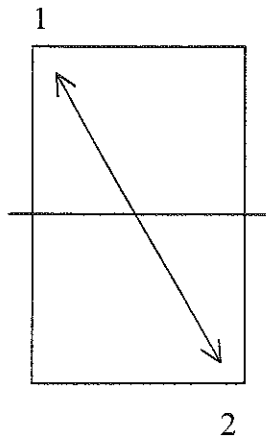


Inslagning

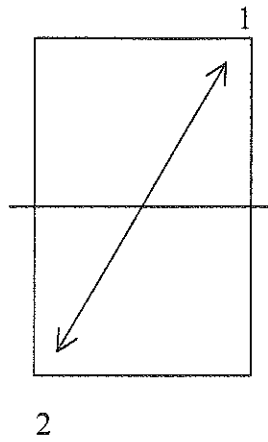
Syftet med inslagning är att träna in sig på grundslagen. Lämpligt kan vara att börja med de tekniskt enklaste slagen. Det rekommenderas att börja inslagning med någon form av regelbunden övning. Variera gärna mellan raka och diagonala slag, eller med en regelbunden kontrollövning. Inslagning bör, för såväl offensiva som defensiva spelstilar, även varieras med bollning.

Inslagning



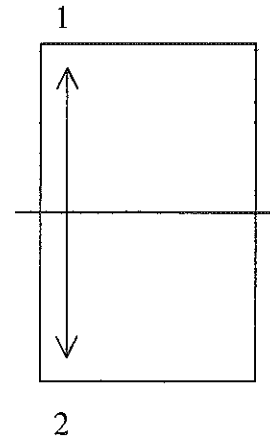
Fh - Fh

1. Fh mot Fh
2. Fh mot Fh



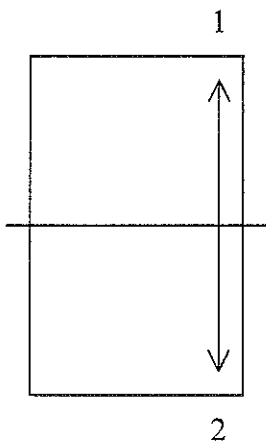
Bh - Bh

1. Bh mot Bh
2. Bh mot Bh



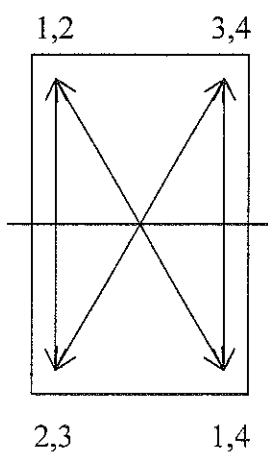
Fh - Bh

1. Fh mot Bh
2. Bh mot Fh



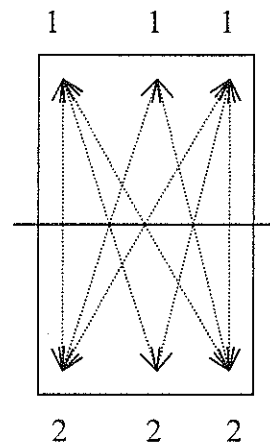
Bh - Fh

1. Bh mot Fh
2. Fh mot Bh



Tivoiten

- 1-1. Fh mot Fh
- 2-2. Fh mot Bh
- 3-3. Bh mot Bh
- 4-4. Bh mot Fh



Bollning Fh,Bh - Fh,Bh

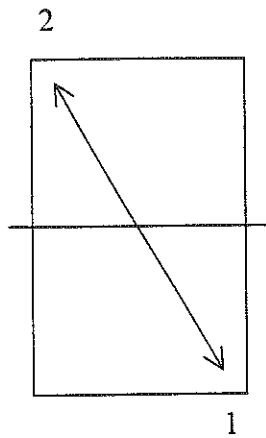
1. Fri bollning Fh eller Bh
2. Fri bollning Fh eller Bh

Dom fyra första
inslagningsövningarna i
en kortare variant tex. 2½
minut på varje övning.

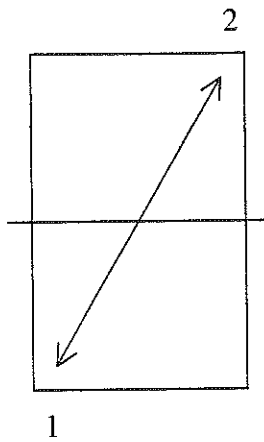
Kontrollövningar

Syftet med kontrollövningar är att träna teknik samt att öka/bibehålla säkerheten i grundslagen. Tanken är att hålla bollen i spel så länge som möjligt utan att missa. Spelarna ska hålla ett så högt tempo som möjligt med bibehållen säkerhet i slagen. Det rekommenderas att man i första hand spelar kontrollövningarna i någon form av regelbundna övningar. Men för att få variation i träningen, kan även oregelbundna övningar användas. På så sätt blir träningen mer matchlik. Ju bättre spelarna är desto mer oregelbundna övningar kan användas.

