



# Pingisskolan

## *Bordtennis från början i 20 lektioner*

Inledande träningsprogram för nybörjare i bordtennis. Lämpligt för spelare mellan 7–12 år. Inga särskilda förkunskaper krävs. Lektionerna är utformade utifrån träningar om 90 minuter. 60 minuter ägnas åt rationella övningar och den sista halvtimmen åt olika former av matchspel, fritt spel och pingislek.

# Lektion 1: Forehand

---

| Tid    | Övning                                                  | Beskrivning                                                                                                                                                                                         |
|--------|---------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 5 min  | Upprop                                                  | <i>Upprop, presentation och välkommen till Pingisskolan.</i>                                                                                                                                        |
| 10 min | Racketfattning<br>Utgångsställning<br>Forehand/Backhand | <i>Visa neutral fattning. Visa forehand och backhand, utgångsställning och öva skuggpingis.</i>                                                                                                     |
| 15 min | Forehand-rundpingis                                     | <i>Tränaren på ena sidan matar bollen i forehandhörnet till en spelare åt gången, som försöker slå en korrekt forehand, och ställer sig sedan sist i ledet. Flera tränare kan dela upp gruppen.</i> |
| 10 min | Forehandbollning                                        | <i>Spelarna får nu försöka bolla forehand mot och med varandra.</i>                                                                                                                                 |
| 10 min | Bollvaneövning                                          | <i>Låt spelarna lära sig kontrollera bollen med sitt racket. Studsa med forehand, högt och lågt, hålla bollen stilla på racket.</i>                                                                 |
| 10 min | Stafett                                                 | <i>Dela upp gruppen i två-fyra lag och låt dem köra stafett med de olika bollvaneövningar de tränat. Betona betydelsen av kontroll före snabbhet.</i>                                               |
| 30 min | Match/Lek                                               | <i>Gå igenom hur match spelas. Låt barnen spela ett set mot varandra. Roterar efter varje match ett steg åt höger. Ej vinnarbord!</i>                                                               |

## Lektion 2: Backhand

---

| Tid    | Övning                              | Beskrivning                                                                                                                                                                                         |
|--------|-------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 10 min | Upprop<br>Uppvärmning               | <i>Upprop och därefter lättare uppvärmning.</i>                                                                                                                                                     |
| 5 min  | Racketfattning<br>Forehand/Backhand | <i>Påminn om racketfattningen och repetera grunder i forehand och backhand.</i>                                                                                                                     |
| 15 min | Backhand-rundpingis                 | <i>Tränaren på ena sidan matar bollen i backhandhörnet till en spelare åt gången, som försöker slå en korrekt backhand, och ställer sig sedan sist i ledet. Flera tränare kan dela upp gruppen.</i> |
| 10 min | Backhandbollning                    | <i>Spelarna får nu försöka bolla backhand mot och med varandra.</i>                                                                                                                                 |
| 10 min | Bollvaneövning                      | <i>Låt spelarna lära sig kontrollera bollen med sitt racket. Studsa med backhand, högt och lågt, hålla bollen stilla på racket.</i>                                                                 |
| 10 min | Stafett                             | <i>Dela upp gruppen i två-fyra lag och låt dem köra stafett med de olika bollvaneövningar de tränat. Betona betydelsen av kontroll före snabbhet.</i>                                               |
| 30 min | Rundpingis                          | <i>Tre rundor rundpingis. Första rundan enbart backhandslag. Andra rundan enbart forehandslag. Tredje rundan både backhand och forehand.</i>                                                        |

## Lektion 3: Forehand & backhand

---

| Tid    | Övning                        | Beskrivning                                                                                                                                           |
|--------|-------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 5 min  | Upprop                        | <i>Upprop</i>                                                                                                                                         |
| 5 min  | Repetition av Fh & Bh         | <i>Påminn om grundtekniken i både forehand och backhand</i>                                                                                           |
| 10 min | Kontring                      | <i>Låt spelarna bolla in forehand mot mot forehand, backhand mot backhand, fem minuter vardera</i>                                                    |
| 15 min | Forehand och backhandbollning | <i>Bollning mot ena backhandhörnet, en spelare växlar mellan backhand och forehand. Skifta halvvägs.</i>                                              |
| 10 min | Bollvaneövning                | <i>Låt spelarna lära sig kontrollera bollen med sitt racket. Studsa med forehand, med backhand, högt och lågt</i>                                     |
| 10 min | Stafett                       | <i>Dela upp gruppen i två-fyra lag och låt dem köra stafett med de olika bollvaneövningar de tränat. Betona betydelsen av kontroll före snabbhet.</i> |
| 30 min | Lekmatcher                    | <i>Ett set vardera i pingpong, nickpingis tennispingis</i>                                                                                            |

