



BAT60+

BORDTENNIS TIL FOLK OVER 60 ÅR

BORDTENNIS for 60+

© Gert Jørgensen – Lars Bo Kaspersen

Video: Anton Kaspersen

Indhold

INDLEDNING – Del 1 BEGYNDERE	2
HVORDAN HOLDER MAN BEDST PÅ BATTET	3
FORØVELSER	4
SERV – at sætte bolden i gang	5
TRÆNINGSØVELSER som motivation	6
AT TÆLLE er ikke bare at tælle	7
EKSEMPLER PÅ TRÆNINGSØVELSER	8
FLERE EKSEMPLER PÅ TRÆNINGSØVELSER	9
3-PUNKT ØVELSE	10
SOMMERFUGL	11
KINATRÆNING – Hvad er det?	12
ROBOT	13
OPBYGNING AF EN TRÆNINGSTIME - (Begyndere)	14
INDLEDNING Del 2 – ØVEDE	15
SLAGETS METODIK	16
BENSTILLING - placering ved bordet - højrehåndede	17
SKRU	19
OVERSKRU – KONTRA	20
UNDERSKRU - PRIK	22
BALLON og SMASH	23
LOOP	24
BLOKERING	26
SERV	27
DEFENSIV SPILLESTIL	29
TRÆNINGSØVELSER	30
REGELMÆSSIGE KONTROLØVELSER	31
UREGELMÆSSIGE KONTROLØVELSER	32
MOMENTØVELSER	33
HJERNETRÆNING KONTROLØVELSER	34
ANDEN INSPIRATION TIL TRÆNINGSPROGRAM	35
OPBYGNING AF EN TRÆNINGSTIME - (Let øvede)	36
EKSEMPLER TIL TRÆNINGSPROGRAM	37
STATIONSTRÆNING	43
ORGANISERING & ANDRE IDEER	44
BORDTEGNINGER	45

INDLEDNING – Del 1 BEGYNDERE

Dette materiale om bordtennis for begyndere er udarbejdet til helt nye bordtennisspillere og som inspiration til deres trænere/hjælpere.

I de sidste år er der mange især over 60, der har fundet ud af, at bordtennis er fantastisk at holde sig i gang med – både fysisk og psykisk. Der er endvidere undersøgelser, der peger på, at det også er godt for mennesker med neurolidelser, såsom Parkinson og demens. Derfor er der også mange nye bordtennisspillere i den gruppe og BAT60 er kommet for at blive.

Når man er forholdsvis ny, handler det om at få bolden over nettet.

For de fleste handler det om at finde en ligeværdig partner at spille sammen med. Spiller man "bare" kamp, er det sjældent bolden kommer over ret mange gange, hvilket i virkeligheden er det vigtigste, hvis spillet skal blive ved at være sjovt.

Derfor har vi her mange forslag til, hvordan man kan variere træningen i det uendelige, både sammen med en ligeværdig partner og en robot.

Der er IKKE tale om den store videnskab omkring alle mulige vanskelige slag, men "kun" gode ideer til at spille bolden over nettet.

Gert Jørgensen Januar 2023

HVORDAN HOLDER MAN BEDST PÅ BATTET

Sig goddag til battet:

Pegefingeren placeres langs kanten af belægningen på den ene side og tommelfingeren på den anden.



Mange har lyst til at lade enten pegefinger eller tommelfinger søge mod midten af battet afhængig af hvilken side, de bedst kan lide. Det betyder ikke så meget, men på sigt er det hensigtsmæssigt, at fingrene er placeret som på billederne.



Et fif: Hvis en spiller har meget svært ved at holde rigtigt på battet, kan man lade spilleren holde en enkrone mellem fingeren og battet, medens der spilles.

At fingrene bevæger sig lidt, når man skifter side, betyder ikke noget.

Tekniske udtryk:



FORØVELSER

Formål: At vænne sig til boldens opspring og hvilke bevægelser, der skal til.

1. Jonglering:

- Lad bolden hoppe på battet i forhånden.
Stå stille
Gå fremad
- Baghånden – samme system.

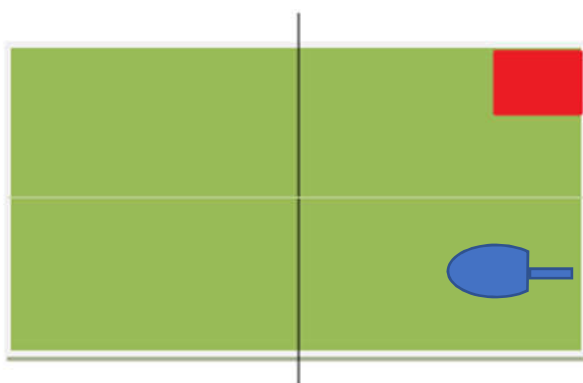


2. På bordet

Stil dig med en kasse bolde for enden af bordet.
Lad bolden hoppe på bordet og skyd den over nettet.

Prøv med forhånd og baghånd.

Læg fx et håndklæde eller et bat i et hjørne på bordet, så har du noget at sigte efter.



3. Lad bolden hoppe på gulvet og slå den op på bordet med battet

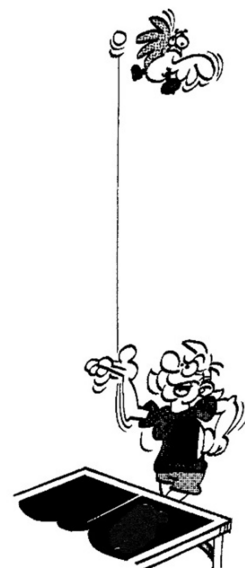
Stå et par meter fra bordet og udfør øvelsen.

SERV – at sætte bolden i gang

Udfordringen for helt nye: I et slag skal bolden slås fremad - i en serv skal bolden slås nedad. Det kan lyde simpelt, men er en udfordring. Derfor handler det om at lade igangsætningen være så nem som mulig.



Et fif: Man kan lade bolden hoppe og skubbe den direkte over.



Lidt regler:

Man skal ramme sin egen bordhalvdel først.

Man skal ramme bolden bag baglinjen.

Man skal serve om, hvis man strejfer nettet – må gøres uendeligt!

Bolden skal kastes op i luften fra flad hånd og rammes på vej ned (Kan være svært i begyndelsen!)

I double skal man altid serve fra højre rum til højre rum.



Træning af serv:

Generelt er det for de fleste ret kedeligt at træne serv.

For at øge motivationen kan man sætte nogle "mål" op, som f.eks. spande for enden af bordet, nogle plasticrus eller A4 papir og forsøge at ramme disse mål med serven.

Man kan også træne både forhånd og baghånd – korte og lange server.



TRÆNINGØVELSER som motivation

Når man er meget ny i bordtennis, handler det om at blive fortrolig med bat, bold og bord. At "time" sine bevægelser, så man rammer bolden nogenlunde sikkert. Jo flere bolde man får ramt, jo bedre.

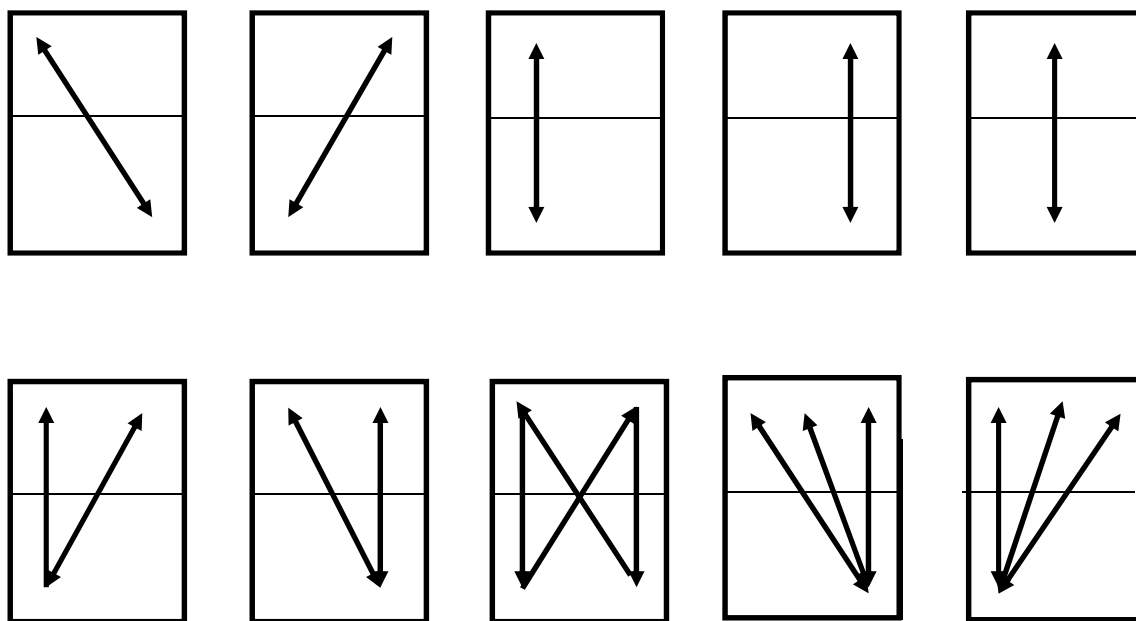
DERFOR: en robot og Kina-træning med mange bolde er klart det bedste fra begyndelsen. (Se senere.)