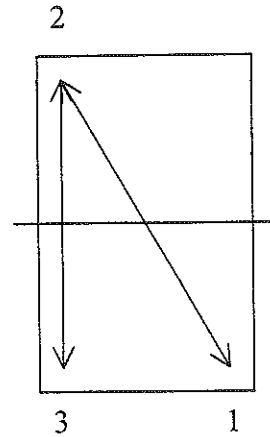
Kontrollövningar



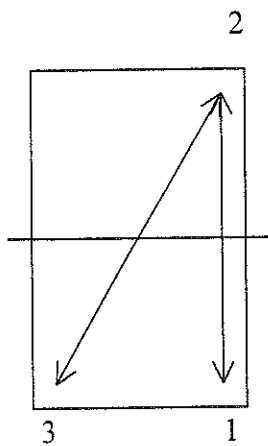
Fh loop – Fh block
 1. Fh loop mot Fh
 2. Fh block mot Fh



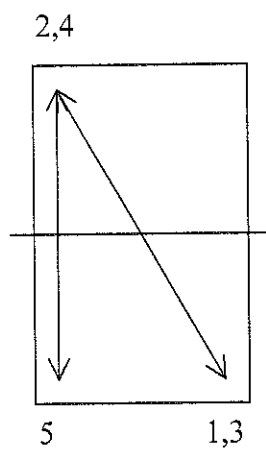
Bh loop – Bh block
 1. Bh loop mot Bh
 2. Bh block mot Bh



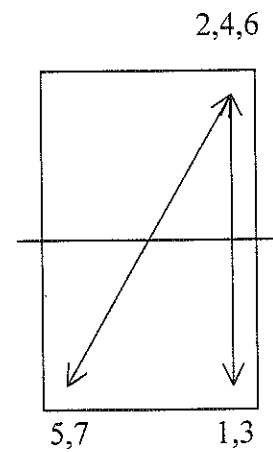
Fh, Bh - Fh
 1. Fh mot Fh
 2. Fh mot Bh
 3. Bh mot Fh



Fh, Bh - Bh
 1. Fh mot Bh
 2. Bh mot Bh
 3. Bh mot Bh

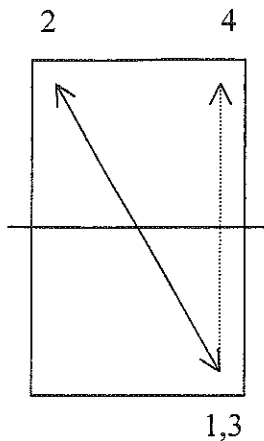


2 Fh, 1 Bh - Fh
 1. Fh mot Fh
 2. Fh mot Fh
 3. Fh mot Fh
 4. Fh mot Bh
 5. Bh mot Fh



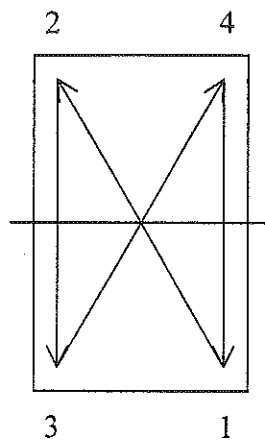
2 Fh, 2 Bh - Bh
 1. Fh mot Bh
 2. Bh mot Fh
 3. Fh mot Bh
 4. Bh mot Bh
 5. Bh mot Bh
 6. Bh mot Bh
 7. Bh mot Bh

Kontrollövningar



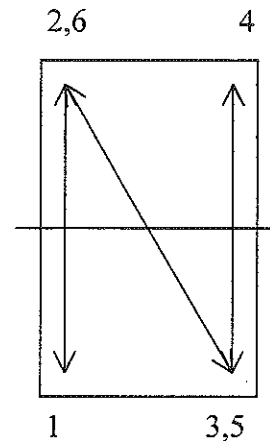
10:an

1. Fh loop mot Fh
2. Fh block mot Fh
3. 10 st Fh loopar, därefter är den 11:e loopen fri
4. *Fritt spel*



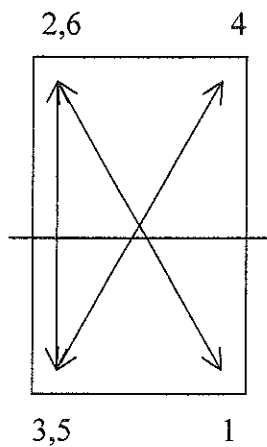
Brevet

1. Fh mot Fh
2. Fh mot Bh
3. Bh mot Bh
4. Bh mot Fh



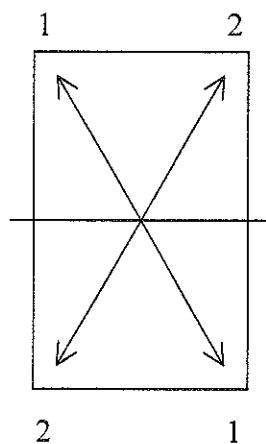
N:et

1. Bh mot Fh
2. Fh mot Fh
3. Fh mot Bh
4. Bh mot Fh
5. Fh mot Fh
6. Fh mot Bh



Öppet brev

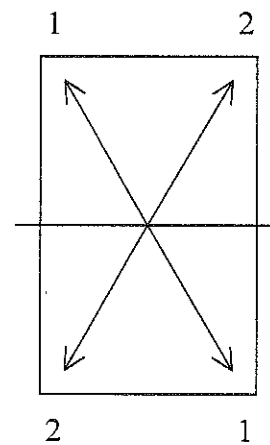
1. Fh mot Fh
2. Fh mot Bh
3. Bh mot Bh
4. Bh mot Bh
5. Bh mot Fh
6. Fh mot Fh



Mästarboll

- (Yngre spelare)
- 1-1. Fh mot Fh
 - 2-2. Bh mot Bh

Spel diagonalt tills man missar (om man är flera spelare). Eller räknar antal träffar man klarar av.



Minutboll

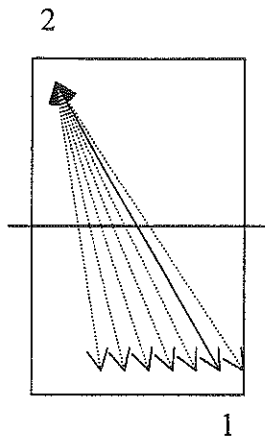
- (Bättre spelare)
- 1-1. Fh mot Fh
 - 2-2. Bh mot Bh

Räknar antalet träffar under en minut.

