



Et planlægningsredskab til  
begyndertræningen

# TT-hæftet

Få inspiration og struktur på  
begyndertræningen

**DGI**

Læs mere på [www.dgi.dk/bordtennis](http://www.dgi.dk/bordtennis)

# Indhold

<b>Bordtennis for begyndere</b> .....	4
<b>Årshjul</b> .....	6
<b>GO! Børn og unge i forening</b> .....	7
<b>Træningsprogrammer</b> .....	8
Træningsprogram 1 .....	9
Træningsprogram 2 .....	10
Træningsprogram 3 .....	11
<b>Bold og leg</b> .....	12
Kaosbold .....	13
Jægerbold .....	14
Dypbold .....	15
<b>Motorik og balance</b> .....	16
Ninja Warrior .....	17
Agility stige .....	18
Kongens efterfølger .....	19
<b>Hjernegymnastik</b> .....	20
Mønster bold .....	21
Fang en finger .....	22
Kryds og bolle .....	23
<b>Boldkontrol og skru</b> .....	24
Jonglering .....	25
Stafet .....	26
Kegleskru .....	27
<b>Power</b> .....	28
Længdebald .....	29
Smash .....	30
Makker smash .....	31
<b>Præcision</b> .....	32
Cirkelbordtennis .....	33
Pletsrud .....	34
Boldkrig .....	35
<b>Serv</b> .....	36
Tøm kassen .....	37
Det muntre køkken .....	38
Serv i spanden .....	39

# Indhold

<b>Samarbejde</b> .....	40
Fattigmandsbordtennis.....	41
Blindebordtennis .....	42
Jonglering med 1 bat .....	43
<b>Fysisk</b> .....	44
Træner og lærling .....	45
Kæmp for din makker .....	46
6 dages løb .....	47
<b>Kina/Robottræning</b> .....	48
Sommerfugl .....	49
Prik .....	50
Forhåndsloop .....	51
<b>Teknik</b> .....	52
Kontraslag .....	53
Rul med battet .....	54
Skygebordtennis .....	55
<b>Reaktion</b> .....	56
Reaktions T'et .....	57
Bolden kommer .....	58
Hvem kommer først .....	59
<b>Småspil</b> .....	60
Halvt bord .....	61
Bordtennis på gulvet .....	62
Rundt om alle borde .....	63
<b>Tælleøvelse</b> .....	64
Først til 100 .....	65
Nulstilling .....	66
Ekstra point .....	67
<b>Styrke</b> .....	68
Wall sit .....	69
Planke .....	70
Armbøjninger .....	71
<b>Kampele</b> .....	72
Kongebord .....	73
Kamp på 2 borde .....	74
Træk et kort .....	75
<b>Konkurrence</b> .....	76
Tættest på væggen ....	77
Pustebold .....	78
Sten, saks, papir .....	79

# Bordtennis for begyndere

Kære træner og forældre  
Dette hæfte er målrettet dig, som er træner for begyndere og har fokus på at skabe en sjov og struktureret træning i løbet af de første år i en bordtennisklub.

## Målet med TT-hæftet er:

At give den enkelte spiller den bedst mulige introduktion til livet som bordtennisspiller. Vi ønsker, at TT-hæftet kan inspirere til endnu mere sjov, motiverende og alsidig træning for dit begynderhold, og at mange begyndere vil få stor glæde af det.

Hæftet har fokus på at give børnene succesoplevelser ved at afprøve og tilegne sig færdigheder og skabe gode relationer. De gode oplevelser opstår ved at skabe glæde gennem sjov og udfordrende træning. Det handler særligt om at udvikle spillernes motorik, koordination og lyst til at spille bordtennis. De gode oplevelser opstår også ved at tilbyde og inddrage dem i et trænings- og klubfællesskab.

Et af de vigtigste succeskriterier for TT-hæftet er, at børnene glæder sig til næste gang. Den væsentligste person for at det lykkes, er træneren. Det er altafgørende, at du som træner er engageret, indlevende og anerkendende overfor spillerne. Du skal have en legende tilgang og skabe glæde – alt sammen på spillernes præmisser.

Som træner er det vigtigt, du er bevidst om, at bordtennis kan være udfordrende for nybegyndere at mestre. Sporten stiller store krav til spillernes motorik og koordination. Bordtennis er forbundet med mange bevægelser, hvor små muskelgrupper skal koordineres meget hurtigt i det færdige spil. Derfor kan det være en idé at vente med almindeligt spil eller 'rundt om bordet, som de fleste kender, da man risikerer mange afbrydelser, hvor tiden bliver brugt på at hente bolde i stedet for at spille.

På den måde er der større sandsynlighed for, at spillerne ikke mister motivationen undervejs, fordi træningen tilpasses spillerens forskellige forudsætninger og niveau. TT-hæftet giver inspiration og gode ideer til, hvordan man kan sammensætte en træning med fokus på gode oplevelser, sjove lege og mange gentagelser for alle. Materialet er let tilgængeligt, og du finder også tre færdige bordtennisprogrammer målrettet begyndere i TT-hæftet, som du frit kan benytte dig af.

## TT Hæftet

Et af de vigtigste succeskriterier er, at børnene glæder sig til næste gang

Som begynder i bordtennis vil vi gerne have mere fokus på bordtennisfærdigheder. Færdighederne skal være et mål for hvad begyndere, til en vis grad, skal mestre i løbet af de første 2 år i klubben. Der sigtes mod at mestre følgende færdigheder:

- Forhåndsslag
- Baghåndsslag
- Loop
- Prik
- Serv
- Benarbejde
- Balance
- Koordination

Med afsæt i færdighederne finder du i hæftet 18 sekvenser, som har fokus på én eller flere af ovenstående færdigheder. Til hver sekvens får du tre træningseksempler, som du frit kan inddrage i den daglige bordtennisstræning. Til alle øvelser er der forslag til, hvordan øvelsen kan differentieres således alle spillere trods niveauforskelle kan udføre øvelserne.



# Årshjul

Et årshjul er et enkelt og effektivt værktøj, der flytter din forening fra at have et mål til at få resultater.

Årshjulet er et planlægningsredskab, som hjælper klubben med at konkretisere de visioner, klubben har for sæsonen.

Et årshjul behøver ikke at indeholde en masse aktiviteter og opgaver, da det som oftest kræver en masse frivillige hænder. Det er bedre at være realistisk end optimistisk.

Planlæg i starten:

- 1-2 stævner på en sæson
- 1-2 skolebesøg i september og januar
- 1-2 sociale arrangementer

På den måde er det nemt og overskueligt at se, hvad der skal ske på en sæson. Samtidig kan man allerede forberede sig på, hvad de forskellige opgaver kræver og hvem der evt. skal være tovholder på opgaverne. Et årshjul gør det ligeledes nemmere at rekruttere frivillige (eksempelvis forældre) til opgaverne, når aktiviteterne er fastlagt på forhånd.

Årshjulet bør også anvendes som et motive-rende redskab til spillerne, så de får et indblik i hvilke stævner, arrangementer mv. der er i løbet af sæsonen.

Et årshjul kan laves på mange måder, og det er op til jer som forening at lave det på den måde, I synes giver mening.

I kan benytte jer af [plandisc.com](http://plandisc.com), som er et planlægningsværktøj som er let tilgængeligt, nemt at navigere rundt i og giver et godt overblik over aktiviteter mm. i foreningen.