For den almindelige træning gælder det om at finde på måder at gøre det mere spændende, så du får øvet både de kendte slag og også nye.

Et fantastisk hjælpemiddel er træningsøvelser, dvs. hvor man bestemmer, hvor bolden (helst) skal skydes hen.

Kombinerer man det med diverse andre motivationsfremmende midler, er det nemt at lave mange sjove øvelser.

Her er 10 ret enkle forslag til placering:



Kombiner det med næste side: At tælle er ikke bare at tælle. Så er der mange muligheder.

Der må godt være lidt konkurrence ind imellem. Se eksempler side 9.

AT TÆLLE er ikke bare at tælle

Det er uhyre vigtigt at træne det samme slag mange gange for at få bevægelsen automatiseret. Det kan hurtigt blive lidt kedeligt. Derfor er alle fif til motivation



velkomne, f.eks. at tælle.

- Hvor mange gange over nettet uden at lave fejl.
- Hvor mange gange over nettet på 1 min.
- Hvem når først til 50 uden fejl.
- Hvem når først til 100 – man fortsætter med at tælle efter fejl.
(Med samme bold)
- Hvem når først til 100 – med mange bolde.
- Utallige kombinationer.

BEMÆRK:

Spiller man flest bolde over uden fejl, spiller man *langsomt* men *sikkert*.

Spiller man flest bolde over på tid, bliver det *hurtigt* og *usikkert*.

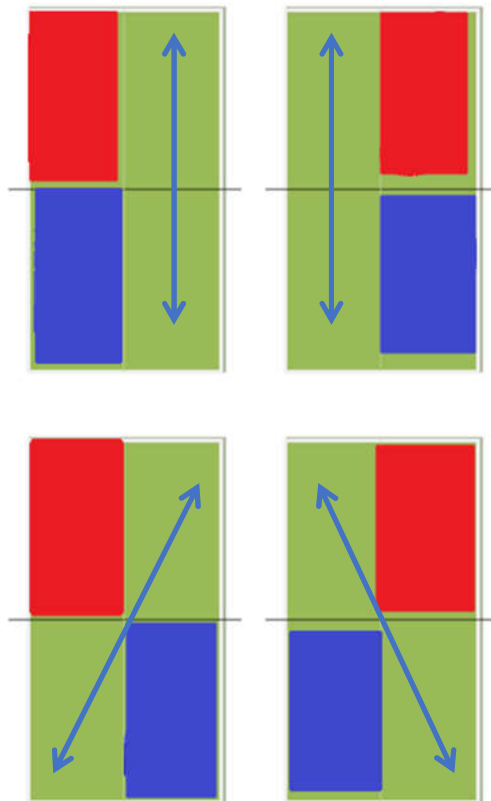
Begge dele er god træning, men gavner forskelligt.



EKSEMPLER PÅ TRÆNINGØVELSER

Hvis hver spiller har et håndklæde eller lignende med, kan man skærpe opgaverne

Man placerer håndklædet der, hvor spilleren ikke må ramme:



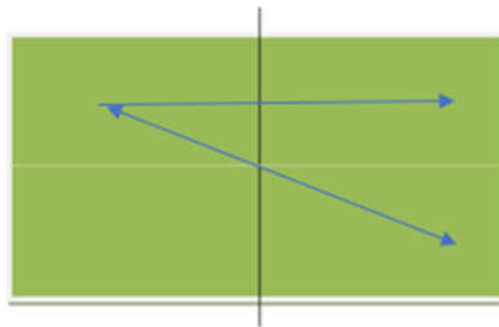
Erfaringen er: Hvis der ikke er håndklæde, betyder det ikke så meget, om man rammer i de rigtige rum, derfor skærper det koncentrationen, når bolden "dør" i håndklædet.

FLERE EKSEMPLER PÅ TRÆNINGSØVELSER

En ting er at lære et slag - et andet at sætte slagene sammen.

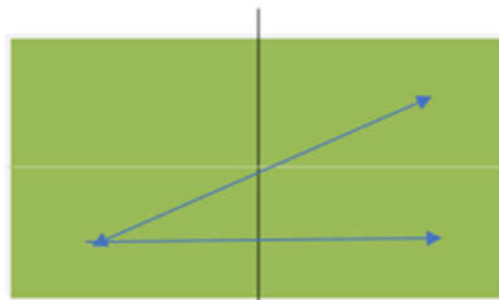
V-øvelsen

A spiller baghånd



B spiller skiftevis
baghånd og forhånd.

A spiller forhånd



B spiller skiftevis
baghånd og forhånd

Forsøg med et tempo på ca. 80%. Det gælder om at få bolden mange gange over.

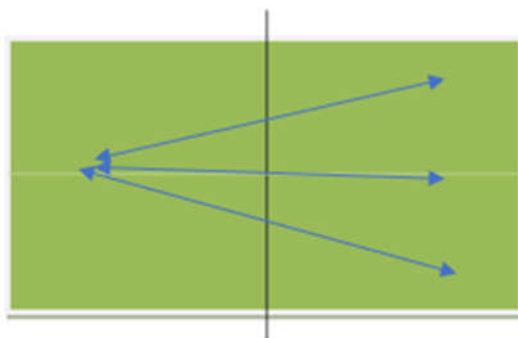


Et fif: En fin variation, der skærper koncentrationen og holder hjernecellerne i gang: 1 forhånd og 2 baghånd – eller 3 og 1 – eller 4 og 2 – eller

3-PUNKT ØVELSE

Øvelse 1

A vælger selv forhånd
eller baghånd



B spiller:

1. Forhånd

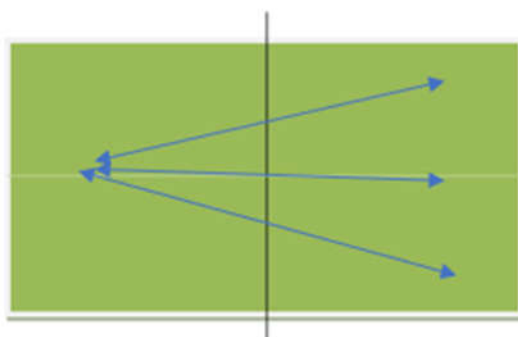
2. Forhånd

3. Baghånd

Bemærk: Spiller man 1 – 2 – 3 er det **een** øvelse og spiller man 3 – 2 – 1 er det **en anden** øvelse.

Øvelse 2

A vælger selv forhånd
eller baghånd



B spiller:

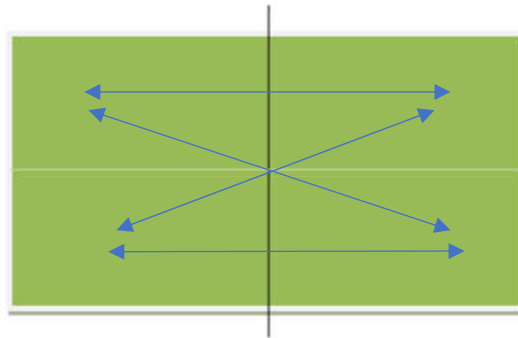
1. Forhånd

2. Baghånd

3. Baghånd

SOMMERFUGL

Begge spillere skifter mellem forhånd og baghånd. (Den ene spiller lige ned langs siden, og den anden spiller på tværs.)



Video sommerfugl:

https://www.youtube.com/watch?v=zBJtfNVPZ_M&list=PLx0w-0GU-X3wGVEQICUekQZPOWrBd5URa&index=13



Et fif:

Er man 2 spillere på forskelligt niveau, kan man give lette slag i den ene ende og sværere slag i den anden – f.eks. 3-punkts øvelsen.



KINATRÆNING – Hvad er det?

Kinatræning er træning med mange bolde og har sit udspring i Kina. Det er typisk en træner og en spiller og en kasse med ca. 100 bolde. Træneren fungerer som robot og placerer boldene en efter en.

DET FANTASTISKE: Man kan indrette placering og tempo fuldstændig efter spilleren. Spille bolden skiftevis fra forhånd til baghånd. Når spilleren bliver mere øvet, kan man også skifte mellem underskru og overskru.

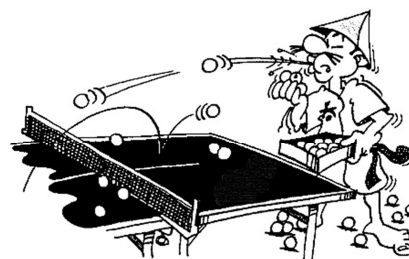
DET VANSKELIGE: Det kræver en del træning og det kan være vanskeligt både at sende boldene afsted og holde øje med spillerens bevægelser.

Et fif til teknikken:

Man kan placere sig bag bordet eller på siden.

Man kan lade bolden hoppe på bordet eller skyde direkte.

Man kan placere kassen med bolde på bordet eller ved siden af.



Video kinatræning:

<https://www.youtube.com/watch?v=St9SsNBMxJo&list=PLx0w-0GU-X3wGVEQICUekQZPOWrBd5URa&index=14>



BEMÆRK: VIDEO som hjælpemiddel!

Få meget gerne optaget noget video af dig selv, mens du spiller.

De fleste af os har en meget anderledes opfattelse af vores bevægelser, end de viser sig at være i virkeligheden.