Fotarbetsövningar

Syftet med fotarbetsövningar är att träna upp fotarbetet, snabbheten och koordinationsförmågan vid bordet. Lämpligt kan vara att börja i ett lugnt tempo för att komma in i övningen ordentligt, för att sedan öka tempot efter hand. Spelaren som utför övningen bestämmer tempot efter sin spelstyrka och snabbhet.

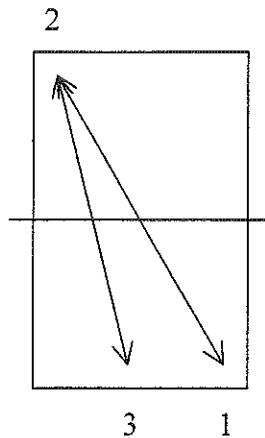
Fotarbetsövningar



Fh loop – Fh block

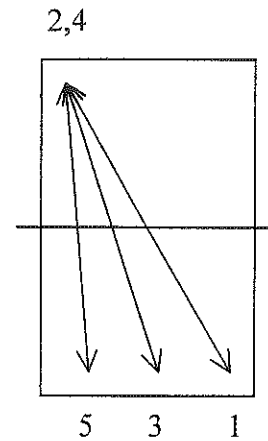
1. Fh loop mot Fh
2. Fh block mot Fh

Spridning ca. 75% av bordet.



2 punkts Fh

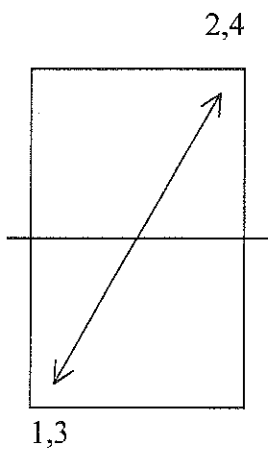
1. Fh mot Fh
2. Fh mot Bh alt. mitten
3. Fh mot Fh



3 punkts Fh

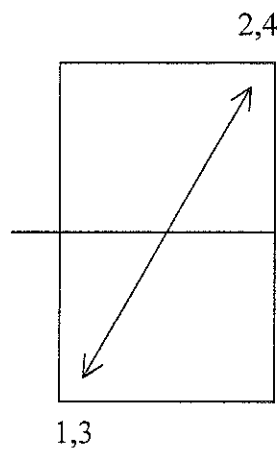
1. Fh mot Fh
2. Fh mot mitten
3. Fh mot Fh
4. Fh mot Bh
5. Fh mot Fh

Samma väg tillbaka (via mitten) eller börja om från början.



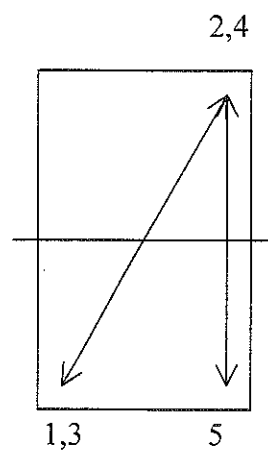
Halv Irländare

1. Bh mot Bh
2. Bh mot Bh
3. Fh mot Bh
4. Bh mot Bh



Hel Irländare

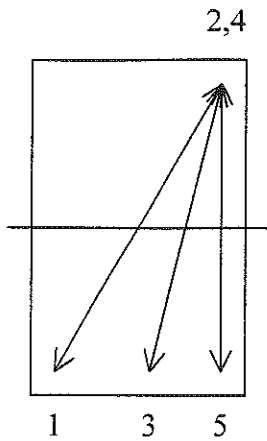
1. Bh mot Bh
2. Bh mot Bh
3. Fh mot Bh
4. Fh mot Bh



Falkenbergaren

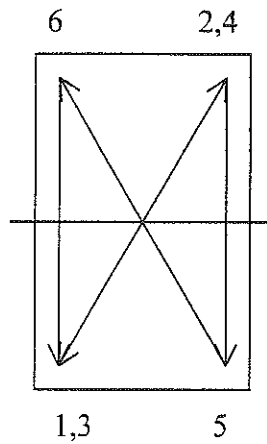
1. Bh mot Bh
2. Bh mot Bh
3. Fh mot Bh
4. Bh mot Fh
5. Fh mot Bh

Fotarbetsövningar



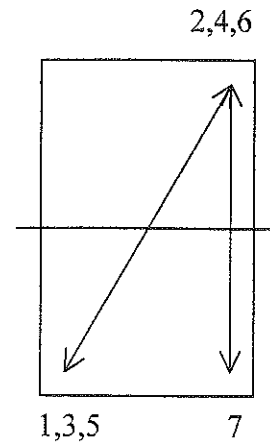
Falkenbergaren
(med kort förflyttning)

1. Bh mot Bh
2. Bh mot mitten
3. Fh mot Bh
4. Bh mot Fh
5. Fh mot Bh



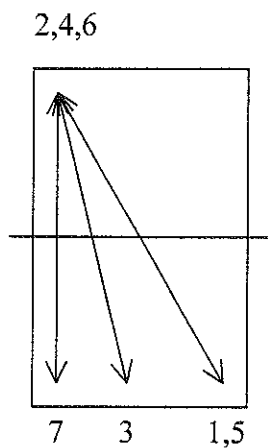
Falkenbergaren
(med diagonal Fh)

