolig systematik) och J-O Waldner (mäktig blick utåt, momentum-mästare och känsloläsning av motståndare) användes som referenser. Även framgångsrika damspelare som Matilda Ekholm, Linda Bergström och Stina Källberg lyftes fram för att visa hur olika spelstilar kan vinna poäng på högsta internationella nivå.

Teorin kopplades därefter tydligt till praktiska övningar i hallen.

3. Observationer om gruppen

Under detta läger arbetade en ny tränarkonstellation som tidigare inte haft ett gemensamt läger tillsammans. Det skapade en annan dynamik än vad spelarna är vana vid. Att ta emot input från flera tränare och kunna plocka med sig det bästa från olika perspektiv är i sig en viktig egenskap för att utvecklas till en framtida toppspelare.

Lägre inkluderade även fem pojkar födda 2010, vilket ytterligare bidrog till en ny dynamik i gruppen. Nya sparringpartners, nya relationer och andra spelstilar skapade nya stimuli och utmaningar för spelarna, vilket upplevdes som utmanande.

Överlag visade gruppen godkänd mottaglighet för både teori och praktik. Tankarna omkring spelet blev mer nyanserade i fler färger, och spelarna visade delvist större förståelse för taktiska samband än vid tidigare samlingar.

4. Rekommendationer till klubbtränarna

Svensk bordtennis har historiskt aldrig sökt ett enda "rätt" sätt att spela sporten på. Det har visat sig vara en av våra största styrkor. En tydlig erfarenhet från landslagsverksamheten är att de styrkor rent spelmässigt som framgångsrika spelare har vid exempelvis 27 års ålder, ofta också fanns där redan som styrkor i tonåren, och att vi i Sverige varit skickliga på att förädla dessa styrkor över tid.

Utifrån detta vill jag lyfta ett viktigt perspektiv till tränare och miljöer runt spelarna: var försiktiga med att lägga för stort fokus på att göra spelare "kompleta" för tidigt eller att systematiskt träna bort svagheter. Vår konkurrensfördel har historiskt varit att träna för att vinna poäng, snarare än att i första hand träna på hur vi inte ska förlora dem.



Helsingborg, 2026-01-09

Att fortsätta utveckla spelarnas styrkor, deras spelsinne och deras förmåga att fatta egna beslut i matchsituationer bör även framöver vara en central del i utvecklingsarbetet.

*Kim Nylander,
Landslagscoach Damjuniorer*