ROBOT

Vi anbefaler at spille med en robot så meget som muligt fra starten. Robotten har den fordel, at den sætter boldene det samme sted hver gang "uden at blive træt". Vi anbefaler det meget til nye spillere. Det skal være en enkel robot og vi bruger mest en ROBOPONG. Der findes mange på markedet med hver deres fordele. Nogle er billige og har ofte det problem, at man skal samle bolde op hele tiden. Andre – som ROBOPONGEN – genbruger boldene, hvilket er meget praktisk. Når man bliver dygtigere, kan man overveje at anskaffe en mere avanceret model.

Forslag til brug af robot til nye og urutinerede spillere:

1. Iagttag hvordan spilleren stiller sig og holder på battet – mest forhånd eller baghånd.
2. Indstil robotten, så den rammer tæt på battet.
3. Indstil robotten til serv, der plejer at være lettest at ramme.
4. Hvis spilleren slår for "vildt" – hjælp med at finde stedet, hvor bolden rammer og sæt battet der.
5. Herefter opfordres til bevægelse og rytme.
6. BEMÆRK – langt de fleste retter sig selv, men lidt hjælp med batvinklen kan godt være nødvendig.
7. Når det fungerer, kan man udfordre med lidt hurtigere bolde, bolden direkte over osv.
8. Samme procedure i den anden side.
9. Herefter er der mange muligheder for sværhedsgraden, f.eks. 2 placeringer.

En erfaring med 60+

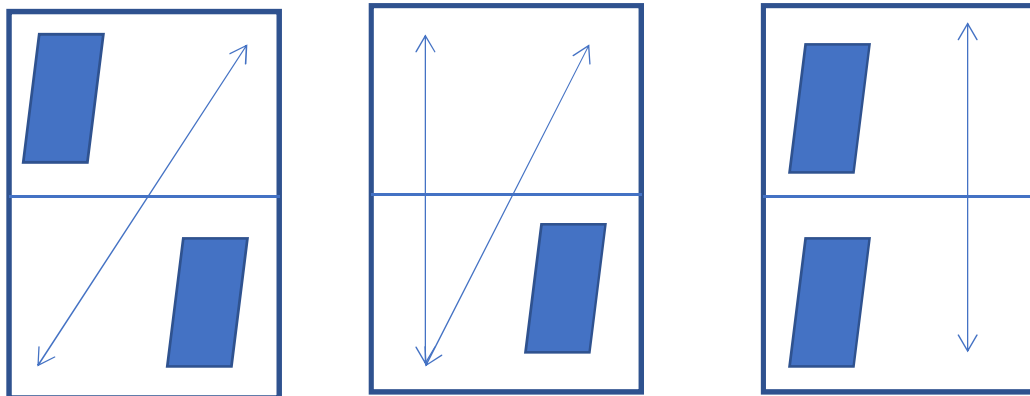
Når en ny spiller kommer til, bliver det meget vigtigt, om "man" kan finde ud af det. Det at ramme bordet med bolden bliver meget vigtigt og undertiden hæmmer det indlæring af det "rigtige" slag – den gode bevægelse.

Derfor er robot og kinatræning ekstra god til at eliminere "succesen" ved at ramme bordet.

OPBYGNING AF EN TRÆNINGSTIME - (Begyndere)

Tid

- 5 min. Jonglering på Battet
- 5 min. Lade bolden hoppe på bordet – ram den andens bat (20 forsøg hver)
- 15 min. Håndklædeøvelse



- 5 min Tælle på tid (bolde i lomme) – hvem får flest over på 5 minutter
- 10 min. Serv – lidt teori – kort/lang serv
- 5 min. V-øvelse 2 baghånd – 3 forhånd
- 5 min. V-øvelse 1 baghånd – 2 forhånd – 3 baghånd – 4 forhånd – hvor langt kommer I?
- 10 min. Frit spil

INDLEDNING Del 2 – ØVEDE

I dette materiale bliver spillet udviklet fra "at slå bolden over" til alle de finurlige muligheder, når man har fat i det spil i verden, hvor bolden kan skrue mest.

I fodbold kender vi til "Banansparket", hvor bolden kan skrues hen over muren og alligevel ramme målet. Det samme gælder i håndbold, når en fløjspiller kan "vrider" bolden uden om en målmand. Men i begge eksempler er boldens rotation om egen akse ikke i nærheden af en bordtennisbold, der bliver skruet. Selv ikke tennis kommer tæt på.

At skru præger spillet, også ret hurtigt efter man begynder, er både irriterende og fascinerende. Det er ikke få gange, jeg har fået spørgsmålet: Hvordan skal man tage de skruede server? Når spilleren nu er blevet ret god til "at slå bolden over" og bedre end sin modstander, er det voldsomt irriterende ikke at kunne returnere en serv. Men det fascinerende bliver, når man selv får lært at skru – at kunne narre den anden med en smart serv eller på "overlegen" vis kunne returnere den ene skruebold efter den anden.

Dette bliver en stor del af indholdet i dette hæfte, hvor de enkleste grundslag bliver gennemgået.

En anden del bliver, hvordan man kan organisere træningen, så det bliver mere motiverende at træne de enkelte dele af spillet.

God fornøjelse.

Gert Jørgensen – Januar 2023

.

SLAGETS METODIK

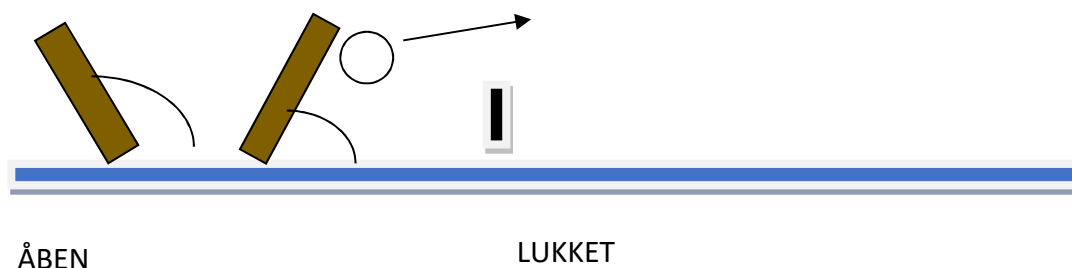
Et vigtigt skema/billede at have i hovedet, når man skal lære et nyt slag eller rette en eventuel unode, er en opdeling af det enkelte slag i mindre dele. Det kalder vi slagets metodik.

TILBAGESVING

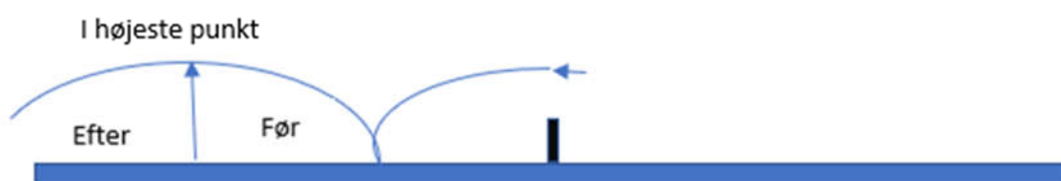
Alle slag begynder med et tilbagesving – det kan være stort eller det kan være lille alt efter hvor megen kraft, der skal etableres. På almindeligt dansk kan man sige, at et slag starter ved hoften eller hvor det nu begynder.

KONTAKTØJEBLIKKET

Batvinklen er meget vigtig: Man skelner mellem et lukket eller åbent bat.



Boldens bane – her skelner vi mellem før – i – efter højeste punkt.



EFTERSVINGET

(Kvittering) Hvor slutter slaget?

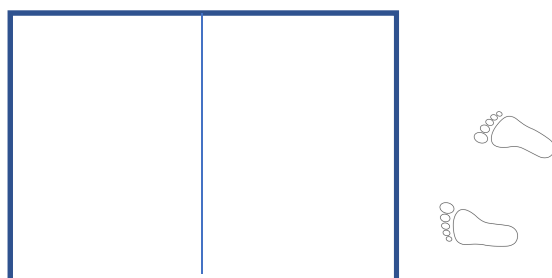
F.eks. ved skulder, ved bordet osv.

BENSTILLING - placering ved bordet - højrehåndede

Forhånd

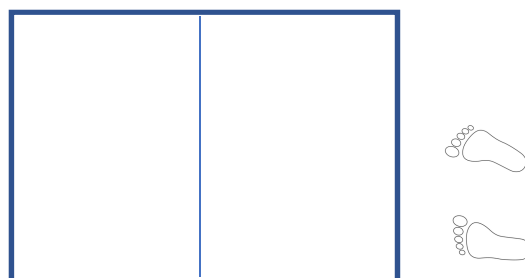
Bemærk at forhånden af naturlige årsager rækker længere til siden end baghånden, hvilket er en af forklaringerne på, at man står lidt forskudt i forhold til midten af bordet.

I forhånden stiller man sig også lidt skråt, så boldens bane nogenlunde kan følge overkroppen.



Baghånd

Ved baghånden er benstillingen parallelt med bordet og "kun" overkroppen drejer i hoften.



Benarbejdet

Den mest almindelige måde at flytte sig på er chassé trin. Se videoer om benarbejde på næste side

Video benarbejde:

Video rundt om hjørnet:

https://www.youtube.com/watch?v=XbUqsC_M5iM&list=PLx0w-0GU-X3wGVEQICUekQZPOWrBd5URa&index=12



Video 123 øvelsen:

<https://www.youtube.com/watch?v=QSagfjG4Jn0&list=PLx0w-0GU-X3wGVEQICUekQZPOWrBd5URa&index=15>



SKRU

Som der står i indledningen: I bordtennis kan man ikke komme uden om, at bolden skruer. Bordtennis er det spil i verden, hvor bolden skruer mest.

