

BORDTENNIS

I

FOLKESKOLEN

- et inspirationsmateriale



Udgiver: Dansk BordTennis Union, www.dbtu.dk

Forfatter: Claus Wandall

Redaktion: Claus Wandall og Jakob Staun

Foto: Jens Luckenbach

Tryk: Pitney Bowes Management Service A/S

Oplag: 500



Bordtennis i Folkeskolen

I dette hæfte vil vi komme med nogle bud på, hvordan der kan undervises i bordtennis i forbindelse med idrætsundervisningen i folkeskolen. Vi er helt på det rene med, at der ofte kun findes få borde til mange elever – men det udelukker ikke, at der kan spilles bordtennis til stor fornøjelse for eleverne.

Hæftet indeholder en kort teknisk gennemgang, som læreren og eleven kan have stor glæde af – således, at eleven får de bedste forudsætninger for at udvikle sig teknisk og samtidig have det sjovt med bordtennis.

Der findes konkrete forslag til lektioner samt en gennemgang af de vigtigste regler. Endvidere finder man bagerst i hæftet forskellige skemaer til brug i forbindelse med små turneringer (hvis man disponerer over flere borde).

Der er udarbejdet lektionsforslag til to grupper; 3.-4. klasse og 5.-9. klasse. Den første gruppe, 3.-4. klasse er meget orienteret mod leg – knapt så meget mod det færdige spil. Endvidere er der et lektionsforslag med serveøvelser, der kan anvendes til begge aldersgrupper.

Dansk BordTennis Union (DBTU) tilbyder materialer og kurser for såvel unge som ældre, der har mod på at kaste sig ud i at lære andre mere om bordtennis.

Se mere på www.dbtu.dk eller kontakt en af DBTU's konsulenter på dbtu@dbtu.dk

Tak til spillerne Anne Klærke, Christian Nordbjerg, Claus Madsen og Jonas Davidsen – alle fra Silkeborg KFUM – for stor tålmodighed i forbindelse med fotograferingen af billedmaterialet til hæftet.

Claus Wandall, september 2007.

Batfatning

En korrekt batfatning giver eleven de bedste forudsætninger for at udvikle sig rent teknisk.

Lad pegefingeren hvile ned langs batbladet, og lad tommelfingeren hvile på modsatte side. Eleven skal slappe af i hånden – og en typisk fejlkilde er, at eleven ”presser” battet ind mod pegefingeren. Det er ikke så godt, idet eleven så kommer til at holde det såkaldte ”baghåndsfatningsgreb”. Eleven skal holde løst, men samtidig så fast, at battet ikke glider rundt i hånden.



TIPS 😊😊😊

- battet skal følge en lige linje langs armen; det kan være en god idé at tegne en streg på hånden med kuglepen.
- vær opmærksom på, at eleven ikke ”presser” battet ind mod pegefingeren.
- håndleddet skal være strakt og afslappet.



Udgangsstilling

Som i andre sportsgrene er der også i bordtennis en såkaldt udgangsstilling. Det er ud fra den position, at de forskellige slag indlæres. Det er også denne stilling, som man bruger, når man skal tage imod serveren fra modstanderen.

Eleven står i baghåndssiden. Bemærk, at begge ben er bøjede – fødderne peger fremad mod modstanderen. Vægten er på den forreste del af fødderne. Battet holdes over bordhøjde, og der peges lige frem over mod modstanderen.

Slagindlæring

Et slag er opdelt i 3 faser: Åbning – Kontakt – Afslutning.

Åbning: er den bevægelse af armen og kroppen, der foregår fra udgangsstillingen og til det sidste øjeblik, inden bolden træffes.

Kontakt: det tidspunkt, hvor bolden træffes. Det kan være før, i eller efter højeste punkt.

Afslutning: er den bevægelse, der fortsætter, efter bolden er blevet ramt.



Åbning



Kontakt



Afslutning

Benstilling/benarbejde

Det er utroligt vigtigt, at man er i balance, når man skal spille bordtennis. Det gælder om hele tiden at komme i position til næste slag. Kort fortalt kan man sige, at benene skal være på plads, før slaget kan påbegyndes. Det kan være en stor udfordring – specielt på begynderniveau.

Fødderne placeres i en skulderbreddes afstand – balancen er meget vigtig i bordtennis. Man skal være i stand til at flytte sig hurtigt i alle retninger

Normalt spiller man med venstre ben lidt foran i baghånden – og står lidt skråt til bordet.