# GO! Børn og unge i forening

## Hvad motiveres du af?

Vi motiveres ikke af det samme, så hvordan får vi alle med?

Idræt er for alle – hele livet. Desværre mister mange børn og unge motivationen for idræt hen ad vejen, fordi det er forskelligt, hvad der motiverer os.

Idræt handler om meget andet end at vinde. Det skal være et frirum for børn og unge at dyrke idræt uanset forudsætninger og behov.

Med GO! får I et konkret redskab til at motivere jeres børn og unge – også når deres lyst, muligheder eller behov forandrer sig – så de fortsætter i idrætsfællesskabet.

GO! bygger på fire grundsten for udøverens motivation:

- GO Fun
- GO Fit
- GO Together
- GO Pro

Hvert GO-motiv siger noget om, hvad der motiverer det enkelte barn til at dyrke idræt.

Nogle motiveres mest af Go Pro, andre af Go Fit, men flere savner glæden ved Go Fun og fællesskabet fra Go Together. Og det skal foreningen have øje for – og handle ud fra.

Brug GO! som et pejlemærke, der kan hjælpe både trænere, instruktører og bestyrelsen til at se sig selv og foreningen ude fra: Hvor er vi og hvilken retning, vil vi i?

I kan læse mere på DGI's hjemmeside.

## GO!

Idræt handler om meget andet end at vinde. Det skal være et frirum



### GO FUN

#### GLÆDE

Legende  
Fordybelse  
Oplevelse  
Sjov

AT VÆRE I NUET



### GO FIT

#### SUNDHED

Styrke  
Kondition  
Kropsideal  
Udbytte fx. trivsel og læring

AT VÆRE SUND



### GO TOGETHER

#### FÆLLESSKAB

Tilhørsforhold  
Relation(er)  
Ligeværd  
Inkluderende

AT VÆRE SAMMEN



### GO PRO

#### UDFORDRING

Resultatorientering  
Specialisering  
Færdighedsorientering  
Præstation

AT VÆRE GOD

## INZONE COACH TAVLE

**Forslag til 90 min. træningspas:**

- 5 minutter: Gennemgang af dagens program.
- 10 minutter: Opvarmning/leg.
- 30 minutter: 2 øvelser på hver 15 minutter.
- 30 minutter: 2 øvelser på hver 15 minutter.
- 10 minutter: Afslutning.

**DAGENS TRÆNING**

**OPVARMNING**

- Gymnastik** - løb, armstrækning, udstrækning mv. (+ Indspil) ②
- Benarbejdsøvelse** - korte/langs forflytninger. Tempo og intensitet. Regel/uregelmæssig ④

**ØVELSER**

- Kontroløvelse** - kontra, loop med blok/prk. Møge gertagsløb. Poligt tempo. Tælleøvelser. ④
- Momentøvelse** - serv, retur, åbning, opløgning, spille MOD hinanden. Taktik. ⑦
- Fysisk træning** - Fælles fysisk træning. ⑫

**AFSLUTNING**

- Servetræning** - korte server, lange server, fart, skru, plastring, højde. ⑫

**ESBANKEN**

- Om bordet** - heren på den kinatræning. ④
- erens øvelse** ⑫
- Kinatræning** - De øvrige spillere kører øvelser/kamp Eller kinatræning med hinanden. ⑫

**GODE RÅD TIL TRÆNINGEN**

- ✓ Hold en pause og drik det sociale
- ✓ Gøtning øvelserne og se fremgangen.
- ✓ Vær forberedt
- ✓ Tilpas træningen til alder og niveau.
- ✓ Sørg for et mål i træneren mod fremtiden
- ✓ Slut af med noget sjovt/talende

**INZONE** TEST TEST TEST

# TRÆNINGSPROGRAMMER

# TRÆNINGSPROGRAM 1

## OPSTART

### Velkomst (5 min.)

Dan en rundkreds og forklar dagens program. Tag evt. en navnerunde, hvis der er nye spillere

## OPVARMNING

### Sektion (10 min.)

Bold og leg

#### Øvelse

Jægerbold (s. 14)

## SEKTIONER

### Sektion 3 (7½ min.)

Styrke

#### Øvelse

Wall sit, planke og armbøjninger med highfive (s. 69, 70, 71)

### Sektion 4 (7½ min.)

Serv

#### Øvelse

Det muntre køkken (s. 38)

## SEKTIONER

### Sektion 1 (7½ min.):

Kina/robottræning

#### Øvelse:

Prik (s. 50)

### Sektion 2 (7½ min.)

Power

#### Øvelse

Længdebold (s. 29)

## AFSLUTNING

### Sektion (10 min.)

Konkurrence

#### Øvelse

Pustebold (s. 78)

## AFRUNDING

### På gensyn (5 min.)

Dan en rundkreds og evaluer på træningen. Slut evt. af med at give highfives til hinanden

# TRÆNINGSPROGRAM 2

## OPSTART

### Velkomst (5 min.)

Dan en rundkreds og forklar dagens program. Tag evt. en navnerunde, hvis der er nye spillere

## OPVARMNING

### Sektion 1 (10 min.)

Motorik og balance

#### Øvelse

Ninja Warrior (s. 17)

## SEKTIONER

### Sektion 3 (7½ min.)

Præcision

#### Øvelse

Cirkelbordtennis (s. 33)

### Sektion 4 (7½ min.)

Tælleøvelse

#### Øvelse

Ekstra point (s. 67)

## SEKTIONER

### Sektion 1 (7½ min.):

Kina/robottræning

#### Øvelse:

Sommerfugl (s. 49)

### Sektion 2 (7½ min.)

Boldkontrol og skru

#### Øvelse

Jonglering (s. 25)

## AFSLUTNING

### Sektion (10 min.)

Konkurrence

#### Øvelse

Sten, saks, papir (s. 79)

## AFRUNDING

### På gensyn (5 min.)

Dan en rundkreds og evaluér på træningen. Slut evt. af med at give highfives til hinanden

# TRÆNINGSPROGRAM 3

## OPSTART

### Velkomst (5 min.)

Dan en rundkreds og forklar dagens program. Tag evt. en navnerunde, hvis der er nye spillere

## OPVARMNING

### Sektion 1 (10 min.)

Bold og leg

#### Øvelse

Kaosbold (s. 13)

## SEKTIONER

### Sektion 3 (7½ min.)

Reaktion

#### Øvelse

Reaktions T'et (s. 57)

### Sektion 4 (7½ min.)

Præcision

#### Øvelse

Pletsjud (s. 34)

## SEKTIONER

### Sektion 1 (7½ min.):

Kina/robottræning

#### Øvelse:

Forhåndsloop (s. 51)

### Sektion 2 (7½ min.)

Fysisk

#### Øvelse

Kæmp for din makker (s. 46)

## AFSLUTNING

### Sektion (10 min.)

Kamplege

#### Øvelse

Kongebord (s. 73)

## AFRUNDING

### På gensyn (5 min.)

Dan en rundkreds og evaluér på træningen. Slut evt. af med at give highfives til hinanden



# BOLD OG LEG



# KAOSBOLD

**Redskaber:** 1 bat hver, 1 kasse bolde og 8-10 bander

**Antal:** 6-20

**Tid:** 5-10 min.

## Formål

At samarbejde og få gang i kroppen

## Hvordan

To borde skal stå opslået ved siden af hinanden. Banderne skal sættes uden om bordene så de danner en kvadratisk bane med to halvdele. Spillerne bliver opdelt i to hold og boldene bliver spredt ligeligt på hver side. Når træneren siger til, skal spillerne skyde boldene over på den anden side. Det hold der har færrest bolde, når der bliver sagt stop, har vundet

