

LAER BORDTENNIS PÅ 1



TEKNIKKER
TEKNIKKMERKEPRØVER



NORGES BORDTENNISFORBUND

SERVICEBOKS 1, ULLEVÅL STADION, 0840 OSLO

Internett: <http://www.bordtennis.no>

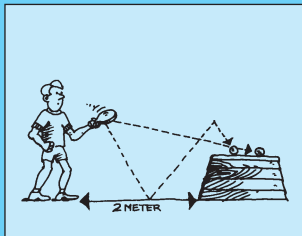
1 Velg 4 av 6 øvelser: BRONSE

Her har du sjansen til, på en gøyal måte, å lære deg bordtennis-spillet grunnleggende finesser. Når du har klart 4 av de 6 øvelsene kan du bestille teknikkmerke fra NBTF. Lykke til!



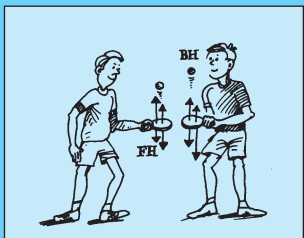
1 JONGLERING – RACKETGREP

Vis riktig racketgrep, og sprett ballen 12 ganger på valgfri side av racketen. 3 forsøk.



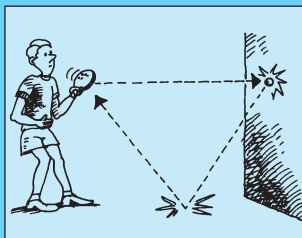
2 PREISISJON

Bruk en turnkasse og fjern de øverste delene, slik at de fire nederste delene blir igjen. Fra en avstand på 2 meter skal man slå ballen slik at den blir liggende i kassen. Valgfri utførelse. 5 forsøk, hvorav minst 3 skal lykkes.



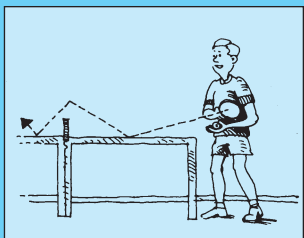
3 JONGLERING

Sprett ballen 3 ganger på hver side av racketen, totalt 6 ganger (dvs. annen- hver gang backhand og forehand). 3 forsøk.



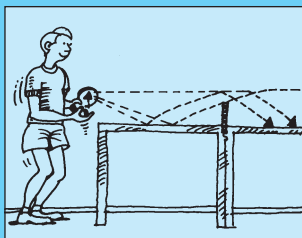
4 KONTROLL

Spill mot vegg. Slå ballen slik at den treffer vegg, og la den sprette ned i gulvet før du slår mot vegg igjen osv. Dette skal gjøres 5 ganger på rad uten feil. 3 forsøk.



5 SERVE

Utfør server fra bakchand til motstanderens backhand. Ballen skal sprette på egen halvdel og deretter treffe motstanderens halvdel. Hvis ballen berører nettet tas servern om igjen. 5 forsøk, hvorav 4 skal være godkjent.

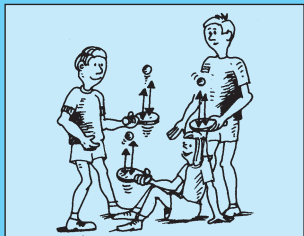


6 SPILL

Valgfritt spill – m.a.o. valgfri slagteknikk. Spilleren som gjør prøven skal servere, og deretter slå ballen minst 5 ganger på rad over nettet. 3 forsøk.

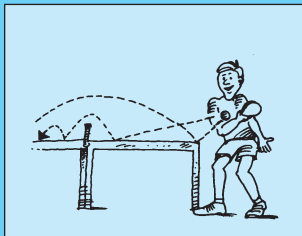
2 Velg 4 av 6 øvelser: SØLV

Som du ser har øvelsene på dette nivå blitt litt vanskeligere, men med litt ekstra trening klarer du dem sikkert.