I forhånden har man spilbenet – højre ben bagest, når bolden træffes!



Når eleven bliver bedre – kan man spille øvelser, hvor eleven udfordres i at bevæge sig fra side til side – uden at krydse benene.

TIPS 😊😊😊

- vær opmærksom på, at eleven arbejder ”nede i benene” – bøjer knæene, således at eleven opnår et lavt tyngdepunkt.
- vær opmærksom på, at eleven har vægten på den forreste del af foden.

Undervisningsforløb til de MINDSTE – 3.-4. klasse

1. lektion - 75 min.

Opvarmning:

Nedenstående er et forslag til opvarmning, som lægger op til, at eleverne stifter bekendtskab med bold og bat.

Jægerbold:

Klassen deles op i to hold – alle elever – på nær de to 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 elever, der ikke er jægere, 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 😊😊😊

- ved mange deltagere kan det være en god idé at spille med 2 bolde.
- bordtennisbolde er anvendelige – og på den måde opnår eleverne fortrolighed med bolden.
- mind eleverne om god "jagtetik" – man skyder IKKE hinanden i hovedet.

Boldkrig:

Del klassen 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!

TIPS 😊😊😊

- tal med eleverne om taktik.
- hvordan placerer de sig mest fordelagtigt på banen?

Teknisk træning:

Nu skal eleverne lære "at holde rigtigt" på battet og arbejde hen mod det færdige spil. Det kræver tilvænning og ikke mindst tålmodighed!

Alle elever skal bruge et bat og en bold.

Neutral batfatning introduceres (læs om batfatning side 4). Eleverne skal lære at sige "goddag" til battet. Eleverne kan prøve at "kontrollere" hinanden!

Det kan være en god idé at vise forskellen på forhånd og baghånd.



Forhånd



Baghånd

1. Eleverne lader først bolden hoppe på gulvet – herefter prøver de at skyde til den med forhånden. Samme øvelse gentages med baghånden.
2. Herefter prøver eleverne at skyde til bolden – først med forhånden – og efterfølgende med baghånden – uden at den først hopper på gulvet. Vigtigt at de holder øjnene på bolden!
3. Lad dem gå rundt i salen med bolden – følg evt. stregerne – lad dem gå over og under redskaber.
4. Lav evt. små konkurrencer om, hvor mange de kan få ved at lade bolden hoppe på battet – hvor højt kan de skyde? – hvem der kan ramme loftet mv.?

Øvelse: Stafet med samme øvelse på små baner.

De dygtigste kan eventuelt skifte mellem forhånd og baghånd, når de løber!

Introduktion af forhånd og baghånd, hvor der er fokus på benstillingen.

Der spilles uden for bordet – så der er tid og plads til at placere benene.

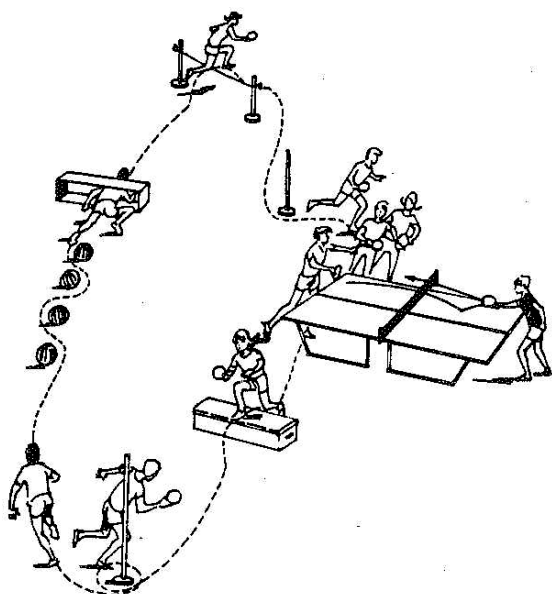
Øvelse: Fordel eleverne i hallen – og lad dem spille forhånd til forhånd til hinanden to og to – bolden skal ramme gulvet én gang. Hold øje med benstillingen (se side 5).

Eleverne kan spille over en bande, eller på en halv badmintonbane (se billede til højre).

Øvelse: Lad nu eleverne spille baghånd til baghånd til hinanden – stadig to og to på samme bane. Vær stadig opmærksom på benstillingen.



Øvelse: Eleverne kan nu prøve at spille ”frit” – hvor de både kan bruge forhånd og baghånd.