## Lektion 4: Fotarbete – 1

---

| <b>Tid</b> | <b>Övning</b>                 | <b>Beskrivning</b>                                                                                                                                                |
|------------|-------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 5 min      | Upprop                        | <i>Upprop, presentation och välkommen till Pingisskolan.</i>                                                                                                      |
| 20 min     | Inbollning med både fh och bh | <i>Kontring fh till fh, samt bh till bh, i GULD-form, alltså först till tre eller fem guld per bord i först fh, sen bh.</i>                                       |
| 10 min     | Raka vägen!                   | <i>Spelarna bollar bh mot bh med varandra, innan någon av spelarna väljer att istället slå bollen raka vägen. Andra spelaren ska då slå fh och bollen är fri.</i> |
| 10 min     | Bh och fh                     | <i>Ena spelaren matar boll i varannan Bh och Fh, andra spelaren slår bh respektive Fh mot Bh.</i>                                                                 |
| 15 min     | Forehand tvåpunkt             | <i>Ena spelaren spelar fh mot andra spelarens fh sedan mitten/bh, andra spelaren spelar hela tiden fh mot fh.</i>                                                 |
| 30 min     | Match/Lek                     | <i>Låt barnen spela ett set mot varandra. Roter efter varje match ett steg åt höger. Ej vinnarbord!</i>                                                           |

## Lektion 5: Skruv!

---

| <b>Tid</b> | <b>Övning</b>         | <b>Beskrivning</b>                                                                                                                                    |
|------------|-----------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 5 min      | Upprop                | <i>Upprop</i>                                                                                                                                         |
| 10 min     | Rak inbollning        | <i>Lugn inbollning raka vägen, fh mot bh, därefter byte</i>                                                                                           |
| 10 min     | Visa skruv!           | <i>Prata om underskruv, sidskruv och överskruv. Visa hur man måste träffa bollen för att skapa viss skruv. Låt spelarna pröva på själva i hallen.</i> |
| 30 min     | Cirkelträning i skruv | <i>Spelarna delas in i mindre grupper som går runt på olika stationer, där de får öva och lektävla i att göra olika typer av skruv.</i>               |
| 10 min     | Ta emot skruv         | <i>Spelarna bollar till varandra med olika typer av skruv. Andra spelaren ska försöka se vad det är för skruv och kontrollera bollen rakt uppåt.</i>  |
| 10 min     | Stafett               | <i>Dela upp gruppen i två-fyra lag och dela upp spelarna parvis. De ska bolla till varandra från vägg till vägg utan att bollen tappas i golvet.</i>  |
| 15 min     | Match/Lek             | <i>Gå igenom hur match spelas. Låt barnen spela en riktig match mot varandra, bäst av tre set.</i>                                                    |

## Lektion 6: Bollning med underskruv

---

| Tid    | Övning                           | Beskrivning                                                                                                                    |
|--------|----------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 5 min  | Upprop                           | <i>Upprop, presentation och välkommen till Pingisskolan.</i>                                                                   |
| 5 min  | Repetition av underskruv         | <i>Påminn spelarna om förra lektionen och hur bollen träffas vid skruv, särskilt underskruv.</i>                               |
| 10 min | Inbollning, brevet               | <i>Ena spelaren bollar diagonalt, andra spelaren bollar rakt, växling mellan fh och bh.</i>                                    |
| 20 min | Bollning, lätt underskruv        | <i>Spelarna bollar till varandra med underskruv, så kallade skär, först bh till bh, sedan fh till fh, 5min vardera.</i>        |
| 10 min | Kort-kort                        | <i>Spelarna kör lätta skär till varandra kort över bordet.</i>                                                                 |
| 10 min | Lätt serve med skärretur i fh/bh | <i>Ena spelaren servar lätt serve med bh eller fh, andra spelaren returnar med långt skär i bh eller fh, sedan fritt spel.</i> |
| 30 min | Match/Lek                        | <i>Barnen får spela helt fritt matchspel, gärna i form av rundpingis, kung eller helt fri match.</i>                           |