## Succes

Når spillerne får sved på panden og samarbejder



## Prøv f.eks.

- At bruge bander i stedet for borde som opdeler
- At få 1-2 spillere på hvert hold til at returnere, med battet, de bolde der kommer fra modstanderholdet



# JÆGERBOLD

**Redskaber:** 1 bat hver og 1 bold

**Antal:** 6-20

**Tid:** 5-10 min.

## Formål

At samarbejde og få gang i kroppen

## Hvordan

Der udpeges to jægere (fangere). Jægerens opgave er at ramme kaninerne (de øvrige spillere) med en bordtennisbold. Jægerne skal stå stille når de har bolden og skal derfor samspille med de andre jægere for at komme tættere på kaninerne. Alle kaninerne har et bat som de må bruge som skjold, når bolden bliver kastet efter dem. Bliver en kanin ramt bliver man jæger sammen med de andre jægere. Spillet slutter når alle er ramt

## Succes

Når jægerne samarbejder om at ramme kaninerne



## Prøv f.eks.

- At sætte 2 bolde i spil, hvis der er mange deltagere
- At indsnævre spilleområdet, hvis der er få deltagere



# DYPBOLD

**Redskaber:** 1 bold

**Antal:** 6-20

**Tid:** 5-10 min.

## Formål

At samarbejde og få gang i kroppen

## Hvordan

Spillerne deles op i to hold. I hver ende af banen, står der et bordtennisbord, hvorpå bolden skal placeres på bordet for at score point. Spillerne skal i samarbejde kaste bolden til hinanden ned mod bordhalvdelen, hvor man kan score point. Man må ikke løbe eller dribble med bolden og inden man afleverer bolden, skal den dyppes i gulvet (røre gulvet). Bolden skal ligge helt stille på bordet før der tildes point. Modstanderholdet må dække op uden fysisk kontakt

## Succes

Når spillerne samarbejder om at score



## Prøv f.eks.

- At sætte to bolde i spil
- At indføre en regel om at alle på holdet skal have rørt bolden inden der må scores
- At gøre scoringszonen mindre. F.eks. halvt bord eller kvart bord



# MOTORIK OG BALANCE



## NINJA WARRIOR

**Redskaber:** 1 bat hver, 1 bold hver og gym-redskaber

**Antal:** 1-20

**Tid:** 5-10 min.

### Formål

At træne balance og koordination

### Hvordan

Lav en forhindringsbane ud af de redskaber der er til rådighed i hallen. F.eks. balancebomme, hulahopringer, kegler, madrasser osv. Spillerne skal nu igennem forhindringsbanen mens de balancere bolden på battet

### Succes

Når spillerne kan gennemføre banen uden at tabe bolden for mange gange



### Prøv f.eks.

- At tage tid på spillerne, så de får lyst til at slå deres egen tid
- At udfordre spillerne ved at lade dem jonglere med bolden på for- og bagsiden



## AGILITY STIGE

**Redskaber:** 1 agility stige

**Antal:** 1-20

**Tid:** 5-7 min.

### Formål

At øve balance og koordination

### Hvordan

Agility stigen lægges foran spillerne. Spillerne danner en række bag stigen.

1) spillerne sidestæpper fra højre til venstre mellem stigetrinnene

2) Spillerne hinker mellem stigetrinnene

3) Spillerne står med spredte ben og skal derefter samle benene mellem de to første stige-trin. Fortsæt sådan gennem alle stige-trin.

Lad dem gentage de 3 øvelser flere gange

### Succes

Når spillerne mestre bevægelsesmønstrene



### Prøv f.eks.

- At lave andre bevægelsesmønstre. F.eks. hoppe igennem med samlede ben
- At bruge agility stigen som en del af en forhindringsbane



## KONGENS EFTERFØLGER

**Redskaber:**  
**Antal:** 1-20  
**Tid:** 5-7 min.

### Formål

At træne motorikken

### Hvordan

Træneren fører an rundt om alle bordene i hallen. Spillerne følger efter og skal udføre de bevægelser træneren udfører. Eksempelvis knæløft, armsving osv. Udfordre gerne spillerne ved at lave nogle sværere bevægelser, såsom armsving modsat af hinanden, kolbøtter eller baglæns løb

### Succes

Når spillerne mestre de forskellige bevægelsesmønstre



### Prøv f.eks.

- At improviser dit løb, sådan at du laver nogle uventede skarpe sving rundt i hallen eller indfører spurt
- At føre dem igennem andre lokaler i bygningen, såsom omklædningsrum, kantine eller lignende
- At gøre det med bat og bold



# HJERNE- GYMNASTIK



## MØNSTERBOLD

**Redskaber:** 1 bat hver og 1-4 bolde

**Antal:** 6-20

**Tid:** 5-7 min.

### Formål

At træne koordination og overblik

### Hvordan

Spillerne danner en rundkreds og står ca. med en armlængde mellem hinanden.

1) Alle spillere har en bold i hånden. På 1 kastes boldene simultant til højre, på 2 til venstre og på 3 til makkeren overfor.

2) Balancer bolden på battet og tril den fra dit bat til sidemakkerens bat hele vejen rundt ind til igangsættereren har bolden igen

### Succes

Når bolden(e) kører og der er god rytme i aktiviteten



### Prøv f.eks.

- At lade andre mønstre, hvor de skal kaste eller skyde på tværs af rundkredsen
- At sætte flere bolde i gang
- At se hvor mange gange man kan få bolden rundt uden at tabe den



## FANG EN FINGER

**Redskaber:**  
**Antal:** 6-20  
**Tid:** 5-7 min.

### Formål

At træne koncentration

### Hvordan

Spillerne står i en rundkreds. Højre hånd løftes med håndfladen opad. Venstre pegefinger placeres i naboens højre håndflade. Træneren står uden for rundkredsen og begynder nu at sige en masse vilkårlige ting. Når træneren siger noget der kan relatere sig til bordtennis, som f.eks. loop, skal man hurtigst muligt fjerne sin venstre pegefinger alt i mens man prøver at fange naboens finger

### Succes

Når spillerne reagerer på de rigtige ord



### Prøv f.eks.

- At gøre det lettere ved blot at sige nu, når de skal reagere



## KRYDS OG BOLLE

**Redskaber:** 6 bat og 9 stykker papir

**Antal:** 6-20

**Tid:** 5-10 min.

### Formål

At samarbejde og holde overblik

### Hvordan

Spillerne bliver delt op i to hold og starter på hver sin side af bordet i den ene ende af hallen. Træneren danner i den anden ende 9 felter af papir, så det danner rammen for et kryds og bolle spil. Begge hold får tre bat hver, som de skal bruge som brikker. Hold 1 lægger battene med rød side op ad og hold 2 med sort side op ad. Formatet er stafet, hvor man løber en ad gangen.