1. Bh mot Bh
2. Bh mot Bh
3. Fh mot Bh
4. Bh mot Fh
5. Fh mot Fh
6. Fh mot Bh



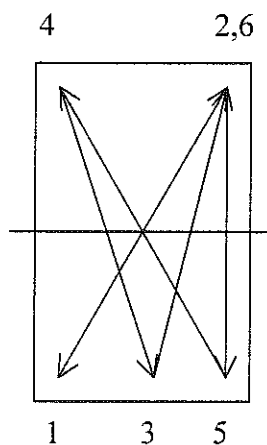
Falkenbergaren
(med extra Bh)

1. Bh mot Bh
2. Bh mot Bh
3. Bh mot Bh
4. Bh mot Bh
5. Fh mot Bh
6. Bh mot Fh
7. Fh mot Bh



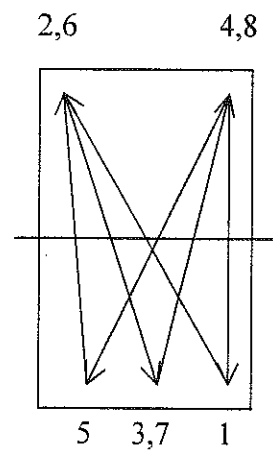
2 punkts Fh / Fh,Bh - Fh

1. Fh mot Fh
2. Fh mot Bh/mitten
3. Fh mot Fh
4. Fh mot Fh
5. Fh mot Fh
6. Fh mot Bh
7. Bh mot Fh



Bh, Fh, Fh - Bh, Fh

1. Bh mot Bh
2. Bh mot mitten
3. Fh mot Fh
4. Fh mot Fh
5. Fh mot Bh
6. Bh mot Bh



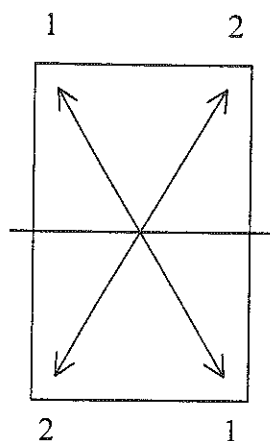
3 punkts Fh - Fh, Bh

1. Fh mot Fh
2. Fh mot mitten
3. Fh mot Bh
4. Bh mot Bh
5. Fh mot Fh
6. Fh mot mitten
7. Fh mot Bh
8. Bh mot Fh

Försvarsövningar

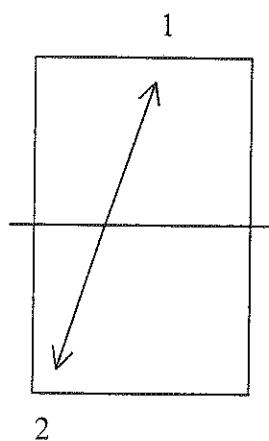
Syftet med försvarsövningar är att kunna försvara sig och ev. vända på spelet, för att kunna komma till egen attack. Lämpligt kan vara att variera med både regelbundna och oregelbundna övningar. Regelbundna övningar för att träna teknik, och oregelbundna övningar för att få in mer matchlika moment i träningen.

Försvarsövningar



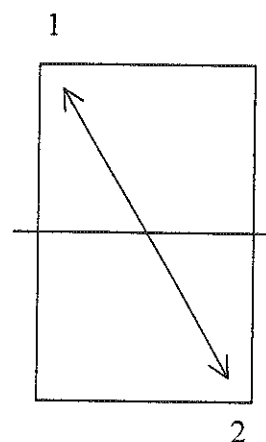
Smash – Ballongplock
1-1. Smash mot ballongplock (Fh)

2-2. Smash mot ballongplock (Bh)

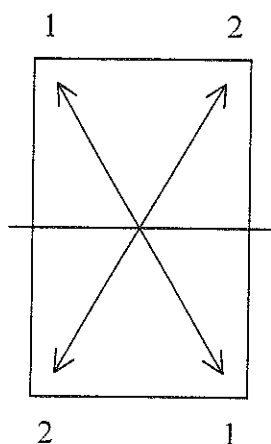


Fh loop – Bh försvar
1. Fh loop mot Bh
2. Bh försvar mot mitten

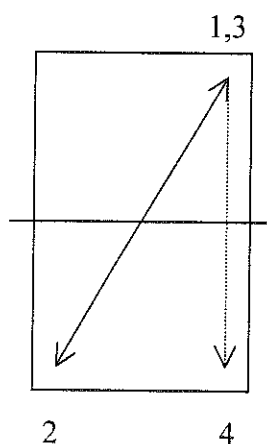
Kan spelas nära bordet (blockering) eller på halvdistanst ("fiskning")



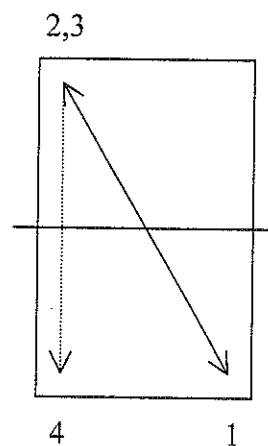
Fh loop – Fh loop
1. Fh loop mot Fh
2. Fh loop mot Fh



Loop - Skär
1-1. Loop mot skär (Fh)
2-2. Loop mot skär (Bh)

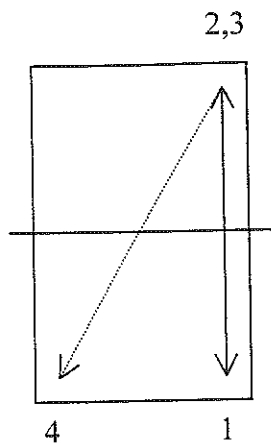


Kontring Bh – Bh
(Oregelbunden)
1. Bh mot Bh
2. Bh mot Bh
3. Bh mot Fh (efter tex. 5-7 gånger)
4. *Fritt spel*



