

## Rapport: Sportlovsläger i Linköping, U13/U15 tjejer

Träningsläger: Landslagsläger mini- och flickkadetter

Datum: 16-20 februari 2026, Linköping

Ansvarig tränare: Gilles Forzy

Åldersgrupp: 2011 och yngre tjejer

Totalt deltog 14 flickor på detta läger. Den utspridda sportlovsperioden över fyra veckor gjorde att alla uttagna spelare tyvärr inte hade möjlighet att delta, vilket förklarar den något mindre gruppen under denna period.

Temat för lägret var **tävlingsförberedelse** inför Sweden Tour Safir i Örebro under helgen.

Många övningar genomfördes i oregelbundna matchsituationer för att bättre anpassa spelarna till matchsituationer. I de oregelbundna förflyttningarna behöver spelarna fortsätta att utvecklas, särskilt i förflyttningen från forehand till backhand. Fokus måste ligga på att reagera med benen snarare än med armen, samt att placera sig bakom bollen. Många förflyttar sig inte tillräckligt mot backhandsidan och träffar bollen vid sidan av kroppen, vilket påverkar kvaliteten i backhandsslaget.

Cirka 70 % av övningarna baserades på serve och retur. Det framgår att flera spelare fortfarande är något långsamma i övergången från serveställning till aktiv benrörelse för att spela nästa boll i en gynnsam position (balans och kroppsställning). Detsamma gäller i returspelet – igångsättningen och anpassningen till motståndarens serve behöver bli snabbare. Vi såg tydliga förbättringar under lägrets gång och hoppas att de instruktioner som gavs fortsätter att följas i den dagliga träningen i klubbarna.

Vi arbetade även med variation i servens placering. I nuläget är cirka 90 % av servarna långa och i backhandsdiagonalen. Spelarna behöver utnyttja hela bordet: mitten, forehand, korta och halvlånga placeringar. Vi betonade också kvaliteten i serven (tempo och mängd skruv) för att antingen vinna poängen direkt eller få en enklare boll i nästa slag.

Två pass ägnades åt matcher: ett individuellt matchpass och ett lagmatchpass (lag om tre spelare). Lagmatcherna uppskattades särskilt och både spelnivån och engagemanget var tydligt högre än under de individuella matcherna. Det visar att spelarna känner sig motiverade av lagkänslan och upplever mindre press än när de spelar enbart för sig själva. En förlust upplevs annorlunda när lagkamraterna finns där för att stötta. Under lagmatcherna coachade spelarna varandra, vilket gav oss möjlighet att arbeta med taktiska aspekter, analysera motståndare, använda egna styrkor och utnyttja motståndarens svagheter.

Vi arbetade också med matchförberedelser (liknande det vi gjorde i Söderhamn i december) och lade till korta uppvärmningar mellan matcher samt hur man hanterar väntetid under tävling: kost, vätska, att ta frisk luft, att stretcha mellan matcher för att förbereda musklerna för en lång tävlingsdag samt mental förberedelse.

Under lägret hade vi glädjen att välkomna den franska klubben Verdun med 15 spelare och 6 spelare från Linköping. Detta gav flickorna möjlighet att möta olika spelstilar (vänsterhänta, olika material m.m.), vilket är mycket värdefullt inför tävling. Närvaron av de internationella spelarna bidrog till god träningskvalitet, positiv konkurrens och en seriös arbetsatmosfär.

Vi hade även förmånen att under veckan få besök av Matilda Ekholm, som tränade tillsammans med oss. Några av flickorna fick möjlighet att göra övningar mot Matilda och ta del av hennes värdefulla råd.

Vi hade också en gemensam frågestund där spelarna ställde många intressanta frågor om hennes karriär och hennes syn på bordtennis på högsta nivå.

Stort tack, Matilda, för allt du har bidragit med till våra unga svenska spelare på väg mot framtiden.

Lägret avslutades med en gemensam aktivitet där vi gick och såg en ishockeymatch med Linköpings professionella lag, vilket uppskattades mycket av alla.

Stort tack till Ella Kellow och Louise Källström för deras professionalism och kvalitet i arbetet, både under och utanför träningspassen. Tack även till Linköpingsklubben för ett varmt mottagande och för de mycket goda faciliteter som ställdes till vårt förfogande.

*Gilles Forzy*  
*Landslagscoach U13 & U15 Flickor*  
[gilles@sbtf.se](mailto:gilles@sbtf.se)  
072 1524715