### Succes

Når spillerne samarbejder og tænker taktisk



### Prøv f.eks.

- At lade spillerne jonglere med en bold på vej ned til kryds og bolle pladen
- At lave en forhindringsbane på vejen hen til kryds og bolle pladen



# BOLDKONTROL OG SKRU



## JONGLERING

**Redskaber:** 1 bat hver og 1 bold

**Antal:** 1-20

**Tid:** 5-7 min.

### Formål

At træne boldkontrol

### Hvordan

Alle spillerne står med ca. 2 meters afstand til hinanden, så alle kan se træneren. Få spillerne til at:

- 1) Balancere bolden på battet uden at tabe bolden
- 2) Lade bolden hoppe først på forsiden og dernæst bagsiden af battet
- 3) Slå bolden ned i gulvet gentagne gange
- 4) Lade bolden hoppe skiftevis på forsiden og bagsiden af battet

### Succes

Når spillerne oplever kontrol over bolden, mens de jonglerer



### Prøv f.eks.

- At få spillerne til at bevæge sig mens de jonglerer
- At sætte jer ned og rejse jer op igen alt imens i balancere bolden på battet
- At få bolden til at hoppe på kanten og skaftet af battet



## STAFET

**Redskaber:** 1 bat hver og 2 bolde

**Antal:** 4-20

**Tid:** 5-10 min.

### Formål

At træne boldkontrol

### Hvordan

Spillerne bliver opdelt i to hold og skal starte i den ene ende af hallen. Spillerne finder en rækkefølge de skal løbe i og når der gives signal starter første spiller fra hvert hold med at løbe ned til endevæggen og tilbage igen.

Spillerne skal igennem 3 runder:

- 1) Spillerne balancerer bolden på battet
- 2) Spillerne jonglerer med bolden på forsiden
- 3) Spillerne jonglerer med bolden på bagsiden

### Succes

Når spillerne har kontrol over bolden



### Prøv f.eks.

- At lade spillerne gå/løbe igennem en forhindringsbane på vej ned til endevæggen
- At gøre det lettere ved at indføre en regel om at alle spillere kun må gå



## KEGLESKRU

**Redskaber:** 1 bat hver og 1 bold hver og 3 kegler

**Antal:** 1-20

**Tid:** 5-10 min.

### Formål

At lære over-, side- og underskru

### Hvordan

Placer 3 kegler tre forskellige steder i hallen. Få spillerne til at rotere mellem keglerne. Ved først kegle skal de stå ca. 2-3 meter fra keglen og få bolden til at skru uden om keglen. Ved anden kegle skal de stå 5-7 meter fra keglen og forsøge at ramme keglen med overskru. Ved sidste kegle skal de stå 3-5 meter fra keglen og skyde forbi keglen med underskru så bolden kommer retur

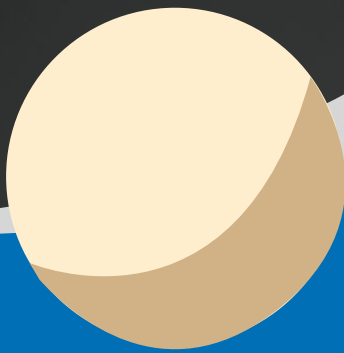
### Succes

Når spillerne rammer modstanderne



### Prøv f.eks.

- At gøre det lettere ved at bruge et større mål som spillerne skal ramme
- At bruge beholdere/spande som man skal få bolden op i



# POWER



# LÆNGDEBOLD

**Redskaber:** 1 bat hver, 1 kasse bolde og 8-10 bander

**Antal:** 1-20

**Tid:** 5-10 min.

## Formål

At få fart i bolden

## Hvordan

Lav 3 scoringszoner ud af 8-10 bander. Placer spillerne i en passende afstand til scoringszonerne således de har mulighed for at ramme samtidig med at de skal skyde langt. Scoringszonen længst væk fra spillerne giver 3 point, den midterste zone 1 point. Det gælder om at være den første til at opnå et vist antal point eller får flest point efter en bestemt rum tid

## Succes

Når spillerne rammer scoringszonerne



## Prøv f.eks.

- At ændre størrelsen på zonerne så det enten bliver lettere eller sværere
- At lave flere scoringszoner så der er flere muligheder



# SMASH

**Redskaber:** 1 bat hver og 1 kasse bolde

**Antal:** 1-20

**Tid:** 5-7 min.

## Formål

At få power i bolden

## Hvordan

Spillerne stiller sig i en kø ved kanten af den ene bordhalvdel (ligesom i rundt om bordet). Træneren stiller sig med en kasse bolde og skyder høje bolde til spillerne, som på skift forsøger at smashe bolden ned i bordet. Er i mange spillere så gør det på to borde, så der er mulighed for at få en masse gentagelser

## Succes

Når spillerne rammer bordet med god power



## Prøv f.eks.

- At tælle hvor mange succesfulde smash spillerne får
- At stille plastikkopper op på bordet som man skal forsøge at vælte



# MAKKER SMASH

**Redskaber:** 1 bold pr. par

**Antal:** 1-20

**Tid:** 5-7 min.

## Formål

At få fart i bolden

## Hvordan

Lad spillerne gå sammen to og to om 1 bold. Spillerne skal stå med 5-10 meters mellemrum til hinanden og smashe bolden frem og tilbage. Kan man ikke skyde bolden hen til sin makker rykker man tættere på hinanden. Kan man skyde bolden hen til hinanden uden besvær rykker man længere væk fra hinanden.

## Succes

Når spillerne kan skyde hen til hinanden med fart i bolden



## Prøv f.eks.

- At modtage bolden ved at skyde bolden op i luften og gribe den når den falder
- At gå 4 spillere sammen og skyd på kryds og tværs af hinanden



# **PRAECISION**



# CIRKELBORD- TENNIS

**Redskaber:** 2 bat, 1 bold og 1 hulahopring

**Antal:** 2

**Tid:** 5-10 min.

## Formål

At træne præcision

## Hvordan

Der spilles 1 mod 1. Kampen sættes i gang ved at den ene spiller slår bolden op i minimum hovedhøjde og skal få bolden til at ramme inden for hulahopringens omkreds. Den anden spiller skal tilsvarende slå bolden over hovedhøjde og ramme inden for hulahopringens omkreds. Når en spiller laver fejl får den anden point. Man kan spille på tid eller til et aftalt antal point, f.eks. til 10.

## Succes

Når spillerne rammer inden for cirklen



## Prøv f.eks.

- At gøre øvelsen lettere ved at bruge et større areal på gulvet, som bolden skal hoppe inden for
- At spille med op- og nedrykning, så man møder en masse forskellige



# PLETSKUD

**Redskaber:** 1 bat hver, 1 bold hver og 1-3 spande

**Antal:** 1-20

**Tid:** 5-10 min.

## Formål

At træne præcision

## Hvordan

Opstil én eller flere spande/holdere, som scoringszoner. Markér et startfelt i en rimelig afstand til beholderne, således at alle kan ramme scoringszonerne. Spillerne skal ramme i scoringszonerne uden at bolden rammer gulvet. Har du flere scoringszoner kan du pointgive de forskellige zoner og spille først til 10 eller 20 point.