Øvelse:

Stå et par meter fra en væg. Snit bolden på undersiden, så bolden ryger fremad, medens den snurrer rundt om sig selv. Se om du kan få den hen mod væggen og begynde at trille tilbage.



Prøv det samme oven på bordet med lidt mindre bevægelser.

Video eksempler på skru:

<https://www.youtube.com/watch?v=faYpblWQiGc&list=PLx0w-0GU-X3wGVEQICUekQZPOWrBd5URa>



BEMÆRK

Da det handler om friktion – bat/bold betyder det meget, hvilken gummibelægning man har på battet.

Test: Tag en bold og træk den over batsiden – glider den som på et spejl, er der ikke mange muligheder for at få bolden til at skrue, men er der megen modstand, er der gode muligheder.

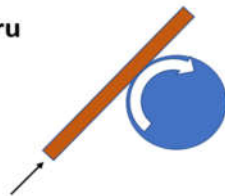


Et fif: Belægningen kan undertiden være beskidt, så man kan tørre den af med en fugtig klud.

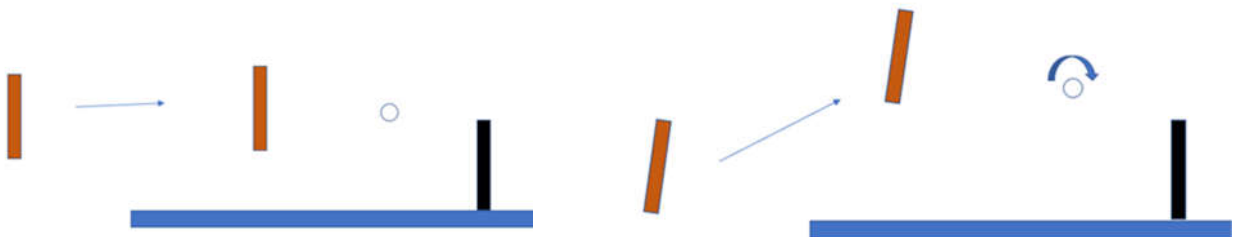
Se også senere om: Overskru og underskru.

OVERSKRU – KONTRA

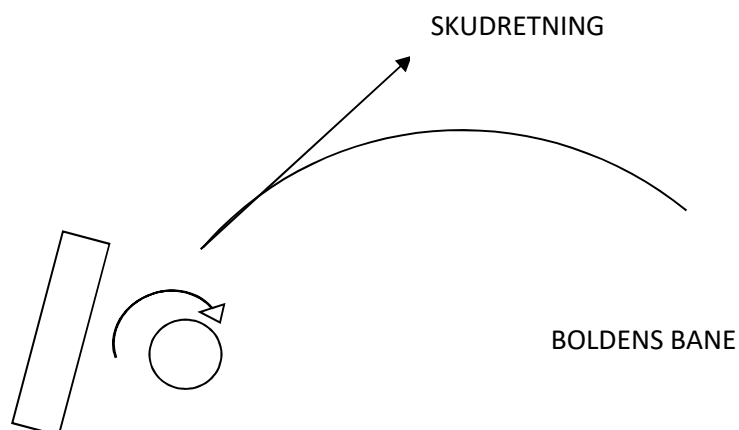
Overskru



Fra at skubbe/slå lige ud til at begynde at strejfe bolden:



Bemærk – fidusen ved at overskrue er, at bolde søger nedad, dvs man kan slå rimelig hårdt og ligeud og bolden kan stadig ramme bordet.



Video forhåndskontra:

<https://www.youtube.com/watch?v=KxgUao-hUhw&list=PLx0w-0GU-X3wGVEQICUekQZPOWrBd5URa>



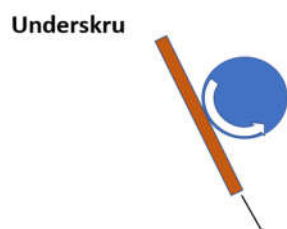
Video baghåndskontra:

<https://www.youtube.com/watch?v=XtgL1HLX9CM&list=PLx0w-0GU-X3wGVEQICUekQZPOWrBd5URa>



UNDERSKRU - PRIK

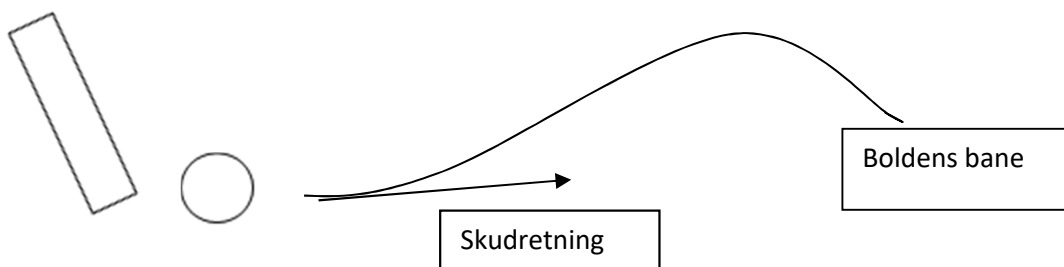
Når bolden rammes på undersiden.



Fra at skubbe lige ud til at strejfe bolden:



Når bolden underskrues, søger den opad, indtil den taber fart og "falder" ned.



Video forhåndsprik

<https://www.youtube.com/watch?v=wssGKltoCL8&list=PLx0w-0GU-X3wGVEQICUekQZPOWrBd5URa&index=1>



Video baghåndsprik:

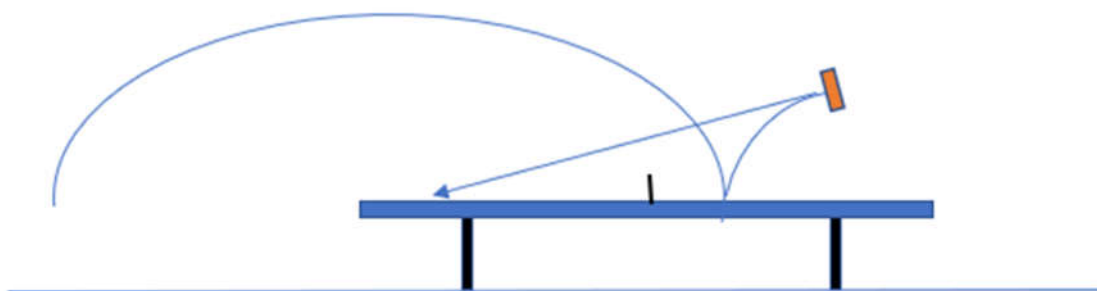
https://www.youtube.com/watch?v=KiiVJ0Q3M_g&list=PLx0w-0GU-X3wGVEQICUekQZPOWrBd5URa&index=2



BALLON og SMASH

Den ene spiller stiller sig 2 - 3 m. bag bordet, lader bolden hoppe og skyder den højt.

Den anden spiller slår direkte på bolden på det højeste punkt.



Denne indlæring er svær, men meget sjov at træne.

Video ballon-forsvar:

https://www.youtube.com/watch?v=T_M4GvBVqxM&list=PLx0w-0GU-X3wGVEQICUekQZPOWrBd5URa&index=8



Smash kan øves med KINA-træning.



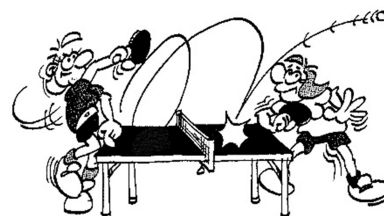
Et fif: Når man skal indlære smash, kan det være en fordel med høje bolde tæt ved nettet og lade den, der smasher, gå op på siden af bordet.

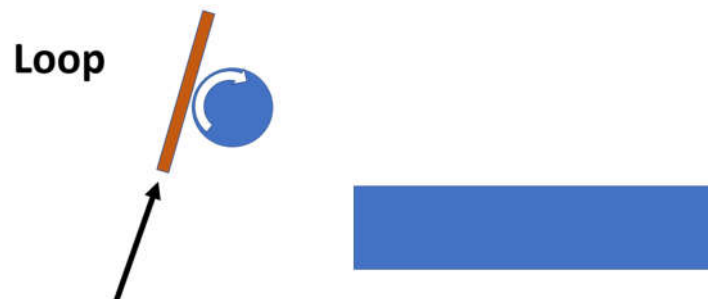
LOOP

Man har ikke været med længe, før man opdager, at LOOP er det mest brugte slag hos de bedste bordtennisspillere. Derfor kommer der hurtigt et behov for at lære dette slag.

Det er et svært slag at lære, da man skal strejfe bolden – mere end man skal slå til den. Hvis man virkelig gennemtænker dette, så kan det ikke læres.

Bolden kommer farende og battet kommer farende – og lige når de krydser hinandens bane – skal de støde sammen!





Fra KONTRA til LOOP

I en forhåndskontra bliver bolden overskruet – i et loop bliver den det i ekstrem grad og bolden kan næsten foretage en halvcirkelformet bane.

Hvornår en bold kaldes meget overskruet og hvornår det bliver et loop, er vist ikke defineret præcist. Det vigtige er, at man fra lav højde kan slå en hård bold.