# Lektion 7: Attack!

---

| <b>Tid</b> | <b>Övning</b>                 | <b>Beskrivning</b>                                                                                                                                                 |
|------------|-------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 5 min      | Upprop                        | <i>Upprop, presentation och välkommen till Pingisskolan.</i>                                                                                                       |
| 10 min     | Inbollning och Uppvärmning    | <i>Rundpingis mot tränare över hela hallen, som delar in spelarna i par.</i>                                                                                       |
| 10 min     | Kontroll och rörelse          | <i>Kontringar bh mot bh där ena spelaren kör varannan bh och fh, dvs Irländaren, fem minuter var.</i>                                                              |
| 15 min     | Tre bollar attack! Rundpingis | <i>Spelarna delas upp i två-tre grupper med en tränare. Rundpingis där de ska göra tre kontrollerade fh-slag först för att på fjärde attackera hårt.</i>           |
| 10 min     | Tre bollar attack! Backhand   | <i>Spelarna spelar parvis bh mot bh där ena spelaren efter tre bh-slag går runt och attackerar hårt med fh</i>                                                     |
| 10 min     | Smash!                        | <i>Spelarna delas upp i två grupper och spelar rundpingis där de ska smasha på tränarens upplägg.</i>                                                              |
| 30 min     | Match/Lek                     | <i>Matchspel i form av ett set där spelarna går ett steg till höger efter varje match. Ej vinnarbord! Vinner man bollen med en fh-attack så får man tre poäng.</i> |

## Lektion 8: Fotarbete – 2

---

| <b>Tid</b> | <b>Övning</b>                 | <b>Beskrivning</b>                                                                                                                            |
|------------|-------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 5 min      | Upprop                        | <i>Upprop, presentation och välkommen till Pingisskolan.</i>                                                                                  |
| 10 min     | Repetition och inbollning     | <i>Påminn om hur man rör sig vid bordet till bollen i fh och bh. Sedan inbollning med fh mot fh &amp; bh, fem minuter var.</i>                |
| 10 min     | Dubbel tvåpunkt               | <i>Ena spelaren slår två fh och därefter två bh, hela tiden mot den andra spelarens fh.</i>                                                   |
| 15 min     | Falkenbergaren                | <i>Fotarbetsövning i 6 minuter vardera, ena spelaren jobbar bh-fh-fh mot andra spelarens bh.</i>                                              |
| 10 min     | Halvoregelbundet mot forehand | <i>Ena spelaren slår hela tiden mot den andres fh, som slår 1-3 bollar först i fh, sedan bh.</i>                                              |
| 10 min     | Trepunkt fritt                | <i>Ena spelaren jobbar fh mot andra spelarens bh, från bh, via mitten ut i fh, sedan fritt när bollen kommer tillbaka till förstapunkten.</i> |
| 30 min     | Match/Lek                     | <i>Vinnarbord på tid, typ två-tre minuter per match, den som förlorar bollen hämtar bollen.</i>                                               |

## Lektion 9: Forehandöppning

---

| <b>Tid</b> | <b>Övning</b>             | <b>Beskrivning</b>                                                                                                                                  |
|------------|---------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 5 min      | Upprop                    | <i>Upprop, presentation och välkommen till Pingisskolan.</i>                                                                                        |
| 20 min     | Inbollning                | <i>GULD. Inbollning forehand och backhand, diagonalt och raka vägen</i>                                                                             |
| 20 min     | Forehandloop<br>mot block | <i>Genomgång av loop med forehand, hur man får överskruv på bollen och önskad bollbana. Samt block.</i>                                             |
| 15 min     | Forehandöppning           | <i>Ena spelare slår enklare serve, andra spelaren skär bollen med underskruv långt i mitten eller mot fh, sedan fh-öppning och fritt spel.</i>      |
| 10 min     | Looploop                  | <i>Spelarna får experimentera och leka med att loop-loopa på varandra, och hitta vinklar och skruvar.</i>                                           |
| 20 min     | Match/Lek                 | <i>Spelarna spelar set mot varandra, ett set, och roterar ett steg åt höger hela tiden. Ej vinnarbord. Matchen spelas med serve och fh-öppning.</i> |

