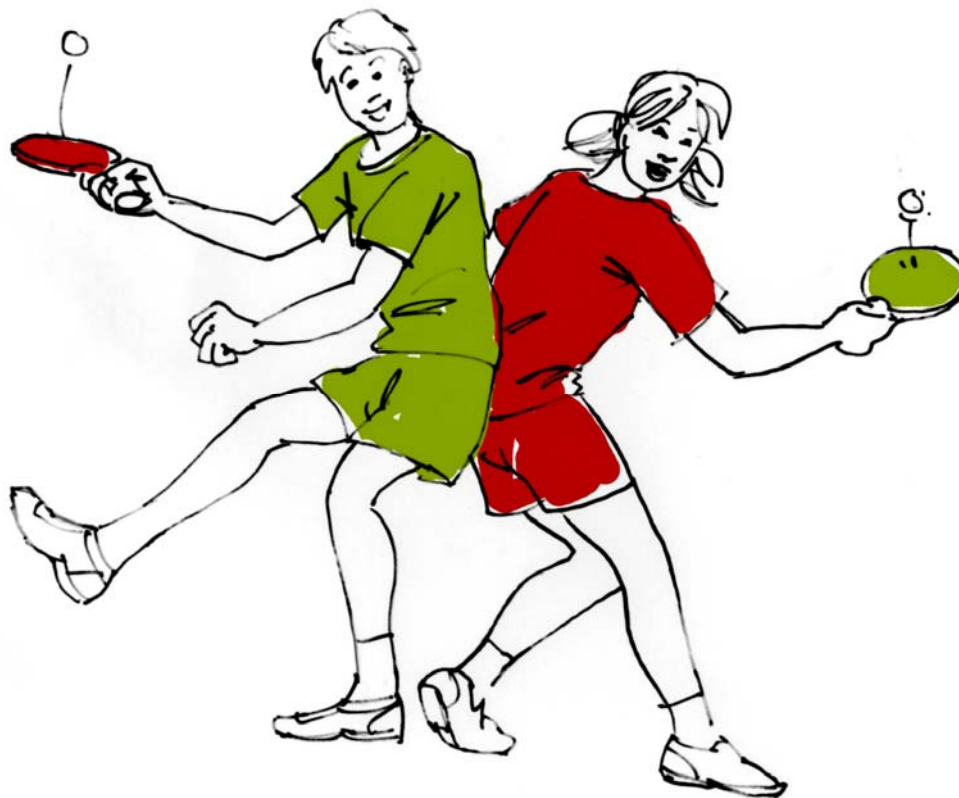


---

# BORDTENNISLEGE

Fra leg til det færdige spil



DBTU & DHIF, 2007

Udgiver: Dansk BordTennis Union og Dansk Handicap-Idræts Forbund

Forfattere: Claus Wandall, Søren Andersen og Carsten Mortensen

Redaktion: Jakob Staun og Ole Ansbjerg

Foto: Jens Luckenbach

Illustrationer: Dennis Glassow og Tobias Prag

Tryk: Pitney Bowes Management Service A/S

Oplag: 200



# Forord

Nærværende hæfte: *Bordtennislege - Fra leg til færdigt spil*, er resultatet af et samarbejde mellem Dansk BordTennis Union og Dansk Handicap Idræts-Forbund.

Hæftet er fremstillet som undervisningsmateriale til DBTUs legekursus - og som inspirationsmateriale til alle bordtennistrænere og igangsættere af bordtennisaktiviteter i skoler og institutioner.

Materialet er delt op i en række afsnit: Først præsenteres 6 forskellige opvarmningslege. Derefter følger et eksempel på et kort forløb for begyndere med en progression 'fra legen til det færdige spil' samt et kort forløb med fokus på serven. Sidst - men ikke mindst - beskrives 8 forskellige 'kampelege' med fokus på konkurrenceaspektet.

De beskrevne lege kan anvendes til alle tænkelige målgrupper. Man bør dog altid som træner have sin specifikke målgruppe i tankerne og tilrette legene og øvelserne til det niveau spillerne befinder sig på. Der er således ved de fleste af de beskrevne lege givet idéer til hvordan legen kan modificeres, så den kommer til at passe bedre til den ene eller anden målgruppe.

Særlig opmærksom på legens beskaffenhed og målgruppens evner og mobilitet skal man som træner være, når man arbejder med handicap-

pede idrætsudøvere. Undervejs i hæftet gives der forslag til hvorledes man kan overføre principperne i 'en kendt leg' fra raskidrætten til en funktionel og sjov leg for handicappede bordtennisspillere.

Ændringsforslagene til lege med handicapudøvere tjener som eksempler på hvordan man kan tilpasse hæftets øvrige lege. Kun begrænset af fornuften og fantasien...

Vi håber med hæftet at kunne give mange bordtennistrænere ny inspiration til den daglige træning.

Vi håber endvidere at hæftets eksempler kan afmystificere tilgangen til handicappede bordtennisspillere i klubberne. Læg berøringsangsten på hylden og hovedet i blød! Med lidt god vilje og en særlig omtanke kan også din klub blive beriget af handicappede idrætsudøvere.

Claus Wandall,  
Søren Andersen og  
Carsten Mortensen, november 2007.

# Fra leg til færdigt spil

Alle synes, det er at sjovt at lege!

Legen er en vigtig del af et menneskes liv og vi leger alle, både unge og gamle, i et større eller mindre omfang. På fodboldbanen, foran computeren eller med rollespil i skoven mv.

I legen kan vi være en anden karakter, end den vi er til daglig og specielt for idrættens vedkommende kan vi bruge legen som en slags 'kravle-gård', hvor nye bevægelsesmønstre og motoriske færdigheder udvikles. Legen kan derfor for mange spilleres vedkommende være lige så vigtig som både den tekniske og fysiske træning, eller måske endda erstatte denne, afhængig af hvilken målgruppe der er tale om.

Eksempelvis oplever mange spillere i 13-15-års alderen store spillemæssige problemer, fordi de rent fysisk vokser 10 – 15 cm om året i højden. Deres motorik/nervesystem kan ikke følge med. Spillerne spiller 'som statuer', fordi de ikke kan bevæge deres ben. Netop i disse situationer vil det være formålstjenstligt med anden form for træning, der kan være medvirkende til at styrke deres kropsbevidsthed. Her kan legen være et godt supplement til træningen.


Hvorfor er det så hensigtsmæssigt, at du leger med dine spillere?

Der er ingen tvivl om at en sjov leg kan skabe motivation, holdånd og ikke mindst fællesskab på dit hold. Bordtennis er en individuel sportsgren, hvor man som træner - såfremt man øn-

sker det - kan afholde en træning, hvor spillerne kommer, træner 2 timer ved samme bord og tager hjem igen, uden at have haft nogen relation til de øvrige spillere, bortset fra træningspartneren. Ved at igangsætte lege, specielt hvor motivationen ligger i at samarbejde spillerne imellem, styrkes spillernes relationer. Der kan være spillere, der ikke er så dygtige til det bordtennismæssige, men som er fantastisk dygtige til at lege og samarbejde. Deres position i holdets hierarki vil stige og motivationen vokse, fordi de ikke er dårligst til det hele.