## Succes

Når spillerne hyppigt kan ramme i scoringszonerne



## Prøv f.eks.

- At gøre øvelsen lettere eller sværere ved at tilpasse afstanden eller ændre størrelsen af scoringszonerne
- At ændre skudmetoden således bolden f.eks. skal ramme gulvet inden den rammer i beholderne



# BOLDKRIG

**Redskaber:** 1 bat hver og 1-2 kasser bolde

**Antal:** 8-20

**Tid:** 5-10 min.

## Formål

At træne præcision

## Hvordan

Del spillerne op i to hold. Midterlinjen i hallen adskiller de to hold. Spillerne på begge hold skal alle stå med hånden på bagvæggen indtil der bliver råbt start. I det øjeblik der bliver råbt start, kaster træneren 1-2 kasser bolde op i luften omkring midterlinjen og spillerne skal nu få fat i boldene og skyde spillerne på det modsatte hold. Bliver man ramt af en bold skifter man over på det andet hold

## Succes

Når spillerne rammer modstanderne



## Prøv f.eks.

- At indføre en regel om at man kun er ramt hvis man bliver ramt på benene, så der ikke er nogen der skyder i hovedhøjde



# SERV



# TØM KASSEN

**Redskaber:** 1 bat og 1 kasse bolde

**Antal:** 1

**Tid:** 5 min.

## Formål

At få en masse servegentagelser

## Hvordan

Spilleren stiller en kasse bolde på den ene side af bordet tæt på sig. Spilleren skal blive ved med at serve indtil kassen er tom

## Succes

Når spillerne bliver sikre i deres server



## Prøv f.eks.

- At variere serveren. F.eks. baghånd og forhåndsserv
- At variere hvor på bordet spilleren serverer hen



# DET MUNTRE KØKKEN

**Redskaber:** 1 bat og 1 kasse bolde

**Antal:** 1

**Tid:** 5-10 min.

## Formål

At træne præcision i serveren

## Hvordan

Placer 10 eller flere plastikkopper eller plastikflasker på den modsatte bordhalvdel. Spilleren skal vælte plastikkopperne med valgfrie server. Øvelsen er ovre når alle plastikkopper er væltet eller tiden er gået

## Succes

Når spillerne rammer flere plastikkopper på den modsatte bordhalvdel



## Prøv f.eks.

- At bruge større plastikflasker som er nemmere at ramme men sværere at vælte
- At konkurrere på alle borde om hvem der rammer flest



# SERV I SPANDEN

**Redskaber:** 1 bat, 1 kasse bolde og 1 spand

**Antal:** 1

**Tid:** 5-7 min.

## Formål

At træne præcision i serven

## Hvordan

Spilleren står med en kasse bolde og skal forsøge og serve i en spand der er placeret på en stol eller på gulvet bag bordet. Spillerne kan serve med både forhånd og baghånd

## Succes

Når spillerne gentagne gange rammer i beholderen



## Prøv f.eks.

- At ændre størrelsen af beholderen for at gøre det sværere eller lettere
- At ændre afstanden og højden på beholderen



# SAMARBEJDE



## FATTIGMANDS- BORDTENNIS

**Redskaber:** 2 bat og 1 bold

**Antal:** 2

**Tid:** 5-10 min.

### Formål

At samarbejde

### Hvordan

Spillerne skal gå sammen 2 og 2 og stå med fronten mod hinanden. Ræk venstre hånd frem og tag hinanden i hånden. Spillerne har nu dannet nettet. Med battet i den anden hånd skal man spille frem og tilbage over nettet (hænderne)

### Succes

Når spillerne i samarbejde får flere gentagelser



### Prøv f.eks.

- At tage højre hånd over på den anden side af nettet (hænderne) og spil med baghånden
- At få spillerne til at bevæge sig med sidestep frem og tilbage i hallen mens de spiller



## BLINDEBORD- TENNIS

**Redskaber:** 1 bold, 1 tørklæde pr. spiller og 1 spand

**Antal:** 8-20

**Tid:** 10 min.

### Formål

At samarbejde

### Hvordan

4 hold står i hvert sit hjørne af hallen. En "blind" person skal med en bordtennisbold mellem to bat nu dirigeres verbalt af sit hold hen til en spand, som står midt i hallen. Når bolden er lagt i spanden, skal man hurtigst muligt tilbage til holdet og skifte til næste blinde løber. Når holdet er færdigt, sætter man sig ned. Det hold der først sidder på gulvet har vundet.

### Succes

Når spillerne samarbejder om at dirigere hinanden hen til spanden



### Prøv f.eks.

- At opstille forhindringer eller mellemstationer, der skal undgås eller røres for at gøre øvelsen svære
- At lade dem starte ud med at skulle samle bolden op fra en kasse eller lignende med battene



## JONGLERING MED 1 BAT

**Redskaber:** 1 bat pr. par og 1 bold

**Antal:** 2

**Tid:** 5 min.

### Formål

At samarbejde

### Hvordan

Spillerne går sammen to og to og skal på skift slå bolden op i luften. Idet man kun benytter ét bat skal man aflevere battet hurtigt mellem hinanden. Sørg for at skyde bolden højt op, så der er tid til at skifte. Lad bolden ramme gulvet inden den næste spiller skyder bolden op i luften

### Succes

Når spillerne i samarbejde kan jonglere med bolden



### Prøv f.eks.

- At aflevere battet mellem benene
- At gøre det sværere ved at bolden kun må hoppe på gulvet hver anden gang eller slet ikke må hoppe på gulvet



# FYSISK



# TRÆNER OG LÆRLING

**Redskaber:** 1 bold

**Antal:** 2

**Tid:** 5 min.

## Formål

At få gang i benene

## Hvordan

Spillerne går sammen i par om en bold. Parret stiller sig over for hinanden og begynder at sidesteppe ned mod den anden ende af hallen alt imens de kaster bolden til hinanden. Sørg for de kommer ned i benene.

Lad dem tage 3 runder. De næste 3 runder skal de kaste bolden ned i jorden frem og tilbage mellem hinanden

## Succes

Når spillerne får sved på panden



## Prøv f.eks.

- At lade dem jonglere med batten frem og tilbage
- At lave en stafet ud af det



# KÆMP FOR DIN MAKKER

**Redskaber:** 4 bolde

**Antal:** 2

**Tid:** 5 min.

## Formål

At få gang i benene

## Hvordan

Spillerne går sammen to og to og får fire bolde. De 4 bolde bliver lagt i en beholder i midten af hallen. En af spillerne skal nu transportere to bolde (en ad gangen) ud til venstre side af hallen og to bolde ud til højre side af hallen mens spilleren sidestæpper. Makkeren skal i mellemtiden stå nede i squat position. Der skiftes efterfølgende

## Succes

Når spillerne får sved åb panden



## Prøv f.eks.

- At gøre det til en konkurrence blandt parrene om hvem der kan færdiggøre hurtigst
- At øge antallet af bolde



# 6 DAGES LØB

**Redskaber:**

**Antal:** 2

**Tid:** 5-10 min.

## Formål

At få gang i benene

## Hvordan

Spillerne bliver delt op i to hold og skal starte i hver sin ende. Spillerne finder en rækkefølge de skal løbe i. Når løbet sættes i gang, løber første spiller på hvert sit hold på henholdsvis venstre og højre side af bordene. Når spillerne har løbet en omgang klapper han/hun næste spiller i hånden, hvorefter det nu er deres tur til at løbe en omgang. Det hold der indhenter en spiller på det modsatte hold har vundet

## Succes

Når spillerne får sved på panden



## Prøv f.eks.

- At lade spillerne der venter lave øvelser i mellemtiden
- At øge eller reducere hvor langt de skal løbe