Kampøvelse:

”Rundt om bordet” – læreren står på den ene side – mens eleverne løber rundt om den anden side – eleverne står i kø, klar til at slå til bolden. Efter at de har slået til bolden, løber de videre og over og under forhindringer. Til at begynde med kan eleverne ikke gå ud, når det kikser med at få bolden over. Læreren kan have flere bolde i lommen eller i en kurv, så der kommer få spilstop!

TIPS 😊😊😊

- der kan spilles med, at eleverne kan gå ud, når de kikser.
- der kan spilles med et vist antal liv.
- der kan spilles således, at eleverne er sammen to og to. Når de tilsammen er gået ud x-antal gange, er de ude, indtil der startes op igen.
- der kan spilles på flere borde samtidig.

Undervisningsforløb til de MINDSTE – 3.-4. klasse

2. lektion - 75 min.

Opvarmning:

Prøv jægerbold fra sidste gang (eventuelt med flere bolde samtidig).

Teknisk træning:

Gentag nogle af øvelserne fra sidst med bat og bold. Husk at have fokus på batfatningen.

Øvelse: Eleverne skal løbe på stregerne i hallen med bat og bold! Lad dem først spille med forhånd – dernæst baghånd og til sidst skifte mellem forhånd og baghånd.

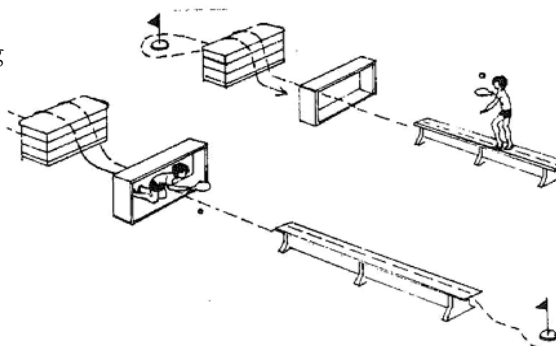
Øvelse: Nu skal eleverne kravle under eller over en bom/et redskab uden at miste bolden. Lad eleven skyde bolden over bommen/redskabet og så løbe om på den anden side for at gribe bolden (eller spille videre med battet, hvis eleven kan få kontrol over bolden!).

Øvelse: Stafet mellem kegler – der kan eventuelt differentieres mellem eleverne – nogle kan skifte mellem forhånd og baghånd, mens andre nøjes med at spille med forhånden.

Øvelse: Sidste gang spillede eleverne på små baner – lad dem spille her igen.

Hav igen fokus på benstillingen – de kan med fordel spille både med forhånd og baghånd.

Lad dem spille en kamp – brug gerne en hel eller halv badmintonbane (nettet kan sættes ned!).



”Rundt om bordet”

Dette er nok den øvelse, som børnene kender bedst.

Den kan laves i mange forskellige former efter niveau og alder.

Eleverne fordeler sig på hver side af bordet i to rækker. Der skal være lige mange i hver række. Hvis der er et ulige antal – skal der være flest der, hvor man begynder med at serve. Modtageren af bolden løber, efter at have returneret, over bag i den anden kø og så fremdeles. Der kan laves forskellige forhindringer, som eleverne skal løbe over og under på vejen frem til næste bold. Eleverne bevæger sig modsat urets retning!

I begyndelsen spiller man med, at eleverne ikke kan gå ud, når de kikser en bold. Senere kan man indføre et konkurrencemoment i øvelsen, ved at hver elev har 3 liv. Når de er ”opbrugt”, går eleven ud!



TIPS 😊😊😊

- spil evt. med, at eleverne 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 deltagers bat.
- eleverne kan inddelles i hold så en øvet og en mindre øvet spiller sammen. Når de tilsammen er gået ud 3 gange, går holdet ud.
- der kan laves højere net med redskaber eller placeres forskellige ting (skotøjsæske, sko eller en bold), som der skal spilles uden om.



”Himmel og helvede”

Bordet er nu delt op i to dele; HIMMEL og HELVEDE.

I ”himlen” er der kun én elev. De øvrige elever 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 eleven vinder to bolde i træk er eleven ny mand i ”himlen”. Hvis eleven taber første bold, kommer vedkommende bagerst i køen i ”helvede”.

Læreren står ved midten af bordet – og laver oplæg til eleverne i helvede.

Denne leg er velegnet til at lave differentiering, således at de dygtige får lidt vanskelige bolde, mens de knapt så dygtige får lettere bolde.

Afslutning:

”Puste bolde” – er en velegnet afslutningsleg, der samtidig også er velegnet som samarbejdsøvelse.