# Lektion 10: Backhandöppning

---

| <b>Tid</b> | <b>Övning</b>             | <b>Beskrivning</b>                                                                                                                                     |
|------------|---------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 5 min      | Upprop                    | <i>Upprop, presentation och välkommen till Pingisskolan.</i>                                                                                           |
| 20 min     | Inbollning                | <i>GULD. Inbollning forehand och backhand, diagonalt och raka vägen</i>                                                                                |
| 20 min     | Backhandloop<br>mot block | <i>Genomgång av loop med backhand, hur man får överskruv på bollen och önskad bollbana. Samt block.</i>                                                |
| 15 min     | Backhandöppning           | <i>Ena spelare slår enklare serve, andra spelaren skär bollen med underskruv långt mot bh, sedan bh-öppning och fritt spel.</i>                        |
| 10 min     | Looploop fritt            | <i>Spelarna får experimentera och leka med att loop-loopa på varandra, fritt över hela bordet, med fh och bh, och försöka hitta vinklar och skruv.</i> |
| 20 min     | Match/Lek                 | <i>Spelarna spelar set mot varandra, ett set, och roterar ett steg åt höger hela tiden. Ej vinnarbord. Matchen spelas med serve och bh-öppning.</i>    |

# Lektion 11: Tempo och placering

---

| <b>Tid</b> | <b>Övning</b>           | <b>Beskrivning</b>                                                                                                                |
|------------|-------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 5 min      | Upprop                  | <i>Upprop, presentation och välkommen till Pingisskolan.</i>                                                                      |
| 20 min     | Inbollning              | <i>5 min vardera kontring forehand och backhand, sedan repetition av fhloop och bhloop mot block, fem min var.</i>                |
| 15 min     | Trippelloop mot fickan  | <i>Loop mot block. Första mot fh, andra mot bh, båda med skruv &amp; kontroll, tredje hård attack mot ficka/mage.</i>             |
| 10 min     | Attack från bh          | <i>Lätt serve, lång retur mot bh, lugn bh-öppning med kontroll mot bh, block tillbaka, hård fh-attack mot bh eller ficka/mage</i> |
| 10 min     | Serveöppning mot fickan | <i>Lätt serve, retur lång antingen mot bh eller fh, öppning mot ficka/mage</i>                                                    |
| 30 min     | Match/Lek               | <i>Matchspel i form av fritt spel och lek, fria matcher, rundpingis etc.</i>                                                      |

## Lektion 12: Fotarbete – 3

---

| <b>Tid</b> | <b>Övning</b>           | <b>Beskrivning</b>                                                                                                                                |
|------------|-------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 5 min      | Upprop                  | <i>Upprop, presentation och välkommen till Pingisskolan.</i>                                                                                      |
| 10 min     | Inbollning, brevet      | <i>Spelarna bollar in med brevet, ena sidan spelar hela tiden diagonalt, andra sidan hela tiden rakt.</i>                                         |
| 15 min     | Halvoregelbundet mot bh | <i>Ena sidan jobbar hela tiden mot den andres bh, kontring eller loop, andra sidan lägger en-tre bollar först i bh, sedan i fh, och tillbaka.</i> |
| 15 min     | Fritt mot fh            | <i>Ena sidan jobbar hela tiden mot den andres fh, kontring eller loop, andra sidan lägger helt fritt och oregelbundet över hela bordet.</i>       |
| 15 min     | Trepunkt öppning        | <i>Lätt serve, lång retur i fh, fhöppning raka vägen, block mot bh, bhloop och sedan fhattack från bh/mitten.</i>                                 |
| 30 min     | Match/Lek               | <i>Vinnarbord på tid, typ två-tre minuter, den som förlorar bollen hämtar den.</i>                                                                |