Fh loop – Fh block
(Oregelbunden)
1. Fh loop mot Fh
2. Fh block mot Fh
3. Fh block mot Bh (efter tex. 5-7 gånger)
4. *Fritt spel*

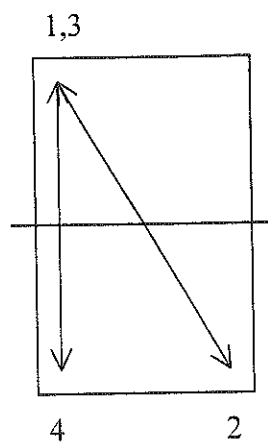
Försvarsövningar



Fh loop – Bh block

(Oregelbunden)

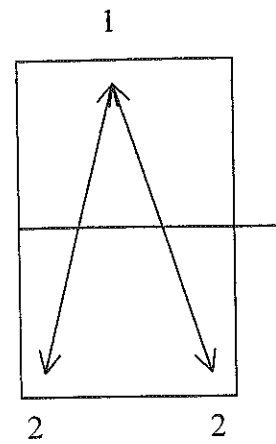
1. Fh loop mot Bh
2. Bh block mot Fh
3. Bh block mot Bh (efter tex. 5-7 gånger)
4. *Fritt spel*



1-2 Fh, 1-2 Bh - Fh

(Oregelbunden)

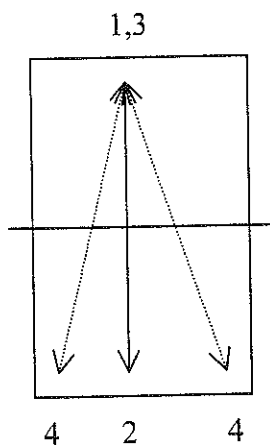
1. Fh mot Fh (1-2 st)
2. Fh mot Fh
3. Fh mot Bh (1-2 st)
4. Bh mot Fh



Fh loop – Fh/Bh

(Oregelbunden)

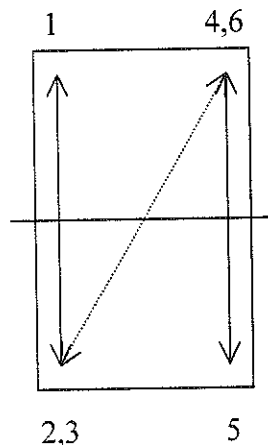
1. Fh loop mot Fh eller Bh
2. Fh eller Bh block mot mitten



Fh loop – mitten/hörn

(Oregelbunden)

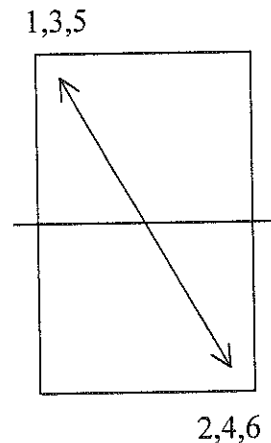
1. Fh loop mot mitten
2. Fh block mot mitten
3. Fh loop mot valfritt hörn (Fh eller Bh)
4. Fh eller Bh block mot mitten



Fh loop med växling

(Oregelbunden)

1. Fh loop mot Bh block
 2. Bh block mot Fh
 3. Bh block mot Bh (efter tex. 5-7 gånger)
 4. Bh block mot Fh
 5. Fh loop mot Bh
 6. Bh block mot Bh (efter tex. 5-7 gånger)
- Osv.*



Känslan

(Loop – block – skär)

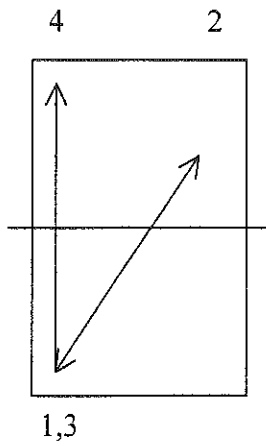
1. Fh loop mot Fh
2. Fh block mot Fh
3. Fh skär mot Fh
4. Fh loop mot Fh
5. Fh block mot Fh
6. Fh skär mot Fh

Osv.

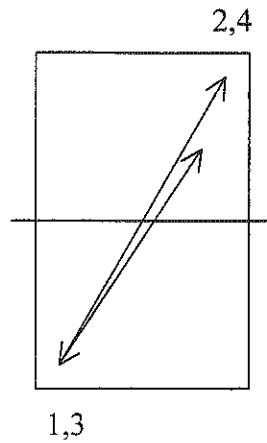
Momentövningar

Syftet med momentövningar är att träna matchliknande moment. Här är alternativen på övningar oändliga. Det är framförallt fyra saker som är viktiga att träna på (oavsett spelstyrka): serve, retur, första attack och försvar. Dessa fyra faktorer finns med i så gott som samtliga av alla bollar som spelas under en match. Tänk på att träna som om det vore en riktig match dvs. med full koncentration på serven, bra returer, säkra öppningar och framförallt fokus i spelet/övningen. Viktigt att tänka på, är att matchspel också är träning.