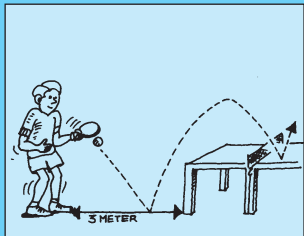
1 JONGLERING

Sprett ballen på valgfri side av racketen. Fra stående – til sittende – til stående igjen, hele tiden mens ballen spretter på racketen. 3 forsøk.



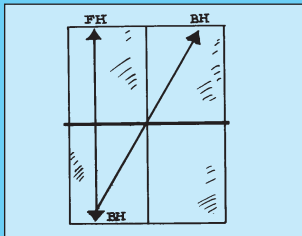
2 SERVE

Serveøvelse. Utfør 5 korte server, dvs. at ballen spretter minst 2 ganger på motstanderens halvdel, og 5 lange server med kun 1 sprett på motstanderens halvdel. Hvis man feiler, begynner man forfra. 3 forsøk.



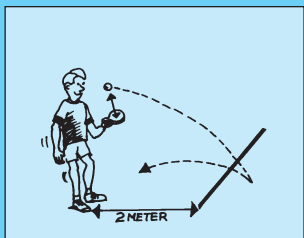
3 PREISJON

Spilleren står 3 meter fra bordet. Slå ballen i gulvet, slik at den spretter i en av halvdelene hos motstanderens (halvdelene delt med en midtlinje). Ruten skal bestemmes på forhånd, men er valgfri. 5 forsøk, hvorav 4 skal være godkjent.



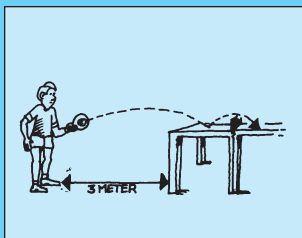
4 «MINUTTEN» – TEMPO

Slå ballen annenhver gang med backhand og forehand til motstanderens backhand. Ballen skal passere nettet minst 70 ganger på ett minutt. Fortsett å telle fra der du feilet. 3 forsøk. Instruktør/partner kan være sparring.



5 SKRU

Slå en underskrudd ball slik at den spretter på motsatt side av en markert linje, 2 meter fra utgangspunktet, slik at den kommer tilbake til din side av linjen. 5 forsøk, hvorav minst 3 skal lykkes.

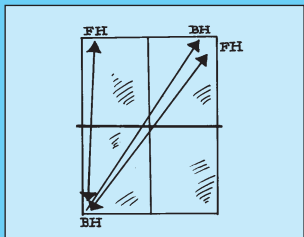


6 PREISJON

Stå 3 meter fra bordet. Slå ballen slik at den spretter en gang på egen halvdel og en gang på motsatt halvdel. 5 forsøk, hvorav 4 skal være godkjent.

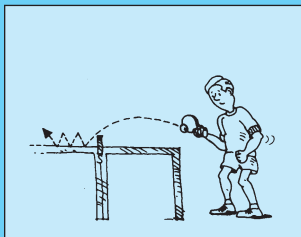
3 Velg 4 av 6 øvelser: GULL

Disse øvelsene er litt annerledes, og selvfølgelig vanskeligere. Men fortvil ikke. Husk, øvelse gjør mester!



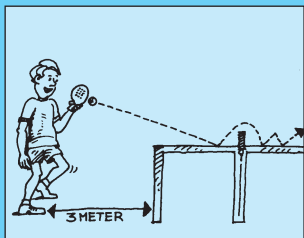
1 «MINUTTEN» – FOTARBEID

Motstanderen blokkerer eller kontrer vekselvis på elevens høyre og venstre side av bordet. Merketakeren returnerer med vekselvis forehand og backhand. Ballen skal passere nettet 80 ganger på ett minutt. 3 forsøk.