Der pustes således, at eleverne 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 endefluden på bordet, får det andet hold et point. Det hold som først når 5 point, har vundet.



TIPS 😊😊😊

- Der kan være helt op til 12 elever om ét bord i denne øvelse; 3 mod 3 på hver bordhalvdel.

Undervisningsforløb til de ÆLDSTE – 5.-9. klasse

1. lektion - 75 min.

Opvarmning:

Stikbold:

Stikbold foregår på den måde, at der ikke er nogen fanger, men når man kommer i nærheden af bolden, kan man tage den og skyde de andre. Dog må man kun tage 3 skridt med bolden. Når man bliver skudt, sætter man sig ned på det sted, hvor man blev ramt. Når bolden kommer forbi, eller når personen, der ramte én, bliver skudt, er man med igen. Der kan med fordel anvendes bordtennisbold til legen.

TIPS 😊😊😊

- der kan spilles med flere bolde samtidig.
- man kan lade eleverne bruge deres bat i stedet for at kaste.
- man kan indføre en regel om, at man dør, såfremt bolden ”gribes” med battet – at der kan opnås kontrol over bolden.

Teknisk træning:

Batfatning:

Nu skal eleverne lære ”at holde rigtigt” på battet og arbejde hen mod det færdige spil.

Det kræver tilvænning og ikke mindst tålmodighed!

Alle elever skal bruge et bat og en bold.

Neutral batfatning introduceres (læs om batfatning side 4).

Eleverne skal lære at sige ”goddag” til battet. Eleverne kan prøve at ”kontrollere” hinanden!

Det kan være en god idé at vise forskellen på forhånd og baghånd, så disse begreber er på plads.

Opbygning af spillet:

Øvelse: Alle lader bolden hoppe i forhånden; Eleverne skal være opmærksomme på at bruge underarmen.

Øvelse: Alle lader bolden hoppe i baghånden; Eleverne skal være opmærksomme på at bruge underarmen.

Øvelse: Alle lader bolden hoppe skiftevis i forhånden og baghånden; Eleverne skal være opmærksomme på at bruge underarmen.

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

Øvelse: Nu bliver det lidt sværere, idet eleverne nu må ”skubbe numser” på hinanden. Hvis bolden tabes, løber man en omgang i hallen, hvor man holder bolden i spil med battet.



Introduktion af forhånd og baghånd, hvor der er fokus på benstillingen. Der spilles uden for bordet – så der er tid og plads til at placere benene. Udnyt pladsen i lokalet.

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 (se side 5). Eleverne kan spille over en bande eller på en halv badmintonbane med net. Lav evt. rotation mellem eleverne efter et par minutter.



”Rundt om bordet”.

Eleverne fordeler sig på hver side af bordet i en række. Der skal være lige mange i hver række. Hvis der er et ulige antal skal der være flest der, hvor man begynder med at serve. Modtageren af bolden løber - efter at have returneret den - over bag i den anden kø og så fremdeles. Der kan laves forskellige forhindringer, som eleverne skal løbe over og under på vejen frem til næste bold. Eleverne bevæger sig modsat urets retning!

I begyndelsen spiller man med, at eleverne ikke kan gå ud, når de kikser en bold. Senere kan man indføre et konkurrencemoment i øvelsen, ved at hver elev har 3 liv. Når de er ”opbrugt”, går eleven ud!

TIPS 😊😊😊

- spil evt. med, at eleverne 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.
- eleverne kan inddeles i hold så en øvet og en mindre øvet spiller sammen. Når de tilsammen er gået ud 3 gange, går holdet ud.
- der kan laves højere net med redskaber eller placeres forskellige ting (skotøjsæske, sko eller en bold), som der skal spilles uden om.

”Himmel og helvede”.

Bordet er nu delt op i to dele; HIMMEL og HELVEDE. I ”himlen” er der kun én elev, mens de øvrige elever 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 eleven vinder to bolde i træk – er eleven ny mand i ”himlen”. Hvis eleven taber første bold, kommer vedkommende bagerst i køen i ”helvede”.

Læreren står ved midten af bordet – og laver oplæg til eleverne i helvede (se billede side 9). Én af eleverne kan overtage lærerens plads og lave oplæg.

Afslutning:

Skruøvelse – hvis der er elever, der er ”eksperter”, kan man lade dem prøve kræfter med at få bolden til at komme tilbage ved at slå til den med underskru.

Det er vanskeligt!

Øvelsen foregår uden for bordet.

Bolden kastes op og slås fremad med underskru.