# KINA/ROBOT- TRÆNING



## SOMMERFUGL

**Redskaber:** 1 bat, 1 kasse bolde og 1 (bordtennisrobot)

**Antal:** 1

**Tid:** 5-7 min.

### Formål

At træne teknik

### Hvordan

Spillerne står foran kinatræneren/bordtennisrobotten og får serveret en bold i forhånden og baghånden skiftevis, som skal returneres diagonalt. Boldene fra træneren eller robotten skal være uden skru

### Succes

Når spillerne får øvelsen til at køre uden problemer



### Prøv f.eks.

- At skrue op for tempoet for at gøre det sværere
- At få flere spillere til at stå ved kinatræneren/robotten og lad dem tage 10-20 gentagelser på skift



## PRIK

**Redskaber:** 1 bat, 1 kasse bolde og 1 (bordtennisrobot)

**Antal:** 1

**Tid:** 5-7 min.

### Formål

At træne teknik

### Hvordan

Spillerne står foran kinatræneren/bordtennisrobotten og får serveret en bold i enten baghånden eller forhånden med underskru. Spilleren skal prikke bolden diagonalt tilbage med enten forhånds- eller baghåndsprik. Boldene fra træneren eller robotten skal lægges kort på bordet med underskru

### Succes

Når spillerne får øvelsen til at køre uden problemer



### Prøv f.eks.

- At lade spilleren få bolden skiftevis i forhånden og baghånden
- At få flere spillere til at stå ved robotten og lade dem tage 10-20 gentagelser på skift



## FORHÅNDS- LOOP

**Redskaber:** 1 bat, 1 kasse bolde og (1 bordtennisrobot)

**Antal:** 1

**Tid:** 5-7 min.

### Formål

At træne teknik

### Hvordan

Spillerne får serveret en masse bolde i forhånden og skal forhåndsløope tilbage diagonalt på bordet. Fokuspunkter:

- 1) at spilleren får en fornemmelse for bevægelsen
- 2) at spilleren får overskru i bolden. Boldene fra træneren eller robotten skal lægges langt i forhånden uden skru

### Succes

Når spillerne får rytme og skru i forhåndsløpet



### Prøv f.eks.

- At få spilleren til at gentage bevægelsen uden bolde
- At sætte tempoet op og ned alt efter niveauet



# TEKNIK



# KONTRASLAG

**Redskaber:** 1 bat og 1 kasse bolde

**Antal:** 1

**Tid:** 5 min.

## Formål

At træne kontrastlaget

## Hvordan

Spillerne står ved bordet med en kasse bolde ved siden af sig. Spilleren eller træneren tager 1 bold og lader den hoppe en gang på bordet hvorefter spilleren skyder bolden over nettet med et kontrastslag. Udfør øvelsen både med forhånd og baghånd. Træneren retter teknik undervejs.

## Succes

Når spillerne får en forståelse for kontrastlaget og kan udføre det gentagne gange



## Prøv f.eks.

- At få en spiller til at returnere boldene
- At skyde både diagonalt og lodret hen ad bordet



# RUL MED BATTET

**Redskaber:** 1 bat og 1 bold

**Antal:** 1

**Tid:** 5 min.

## Formål

At træne overskru

## Hvordan

Spilleren står ved den ene bordhalvdel og ligger bolden på bordet foran sig. Spilleren skal nu rulle battet over bolden således det skaber fremdrift i bolden. Gentag øvelsen flere gange så spilleren får en fornemmelse for bevægelsen. Gør det med både forhånd og baghånd

## Succes

Når spilleren får en fornemmelse for, hvad det vil sige at rulle på bolden og kan udføre det gentagne gange



## Prøv f.eks.

- At skifte retning for hvor man ruller bolden hen
- At lade en spiller stå på den anden side og rulle bolden tilbage igen



# SKYGGE- BORDTENNIS

**Redskaber:**

**Antal:** 1-20

**Tid:** 5 min.

## Formål

At træne bordtennis bevægelser

## Hvordan

Spillerne står så de kan se træneren. Træneren skal udføre en række bordtennis slag med bat ud i luften og spillerne skal ligeledes udføre samme bevægelser. Sæt gerne noget bevægelse på med benene, så der kommer bevægelse og rytme i øvelsen

## Succes

Når spillerne kan udføre bevægelserne "korrekt"



## Prøv f.eks.

- At lade spillerne gøre det med hinanden så de skal spejle sig i hinanden
- At gøre det med lukkede øjne, så spillerne kun reagerer på trænerens stemme



# REAKTION



# REAKTION T'ET

**Redskaber:** 2 bolde

**Antal:** 2

**Tid:** 5-7 min.

## Formål

At træne reaktionsevnen

## Hvordan

Spillerne står med front mod hinanden. Øvelsesgiveren står med armene i et "T" ud til siden med en bold i hver hånd. En af boldene slippes og må ramme jorden én gang, inden makkeren skal gribe den. Justér afstanden

## Succes

Når spillerne reagerer i tide og får grebet bolden



## Prøv f.eks.

- At gøre det lettere ved kun at bruge 1 bold eller ved at stå på en stol når en af boldene slippes
- At bruge battet til at gribe bolden



## BOLDEN KOMMER

**Redskaber:** 1 bold

**Antal:** 2

**Tid:** 5-7 min.

### Formål

At træne reaktionsevnen

### Hvordan

Spillerne går sammen to og to. Den ene spiller stiller sig med ryggen til sin makker. Makkeren kaster en bold der enten studser gulvet tæt på spilleren eller høje bolde over hovedet. Spillerens opgave er at nå bolden inden den har hoppet på gulvet to gange

### Succes

Når spillerne reagerer i tide og får grebet bolden



### Prøv f.eks.

- At lægge mere eller mindre fart i bolden
- At bruge et bat for at lægge skru i bolden



# HVEM KOMMER FØRST

**Redskaber:** 1 bold

**Antal:** 2

**Tid:** 5-7 min.

## Formål

At træne reaktionsevnen

## Hvordan

Placer en bande 3-5 meter væk fra spilleren der skal udføre øvelsen. Træneren eller en spiller står en halv meter bagved og kaster bolden mod banden. Spilleren skal nå at gribe den inden den rører banden

## Succes

Når spillerne reagerer i tide og får grebet bolden inden den rammer banden



## Prøv f.eks.

- At øge distancen til banden, så spillerne skal løbe længere
- At danne to rækker, hvor der skal kæmpes om at gribe bolden først inden den rammer banen
- At lade spillerne få et bat, som de skal feje bolden væk fra banden med



# SMÅSPIL



# HALVT BORD

**Redskaber:** 1 bat hver og 1 bold

**Antal:** 2

**Tid:** 5 min.

## Formål

At spille bordtennis på en anderledes måde

## Hvordan

Spillerne stiller sig på hver deres side af den ene bordhalvdel og skal forestille sig at stregen midt på bordet fungerer som et net. Spillerne skal spille 1-3 sæt mod hinanden på denne måde. Der må ikke smashes

## Succes

Når spillerne kan få bolden til at køre



## Prøv f.eks.

- At indføre en regel med op- og nedrykning
- At spille rundt om bordet, hvor man på den ene side skal løbe hele vejen rundt om bordet og på den anden side kun skal løbe rundt om hjørnet



# BORDTENNIS PÅ GULVET

**Redskaber:** 1 bat hver, 1 bold og 1 bande

**Antal:** 2

**Tid:** 5 min.

## Formål

At spille bordtennis på en anderledes måde

## Hvordan

Indram en lille rektangulær bane med en bande i midten der danner to halvdele. Spillerne stiller sig på hver sin side af banden og skal forestille sig at banden fungerer som net. Spillerne skal spille 1-3 sæt mod hinanden på denne måde