At lege er sjovt og motivationsskabende for spillerne. Specielt for begyndere eller børn, hvor spillet ikke rigtig kører endnu og det meste af tiden bliver brugt på at hente bolde i stedet for at spille, kan legen være en motiverende faktor. Netop børn kommer til træningen med rigtig meget energi og der kan bordtennis godt være lidt stillestående. Der er risiko for at børnene ikke får 'brændt krudtet af' og derfor bliver ukoncentrerede. Lege med høj intensitet kan derfor være god til børn og unge.

Bordtennis er sjovt at spille, men kan være svært at lære korrekt, fordi det stiller store krav til den motoriske udvikling. Mange bevægelser, hvor der bruges små muskelgrupper, skal koordineres meget hurtigt. Hvis man ikke har en tilstrækkelig veludviklet koordinationsevne, kan dette være en meget svær opgave. Legen kan styrke spillernes motorik.



Den fysiske træning kan også være bygget op om en leg. Har man eksempelvis adgang til forskellige typer af redskaber, så er en forhindringsbane et stensikkert hit.

### **Planlægning**

Det store nøgleord i leg er aktivitet/intensitet. For børn er der ikke noget så kedeligt som at være med i en leg, hvor man det meste af tiden er tilskuers eller står i kø for at komme til.

Derfor er det meget vigtigt, at du i din planlægning har en lang række ting for øje:

- har jeg bolde nok?
- skal der være flere hold med færre deltagere?
- eller skal jeg have flere lege kørende samtidigt, måske som en række stationer, hvor holdene skiftes til at lege de forskellige lege...

Har man handicappede børn i sin træningsgruppe er det vigtigt at tænke på:

- at udviklingshæmmede kan deltage i de fleste af de beskrevne lege, men det kræver ofte en grundig instruktion. Udviklingshæmmede fungerer bedst med få og simple regler.
- at indføre særregler, der tilgodeser fair konkurrence mellem de fysisk handicappede og de ikke handicappede.

Børn holder meget af gentagelser. Derfor er der ingen grund til at finde på nye lege hele tiden. Selvfølgelig skal der varieres, så det ikke bliver kedeligt, men det er nødvendigvis ikke negativt at tage en leg frem, som man tidligere har brugt.

Husk på, at spillerne som oftest husker de sidste 10-15 minutter af træningen. Alt kan have været sjovt forinden, men hvis træningen afsluttes negativt, så vil det være dét spilleren 'går hjem med' og husker. Derfor er det optimalt, hvis træningen afsluttes med noget positivt. Eksempelvis en sjov leg.....

Kongebord kan være rigtig sjov, men også rigtig demotiverende, fordi taberne og vinderne i høj grad bliver udstillet. Det er ikke sjovt at skulle være den spiller, der går hjem med oplevelsen af at være startet på kongebordet og sluttet på det sidste bord med 7 eller 8 nederlag i træk.

Måske er det bedre at overveje en alternativ afslutning på træningen eller indbygge elementer i kongebord, som gør det muligt for den knapt så gode spiller at få succes.

Husk at tage højde for at visse lege kræver rekvisitter. Det er ærgerligt at have planlagt en leg, og så ikke kunne gennemføre den, fordi man har glemt de fornødne rekvisitter. Nogle gange kan man redde situationen ved at bruge sin kreativitet og så bruge de ting, der allerede er i lokalet.

Endvidere kan det anbefales at kalde legene noget: *Katten efter musen, Ringenes herrer, Speedwayløb, Ny mand eller Himmel eller belvede*, som giver spillerne noget at identificere sig med.

God fornøjelse med legene!

# Jægerbold

Der udpeges 2 jægere i gruppen. Alle spillere på nær de 2 jægere har et bat i hånden. Nu gælder det for jægerne om at ramme de øvrige med bordtennisbolden.

Når man bliver ramt, skal man hjælpe jægerne med at ramme de øvrige deltagere. Den som bliver ramt sidst – er den bedste hare...

De spillere, der ikke er fangere, har et bat i hånden. Battet må de forsvare sig med, når jægerne skyder efter dem.

Jægerne må tage op til 3 skridt med bolden. De øvrige deltagere må, hvis de altså får fat på bolden, spille sammen (i så fald skal jægerne kæmpe for at få fat på bolden).

## Tips ☺☺☺

- spil med flere bolde
- lad spillerne komme med forslag til nye regler
- variér størrelsen på spilleområdet
- mind spillerne om 'god jagtetik'. Man skyder ikke efter hovedet.....



# Jægerbold med særregler

Jægerbold kan ligeledes benyttes til handicappede bordtennisspillere. Som omtalt i hæftets forord er det før igangsættelsen af enhver leg vigtigt at overveje meget nøje, hvorledes legens karakter matcher målgruppens motoriske udvikling, deltagernes tekniske kunnen - og særlig med handicappede udøvere for øje - deltagernes fysiske mobilitet.



Har man som instruktør 'rene raskidrætshold' eller 'rene handicapidrætshold' er det forholdsvis simpelt at tilpasse legen til målgruppen.

Det bliver straks en større udfordring for træneren, når man skal tilrettelægge en leg eller en øvelse for en blandet træningsgruppe med såvel handicappede som ikke handicappede udøvere.

Det er i sådanne tilfælde ofte nødvendigt at indføre særlige regler, der virker inkluderende og tilgodeser de fysisk handicappede spillere. Hvis legen skal fungere optimalt for alle involverede, er det således vigtigt at særreglerne medfører at såvel de fysisk handicappede som de ikke handicappede oplever fair konkurrence i legen.

Handicappets sværhedsgrad er afgørende for, hvor særreglerne er nødvendige og i hvor høj grad særreglerne skal tages i anvendelse.

En kørestolsbruger har således større brug for særregler end et barn med arm-amputation (der spiller med den anden hånd!).

## **Forslag til særregel i jægerbold**

- Ved 'blandede hold' skal jægerne ramme en specifik kropsdel (fx. underben, bryst eller lignende) - på den handicappede.

# Boldkrig

Del spillerne op i to hold. Del en kasse med 100 bordtennisbolde mellem holdene. Del banen op med bånder (gymnastikredskaber eller måtter kan anvendes!).

Nu gælder det om, at få boldene over på den anden side! Lad spillerne bruge deres bordtennisbat til at slå bolden over med!

Det hold, der har færrest bolde på sin side når træneren fløjter, har vundet.

## Tips 😊😊😊

- tal med spillerne om taktik. Hvordan placerer de sig mest fordelagtigt på banen?
- indfør en straf (fx 5 armstrækninger) hvis man bliver ramt af én af modstandernes bolde
- sørg for at stoppe legen inden spillerne bliver trætte (inaktive)!