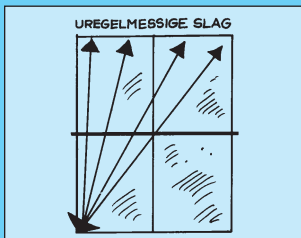
2 PREISISJON

Stå rett bak bordet, og slå ballen direkte over på motstanderens halvdel. Der skal ballen sprette minst 3 ganger. Slagarmen kan ikke passere bordkanten ved tilslaget. 5 forsøk, hvorav 3 skal være godkjent.



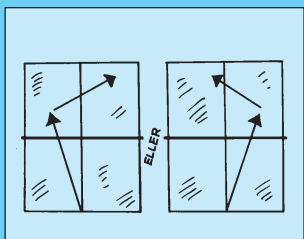
3 SERVE – KONTROLL

Stå 3 meter bak bordet. Slå ballen slik at den spretter 1 gang på egen halvdel og minst 2 ganger på motstanderens halvdel. 5 forsøk hvorav 3 skal være godkjent.



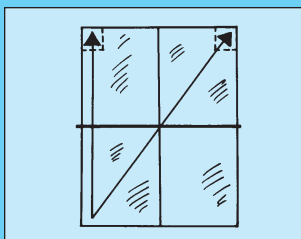
4 «MINUTTEN» – KONTROLL

Uregelmessig spill mot backhand eller forehand. Ballen skal passere nettet minst 90 ganger i løpet av et minutt. Fortsett å telle fra der du feiler. 3 forsøk. Instruktør/partner kan være sparring. Kun én ball skal benyttes.



5 SKRU

Stå rett ut for midtlinjen bak bordet. Slå ballen direkte over på motsatt halvdel slik at den spretter en gang i den ene ruten, skru seg deretter direkte over og spretter i den andre ruten. 5 forsøk, hvorav 3 skal være korrekte.



6 PREISISJON

Plasser et A4-ark i hvert hjørne på motsatt halvdel. Slå ballen direkte eller med sprett slik at den treffer et av arkene. Slagarmen skal ikke passere bordkanten ved tilslaget. 3 treff på 5 forsøk er godkjent.

En riktig teknikk er det viktigste grunnlaget for utviklingen som bordtennisspiller

På disse sidene har vi tatt med de viktigste slagene, og presentert disse på en enkel måte. Det finnes annen litteratur som mer detaljert forklarer hemmeligheten bak disse og andre teknikker.

Racketgrep

Det mest benyttede racketgrep er et nøytralt «hilsegrep». D.v.s. man holder i racketen som om man hilser på den, og den skal være en naturlig forlengelse av armen. En vridning av racketen utfra en tenkt linje, underarm – tommel, favoriserer/ vanskeliggjør slag med backhand eller forehand.



Serven

Det faktum at spillet alltid settes i gang med en serve, gjør serveren til kanskje det viktigste slaget.

Følgende fire faktorer har innvirkning på serveren:

- **FART** – variasjon i ballhastighet og utførelse
- **SKRU** – overskru, underskru, sideskru og kombinasjoner av disse
- **PLOSSERING** – varier og utnytt motstanderens svake sider

• **KAMUFLERING** – forsøk å skjule servens skru.

Eks.: Et sterkt underskrudd slag som avsluttes med bevegelse oppover, gir inntrykk av overskru/lite underskru.

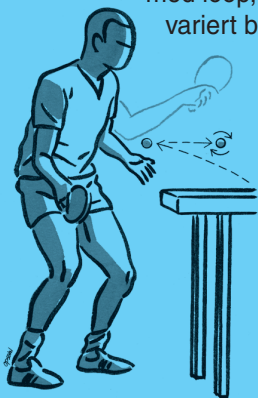
Cut

Cut (bollning, gnikk) er et lett underskrudd slag, og er grunnlaget for defensivt spill. I utførelsen varieres ballens fart, skru og plassering. Slaget utføres med forehand/backhand. Bevegelsen er ovenfra og ned-/fremover.