## Succes

Når spillerne kan få bolden til at køre



## Prøv f.eks.

- At indføre en regel med op- og nedrykning
- At spille rundt om bordet (banden)



# RUNDT OM ALLE BORDE

**Redskaber:** 1 bat hver og 1 bold

**Antal:** 2

**Tid:** 5 min.

## Formål

At spille bordtennis på en anderledes måde

## Hvordan

Spillerne danner en række på den ene side af det midterste bord og træneren står på den anden side. Der spilles rundt om bordet hvor man løber omkring alle borde. Træneren står fast på den ene side, så spillerne skal løbe bag om træneren og om bag i samme kø

## Succes

Når spillet kører uden for mange spilstop



## Prøv f.eks.

- At give spillerne en opgave, når de "dør", såsom at tage 10 jongleringer med forhånden eller lignende og lade dem gå ind i køen igen, når opgaven er løst
- At indføre regler undervejs, såsom spil nu med battet i modsatte hånd eller lignende



# TÆLLEØVELSE



## FØRST TIL 100

**Redskaber:** 1 bat hver og 1 bold

**Antal:** 4-20

**Tid:** 5 min.

### Formål

At få en masse gentagelser

### Hvordan

Spillerne går sammen to og to ved et bord og afventer trænerens signal til at gå i gang. Når træneren råber start gælder det om at være det første bord der får 100 gentagelser. Tabes bolden undervejs tæller man videre fra der, hvor man er kommet til

### Succes

Når spillerne får flere gentagelser i træk



### Prøv f.eks.

- At spille til 200 alt efter niveauet
- At få dem til at gøre det udelukkende med enten forhånden eller baghånden
- At give handicap til bordene med svagere spillere



## NULSTILLING

**Redskaber:** 1 bat hver og 1 bold

**Antal:** 2

**Tid:** 5-10 min.

### Formål

At være fokuseret når det gælder

### Hvordan

Spillerne finder sammen to og to om et bord. Der spilles en normal kamp mod hinanden, dog tælles der anderledes. Hver gang en spiller har et pointantal som går op i 3 (3, 6, 9), nulstilles modstanderens point. F.eks. ved stillingen 2-8, afgør næste duel, om der skal stå 3-0 eller 0-9.

### Succes

Når spillerne koncentrerer sig når det gælder



### Prøv f.eks.

- At gøre det lettere ved at spille til færre point eller vælge et eller to specifikke tal der kan nulstille
- At gå sammen i doublepar



## EKSTRA POINT

**Redskaber:** 1 bat hver og 3 plastikkopper

**Antal:** 2

**Tid:** 5-10 min.

### Formål

At træne kamp og præcision

### Hvordan

Spillerne finder sammen to og to om et bord. Træneren stiller 3 plastikkopper vilkårlige steder på begge bordhalvdele. Der spilles almindelig kamp, men der gives 3 point, hvis man rammer kopperne i duellen. Når 1 kop er væltet er den ude af spillet ind til der påbegyndes et nyt sæt

### Succes

Når spillerne rammer kopperne



### Prøv f.eks.

- At opstille flere og anderledes rekvisitter
- At give minuspoint, hvis man rammer nogle specifikke kopper



# STYRKE



# WALL SIT

**Redskaber:**  
**Antal:** 1  
**Tid:** 2-3 min.

## Formål

At styrke benene

## Hvordan

Spillerne skal finde en væg og sidde op ad indtil træneren siger stop

## Succes

Når spillerne presser sig selv fysisk



## Prøv f.eks.

- At gøre det til en konkurrence - hvem kan sidde længst tid
- At lade spillerne løbe rundt i salen inden de skal sætte sig op ad væggen



# PLANKE

**Redskaber:** 1 bat hver og 1 bold

**Antal:** 1

**Tid:** 2-3 min.

## Formål

At styrke sin core

## Hvordan

Spillerne går alle i planke (læg sig ned på maven og spænd op, så kun underarme og fødder rører gulvet), når træneren siger til. Planken holdes ind til træneren siger stop.

## Succes

Når spillerne presser sig selv fysisk



## Prøv f.eks.

- At gøre det til en konkurrence - hvem kan stå i planken længst tid
- At lade spillerne gå op på begge hænder og ned på underarmene igen gentagene gange



## ARMBØJNINGER

**Redskaber:**  
**Antal:** 1  
**Tid:** 2-3 min.

### Formål

At styrke sine arme

### Hvordan

Spillerne lægger sig på maven overfor hinanden og begynder at tage armbøjninger mens de giver en highfive når de har strakte arme. Hvis det er for hårdt så tag armbøjninger på knæene

### Succes

Når spillerne presser sig selv fysisk

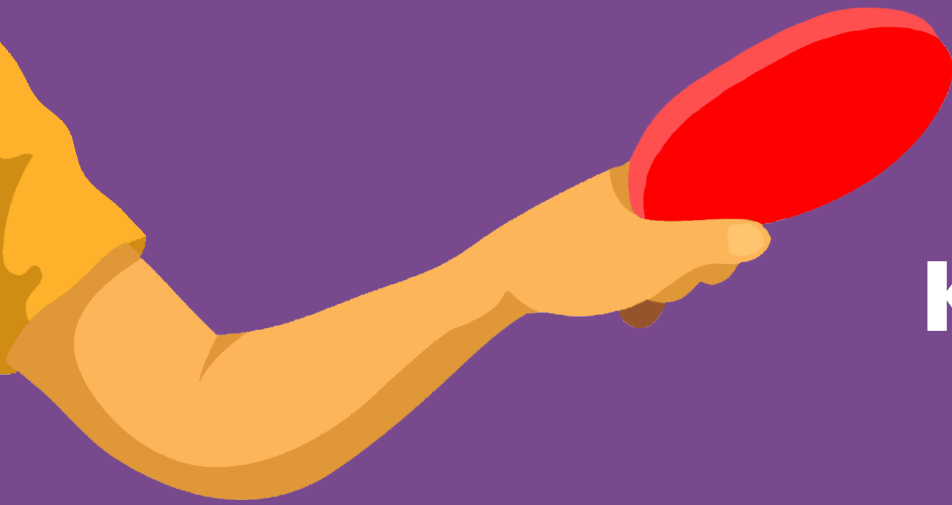


### Prøv f.eks.

- At gøre det til en konkurrence - hvem kan få flest highfives på 1 min
- At gøre det sværere ved at give 2 highfives (højre og venstre)



# KAMPLEGE



# KONGEBORD

**Redskaber:** 1 bat hver og 1 bold pr. bord

**Antal:** 6-20

**Tid:** 10 min.

## Formål

At træne kamp

## Hvordan

Spillerne starter med at fordele sig på bordene. 2 spillere ved hvert bord. Træneren vælger kongebordet (et af endebordene). Herefter spiller de kamp mod hinanden indtil træneren råber stop. Den spiller med flest point rykker et bord op mod kongebordet og den med færrest point rykker et bord ned (væk fra kongebordet)