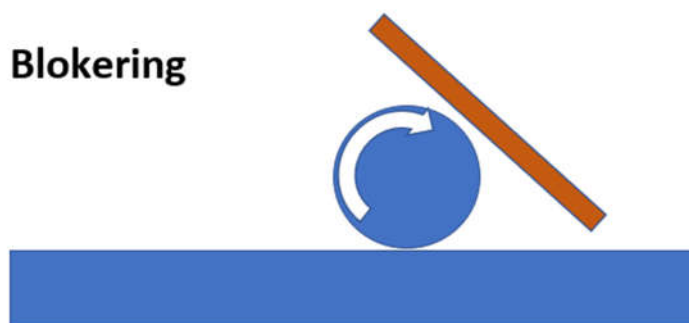
Video loop

<https://www.youtube.com/watch?v=o5ONR72v9dc&list=PLx0w-0GU-X3wGVEQICUekQZPOWrBd5URa&index=11>



BLOKERING

Når vi kan kalde en blokering for et "dovent" slag, skyldes det, at modstanderen laver alt arbejdet. Når man blokerer, sætter man "bare" battet på i den rigtige vinkel der, hvor bolden rammer bordet. Det er – når man ved, hvor bolden kommer – et ret enkelt slag, men i den virkelige verden er det svært, da man skal være uhyre hurtig, samtidig med, at man skal kunne "slappe af" i håndleddet.



Video Blok:

<https://www.youtube.com/watch?v=0tNDYWQsX0A&list=PLx0w-0GU-X3wGVEQICUekQZPOWrBd5URa&index=7>



SERV

Serven skal have sin helt egen opmærksomhed.

At sætte bolden i gang, medens man træner slag, er i begyndelsen vanskeligt, men det kommer rimeligt hurtigt.

Når man begynder at spille om point, opdager man, hvor vigtig serve er. At serve og modtage serve er det det eneste, man kan være sikker på, når man spiller bordtennis: Man har fuldt og helt selv ansvaret, når man server. Derfor er det også godt at have tænkt og trænet godt i den, selvom det kan være lidt kedeligt.



Et fif: Det er bedre at kunne den "samme" serv i 10 varianter end 10 forskellige server.

Det betyder, at man som udgangspunkt stiller op på samme måde med de indledende samme bevægelser og derfra placerer bolden på alle steder på modstanderens bordhalvdel. Hvis man samtidig kan gøre det med forskellig skru, er man ret godt hjulpet.

Maskeret serv

Ved maskering forstås i denne sammenhæng, at man med en tilsyneladende ens servebevægelse forsøger at lave forskelligt skru og fart i bolden. Herved opnås, at servemodtageren ofte modtager en anden serv end forventet.

At kunne maskere en serv åbner for mange taktiske muligheder.

Hovedprincippet bag den maskerede serv er "cirkelbevægelsen" – dvs at man fører battet i en halvcirkel – oftest oppefra og ned og op igen. Rammer man bolden på vej ned, bliver serve side/underskruet. Rammer man bolden nede, bliver den rent sideskruet eller uskruet. Rammer man bolden på vej op, bliver den side/overskruet.

Det væsentligste ved udførelsen er, at man udfører nøjagtigt den samme bevægelse, uanset hvor i cirklen, man rammer bolden.

Video maskeret serv:

<https://www.youtube.com/watch?v=9o5ep6AAYfM&list=PLx0w-0GU-X3wGVEQICUekQZPOWrBd5URa&index=9>



Returnering af serv

Første problem er at kunne "læse" serveren. Hvor kommer den, hvilket skru er der i den og hvor vil jeg gerne placere bolden. At læse serveren kan være meget svært, hvis modstanderen er god til at skjule/maskere slaget.

En grundregel ved den ikke for maskerede serv er, at man skal presse bolden i den retning, bolden kommer fra. Det skal ind på rygmarven, da man ikke kan nå at tænke det hele igennem, inden bolden har ramt bordet. Det er en god regel, når man øver returnering af server. Hvis man vil spille kampe, bliver man nødt til at ofre tid på at kunne returnere server.

Video retur af serv:

<https://www.youtube.com/watch?v=IhGo7U7aZoc&list=PLx0w-0GU-X3wGVEQICUekQZPOWrBd5URa&index=10>



DEFENSIV SPILLESTIL

Hvordan definerer man defensiv: Den lette måde er, når man ikke er offensiv – altså spiller efter at afgøre pointene.

Det modsatte: Man spiller bolden en gang mere over nettet end modstanderen – og venter på, at han laver en fejl.

Det kan man jo gøre på flere måder. Man kan prikke, man kan blokere og man kan spille ballon.

En af de sværeste måder for de fleste er at spille underskru langt fra bordet.

Underskru langt fra bordet

Det vanskelige er at vurdere skru og fart. Er bolden meget skruet, skal man føre battet rimelig lodret ned mod gulvet. Jo senere jo mindre skru.

Mod en smash kan det især være vanskeligt at få taget farten ud af bolden. En underskru vil jo som tidligere beskrevet søge opad og først ramme bordet, når farten er så lille, at tyngdekraften får den ned på bordet.

Det er altså ganske svært men samtidig en meget stor fornøjelse at kunne mestre.

Video defensiv spillestil:

<https://www.youtube.com/watch?v=BM1C9CTz6nw>



TRÆNINGSPØVELSER

Det kan let blive kedeligt "bare" at slå bolden over i forhånd eller baghånd. Derfor er der mange, der spiller kamp stort set uden at træne de enkelte slag eller slagkombinationer.

Man har udviklet nogle træningsøvelser, der gør det sjovere at træne.

Her følger nogle eksempler, men først en forklaring.

Man skelner mellem **kontroløvelser** og **momentøvelser**.

Kontroløvelser har fået navnet, fordi man forsøger at få kontrol over slagene.

Momentøvelser er et bestemt moment af en kamp, der trænes.

Kontroløvelser kan være **regelmæssige**, dvs at bolde går i en bestemt bane hele tiden (markeret med en hel streg med pil).

De kan også være **uregelmæssige**, hvilket markeres med en stiplet streg.

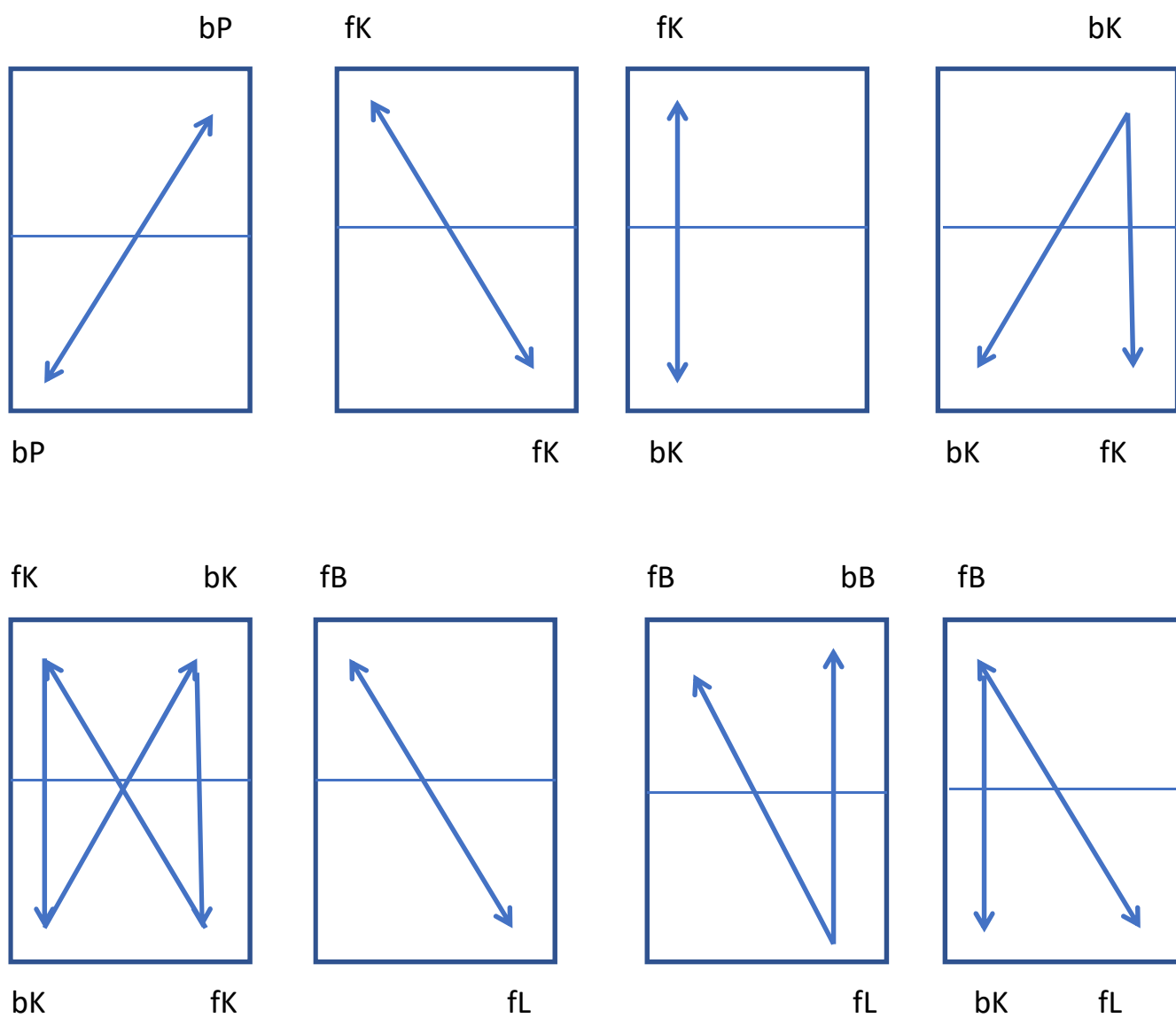
I momentøvelser markeres, at bolden skal afgøres, når strengen ender uden pil på bordkanten.