Hvis der er tilstrækkeligt skru i bolden, vil den hoppe tilbage til udgangspunktet.

Undervisningsforløb til de ÆLDSTE – 5.-9. klasse

2. lektion - 75 min.

Opvarmning:

Dybold:

Klassen deles op i to hold. I hver ende af banen står der et bord, hvor bolden i forbindelse med scoring skal placeres. Der spilles med en bordtennisbold. Hvis der ønskes lidt mere aktion i spillet, kan man spille med 2 bolde efter et stykke tid.

Inden man afleverer bolden, skal den dyppes i jorden. I forbindelse med scoring skal den blot lægges på bordet. Der spilles med ”basket-regler”, så eleverne må ikke have fysisk kontakt.



Der dyppes...



Scoring i dybold



deltagere må, hvis de altså får fat på bolden, spille sammen (i så fald skal jægerne kæmpe for at få fat på bolden).

Teknisk træning:

Øvelse: ”Skubbe numser” – her skal eleverne holde bolden i spil ved at lade den hoppe på battet. Hvis bolden tabes, løber man en omgang i hallen, hvor man holder bolden i spil med battet (se side 10).

Øvelse: Eleverne bevæger sig nu rundt i hallen med bolden hoppende på battet. Samtidig har de en bold, som de skal holde styr på med fødderne.

Jægerbold:

Klassen deles op i to hold. Alle elever – på nær de to jægere – har et bat i hånden. Nu gælder det for jægere 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 elever, 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).

Øvelsen er svær – så det er ikke sikkert, at den er velegnet til alle. Kan evt. laves som ”Skubbe numse-leg” også, hvor begge bolde skal kontrolleres.

Øvelse: Spille uden for bordet – fokus på benstilling. Se eventuelt afsnit om teknik, hvor der står beskrevet noget om benstilling. Lad eleverne spille sammen to og to. Lad dem spille forhånd til hinanden. Lad dem spille over et badmintonnet, som er sat ned i højde eller et redskab/en bande.

Øvelse: Samme øvelse som ovenfor – nu med baghånd.

Øvelse: Der spilles nu to gange til forhånden og én gang til baghånden. Modstanderen spiller hele tiden baghånd.

Øvelse: Spil et sæt/en kamp med bordtennisregler på den ”alternative bane” (over bande eller net).

Øvelse: Nu skal der spilles flere ved bordet. Prøv at holde bolden i spil med forhånden – slå bolden diagonalt. Når man har slået til bolden, går man over bag i køen på den anden side af bordet. Det gælder om at få bolden til at køre så lang tid som muligt. Max. 7-9 personer ved hvert bord!

Kampøvelse:

”Ranglisteturnering”

Der laves ark med tallene fra 0-9, som placeres ved den ene væg eller centralt i hallen.

Der spilles til den, der først får 5 point – herefter går man tilbage til ”ranglisten”. Hver sejr tæller til ranglisten, så hvis man har spillet 5 kampe og vundet de 4, skal man stille sig ved tallet 4 og vente på, at der kommer en anden, som også har vundet 4 kampe.

På denne måde vil alle få nogle jævnbyrdige kampe hen ad vejen, og der vil blive stor udskiftning ved bordene, så alle kommer til at spille relativt meget.



Afslutning:

”Rundt om bordet”.

Der spilles kun med underskru – det kan godt være noget af en udfordring for eleverne. Når de går ud, lægger de battet på bordet. Når det bliver ramt, er de med igen.



Undervisningsforløb med fokus på serv – for alle aldersgrupper

1 lektion - 75 min.

Serveren er af stor betydning i bordtennis. Det er det slag, der er afgørende for, hvordan den næste bold – returneringen bliver. Det er samtidig et teknisk vanskeligt slag at lære sig.

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

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

1. Bolden tages i hånden (den hånd som battet holdes i!). Start med at studse bolden i bordet - så den kommer over nettet på den anden side. Øvelsen laves så mange gange, at eleven føler sig nogenlunde sikker i, hvor bolden ender på den modsatte halvdel af bordet.
2. Læg et ark papir eller lignende ned på bordet på modsatte side af, hvor serveren står. Eleven bliver ved med at "kaste" bolden ud af hånden og forsøger at ramme arket på modsatte side af bordet. Eleven skal bruge både underarm og ikke mindst håndled (til at styre bolden med).
3. Eleven tager nu battet i hånden. Nu gælder det om at lære at serve "rigtigt". Battet holdes i højre hånd, og bolden holdes i venstre hånd (omvendt hvis man er venstrehåndet). I begyndelsen kan det være vanskeligt at kaste bolden de 16 cm op – som reglerne foreskriver – men eleverne skal lære, at bolden skal slippes.
4. Læg et ark papir eller lignende ned på bordet på modsatte side af, hvor serveren står. Eleven bliver ved med at kaste bolden op (så vidt muligt min. 16 cm.) og serve bolden og forsøger at ramme arket på modsatte side af bordet.