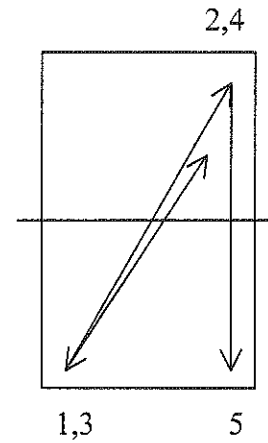
Momentövningar



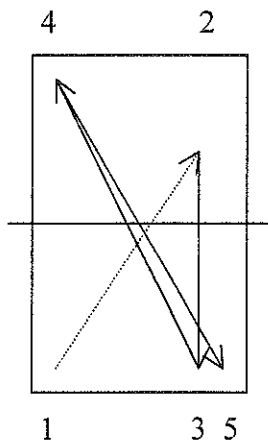
1. Serve (valfri kort)
2. Lång retur mot Bh
3. Bh öppning mot Fh
4. *Fritt spel*



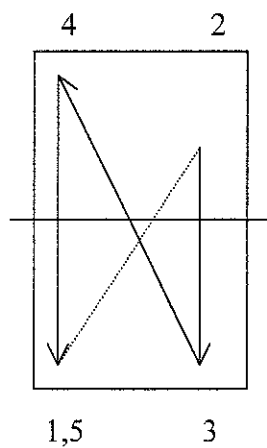
1. Serve (valfri kort)
2. Lång retur i Bh
3. Fh alt. Bh öppning mot Bh
4. *Fritt spel*



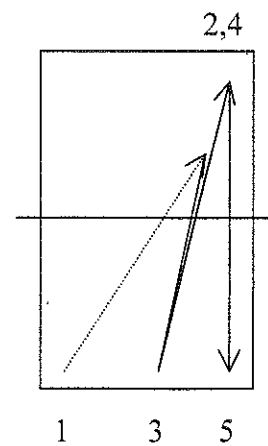
1. Serve (valfri kort)
2. Lång retur mot Bh
3. Bh öppning mot Bh
4. Bh block mot Fh
5. *Fritt spel*



1. Serve (valfri kort)
2. Lång retur i Fh
3. Fh öppning mot Fh
4. Fh block mot Fh
5. *Fritt spel*

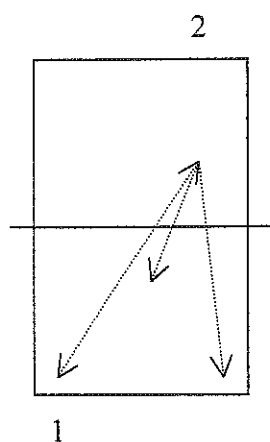


1. Serve (valfri kort)
2. Lång retur i Fh
3. Fh öppning mot Fh
4. Fh block mot Bh
5. *Fritt spel*



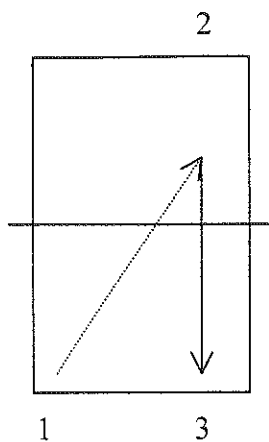
1. Serve (valfri kort)
2. Lång retur i mitten
3. Fh öppning mot Bh
4. Bh block mot Fh
5. Fh loop/smash (valfri)
Fritt spel

Momentövningar

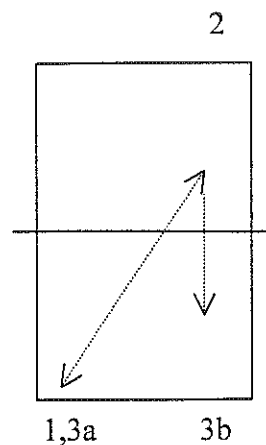


1. Serve (valfri)
 2. Retur (valfri)
- Fritt spel*

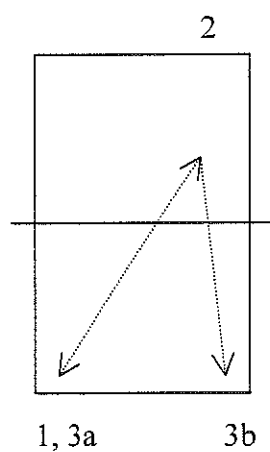
Matchspel utan poäng
räkning.



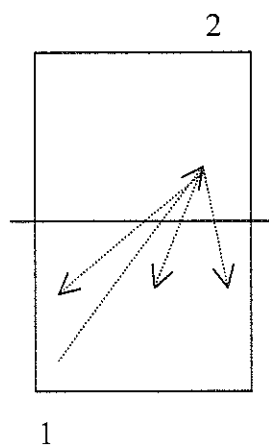
1. Serve (valfri kort)
 2. Lång retur mot Fh
 3. Fh öppning (valfri)
- Fritt spel*



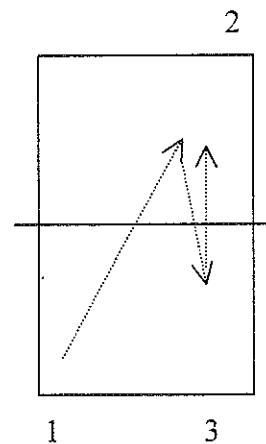
1. Serve (valfri kort)
 2. Lång retur mot Bh eller
kort reur mot Fh
 - 3a. Fh öppning (valfri)
 - 3b. Attack skär eller flipp
- Fritt spel*