Forkortelser:

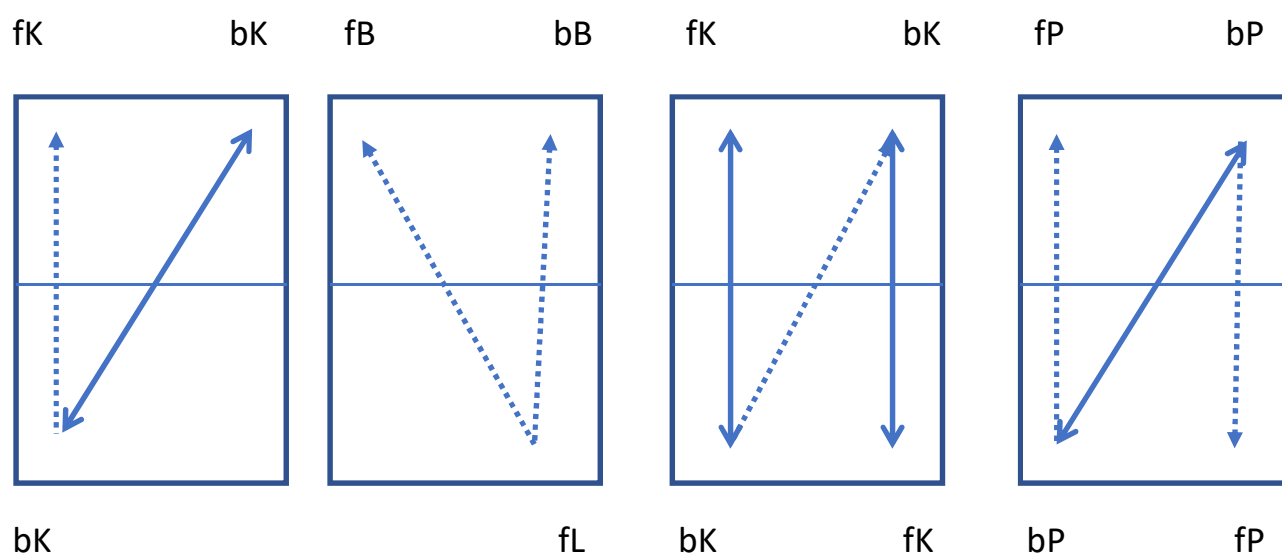
k	Kort	l	Lang
f	Forhånd	b	Baghånd
P	Prik	K	Kontra
L	Loop	B	Blokering
Sm	Smash	Ba	Ballon
O	Overskruet	U	Underskruet
Se	Serv	R	Retur

Se også forslag til træningsprogram på de efterfølgende sider.

REGELMÆSSIGE KONTROLØVELSER

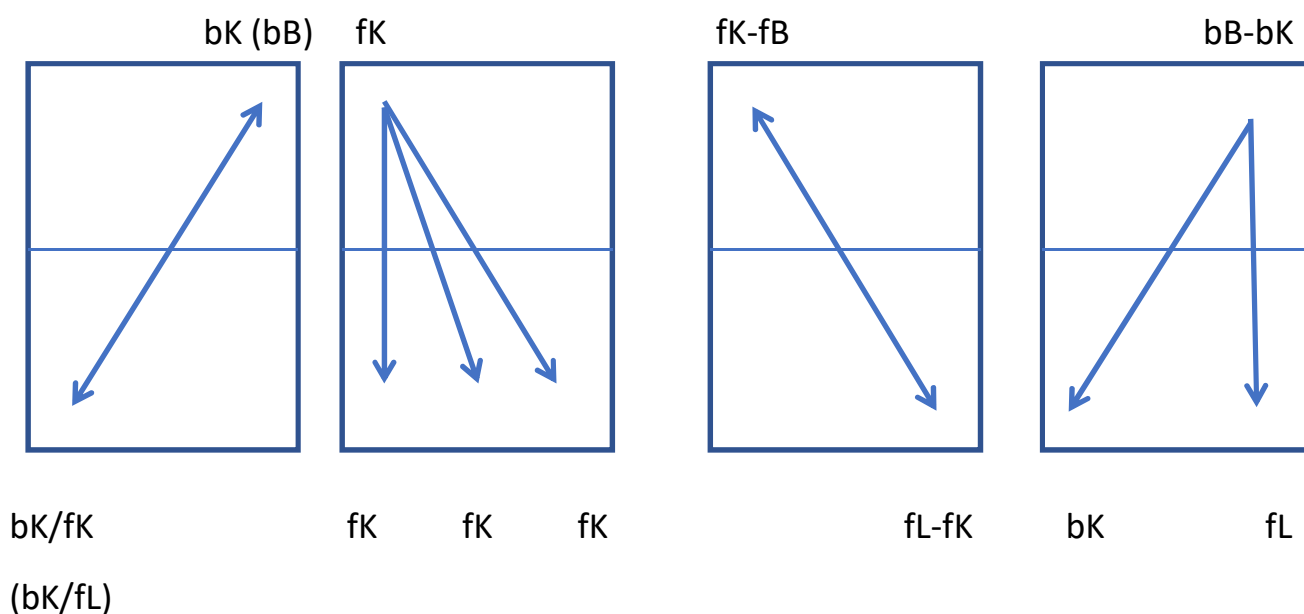


UREGELMÆSSIGE KONTROLØVELSER

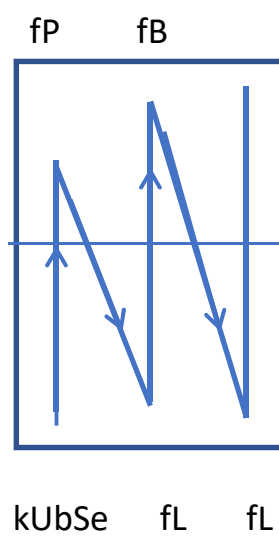
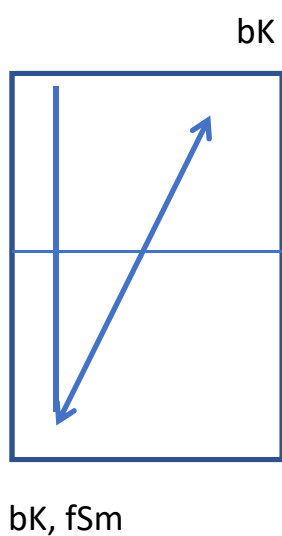
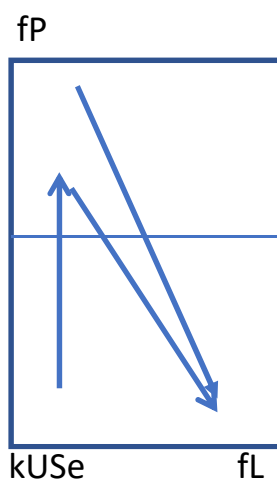
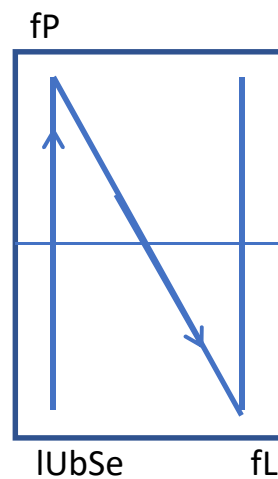
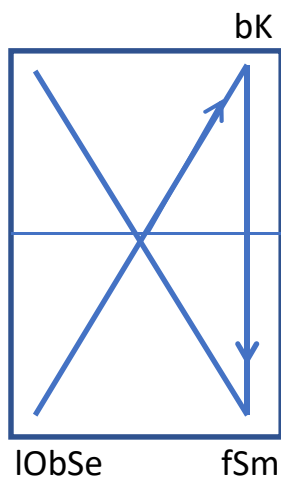


BENARBEJDSØVELSER

Er almindelige kontroløvelser med fokus på ben.