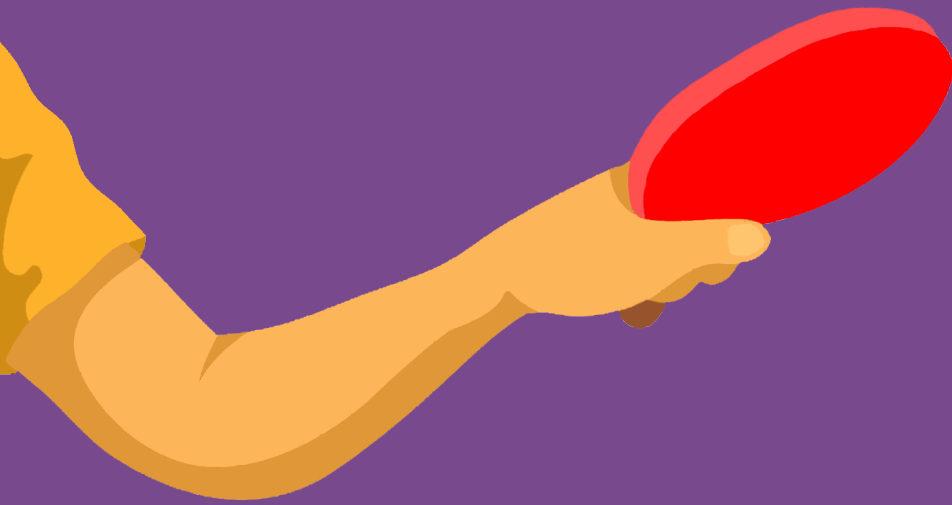
## Succes

Når får en masse kamperfaring mod forskellige spillere



## Prøv f.eks.

- At indføre regler til de forskellige runder. Eks. hop på et ben mens de spiller eller spil med den modsatte hånd.
- At slå spillerne sammen som doublepar
- At ændre kongebordet til det andet endebord undervejs



## KAMP PÅ 2 BORDE

**Redskaber:** 1 bat hver, 1 bold og 2 bänder

**Antal:** 6-20

**Tid:** 10 min.

### Formål

At spille kamp på en anderledes måde

### Hvordan

Skub 2 borde sammen så du får en bred spilleplade. Brug 2 bänder som net og dan 2 hold af 3 spillere. De 3 spillere skal finde en rækkefølge, de skal skyde til bolden i. de to hold spiller kamp mod hinanden, mens de skiftes til at skyde til bolden. Laver en af spillerne en fejl så ryger spilleren ud og holdet reduceres til 2 spillere ind til runden er ovre. Når et hold ikke har flere spillere tildeles der point til det modsatte hold svarende til antallet af spillere de har tilbage på holdet

### Succes

Når spillerne har det sjovt



### Prøv f.eks.

- At ændre højden på nettet for at gøre det lettere eller sværere. Brug f.eks. flere papkasser efter hinanden eller lignende
- At slå flere borde sammen og øg antallet af spillere på hvert hold



## TRÆK ET KORT

**Redskaber:** 1 bat hver, 1 bold pr. bord og 1 sæt kort

**Antal:** 6-10

**Tid:** 10 min.

### Formål

At træne kamp

### Hvordan

Spillerne trækker et kort fra kortbunken. Kortets værdi er det antal point spilleren skal nå før han/hun har vundet. Spilleren finder en modstander og begynder at spille kamp mod hinanden ind til en af spillerne når det antal point svarende til kortets værdi. Husk ikke at vise kortet til modstanderen. Knægt, dame og konge er henholdsvis 11, 12 og 13. Es er 1 og joker 21. Spillerne skal efter kampen tage et nyt kort og finde en ny modstander

### Succes

Når spillerne får en masse kampe



### Prøv f.eks.

- At bytte rundt på spillernes kort mens de er i gang med at spille
- At slå spillerne sammen som et doublepar



# KONKURRENCE



## TÆTTEST PÅ VÆGGEN

**Redskaber:** 1 bat hver og 1 bold hver

**Antal:** 2-20

**Tid:** 5-10 min.

### Formål

At slutte af med et smil på læben

### Hvordan

Alle spillerne står med ca. 7-10 meter fra endevæggen og skal på skift skyde en bold ned mod endevæggen og komme så tæt på som muligt. Lad dem stå og øve sig lidt inden det gælder

### Succes

Når spillerne har det sjovt



### Prøv f.eks.

- At stå med ryggen til væggen og igen få bolden så tæt på væggen som muligt ved brug af underskru
- At have væggen på højre eller venstre side og få bolden så tæt på væggen som muligt med sideskru



## PUSTEBOLD

**Redskaber:** 1 bold

**Antal:** 6-8

**Tid:** 5-10 min.

### Formål

At slutte af med et smil på læben

### Hvordan

Tag nettet af et af bordene og del spillerne ind i to hold. Det ene hold sætter sig på knæ langs den ene side af bordtennisbordet og det andet hold på den modsatte side. Spillerne rykker tæt ind på bordet og tager armene om på ryggen. Træneren ligger en bold på midten af bordet. Spillerne skal puste bolden ud over modstanderens side

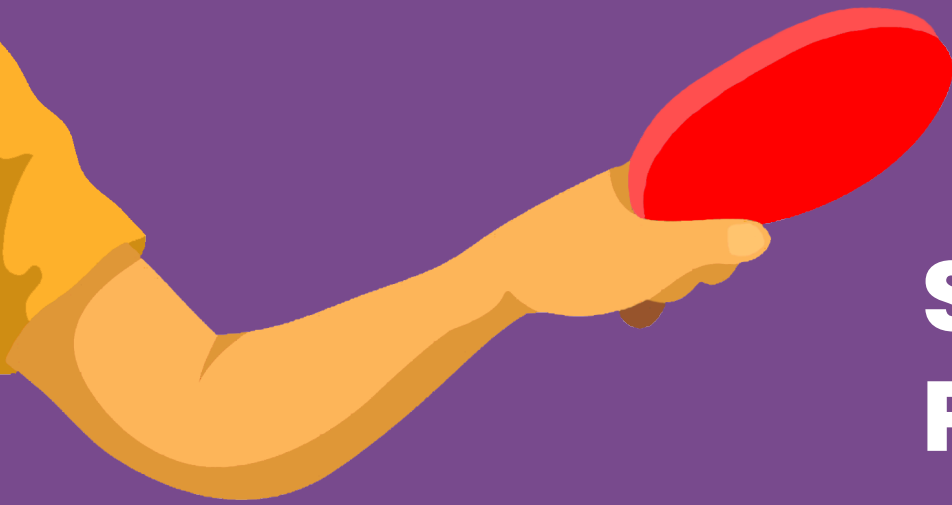
### Succes

Når spillerne har det sjovt



### Prøv f.eks.

- At lægge forhindringer på bordet, som man skal puste bolden uden om. F.eks. bat eller plastikkopper
- At have to bolde i spil på samme bord



## STEN, SAKS, PAPIR

**Redskaber:**

**Antal:** 2-20

**Tid:** 5 min.

### Formål

At slutte af med et smil på læben

### Hvordan

Spillerne løber rundt mellem hinanden på et afgrænset område og skal udfordre hinanden i sten, saks, papir. Der spilles bedst af en. Vinderen fortsætter med at løbe rundt for at finde en ny modstander, mens taberen stiller sig om bag vinderen og løber med ham/hende rundt mens der heppes på vinderen. Sidste spiller tilbage har vundet

### Succes

Når spillerne har det sjovt



### Prøv f.eks.

- At give en lille præmie til vinderen
- At give en fysisk udfordring hvis/når man taber. F.eks. 5 armbøjninger eller 7 mavebøjninger

