

Rapport: Sportlovsläger U13/U15 pojkar, Motala

Träningsläger: Landslagsläger mini- och pojkkadetter

Datum: 5-9 mars 2026

Ansvarig tränare: Sebastian Lundahl

Åldersgrupp: 2011 och yngre

1. Syfte och mål med lägret

Temat för lägret var likt tidigare uppdelat i två delar.

1. Övningar som spelas mot block.

- Här har vi tidigare väldigt tydligt haft främst fotarbetsteknik som tema. Denna gång, mycket tack vare sparringen på plats, kunde vi få upp hastigheten i spelet rejält, och vi tränade mer på växlingar än fotarbete. Detta ledde till en känsla av "Jag hinner inte göra mina slag".

Temat blev därför att träna på och lära sig vilken längd på svingarna man bör ha. [Lex](#) Om jag står nära bordet och det går såhär fort, hur vill jag göra då?

- Den andra delen utav det är ju att vi givetvis vill göra bra slag, även om det går fort och motståndarna ligger på. Det blev ett perfekt utbildningstillfälle i att det finns många sätt att göra ett bra slag på, när man i ung ålder kanske tänker att det är kraft och lång sving som är bra. Vi har spelat små slag med överskruv, vi har effektiviserat våra växlingar och vi har tränat på att ge tillbaka fart.

- Den tredje delen är den där man kommer sent till en boll, även på övning. Att komma sent till bollar i en match kommer man med garanti att göra när man har en bra motståndare som försöker göra det svårt för en. Vi har här pratat mycket om att acceptera att vara sen, lösa det på bästa sätt för att sedan försöka studsa i bra balans/position igen.

2. Övningar som spelas med serve.

När jag tittar på ett riks top 12 eller de yngre klasserna i Safir ser jag alldeles för få backhandöppningar. Det stora temat för de yngsta deltagarna på lägret har därför varit just backhandöppning med följande fyra delar:

- repetera. Göra slaget ofta för att bygga självförtroende.

- komma till den från olika situationer, ibland efter egen serve och ibland efter kort retur.

- följa upp. Hur vill jag stå efter min öppning, vad gillar jag att göra när jag öppnat ditåt t.ex.- placering. Det är väldigt vanligt när jag frågar spelarna efter en backhandöppning "Var siktade du?" så är svaret i början av lägret "på bordet" eller "ingenstans".

J



Helsingborg, 2026-03-11

Jag tror mycket på att träna på att placera detta slaget. Jag upplever att det blir tydligare tekniskt om man är väldigt bestämd i att man vill öppna mot ett hörn [t.ex.](#) Och, för att börja använda detta mer i match tänker jag att spelarna måste känna att bollen landar på bordet där de vill att den ska landa, för att överhuvudtaget kunna ha en taktik mm.

I övrigt har vi tränat på följande under serveövningsdelen:

- korta returer.
- höja kvaliteten ytterligare i forehandöppning på halvlång. Här tränar vi fortsatt på att öppna med skruv från bordshöjd, snarare än under bordshöjd, för att öka kvalitet på många parametrar.
- när någon öppnar på oss ska vi inte "bara rädda". Vi ska luta oss framåt och sikta i vårt första försvar. Tillslut greppade spelarna tag i motståndarnas skruvöppningar på ett bra sätt och kunde få bollen att hoppa till när den studsade på öppnarens halva.

2. Struktur och upplägg

Två längre pass per dag á 2,5-3h, där alla dagar avslutats med kortare fys (ca 10min mage/rygg, 10min ben/hopp och 12min löpning utomhus).

Sex spelare deltog på lägret tillsammans med sparring från Västers BTK. Det låga antalet spelare har dels inneburit att tränare har kunnat se i princip alla bollar som spelats och alla spelare har även fått lådtid med både Sebastian och Robert.

3. Observationer om Gruppen

Inställning, gnäll, motståndskraft i motgång osv är alltid något att prata om. Jag ser på totalen en förbättring, en mer positiv inställning och en tydligare kämparanda till att genomföra övningar på ett bra sätt. Jag tror att sparringen har hjälpt oss mycket här samtidigt som det faktiskt var lika bra den dagen sparring inte var på plats. Några enstaka sämre träningsinsatser inom detta område som har sin förklaring i brist på sömn någon natt.

Spelarna vill och lyckas utvecklas. Det är härligt att ha motiverande samtal med killarna om modern bordtennis, inte minst just nu när så många länder gör det bra på pojksidan, och att sen se våra pojkar i träning ännu mer hungriga på att utvecklas och hänga med i Eurotoppen.



4. Rekommendationer till klubbtränarna

Spelarna har under detta läger spelat tusentals små backhandslag med överskruv (backhandrull, backhandkick). Mot block när det går fort, när medspelaren kör sin övning har vi ibland "blockat med lite överskruv" samt när medspelaren öppnat mot backhand har vi försökt greppa den litegrann i vårt första försvar med backhand. Jag tror inte att man måste träffa alla backhandslag med överskruv, jag tror att en klassisk enkel backhandblock eller ett backhandtryck är slag som man kanske måste göra ibland. Jag tror dock på att det är bra både att träna på och att träna mot det överskruvade backhandslaget, att få bollarna att kicka till på bordet.

Med vänliga hälsningar,

Sebastian Lundalh

Landslagscoach U13/U15 pojkar

Helsingborg, 2026-03-11