1. Serve (valfri kort)
 2. Lång retur mot Fh
eller Bh
 - 3a. Fh alt. Bh öppning
 - 3b. Fh öppning
- Fritt spel*



1. Serve (valfri kort)
 2. Kort retur (valfri)
- Fritt spel*

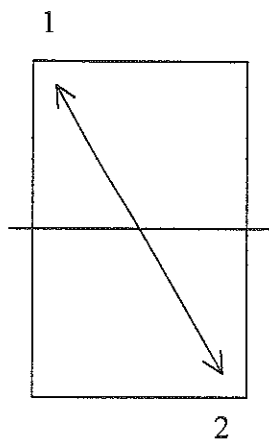


1. Serve (valfri kort)
 2. Kort retur (valfri)
 3. Kort bort (valfri)
- Fritt spel*

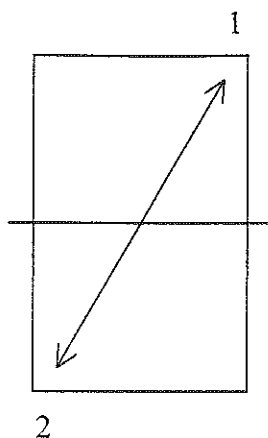
Defensivövningar

Syftet med defensivövningar är till för den spelaren som har en defensiv spelstil att träna. Lämpligt kan vara att motspelaren behärskar loopspel då den defensives spel mycket går ut på att spela bollen med underskrub en bit från bordet. För den defensive spelaren är det viktigt att träna på variation av underskruben. Den offensive spelaren anpassar sina slag efter den defensives spelstyrka. Ju bättre spelare, desto hårdare och mer varierat spel. Tänk också på att träna mycket sidleds och djupleds förflyttningar i övningarna. Givetvis ska även den defensive spelaren träna på offensiva slag, för att i match kunna variera sitt spel.

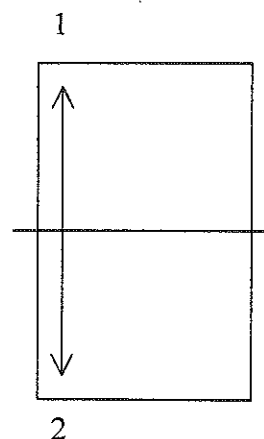
Defensivövningar



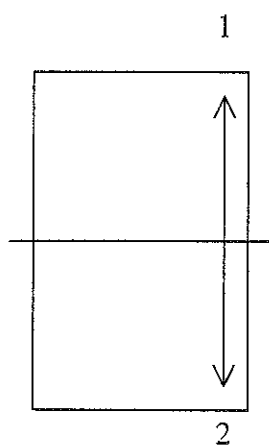
Fh loop – Fh skär
 1. Fh loop mot Fh
 2. Fh skär mot Fh



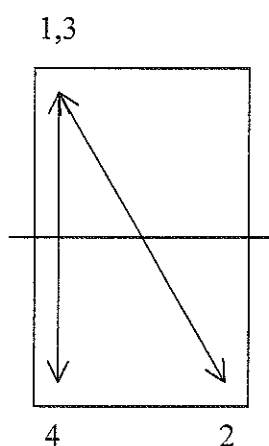
Bh alt Fh loop – Bh skär
 1. Bh alt Fh loop mot Bh
 2. Bh skär mot Bh



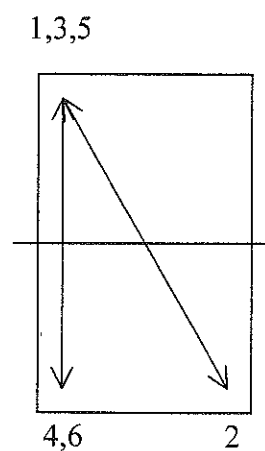
Fh loop – Bh skär
 1. Fh loop mot Bh
 2. Bh skär mot Fh



Bh alt Fh loop – Fh skär
 1. Bh alt Fh loop mot Fh
 2. Fh skär mot Bh



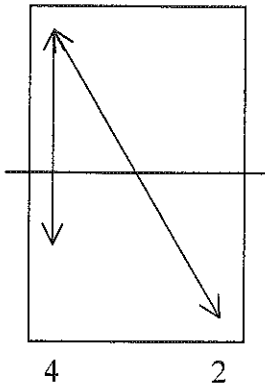
Fh loop – Bh, Fh skär
 1. Fh loop mot Fh
 2. Fh skär mot Fh
 3. Fh loop mot Bh
 4. Bh skär mot Fh



Fh loop – 2 Bh, 1 Fh skär
 1. Fh loop mot Fh
 2. Fh skär mot Fh
 3. Fh loop mot Bh
 4. Bh skär mot Fh
 5. Fh loop mot Bh
 6. Bh skär mot Fh

Defensivövningar

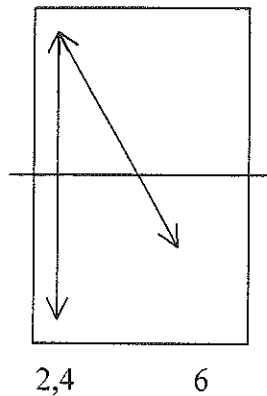
1,3



Fh loop – Fh, Bh skär
(Kort variant)

1. Fh loop mot Fh
2. Fh skär mot Fh
3. Fh (kort) mot Bh
4. Bh bollning mot Fh

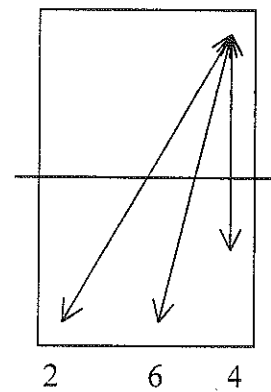
1,3,5



Fh loop – 2 Bh, 1 Fh
(Kort variant)

1. Fh loop mot Bh
2. Bh skär mot Fh
3. Fh loop mot Bh
4. Bh skär mot Fh
5. Fh (kort) mot Fh
6. Fh bollning mot Fh

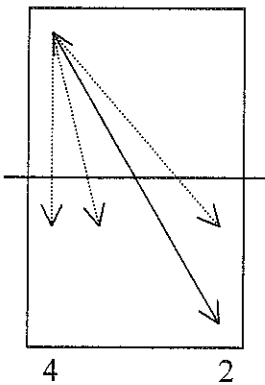
1,3,5



Bh loop – Bh, Fh, Fh

1. Bh loop mot Bh
2. Bh skär mot Bh
3. Bh (kort) mot Fh
4. Fh bollning mot Bh
5. Bh loop mot mitten
6. Fh skär mot Bh

1,3

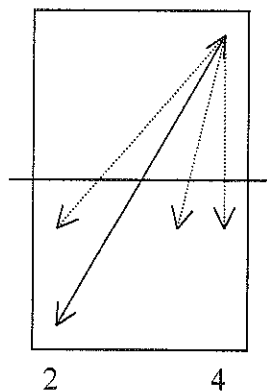


Fh loop – Fh skär
(Oregelbunden)

1. Fh loop mot Fh
2. Fh skär mot Fh
3. Fh valfri kort boll
4. Fh alt Bh bollning mot Fh

Varannan gång loop mot Fh och varannan gång valfri stoppboll.