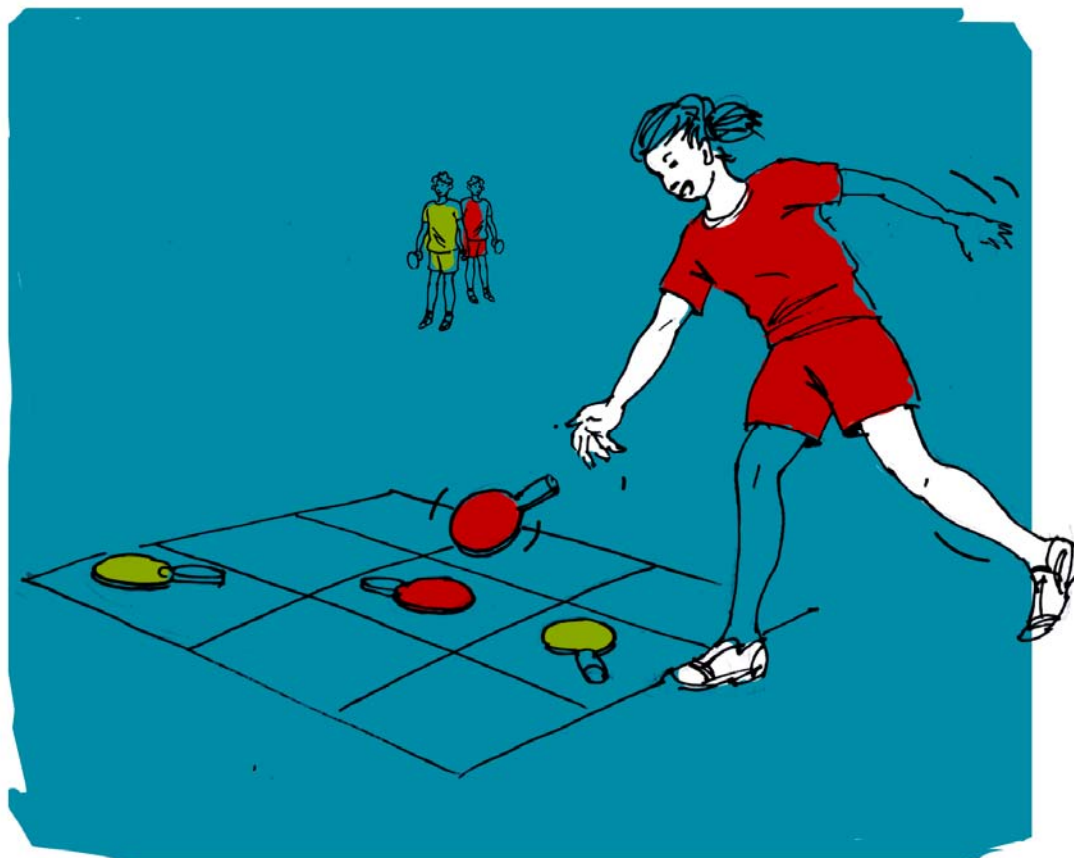
## Kryds og bolle stafet

Ved hjælp af 4 snore (eller kridtstreger) laves en kryds og bolle-bane i den ene ende af lokalet - og en startlinje markeres i den anden ende. Spillerne deles ind i hold à 2-3 personer og fordeles med 2 hold pr. bane.

Når startsignalet gives, løber én spiller fra hvert hold ned til kryds og bolle-banen og placerer

holdets bordtennisbat i ét af felterne. Det ene hold lægger battet med den røde side opad og det andet hold med den sorte side opad. Den næste spiller på holdet må først løbe, når den forrige er tilbage ved startlinjen.

Det hold som først har placeret sine tre bat på stribe har vundet!



# Stikbold med bordtennisbold

Stikbold (også kendt som 'dødbold') spilles med en bordtennisbold på et afgrænset område.

Den spiller, som når bolden først, kan skyde de andre. De øvrige spillere 'fryser', når bolden er i hænderne på en af de øvrige. Den der har bolden må tage 2 skridt med bolden. Hvis 'kasteren' bliver grebet ud, dør han.

De 'døde' sidder på gulvet og må forsøge at fange bolden, hvis den kommer forbi. Hvis de får fat i bolden, er de levende igen.

Når spilleren, der har skudt én, bliver skudt, er man levende igen.

Der kåres en vinder, når/hvis én spiller har skudt alle de andre.

## Tips ☺☺☺

- spil med flere bolde
- vær opmærksom på, at spillerne ikke i kampens hede kan løbe ind i borde mv.
- spil med forskellige boldstørrelser



## Stikbold med særregler

Udviklingshæmmede (mentalt handicappede) kan være med i de fleste af de beskrevne lege uden særregler. Men de kræver ofte en meget grundig 'mand til mand instruktion' for forståelse af idéen med legen. Den udviklingshæmmede vil endvidere gerne have så få og simple regler som muligt.

Skal man spille stikbold med én eller flere udviklingshæmmede blandt deltagerne kan man med fordel forenkle legen.

Eksempelvis kan man vedtage at man, når man er blevet skudt, skal trække ud til siden af spilleområdet og først træde ind i legen og 'være levende igen, når spilleren, der har skudt én, bliver skudt eller grebet ud.

Stikbold kan endvidere forenkles ved at spillerne ikke skal 'fryse'/stå stille, når bolden er i hænderne på én af de øvrige. I stedet er det lovligt at bevæge sig vilkårligt rundt på banen, så længe man er levende.

Spiller man stikbold med en blandet gruppe af såvel handicappede som ikke handicappede udøvere kan der indføres en særregel, der siger, at spilleren med bolden først skal tage 2 skridt i 'modsat retning', når en handicappet spiller angribes.



# Dypbold

Spillerne deles op i to hold. I hver ende af banen, står der et bord, hvor bordtennisbolden skal placeres for at score point.

Der spilles med 'basketregler', så spillerne må ikke have fysisk kontakt. Man må ikke løbe eller drible med bolden. Inden man afleverer bolden, skal den dyppes i jorden (se billede). Ved scoring, skal bolden blot lægges på bordet.

Hvis der ønskes lidt mere action i spillet, kan man spille med 2 bolde efter et stykke tid.



*Der 'dyppes' inden aflevering.....*



*Der scores ved at lægge bolden på bordet.*

## Tips ☺☺☺

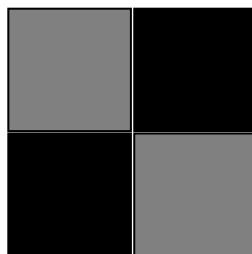
- spil med flere bolde
- indfør flere scoringszoner
- snak med spillerne om taktik
- lad spillerne komme med forslag til nye regler
- der kan spilles med at der også skal 'dyppes' inden scoring.

# Rundt om bordet som opvarmning

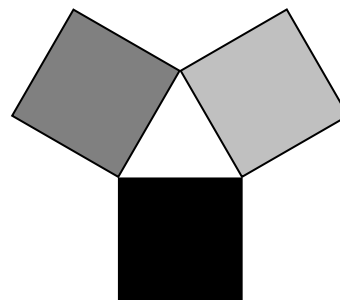
Når 'Rundt om bordet' benyttes som opvarmningsspil går spillerne ikke ud, når de begår en fejl eller bliver slået ud.

## *Dobbeltbord*

Sæt to borde sammen, så det bliver et dobbelt bord. Bolden sættes i gang - det gælder om at holde bolden i spil så længe som muligt.