## Lektion 13: Oregelbundet spel

---

| Tid    | Övning                                         | Beskrivning                                                                                                                                                                                   |
|--------|------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 5 min  | Upprop                                         | <i>Upprop, presentation och välkommen till Pingisskolan.</i>                                                                                                                                  |
| 10 min | Inbollning med variation i tempo och placering | <i>Fh mot fh med två-tre kontringar varvat med två-tre lätta loop, den andra spelaren väljer att lägga bh.</i>                                                                                |
| 15 min | Bhduell                                        | <i>Spel i bhdiagonalen, ena sidan strävar efter att gå runt med fh, andra sidan rak bh om den ser det.</i>                                                                                    |
| 10 min | Kort-kort med lång attack                      | <i>Spelarna inleder spelet kort-kort mot varandra, när en spelare får chansen öppnar den långt, därefter fritt.</i>                                                                           |
| 10 min | Mitten fri                                     | <i>Ena spelaren slår kontrिंग/loop mot bh, andra spelaren matar varannan i mitten, varannan i något av hörnen.</i>                                                                            |
| 10 min | Stafett                                        | <i>Dela upp spelarna parvis, de ska sedan spela sig genom hallen över borden, från bord till bord.</i>                                                                                        |
| 30 min | Match/Lek                                      | <i>Treminutersboll. Lotta om serven, ena spelaren servar, andra spelaren måste vinna tre bollar i rad för att få serven. Den spelare som har serven efter tre minuter vinner. Vinnarbord!</i> |

# Lektion 14: Första attacken

---

| <b>Tid</b> | <b>Övning</b>               | <b>Beskrivning</b>                                                                                                          |
|------------|-----------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 5 min      | Upprop                      | <i>Upprop, presentation och välkommen till Pingisskolan.</i>                                                                |
| 10 min     | Inbollning, raka vägen      | <i>Inbollning med fh och bh, raka vägen, fem minuter vardera.</i>                                                           |
| 10 min     | Attack från bh              | <i>Lätt serve, kort eller lång retur mot bh, bhöppning med flipp eller loop, fem minuter vardera.</i>                       |
| 10 min     | Attack från fh              | <i>Lätt serve, kort eller lång retur mot fh, fhöppning med flipp eller loop, fem minuter vardera.</i>                       |
| 10 min     | Offensiv serveretur från bh | <i>Ena spelaren servar kort eller långt mot bh, andra spelaren går på direkt attack antingen med loop, flipp eller skär</i> |
| 10 min     | Offensiv serveretur från fh | <i>Ena spelaren servar kort eller långt mot fh, andra spelaren går på direkt attack antingen med loop, flipp eller skär</i> |
| 30 min     | Match/Lek                   | <i>Matchspel i form av ett set mot varandra, spelarna roterar efter varje match. Ej vinnarbord!</i>                         |

# Lektion 15: Andra attacken

---

| Tid    | Övning                         | Beskrivning                                                                                                                                         |
|--------|--------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 5 min  | Upprop                         | <i>Upprop, presentation och välkommen till Pingisskolan.</i>                                                                                        |
| 10 min | Inbollning                     | <i>Lugn inbollning i form av Falkenbergaren, alltså bh-fh-fh mot bh.</i>                                                                            |
| 15 min | Fhöppning med attack från bh   | <i>Lätt serve, lång retur mot fh, ena spelaren öppnar fh diagonalt, bollen läggs tillbaka mot bh/mitten, hård attack med fh eller i nödfall bh.</i> |
| 15 min | Bhöppning med uppföljning i fh | <i>Lätt serve, lång retur mot bh, ena spelaren öppnar bh raka vägen, bollen tillbaka mot fh, därefter hård fhattack.</i>                            |
| 15 min | Attack med placering           | <i>Lätt serve, returen mot magen eller fickan, därefter fhöppning mot andra spelarens mage/ficka, om bollen kommer tillbaka, följ upp med fh.</i>   |
| 30 min | Match/Lek                      | <i>Matchspel. Parvis spelar spelarna en femsetare mot varandra, vinner man bollen med hård fhattack så får man tre poäng.</i>                       |

## Lektion 16: Fotarbete – 4

---

| <b>Tid</b> | <b>Övning</b>      | <b>Beskrivning</b>                                                                                                 |
|------------|--------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 5 min      | Upprop             | <i>Upprop, presentation och välkommen till Pingisskolan.</i>                                                       |
| 10 min     | Inbollning         | <i>Forehand och backhand, diagonalt och raka vägen.</i>                                                            |
| 20 min     | Tvåpunkt intervall | <i>Spelarna jobbar fh tvåpunkt i 2x3 minuter från tre olika positioner, bh ytterläge, mitten och fh ytterläge.</i> |
| 15 min     | Varulven           | <i>Spelarna jobbar mot bh, loopar bh från bh, fh från mitten, bh från bh, fh från fh.</i>                          |
| 10 min     | Fritt mot bh       | <i>Spelarna jobbar mot bh med både bh och fh, andra spelaren lägger bollen helt fritt över hela bordet.</i>        |
| 30 min     | Match/Lek          | <i>Vinnarbord! Alla bord spelar varsitt set mot varandra, helt fritt.</i>                                          |

