



Pingisens ABC

Bordtennis utgår från några grundläggande tekniska komponenter som är viktiga att betona och lära ut på samtliga träningsnivåer. Dessa kan synas "självklara" för de som själva spelar bordtennis, men glöms därför lätt bort och behöver alltid repeteras:

UTGÅNGSSTÄLLNING. Hur spelaren står vid bordet inför varje boll, och den position denne strävar efter att återvända till mellan varje slag, i syfte att maximera sin räckvidd och effekt.

BALANS. Spelarens balans som är själva grunden för ett effektivt slag i bordtennis. Viktigt att spelaren står på tårna och inte på hälarna för maximal rörlighet, samt har lätt "framåtvikt" i sin balans.

RÖRELSEMÖNSTER. Sättet spelaren rör sig på vid bordet och i hagen. Viktigt här att spelaren rör sig i sidled med kroppen "inåt bordet" och som huvudregel undviker att korsa benen i sina rörelser.

FIRST MOVE, THEN HIT. En annan huvudregel gällande rörelse är att hela tiden sträva efter att först göra nödvändig rörelse och därefter genomföra sitt slag, detta för att hela tiden ha rätt balans för sitt slag. Ofta börjar spelaren "slå först".

SLAGTEKNIK. Att hela tiden försöka ha rätt position och avstånd till bollen vid både forehand och backhand. Att slå bollen "från magen" i backhand, samt inte "sträcka sig" efter bollen i forehand t ex. Detta kräver fotarbete.

BOLLTRÄFF. Att hela tiden försöka träffa bollen på dess "högsta punkt", eller strax därefter. En del försöker slå bollen för snabbt, vanligast är kanske att vänta ned bollen alldeles för länge, eftersom det är "lättare".