



Helsingborg, 2026-01-09

Rapport - Julovsutvecklingsläger för tjejer 2011 och yngre

Mellan den 26 och 30 december samlades 23 spelare i åldrarna 10 till 14 år från hela Sverige i Söderhamn för ett utvecklingsläger under ledning av tre tränare:
Gilles Forzy, Landslagscoach för flickor U13 och U15,
Tina Nilsson (Söderhamns UIF)
Louise Kälström (Stratos Enköping BTK)

1. Upplägg av träningen

Förmiddagarna bestod av gemensamma träningspass med fokus på tempo och rytm i spelet: att spela snabbt och långsamt, anpassa sig till olika rytmer, ta bollen tidigt och sent.

Därefter delades gruppen upp i två delar:

- Tina Nilsson ansvarade för U13,
- Gilles Forzy ansvarade för U15,
- Louise Kälström höll individuella pass i bollåda.

Förmiddagspassen var huvudsakligen inriktade på fotarbete, både regelbundet och oregelbundet.

På eftermiddagarna låg fokus på teknikträning:

- För U13: forehand-loop och kvalitet i skärspel.
- För U15: teknikarbete i backhand samt förbättring av bollkvalitet i backhand-diagonalen.

Varje dag avslutades träningen med fysisk träning, främst inriktad på reaktionstid och explosivitet, två mycket viktiga egenskaper i bordtennis.

Matchförberedelse

Vi lade även stort fokus på matchförberedelse, då vi vid tidigare läger och internationella tävlingar sett att många spelare saknar en tydlig plan inför matcherna.

Spelarna fick därför en grundstruktur (som kan anpassas individuellt) för matchförberedelse:

1. Vara i hallen minst 1 timme före första matchen
2. Bestämma uppvärmningspartner i förväg (helst från samma klubb)



Helsingborg, 2026-01-09

3. Fysisk uppvärmning (hopprep, gummiband) för att förbereda kroppen och minska skaderisk
4. Regelbundenhet: FH/FH, BH/BH, BH-skär/BH-skär, FH-loop mot block, BH-loop mot block, loop/loop
5. Fotarbetsövningar:
 - Regelbunden (BH–mitten–BH–FH)
 - Oregelbunden (mitten fritt mot hörn 3 gånger + fritt spel)
6. Öppningsövningar för första loop mot underskrub
7. Individuell övning anpassad till spelarens game plan
8. Serve/retur – förbereda sina servar och anpassa returerna
9. Spela en eller två set för att komma in i matchtempo
10. Vila 5–10 minuter före matchstart, gå på toaletten, fylla vattenflaska, prata med coach och mental förberedelse

Detta schema genomfördes tre gånger under veckan.

2. Kvällsaktiviteter

På kvällarna hölls två workshops:

- Serveträning
- Taktikdiskussion: hur man använder lottningen i matchstart, varför och hur man använder time-out och handdukspausar.

3. Helhetsintryck

Lägre var intensivt med långa träningspass. Trots trötthet visade spelarna mycket god inställning, hög koncentration och stor lyhördhet gentemot tränarna under hela veckan.

Gilles Forzy genomförde även individuella samtal med samtliga spelare. Sammanfattningsvis visar alla flickor ett starkt intresse för bordtennis och en tydlig ambition att utvecklas, utan att sätta press på omedelbara resultat – vilket är mycket positivt.

4. Utvecklingsområden framöver

Utifrån samtalen identifierades följande förbättringsområden i den dagliga träningen:

- Många spelare har flera tränare men saknar en tydlig huvudtränare som följer deras långsiktiga utveckling och kan fungera som kontaktperson i samarbete med SBTF.
- Få spelare har regelbunden individuell träning i bollåda. Ett individuellt pass per vecka skulle ge snabbare utveckling och bättre teknisk kvalitet.
- Fysisk träning är ofta bristfällig eller ostrukturerad. Klubbarna rekommenderas att arbeta med ett tydligt tema per månad, till exempel:
 - Januari: Snabbhet



Helsingborg, 2026-01-09

- Februari: Explosivitet
- Mars: Styrka
- April: kondition

Spelarna, med stöd av sina föräldrar, kan även ta ansvar för ett fysiskt träningspass per vecka utanför hallen.

Tack

Ett stort tack till Söderhamns BTK för ett mycket bra mottagande och fina träningsförutsättningar.

*Gilles Forzy,
Landslagscoach U13/U15 tjejer*