*Dobbeltbord*



*Tre bordhalvdele*

## *Tre bordhalvdele*

Her sættes tre bordhalvdele sammen. Der løbes rundt om bordene. Ved mange deltagere er det vigtigt, at de sørger for at lave rækker, så alle kommer til. Prøv at skifte retninger undervejs!



*To borde i forlængelse*

## *To borde i forlængelse af hinanden*

Her sættes to borde i forlængelse af hinanden, således trænes spillerne her i at skyde langt – og få bolden over ”zonen” midt mellem bordene!



## *Løbe rundt – træneren står ved et bord*

Træneren står fast på den ene side af bordet – mens spillerne løber rundt om bordet og skiftes til at slå til bolden.

Efter de har slået til bolden løber de videre, over og under forhindringer. Til at begynde med, kan spillerne ikke gå ud, når det kikser med at få bolden over.

Træneren kan have flere bolde i lommen eller i en kurv, så der bliver færre spilstop!

## Fra leg til færdigt spil

I dette afsnit vil vi vise, hvordan man i sin træning kan lave en opbygning, hvor man gennem leg ender i det færdige spil.

Progressionen kan man selv bestemme, afhængig af spillernes alder og niveau.

Pluk i de følgende øvelser – og find selv på flere lege, der giver en god fornemmelse af bordtennispillet og tilpas med udfordringer for begynderen og den let øvede spiller.



*Det er vigtigt at 'holde tungen lige i munden'....*

**Øvelse:** Alle lader bolden hoppe i gulvet, før der skydes til den med forhånden, spillerne skal forsøge at ramme så tæt på loftet som muligt. Skift til baghånd bagefter!

**Øvelse:** Alle lader bolden hoppe en gang i jorden, inden der skydes til bolden med forhånden. Bolden skydes op til lidt over hovedhøjde. Skift til baghånd bagefter.

**Øvelse:** Alle lader bolden hoppe i forhånden. Spillerne skal være opmærksomme på at bruge underarmen og holde håndledet relativt låst. Skift til baghånd bagefter!

**Øvelse:** Alle lader bolden hoppe skiftevis i forhånden og baghånden. Spillerne skal være opmærksomme på at bruge underarmen og holde håndledet relativt låst.

**Øvelse:** Lav forskellige stafetter, hvor spillerne skal jonglere med bolden, samtidig med at de bevæger sig.

Fx. kan spillerne 'skøjte' på gulvklude eller holde kontrol over en mindre bold med fødderne, samtidig med at de lader bordtennisbolden hoppe på battet.

**Øvelse:** Lav et lille afgrænset område, hvor spillerne går rundt imellem hinanden, mens de skiftevis spiller med forhånd og baghånd og samtidig er i bevægelse uden at gå ind i andre.



*Der 'skubbes numser'.....*

**Øvelse:** Nu bliver det lidt sværere, idet spillerne nu må "skubbe numser" på hinanden inden for det afgrænsede område.

Hvis bolden tabes løber man en omgang i hallen, hvor man holder bolden i spil med battet.

Husk at holde fokus på den korrekte batfatning.

Den korrekte benstilling i henholdsvis forhånden og baghånden introduceres. Spillerne går sammen to og to og spiller til hinanden. Der spilles på gulvet, så der er tid og plads til at placere benene. Udnyt pladsen i hallen.

**Øvelse:** Fordel eleverne i hallen – og lad dem spille forhånd til forhånd til hinanden to og to. Bolden skal ramme gulvet én gang. Hold øje med benstillingen.

Spillerne kan spille over en bande, eller på en halv badmintonbane med net. Lav evt. rotation mellem spillerne efter et par minutter.

**Øvelse:** Nu skal der spilles på bordet. Start med at spillerne spiller *til* hinanden (det gælder ikke om at vinde boldene). Det specielle ved øvelsen er, at de skal have bolden til at ligge stille på battet, inden de skubber den over (fokus på brug af underarm!). De skal skubbe den over fra bordets bagkant!

**Øvelse:** Fortsat en øvelse på bordet, nu igen med fokus på ben og boldtræf.

Spillerne spiller til hinanden på bordet. Bolden skal dog ramme gulvet først. Inden spillerne slår til bolden, skal de først slå den op foran sig selv. Herefter sørger spillerne for at komme i position med benene, inden bolden returneres. Det vil sige, at der faktisk er to boldberøringer, inden bolden igen skal over til modstanderen.

## Forløb med fokus på serv

Serven er af stor betydning i bordtennis. Serven er afgørende for, hvordan resten af bolden forløber. Det er samtidig et teknisk vanskeligt slag at lære.

I det følgende vil der blive gennemgået forskellige øvelser til indlæring af serv – for både små og store.

I begynderspillet starter man med at serve med baghånden fra baghåndssiden af bordet.

1. Bolden tages i hånden (den hånd som du spiller bordtennis med!).



2. Læg et ark papir eller lignende på den modsatte halvdel af bordet end hvor serveren står.

Spilleren bliver ved med at 'kaste' bolden og skal forsøge at ramme arket på modsatte side af bordet. Spilleren skal bruge både underarm og ikke mindst håndled (til at styre bolden med).

3. Nu tager spilleren battet i hånden. Det gælder nu om at lære at serve "rigtigt". Battet holdes i højre hånd og bolden holdes i venstre hånd. Bolden skal kastes minimum 16 cm. op (fra flad hånd) inden bolden træffes. I begyndelsen kan det være vanskeligt at kaste bolden de foreskrevne 16 cm op, men spillerne skal lære, at bolden skal kastes lodret op.

4. Øvelse 2 gentages - men nu forsøger spilleren med en serv - i stedet for et kast - at ramme papirarket på modsatte bordhalvdel. Husk på at bolden skal slippe hånden og kastes op (så vidt muligt min. 16 cm) inden der slås til bolden.

5. Spil et sæt til 11, hvor den ene server hele sættet. Herefter bytter spillerne rolle, så den anden server. Hav fokus på en enkelt serv eller servens placering!

6. Øvelse på bordet, hvor begge forsøger at få skru i bolden. Eksperimentér med at få bolden til at underskru. Spillerne skal tænke over hvor bolden skal rammes på battet, når der skal underskru i den. De kan endvidere slå til den og forsøge at få den til at komme tilbage, til der hvor de står. Denne øvelse kan med stor fordel laves uden for bordet (på gulvet).





7. Spil (som i øvelse 5) et sæt til 11, hvor der kun serves med underskru i hele sættet. Den samme spiller server i hele sættet, hvorefter spillerne bytter.

8. Sæt en snor op på bordet (se billede herover). Nu skal spillerne forsøge at serve kort – gerne med underskru.

9. Spil et sæt til 11, hvor der kun må serves kort.

10. Nu skal der sættes plasticrus op på bordet. Spillerne skal konkurrere om hvem, der med serven først kan vælte alle krusene på modstanderens bordhalvdel. Når kruset er ramt sætter modstanderen det op til nettet.

Der placeres 5-6 krus på bordets endelinie. Begge spillere har krus stående samtidig. Spillerne skal stadig serve fra baghåndshjørnet.