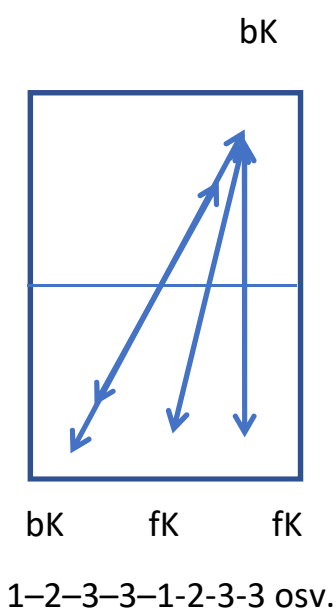
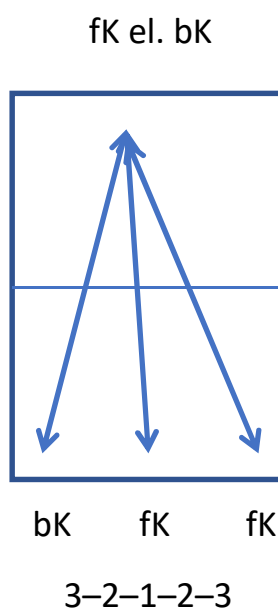
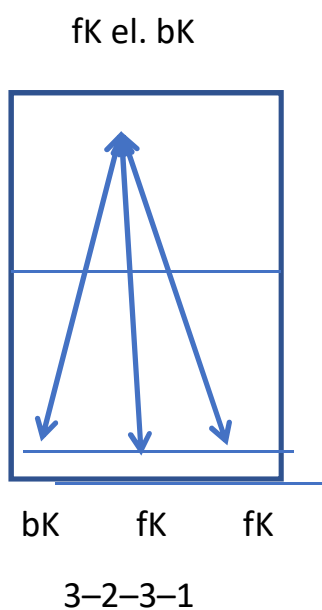
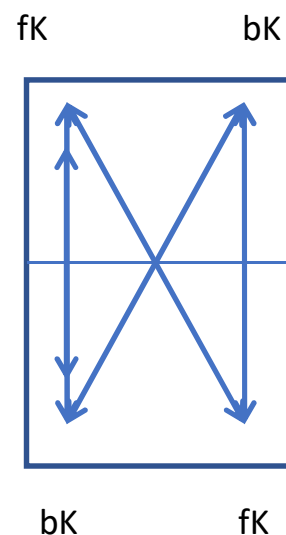
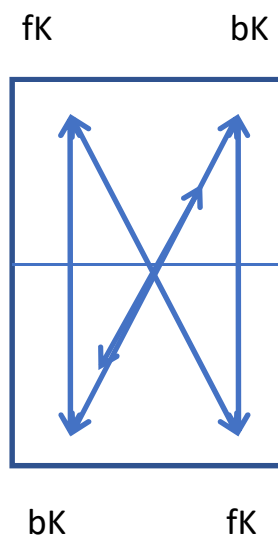
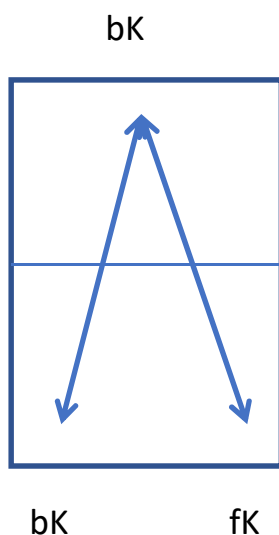


MOMENTØVELSER



HJERNETRÆNING KONTROLØVELSER

5 f og 3 b



ANDEN INSPIRATION TIL TRÆNINGSPROGRAM

Hvor mange fejl, inden man når 100?		Tag mange bolde i lommen. Flest over på 4 minutter
Ballon - Smash		Spil sæt med kun underskru – den ene spiller kun baghånd – den anden over hele bordet
Kontrakamp		Spil sæt, hvor man server hele sættet
Flest i træk med underskru		Kinatræning til loop Meget øvede veksler mellem overskru og underskru
Sæt, hvor man server den samme serv 5 gange		Sæt med overskru
Sæt med - Overskru forhånd - Overskru baghånd		Loop - Loop

OPBYGNING AF EN TRÆNINGSTIME - (Let øvede)

I - Indspil – opvarmning:

5-10 min. Nogle foretrækker generel fysisk opvarmning, andre med bat og bold.

Mange har som vane altid at spille forhåndskontra og derpå baghåndskontra som indspil:

Fordel – at det virker hurtigt.

Ulempe – at man overindlærer kontra på tværs. Så spil også forhånd – baghånd i opvarmning.

II - Overgang fra indspil til mere varieret træning:

Regelmæssig kontrol – typisk V-øvelse og sommerfugl. Varier V-øvelsen, f.eks. V fra midten.

III - For hjernens skyld

”Hjerneøvelse” – en regelmæssig kontroløvelse, hvor man skal tænke lidt. (Se afsnit s 30) f.eks. sommerfugl med en ekstra på langs den ene side eller V-øvelse med at tælle: 1f – 2 b – 3f – 4b – osv. Hvor langt?

IV - For ”sjovs” skyld

Langt fra bordet – Loop/Smash/Kontra.

V - For konkurrencens skyld

Spil et sæt i baghånds-Prik. Eventuelt også et i forhånds-Prik.

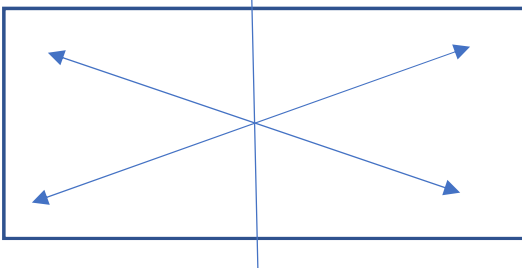
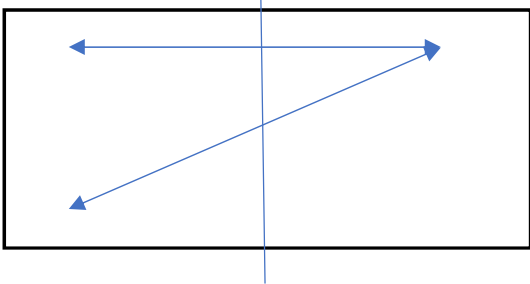
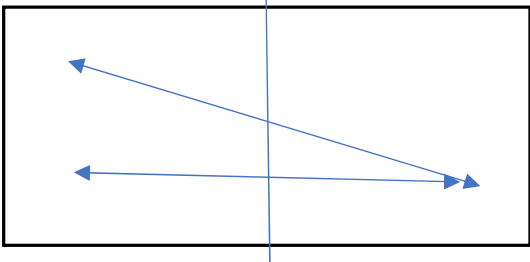
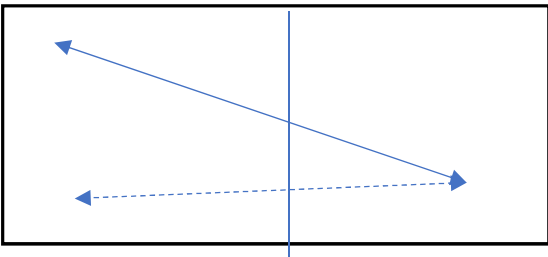
VI - For servens skyld

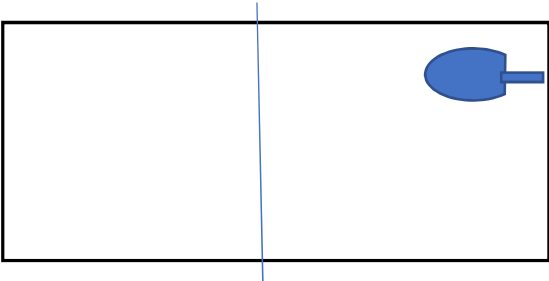
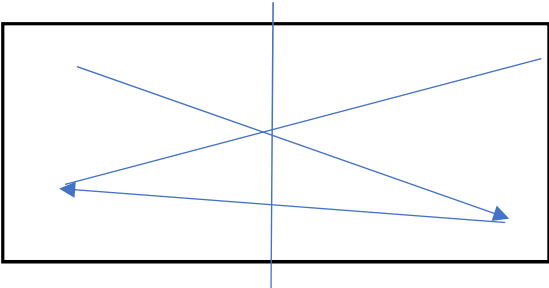
Momentøvelse – Samme server i et helt sæt – bolden skal afgøres efter serverens 3. slag. (Får modstanderen den over 3 gange, har han vundet bolden)

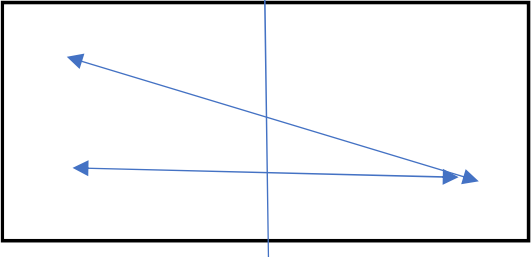
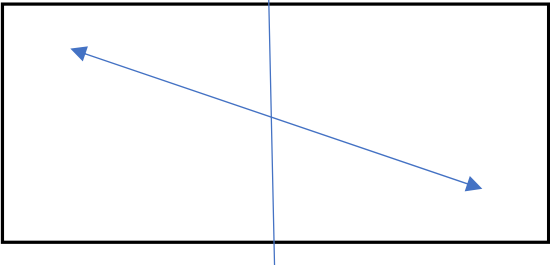
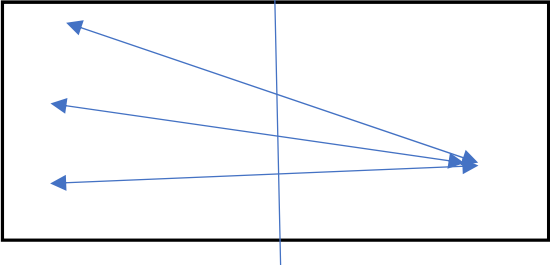
NB Gennemgå en detalje undervejs – enten ved at vise eller se video