1,3

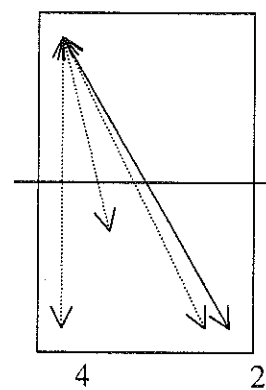


Bh loop – Bh skär
(Oregelbunden)

1. Bh loop mot Bh
2. Bh skär mot Bh
3. Bh valfri kort boll
4. Fh alt Bh bollning mot Bh

Varannan gång loop mot Bh och varannan gång valfri stoppboll.

1,3

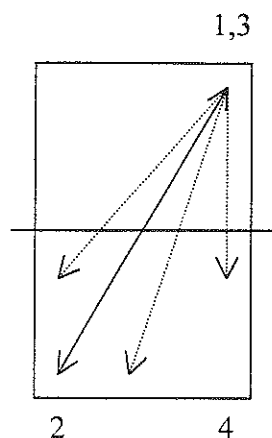


Fh loop – Fh skär
(Oregelbunden)

1. Fh loop mot Fh
2. Fh skär mot Fh
3. Fh valfri placering och slag
4. Fh alt Bh skär mot Fh

Varannan gång loop mot Fh och varannan gång valfri placering på loopen.

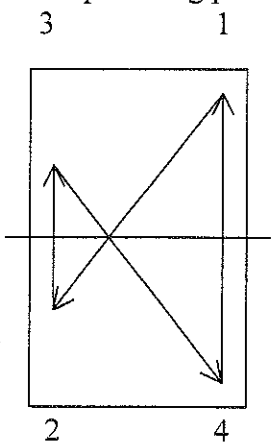
Defensivövningar



Bh alt Fh loop – Bh skär (Oregelbunden)

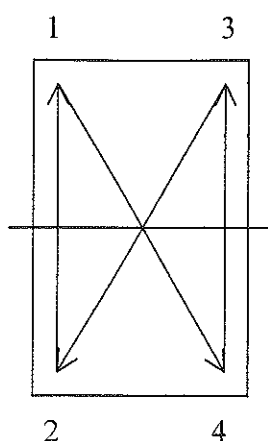
1. Bh alt Fh loop mot Bh
2. Bh skär mot Bh
3. Fh alt Bh valfri placering och slag
4. Fh alt Bh skär mot Bh

Varannan gång loop mot Bh och varannan gång valfri placering på loopen.



Brevet (flipp – skär) (Kort variant 2)

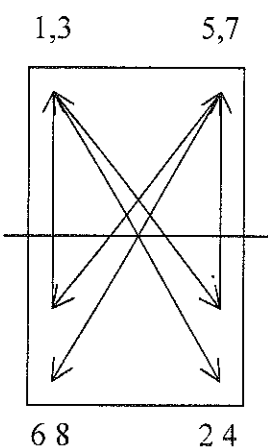
1. Bh (kort) mot Bh
2. Bh bollning (kort) mot Fh
3. Fh flipp alt attackskär mot Fh
4. Fh skär mot Bh



Brevet (loop – skär)

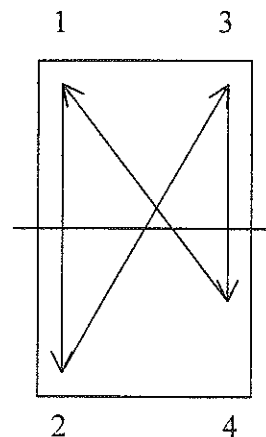
1. Fh loop mot Fh
2. Fh skär mot Bh
3. Bh loop mot Bh
4. Bh skär mot Fh

Kan även spelas med raka loopar och diagonala skär.



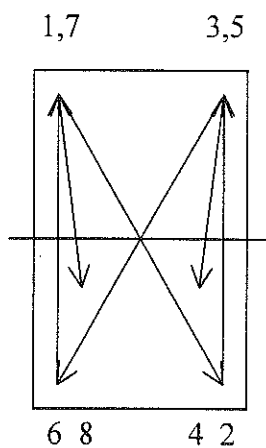
Fh, Bh - 2Fh, 2Bh skär (Variant 1)

1. Fh loop mot Fh
2. Fh skär mot Fh
3. Fh (kort) mot Fh
4. Fh bollning mot Bh
5. Bh loop mot Bh
6. Bh skär mot Bh
7. Bh (kort) mot Bh
8. Bh bollning mot Fh



Brevet (loop – skär) (Kort variant 1)

1. Fh loop mot Bh
2. Bh skär mot Bh
3. Bh (kort) mot Fh
4. Fh bollning mot Fh



Fh, Bh - 2Fh, 2Bh skär (Variant 2)

1. Fh loop mot Fh
2. Fh skär mot Bh
3. Bh (kort) mot Fh
4. Fh bollning mot Bh
5. Bh loop mot Bh
6. Bh skär mot Fh
7. Fh (kort) mot Bh
8. Bh bollning mot Fh