5. Spil et sæt til 11, hvor den ene server hele sættet. Herefter bytter eleverne, så den anden nu server.

6. Øvelse på bordet – hvor begge forsøger at få skru i bolden. Eksperimentér med at få bolden til at underskrue. Eleverne skal tænke over, hvor bolden skal rammes på battet, når der skal underskru i den. De skal endvidere slå til den og få den til at komme tilbage til der, hvor de står. Det er vanskeligt...!

7. Spil et sæt til 11, hvor der kun serves med underskru i hele sættet. Det er samme elev, der server i hele sættet. Herefter bytter eleverne.

8. Sæt en snor op på bordet. Her skal eleverne forsøge at serve kort – gerne med underskru (se billede til venstre).

9. Spil et sæt til 11, hvor der kun må serves kort. Det vil sige inden for det ”servefelt, som snoren afgrænser.



10. Nu skal der sættes plastickrus op på bordet. Eleverne skal nu lave en konkurrence, hvor det gælder om at serve og ramme krusene med serven. Når kruset er ramt, sætter modstanderen det op til nettet. Eleven skal placere en 5-6 krus på bordets endelinje. Begge elever har krus stående samtidig. Eleverne skal stadig serve fra baghåndshjørnet. Mind eleverne om, at de skal serve fra baghåndshjørnet!



11. Henter selv bold.

I denne øvelse skal eleven selv hente sin bold, uanset hvor den rammer, når bolden kommer ud af spil. Der spilles uafbrudt i 2-3 minutter, indtil læreren siger stop. Modstanderen skal blot forsøge at få bolden til at blive i spil, så boldene bliver så lange som muligt. Den elev som henter bolde, server hele tiden. Det er også kun serverens point, som man husker på. Når tiden er gået, bytter eleverne plads – og så gælder det den anden elev.

12. Når eleverne efterhånden begynder at få lidt føling med baghåndsserven og måske lærer at sætte en smule skru i bolden, kan man lade dem lege lidt med forhåndsserven (se billede).

De forrige øvelser er også velegnede til at træne forhåndsserven, når elevens tekniske niveau tillader det.

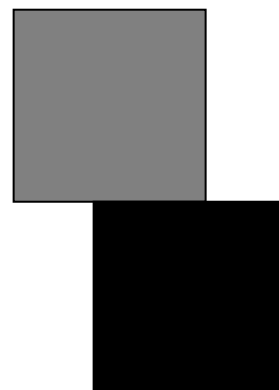
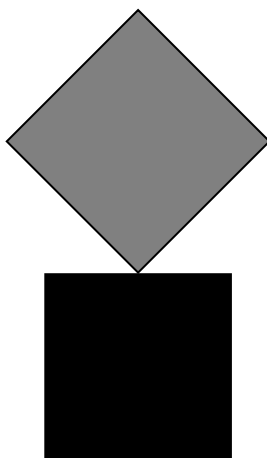
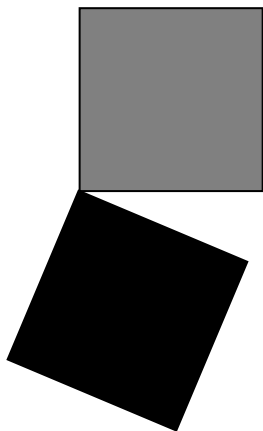
Forskellige kamplege

Hvis der er god plads, og skolen råder over mange bordtennisborde, er der her idéer til forskellige kampaktiviteter, der kan sættes igang.

1. Rundt om bordet:

Kan laves i mange varianter – og med forskellige bordopstillinger.