11. *Henter selv bold.* I denne øvelse skal spilleren selv hente sin bold, når den kommer ud af spil, uanset hvor den rammer. Der spilles uafbrudt i 2-3 minutter indtil træneren siger stop. Modstanderen skal blot forsøge at få bolden til at blive i spil, så boldene bliver så lange som muligt. Spilleren, som henter bolde, server hele tiden og det er kun serverens point, der tælles. Når tiden er gået, bytter spillerne plads, så den anden nu server.



# Ranglisteturnering

På gulvet anbringes en række sedler med tallene fra 0 til eksempelvis 6 i rækkefølge. Tallet på sedlen svarer til antallet af sæt, spilleren har vundet. Spillerne begynder kampe mod hinanden. Alle starter på nul og efterhånden som spilleren vinder sæt, rykker han op i hierarkiet.

Hovedessensen ved denne kampleg er, at spilleren efter hvert færdigspillet sæt skal stille sig ved den seddel, der svarer til antallet af hans vundne sæt.

Turneringen holder sig selvkørende ved, at alle spillere hele tiden møder en modstander, der har samme antal sejre som sig selv. Dette skulle gerne medvirke til jævnbyrdige kampe!

Bemærk: Antallet af nederlag regnes ikke med, så når spilleren taber et sæt, går han tilbage til den samme seddel, som han forlod inden han begyndte at spille det seneste sæt.

## Tips ☺☺☺

- Er rigtig god, hvis du skal have et indtryk af styrkeforholdet på et træningshold.
- Øvelsen kræver et minimum af administration. Spillerne kører den selv.
- Der skal minimum være 8-10 spillere for at turneringen er sjov.
- Hvis man har mange spillere til træning, er det en perfekt kampleg, idet spillerne hele tiden skiftes ved bordene.



# Kongebord

Spillerne fordeler sig ved bordene. Der spilles f.eks. til et bestemt pointtal eller til når træneren siger stop. Man kan skiftes til at serve (eller serve to server ad gangen). Når kampen er færdig, rykker vinderne mod kongebordet (opad), taberne rykker mod det sidste bord (nedad). Hvis der står uafgjort, spilles der én bold om at gå videre mod kongebordet. Vinderen ved kongebordet bliver stående.

Denne kampøvelse giver god mulighed for at få spillet med mange – og så er der i spillet en indbygget niveaudifferentiering, da styrkeforholdet regulerer sig selv.

## Tips 😊😊😊

Der kan spilles med:

- alternative regler – f.eks. at bolde, der afgøres med forhånden giver 2 point.
- at man kun må stå på et ben.
- at man skal spille med battet i modsatte hånd.
- at man kun må serve én bestemt serv (som eleverne netop har øvet sig på!).
- at den ene hånd skal holdes på hovedet, mens man spiller.
- at man slår med en terning om stillingen inden man begynder.
- at man skifter kongebord undervejs.



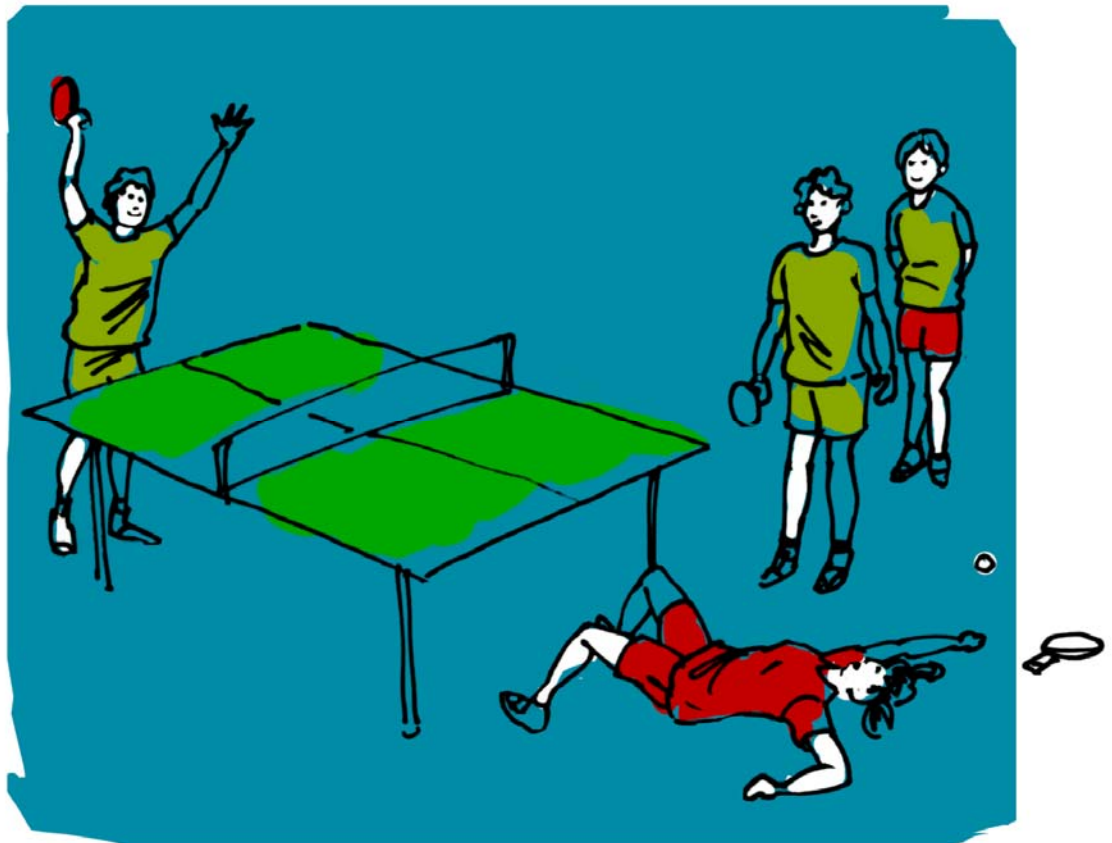
# Ny mand

Der spilles et sæt til fx 6 eller 11 point. Vinderen bliver ved bordet og råber **'Ny mand'**. Spillerne, som ikke er i kamp, står og venter på række. Den forreste løber hen og bliver 'Ny mand'. Taberen løber hen bag i rækken og venter på at blive 'Ny mand'.

Der er hurtig udskiftning ved bordene. Ulempen er dog, at styrkeforholdet udstilles da det er de bedste som bliver ved bordene.

## Tips 😊😊😊

- Prøv at spille med én af følgende variationer:
- vinderen af kampen skal spille med modsatte hånd i næste kamp.
  - vinderen af kampen skal starte næste kamp med at være bagud med fx 2-0



# Himmel og helvede

Bordet er nu delt op i to dele: HIMMEL og HELVEDE. I himlen er der kun én spiller, mens de øvrige spillere står på række og venter på, at det bliver deres tur til at få chancen for at komme 'i himlen'.

Spillerne i helvede kommer på skift ind til bordet og udfordrer den, som er 'i helvede'. Såfremt spilleren vinder to bolde i træk bliver han ny mand 'i himlen'. Taber spilleren den første bold, går han tilbage bagerst i køen 'i helvede'.