Kontring

Kontring er et lett overskrudd slag med fh/bh, og er grunnlaget for alt offensivt spill. Ballen skal treffes på høyeste punkt i ballbanen, eller litt før. Utførelse nær bordet. For konkurransespillere er kontring mer å betrakte som et trenings-/oppvarmingsslag. I kamp skal du streve etter å møte motstanderens overskrudde slag med loop, smash eller variert blokkering.



Loop

Loop er et offensivt, overskrudd slag. Slaget kan benyttes både mot overskrudde og underskrudde baller. Ved loop på underskru er det viktig at du bøyer knærne, roterer kroppen bakfra og fremover, aksellererer underarmen, og har et raskt og lett treff på ballen i kontaktøyeblikket. Loop utføres nær inntil/lengre fra bordet, med både forehand og backhand.



Smash

Smash er det hardeste slaget, og skal brukes til å avgjøre ballvekslingen. Møt ballen på høyeste punkt, men ikke over øyehøyde. Slaget begynner lengre bak enn ved kontring for at armen skal ha høyest mulig hastighet i trefføyeblikket.



Andre viktige teknikker er: Flipp, korte servereturer, defensive slag og ballongplukk

Spilleregler

Spillet settes i gang ved at en av spillerne etter loddrekning server. Ballen kastes da opp fra flat hånd, og slås med racketen ned på egen bordhalvdel og over nettet. Enkelte funksjonshemmede med dårlig håndfunksjon server ved at ballen holdes på, og slås direkte fra racketen. Før motspilleren kan slå ballen tilbake, må den sprette en gang (ikke mer) på hans bordhalvdel. Berører ballen nettet under serveren (touch) tas serveren om igjen.

Under videre spill fortsetter man å spille dersom ballen berører nettet. Hvis den som returnerer ballen ikke treffer motspillerens bordhalvdel, eller om han slår ballen i nettet, tapes et poeng. Det tapes også poeng dersom ballen slås før den spretter på egen bordhalvdel, eller om ballen spretter to ganger. Hver spiller server 2 baller, så bytter man om. Den som først har oppnådd 11 poeng, har vunnet settet.

Hvis begge spillerne får 10 poeng, fortsetter man til en oppnår 2 poeng mer enn den andre (f.eks. 12-10, 13-11 osv.)

Fra stillingen 10-10 server spillerne annenhver gang. En kamp kan spilles best av 3, 5, 7 eller 9 sett.

Dvs. til den ene har vunnet henholdsvis 2, 3, 4 eller 5 sett.

Doublespill

Ved doublespill spiller to spillere på hver side, og ballen må spilles annenhver gang innen paret. Serven skal slåes diagonalt fra bordets midtlinje. Etter serven kan ballen spilles fritt. Øvrige regler er som for singlespill. For funksjonshemmede er det slik at spillerne ikke behøver å ta ballen annenhver gang.

Kontakt NBTF, dersom du ønsker komplette spille-regler. Du kan også prøve deg på vårt internett-baserte «Regelkurs i bordtennis» som du finner på www.bordtennis.no

SPILL MER BORDTENNIS



Gjennomføring av prøvene:

1. Det er ingen aldersbegrensning.
2. Det skal være voksen kontrollør til stede ved merkeprøven.
3. Gi merketakeren tydelig beskjed om når prøven på en øvelse starter.
4. Ingen merketaker kan få godkjent flere merkeprøver samtidig.
5. Når du har klart de forskjellige øvelsene (4 av 6) kan du sende inn (Kr. 10,- pr. merke) bestilling til Norges Bordtennisforbund.

Vil du lære mer?

**Bli medlem av en bordtennisklubb du også
— eller start din egen —**



NORGES BORDTENNISFORBUND

SERVICEBOKS 1, ULLEVÅL STADION, 0840 OSLO

Internett: <http://www.bordtennis.no>

Fax. 21 02 97 81