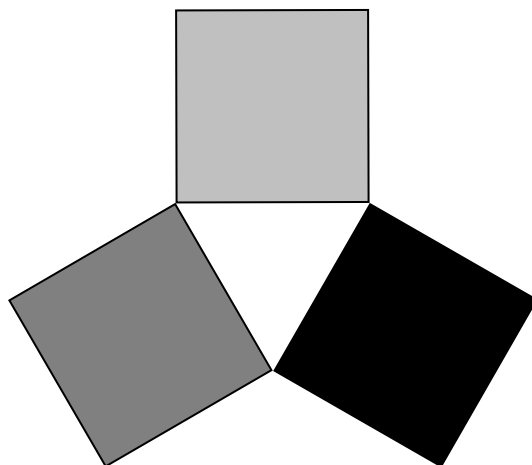
1. Sæt 2 borde sammen – og spil rundt om bordet.
2. Hvis bordene kan forskydes fra hinanden, placér bordene diagonalt i forhold til hinanden.



2. Kongebord:

Eleverne fordeler sig ved bordene. Der spilles f.eks. til et bestemt pointtal, eller til når læreren siger stop. Man kan skiftes til at serve (eller serve to server ad gangen som i en rigtig kamp). Når kampen er færdig, rykker vinderne mod kongebordet - fremad, taberne rykker mod det sidste bord – nedad.

Hvis der står uafgjort, spilles der en bold om at gå videre mod kongebordet. Vinderen ved kongebordet bliver stående. Denne kampøvelse giver god mulighed for at få spillet med mange – og der foregår en automatisk niveaudifferentiering.



TIPS 😊😊😊

- der kan spilles med alternative regler – f.eks. at bolde, der afgøres med forhånden, giver 2 point.
- der kan spilles med, at man kun må stå på et ben.
- der kan spilles med, at man skal spille med battet i ”den forkerte” hånd.
- der kan spilles med, at man kun må serve en bestemt serv (som eleverne netop har øvet sig på!).
- der kan spilles med, at man skal spille med skoen i stedet for battet.
- der kan spilles med, at man skifter kongebord undervejs.

3. Ny mand

Her spiller man et sæt til fx 6 eller 11. Vinderen bliver ved bordet og råber ”Ny mand”. De elever, 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 det er de bedste, som bliver ved bordene.

TIPS 😊😊😊

- der kan spilles med, at vinderen af den foregående kamp skal spille den næste kamp med den modsatte hånd.

De vigtigste regler i bordtennis

Servern:

Inden serveren skal bolden hvile frit i den frie hånds åbne håndflade.

Serveren skal i forbindelse med serveren kaste bolden lodret op – og den kastes 16 cm op, inden man slår til den.

Hvis bolden rammer nettet, er der omserv.

Der er ikke nogen begrænsning på antallet af omserver – så man kan ramme nettet alle de gange, det skal være.

I et sæt server man 2 server, inden serveren skifter til modstanderen.

Der kan serveres frit over hele bordet i single.

Point:

I en almindelig kamp spiller man til 11 point i hvert sæt.

Sættet skal vindes med 2 overskydende point.

Hvis der fx står 10-10 i et sæt, spilles der således videre til den ene spiller har opnået 12 point.

Såfremt man når til 10-10 i et sæt skiftes man til at servere (kun én serv af gangen resten af sættet).

Sæt:

Der spilles bedst af 5 sæt i en almindelig kamp.

Det vil sige, at man skal vinde 3 sæt for at have vundet kampen.

Double:

I double skiftes man til at slå til bolden.

Når man server, er det den samme spiller, som server to bolde, inden serveren går over til modstanderne.

Her er det den spiller, som lige har taget imod serveren to gange, som nu skal servere.

I double skal der serveres fra egen højre halvdel til modstandernes højre halvdel. Det vil sige, at der serveres diagonalt!

Materiel:

Det kræver ikke specielt meget udstyr at

spille bordtennis. Dog er det vigtigt, at

eleven (eller skolen!) køber det rette bat.

Battet skal helst ikke have belægninger, som er tykkere end 1,5 mm på hver side.