Træneren står på midten af bordet – og laver oplæg til spillerne i "helvede".

## Tips 😊😊😊

- gode muligheder for differentiering ved bevidst at lave svære bolde til de bedre spillere og lettere bolde til de knapt så øvede.
- spillerne kan skiftes til at lægge bolde op.



## Rundt om bordet med variationer

Spillerne fordeler sig jævnt i to rækker - én række bag hver af bordets bagkanter. Hvis der er et ulige antal, skal der være flest der, hvor man begynder med at serve.

Når man har slået til bolden, løber man rundt om bordet og stiller sig bagerst i den anden kø og så fremdeles. Der kan så laves forskellige forhindringer, som spillerne skal løbe over og under på vejen frem til næste bold. Spillerne bevæger sig modsat urets retning!

I begyndelsen spiller man med at spillerne ikke kan gå ud, når de kikker en bold. Senere kan man lave et konkurrencemoment i øvelsen ved, at hver spiller har 3 liv. Når de er 'opbrugt', går eleven ud!

### Variationer 😊😊😊

- spillerne lægger battet på bordet, når de går ud. Når battet bliver ramt, er de med igen. Der kan opspares "liv" ved at ramme de øvrige deltageres bat.
- se side 13 for flere variationer.





### Tilpasning handicappede

Der laves speciel mindre krævende 'forhindringsbane' for den bevægelseshæmmede/kørestolsbrugeren.

### Variationer ☺☺☺

- flyt bordets to halvdele væk fra hinanden (hvis de ellers kan!) ca. 50 cm – spillerne skal slå hårdere til bolden for at få den over på modsatte side.
- der kan laves højere net med redskaber eller placeres forskellige ting (skotøjsæske, sko eller en bold), som der skal spilles uden om).

### Holdkonkurrence

Spillerne inddelles i to hold, som hver har deres base ved den samme bordende. Når spilleren har slået til bolden, løber han hele vejen rundt om bordet og stiller sig bagerst i køen på sin egen side. Som net anbringes en plint eller en bande, så spillerne på de to hold ikke kan se hinanden.

Spillet igangsættes som normal *Rundt om bordet* og spillerne 'ryger ud' efterhånden som de fejler. Spillet fortsætter, indtil der ikke er flere spillere tilbage på det ene hold. Antallet af 'overlevende' spillere giver point. Har holdet således tre spillere tilbage, tildeles holdet 3 points. Der kan f.eks. spilles til 5 points.

Hvis der er rigtig mange spillere, kan det være nødvendigt at spille på flere borde samtidigt.

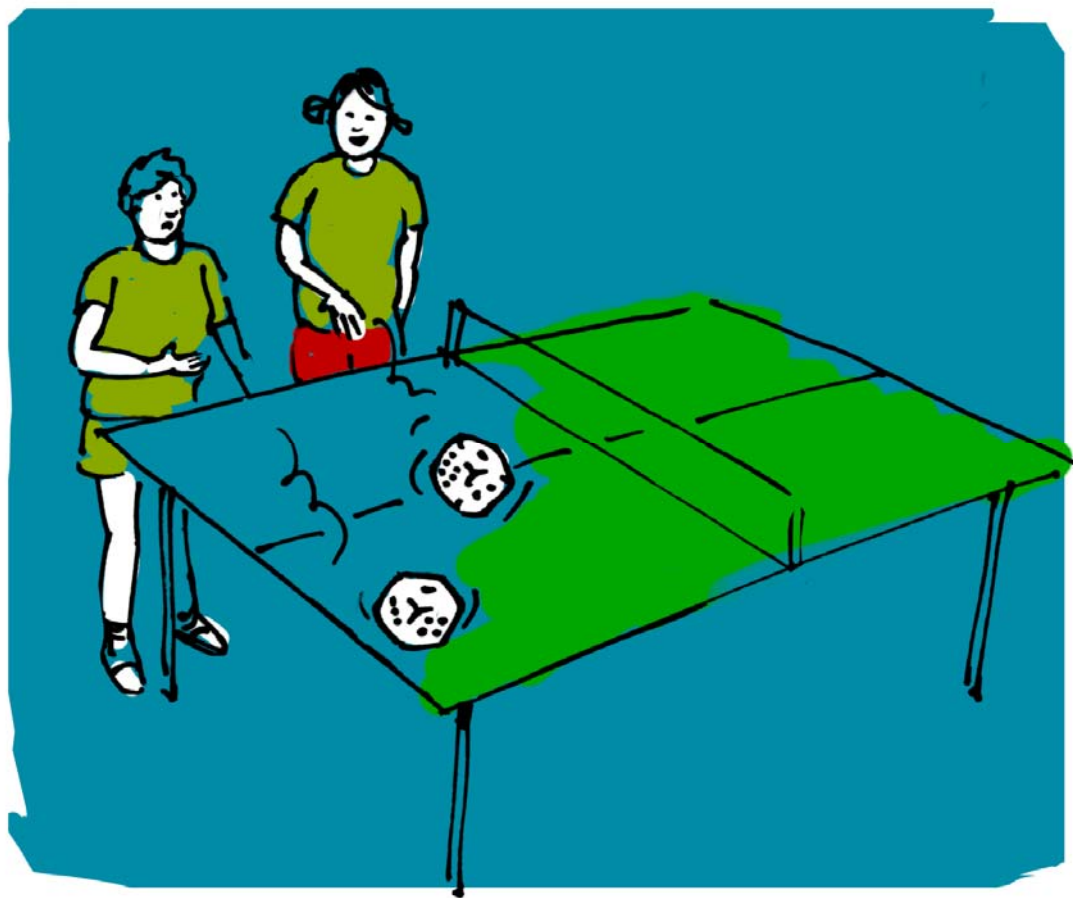


# Terningturnering

Der spilles et sæt til 11. Før sættet slår begge spillere med en terning. Det antal øjne terningen viser, er de respektive spilleres pointtal ved start.

## Tips ☺☺☺

- spillerne kan inddeles så det kun er de mindst øvede spillere som slår med terning.
- kan spilles som en turnering, hvor der fx spilles i puljer à 4-5 spillere.
- kan spilles som double.