# Lektion 17: Försvar

---

| <b>Tid</b> | <b>Övning</b>               | <b>Beskrivning</b>                                                                                                                                     |
|------------|-----------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 5 min      | Upprop                      | <i>Upprop, presentation och välkommen till Pingisskolan.</i>                                                                                           |
| 10 min     | Inbollning                  | <i>Inbollning kontrung eller lätt loop mot varannan fh och bh.</i>                                                                                     |
| 15 min     | Halvoregelbunden blockering | <i>Ena spelaren loopar lätt mot den andres block, en-tre gånger först i fh, sedan i bh.</i>                                                            |
| 10 min     | Krysset                     | <i>Precis som brevet, fast den som slår diagonalt loopar istället. Växling från fh till bh.</i>                                                        |
| 10 min     | Falkenbergaren              | <i>Klassiska fotarbetsövningen men nu med fokus på blockeringsspelet för andra sidan.</i>                                                              |
| 10 min     | Fri blockering mot fh       | <i>Hela tiden block mot fh, loopen fritt över hela bordet. Blockaren väljer ett läge under bollen då den istället drar bollen tillbaka med attack.</i> |
| 30 min     | Match/Lek                   | <i>Parvisa matcher, varsitt set mot varandra där ena spelaren bara får spela offensivt och andra spelaren bara får försvara sig.</i>                   |

## Lektion 18: Serve och retur

---

| Tid    | Övning                 | Beskrivning                                                                                                                      |
|--------|------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 5 min  | Upprop                 | <i>Upprop, presentation och välkommen till Pingisskolan.</i>                                                                     |
| 10 min | Inbollning             | <i>Brevet i 2x3 minuter, därefter fyra minuter skärslag mot varandra, blandat kort och långt.</i>                                |
| 15 min | Handduken              | <i>Individuell serveträning vid bordet, hopvikta handdukar placeras på andra bordshalvan som spelarna ska träffa med serven.</i> |
| 15 min | Underskruv med öppning | <i>Ena spelaren servar underskruv, kort eller långt, därefter fri öppning eller attackskär.</i>                                  |
| 15 min | Överskruv med öppning  | <i>Ena spelaren servar överskruv, kort eller långt, därefter fri attack den som returnerar.</i>                                  |
| 15 min | Sidskruv med öppning   | <i>Ena spelaren servar sidskruv, kort eller långt, därefter fri öppning.</i>                                                     |
| 15 min | Match/Lek              | <i>Fritt matchspel.</i>                                                                                                          |

## Lektion 19: Spel i djupled

---

| Tid    | Övning             | Beskrivning                                                                                                              |
|--------|--------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 5 min  | Upprop             | <i>Upprop, presentation och välkommen till Pingisskolan.</i>                                                             |
| 10 min | Inbollning         | <i>Lätt fhloop mot block, följt av lätt bhloop mot block.</i>                                                            |
| 10 min | Bollningsset       | <i>Spelarna kör två set mot varandra med bollning, alltså korta bollar, skär eller läggningar, varierat långt.</i>       |
| 15 min | Attack i djupled   | <i>Lätt serve, kort retur i fh, flipp mot bh, lång retur fritt på bordet, sedan hård fhattack och fritt.</i>             |
| 10 min | Bakdraget          | <i>Lätt serve kort i bh, flipp mot fh eller mitten, fhloop diagonalt mot fh, sedan fhattack tillbaka och fritt.</i>      |
| 10 min | Vi går och fiskar! | <i>Smash och fiskträning. Ena spelaren backar iväg på distans och försöker returnera andra spelarens smash och loop.</i> |
| 30 min | Match/Lek          | <i>Vinnarbord på tid, typ 2-3 minuter per match. Den som vinner bollen hämtar den och får fortsätta serva.</i>           |

## Lektion 20: Match!

---

| <b>Tid</b> | <b>Övning</b> | <b>Beskrivning</b>                                                                                     |
|------------|---------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 5 min      | Upprop        | <i>Upprop, presentation och välkommen till Pingisskolan.</i>                                           |
| 90 min     | Turnering     | <i>Avslutning av Pingisskolan med turnering med fokus på att alla får spela så mycket som möjligt.</i> |