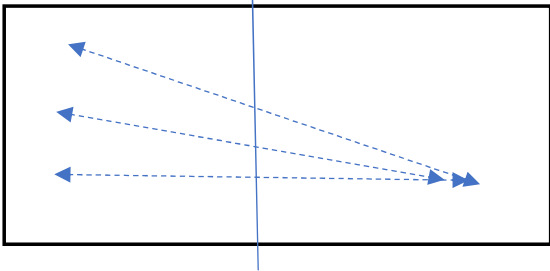
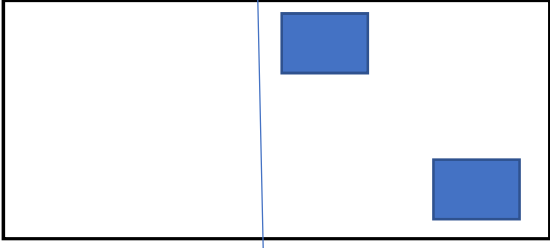
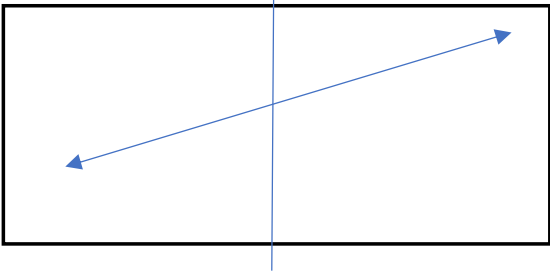
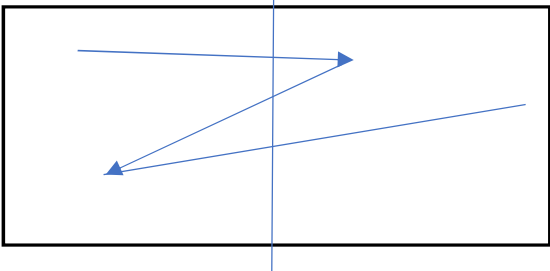
PS Forslag til kopiering på de følgende sider.

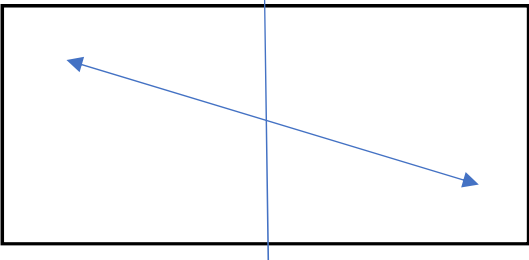
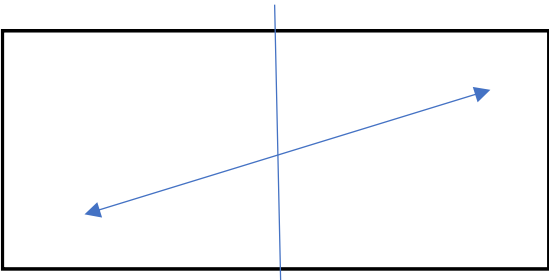
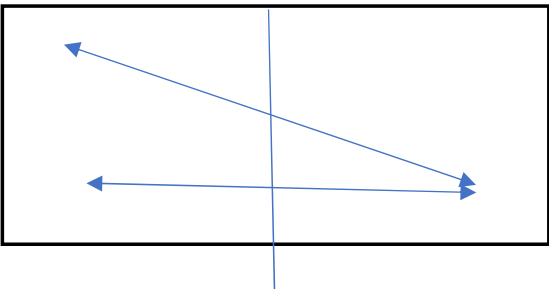
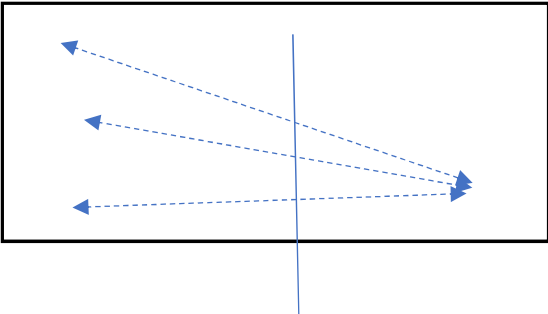
EKSEMPLER TIL TRÆNINGSPROGRAM

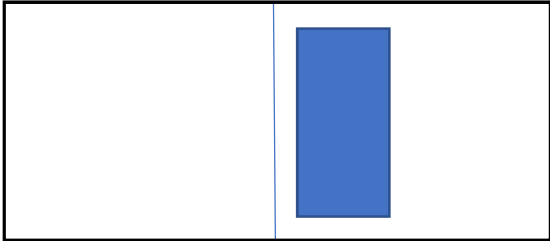
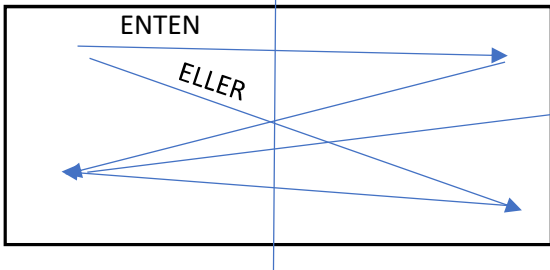
DAG1		Varighed
Opvarmning	Indspil fK og bK	10 min
I	bK  fK fK bK	
V-øvelse Regelmæssigt	bK  fK fK	2 x 5 min
V øvelse regelmæssigt	bK  bK fK bK	2 x 5 min
V øvelse Uregelmæssigt	bK  bK fK bK	2 x 5 min

Kamp kun O IV V	Den der har bolden server.	10 min
Servetræning VI	Lang overskru både til forhånden og baghånden. Den anden lægger battet, som vist. 10 forsøg på skift: 	2 x 5 min
3 Bold V VI	IObSe fSm  bK	2 x 5 min Når man har brændt 5, skift

DAG2		Varighed
Opvarmning I	Spil bolden over så mange gange som muligt – enten uden skru eller med meget lidt skru – snak om, hvor I helst vil have bolden. Prøv at slå rekord.	10 min
V øvelsen regelmæssigt II	bK fk  bK	2 x 5 min
Rundt om hjørnet II	bK, fk  bK	2 x 5 min
Kontrol kontra III	bK fk fk  bK	2 x 5 min 1232123 osv.

Kamp: A spiller kun bK og B spiller med både f og b IV V	bK fK fK  bK	2 x 5 min
Servetræning IV	Lang til baghånden Kort til forhånden 	2 x 5 min
Loop - Loop VI	fL  fL	2 x 5 min
3 BOLD VI V	kSe fSm /L  fU	Flest vinder ud af 10 forløb

DAG3	Tema: Underskru og serv	
Opvarmning	Indspil – spil bolden over så mange gange som muligt. 	10 min
b Prik regelmæssigt I	bP  bP	1 x 5 min
Forhånds Prik I	fP  fP	1 x 5 min
V øvelse med Prik III	bP  fP bP	2 x 5 min 1b 2f 3b 4f 5b osv
Kamp: A spiller kun bP og B spiller med både f og b V	bP  fP fP bP	2 x 5 min

Lang serv til forhånden eller baghånden VI	Brug håndklæde 	2 x 5 min
3 BOLD V VI	IOSe fSm  L R	Skift efter 5 fejl
Kamp V VI	Tæl som i tennis. Det vigtige er, man har en 1. og 2. serv.	2 x 5 min

STATIONSTRÆNING

At lave STATIONER i en træning betyder, at spillerne laver forskellige øvelser ved de forskellige borde.

Det kan være en god måde at gøre det på, hvis man f.eks. godt vil have robotten med i træningen og man ikke kan eller vil stille en robot op ved hvert bord.

På samme måde kan træneren lave kinatræning med alle spillerne på skift.

Et forslag til stationer ved en træning med 8 borde i halvanden time - 10 min i hver runde:

Bord 1: Robot med loop

Bord 2: Kontra V øvelse – 2 x 5 min

Bord 3: Servetræning, f.eks. spænd en snor ud 10 cm over nettet el. sæt mål op

Bord 4: En kamp i prik

Bord 5: Kinatræning – individuelt med træneren

Bord 6: Ballon og smash

Bord 7: 3 bold – Skift efter 5 fejl

Bord 8: Sommerfugl i K

ORGANISERING & ANDRE IDEER

Det er fantastisk at følge de forskellige 60+-afdelinger rundt i landet. Man har organiseret sig på meget forskellige måder og hvert sted er man overbevist om, man har den helt rigtige måde at gøre tingene på.

Nogle steder spiller de kun double, andre single. Nogle steder spiller de kampe hele tiden og andre sværger til træning uden konkurrence.

Alle steder fremhæver man det sociale og ånden i foreningen – fantastisk.

Her er nogle hjælpemuligheder:

Hvis man vil lave turneringer, er der på hjemmesiden BAT60 under stævner nogle hjælpeskemaer: <https://bat60.dk/turneringsskemaer/>

På den sidste side er der tegnet borde, som man kan kopiere og lave træningsøvelser på.

I dette hæfte er der en del videoer, men man kan også altid finde en masse på nettet. F.eks. har Youtube specielle videoer af hvert enkelt slag udført i alle mulige variationer.

Det kan også anbefales at se nogle kampe med de meget dygtige spillere, da det giver en del inspiration.

Vi anbefaler også flere steder, at man anvender video til indlæring. Optag den enkelte – eller lad spillerne optage hinanden, så de kan se deres egen måde at spille på og måske derigennem ændre til det bedre.

OG HUSK ALTID DET SOCIALE!

BORDTEGNINGER