# Guillotinen

For at hæve spillernes spænding er der forskellige øvelsesmuligheder, der sætter spillerne under mentalt pres:

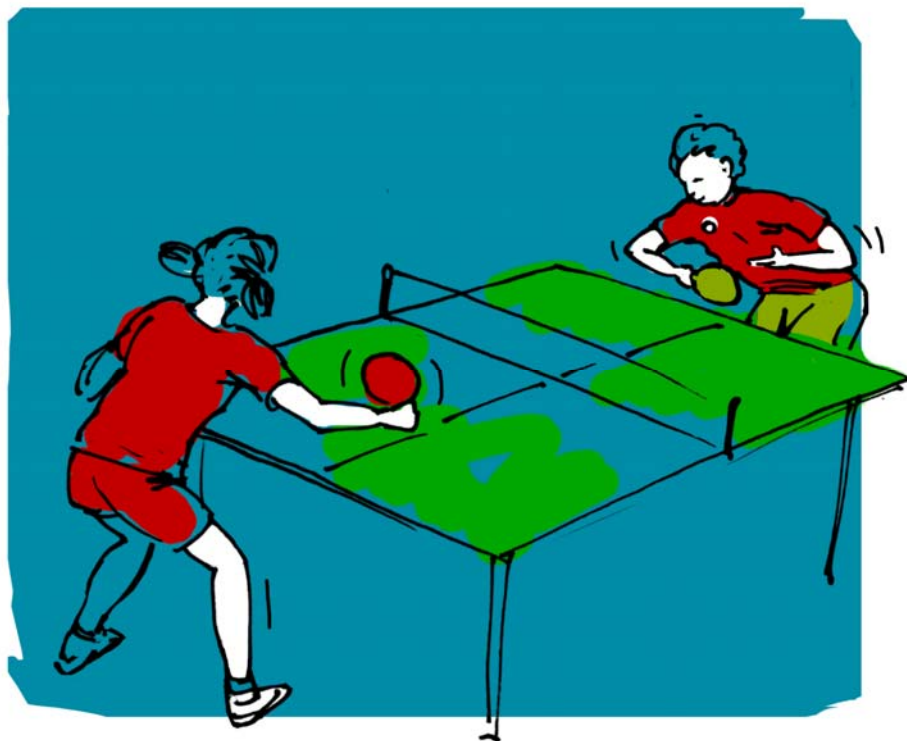
Lad spillerne spille korte sæt, hvor de starter fra stillingen 5-5.

En anden mulighed er at udsætte dem for ”Guillotinen”. Den blev tidligere brugt til at hugge hovedet af folk. Her tæller spillerne hvor mange points, de vinder i træk.

Når den ene spiller har vundet 4 points i træk, skal spilleren, der taber, straffes med en sanktion i form af at skulle løbe 2 omgange rundt om bordet, 10 englehop etc. Brug fantasien!

Blot skal spillerne, der muligvis går hen og taber, føle det som en straf, de ikke har lyst til.

Der tælles, hvor mange point der er vundet i træk; Et point til Kaj, to points til Kaj, - Et til Viggo, to til Viggo, tre til Viggo og fire til Viggo. Straffen gennemføres.

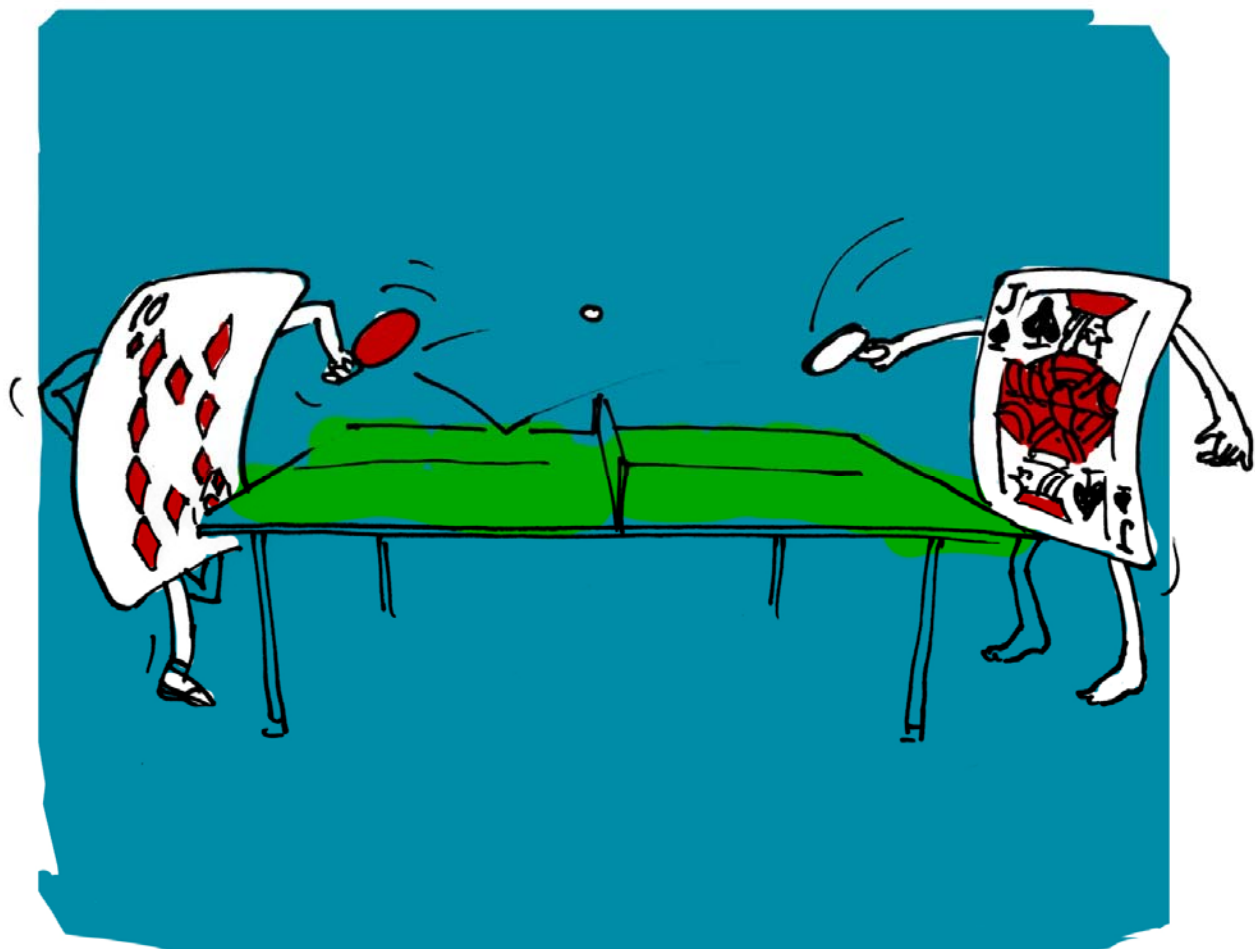


## Skæbnekort

Her skal spillerne trække et kort før ethvert sæt påbegyndes. Kortet afgør spillerens skæbne – det vil sige på hvilken måde, den enkelte spiller skal spille det kommende sæt.

Lav et bord centralt i hallen, hvor spillerne kan gå hen efter hvert sæt for at trække et skæbnekort!

Planen over hvad de enkelte kort betyder skal placeres på bordet, hvor spillerne trækker kort!



Es	Du skal stå på ét ben hele sættet (du kan dog skifte ben undervejs).
Konge	Du kan kun få point ved at afgøre bolden med forhånden.
Dame	Bolde afgjort med forhånden tæller 3 point.
Knægt	Du skal spille uden sko.
10	Du skal spille med den modsatte hånd.
9	Du starter sættet med plus 3 point.

### Tips 😊😊😊

- lav selv andre 'skæbneregler'
- igen kan man niveaudifferentiere, ved at lave forskellige regler for de dygtige og for de mindre dygtige spillere, så styrkemæssige 'skævheder' bliver neutraliseret.
- kan laves som ranglisteturnering (se side 18).