De skal helst have skru og træet skal være

'et alroundtræ'. Dette skyldes, at battet

ellers kan blive for hurtigt og vanskeligt at

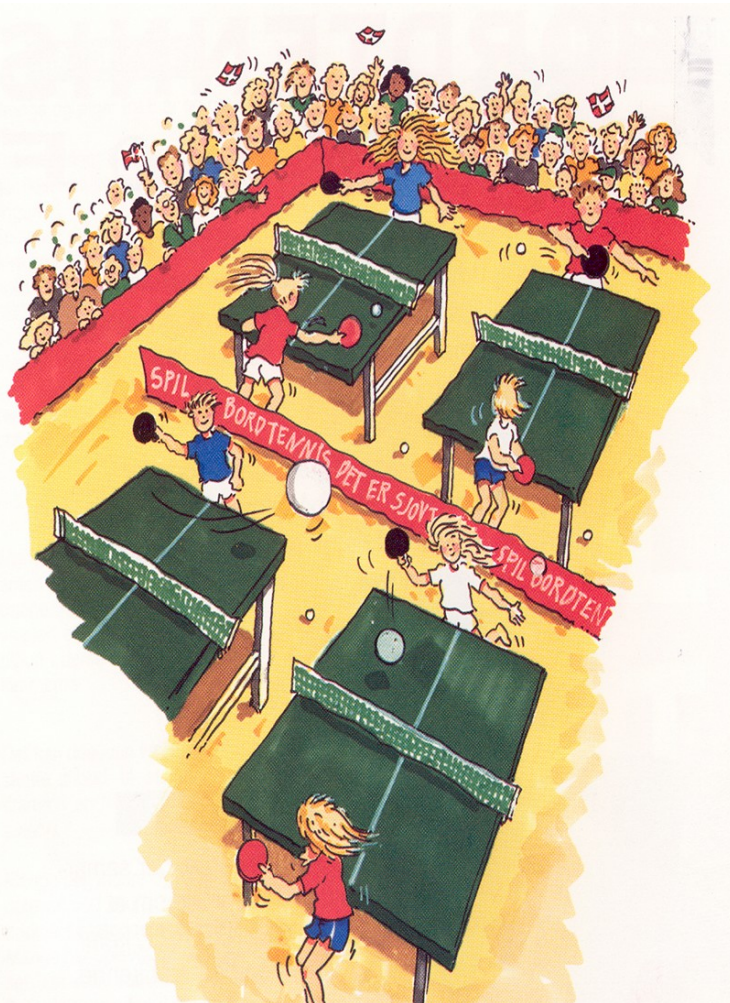
styre for eleven, hvilket vil gå ud over den

basale slagindlæring.

Få yderligere vejledning hos DBTU eller i

en bordtennisbutik vedrørende udstyr,

indkøb af borde, net og bolde mv.



Nedenstående puljeskemaer kan frit benyttes og kopieres til brug ved stævner og turneringer.

Pulje:		Dansk BordTennis Union PULJESKEMA – 4-mandspuljer											
										VK	Sæt	Nr.	
1.													
2.													
3.													
4.													
Kamp- rk.flg.	Dom- mer	Resultat					Kamp- rk.flg.	Dom- mer	Resultat				
		1. sæt	2. sæt	3. sæt	4. sæt	5. sæt			1. sæt	2. sæt	3. sæt	4. sæt	5. sæt
1: 1-4	2						4: 2-4	3					
2: 2-3	1						5: 1-2	4					
3: 1-3	4						6: 3-4	1					

Pulje:		Dansk BordTennis Union PULJESKEMA – 5-mandspuljer										Bord:	
Klasse:												Tid:	
										VK	Sæt	Nr.	
1.													
2.													
3.													
4.													
5.													
Kamp- rk.flg.	Dom- mer	Resultat					Kamp- rk.flg.	Dom- mer	Resultat				
		1. sæt	2. sæt	3. sæt	4. sæt	5. sæt			1. sæt	2. sæt	3. sæt	4. sæt	5. sæt
1: 1-5	3						6: 2-5	4					
2: 2-4	1						7: 1-3	2					
3: 3-5	4						8: 4-5	1					
4: 1-2	5						9: 2-3	5					
5: 3-4	2						10: 1-4	3					

Litteraturliste

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

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

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

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

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

www.dbtu.dk

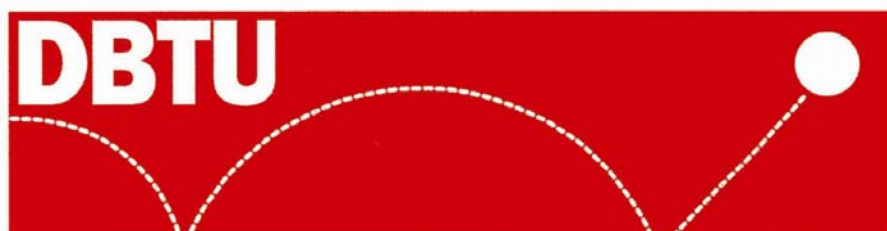
Kontakt DBTU:

Udvikling@dbtu.dk

Udviklingsteamet ☎ 43 26 21 11/ 43 26 21 17

www.dbtu.dk

www.facebook.dk/danskbordtennisunion



Dansk BordTennis Union