8	Du starter sættet med minus 2 point.
7	Du skal spille de næste 2 bolde med 'penskaft fatning'.
6	Du må kun lave sideskruede server i hele sættet.
5	Du skal tage tre armstrækninger hver gang din modstander får point.
4	Du skal serve i modstanderens baghånd hele sættes (modstanderens venstre side)
3	Du skal løbe rundt om bordet, hver gang du får et point.
2	Du skal rose din modstander, hver gang vedkommende får et point.
Joker	Du starter sættes med 5 plus point.

# Taktik leg

Spillerne spiller to sæt til elleve. I det ene sæt spiller den ene spiller fuldstændigt normalt som han plejer, bortset fra at han kun må serve med underskru, mens den anden spiller kun må gå under bolden med sine slag.

Der spilles som normalt med to server ad gangen.

I det andet sæt byttes rollerne om.

## Tips ☺☺☺

- vær kreativ; lav selv andre 'taktiske bindinger'.
- er en god øvelse til at 'presse' spillerne til at variere spillet, i stedet for altid at spille 'det sikre'.



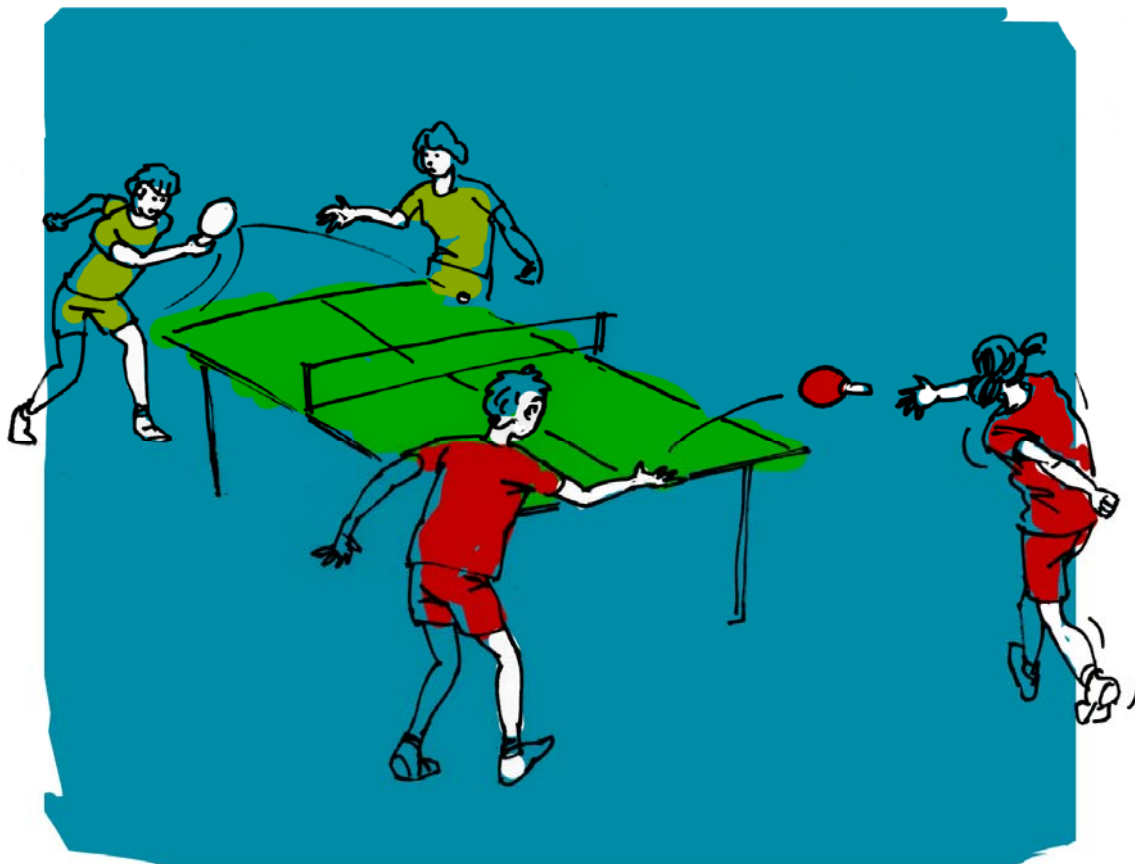
## Double med ét bat

I denne kamp skal spillerne spille double. Dog er den store udfordring, at hvert doublepar kun har ét bat. De skal således skiftes til at slå til bolden – og samarbejde om at få battet over til den anden spiller hurtigt.

Øvelsen kræver megen bevægelse – og samarbejde!

### Tips ☺☺☺

- man kan med fordel udligne styrkeforskelle ved at parre en dygtig spiller med en knap så dygtig spiller.
- brug evt. øvelsen til en generel snak om Doubletaktik og servetaktik.



# Puste bolde

*Puste bolde* er en velegnet afslutningsleg på træningen. Den er samtidig også god som samarbejdsleg.

Legen foregår ved, at spillerne er sammen på hold med 2-3 på hver bordhalvdel. Det gælder om at puste bolden ud over modstandernes bordkant, hvilket giver 1 point.

Hænderne skal være på ryggen – og knæene i gulvet. Hvis man kommer til at puste bolden ud over endefladen på bordet, får det andet hold 1 point.

Det hold, som først når 5 point, har vundet.

## Tips 😊😊😊

- der kan være helt op til 12 spillere om ét bord i denne øvelse; 3 mod 3 på hver bordhalvdel.
- øvelsen er meget velegnet til kørestolsbrugere
- øvelsen kan udvides til en 'kongebords-turnering', hvor man får kåret 'de bedste pustere'





# Litteraturliste

Søren Andersen og Claus Wandall: *Klubtrænerkompendie*, Dansk BordTennis Union 2000.

Claus Wandall: *Bordtennis i folkeskolen – et inspirationsmateriale*, Dansk BordTennis Union, 2007.

Søren Andersen, Peter Sartz m.fl.: *Instruktøruddannelse*, Dansk BordTennis Union, 1996.

Lars Bo Kaspersen og Jørgen B. Jensen: *Begyndertræning i bordtennis – forøvelser*, 1984.

Søren Andersen m.fl.: *Bordtennis en sport for børn*, Dansk BordTennis Union, 1999.

Lars Bo Kaspersen: *Begyndertræning i Bordtennis 1*, FOCUS idræt nr. 2, 1982.

[www.svenskbordtennis.com](http://www.svenskbordtennis.com)

[www.dbtu.dk](http://www.dbtu.dk)

## Kontakt:

### Dansk BordTennis Union

Udviklingskonsulenter - 43 26 21 11 + 43 26 21 17

dbtu@dbtu.dk

www.dbtu.dk

### Dansk Handicap Idræts-Forbund

Team øst 51 59 72 77 - teamost@dhif.dk (Hovedstadsregionen + Reg. Sjælland)

Team Syd 51 59 72 73 - teamsyd@dhif.dk (Reg. Syddanmark)

Team Nord 51 59 72 72 - teamnord@dhif.dk (Reg. Midtjylland + Reg. Nordjylland)

www.dhif.dk



Dansk BordTennis Union



Hovedsponsorer



Trygheds  
gruppen

PRESSALIT®