

TEKNIKHÅNDBOG

Bordtennis i praksis

En teknik- og seearbejdsbog til bat, spin, taktik, træning og internationale turneringer

Læs rotationen før du vælger slaget.

Udgave 1.0 | Oktober 2026 | 5 kapitler og arbejdsark



SÅDAN HÆNGER GUIDEN SAMMEN

Fem dele af et komplet bordtennisspil

Bordtennis ser enkelt ud, men fart og spin gør de første centimeter efter boldkontakten afgørende.

Guiden går fra udstyr og boldkontakt til serve, taktiske mønstre, træningsdesign og konkurrencescenen. Den kan bruges både ved bordet og som ledsager til livekampe.

1 FORSTÅ BAT OG BOLDKONTAKT

Udstyr uden genveje

2 LÆS SERVE OG SPIN

Skjul variationen, ikke reglerne

3 BYG TAKTIK GENNEM TRÆNING

Gentag mønstre med et formål

4 FØLG DE STORE TURNERINGER

WTT, OL og VM

5 FIND SCENEN OG SPILLERNE

Dansk miljø, profiler og livekampe

Læs fra begyndelsen første gang. Ved senere opslag kan hvert kapitel og det tilhørende arbejdsark bruges selvstændigt.



STARTPUNKT

Kortlæg dit spil ved bordet

Vælg én tilbagevendende situation at forbedre. Et præcist problem giver bedre træning end ønsket om bare at spille mere.

Spørgsmål	Mit svar
Hvilket bat og hvilke belægninger bruger jeg?	_____
Hvilken serve kan jeg placere sikkert?	_____
Hvilken type spin læser jeg dårligst?	_____
Hvordan bevæger jeg mig efter serveren?	_____
Hvilket taktisk mønster bruger jeg?	_____
Hvor træner eller spiller jeg?	_____
Hvilken turnering vil jeg følge?	_____

Det vigtigste, jeg vil have ud af guiden

KAPITEL 01

Forstå bat og boldkontakt

Battets træ og belægning påvirker fart, kontrol og muligheder for spin, men kan ikke erstatte timing.

1

Forstå bat og boldkontakt

Udstyr uden genveje

Begynd med et kontrollerbart bat, der giver tydelig feedback. Meget hurtigt udstyr kan gøre fejl større og forkorte tiden til at lære den rene kontakt.

Se på batvinkel og kontaktpunkt. En lille ændring kan sende bolden langt anderledes, især mod topspin eller underskru.

Fokus	Hvad du konkret ser efter
Kontrol	Vælg et tempo hvor flere bolde kan spilles i træk.
Vinkel	Tilpas battets åbning til den indkommende rotation.
Kontakt	Ram bolden på et stabilt punkt foran kroppen.

Udstyr og begynderregler i [Bordtennis bat](#) og [Bordtennis regler for begyndere](#) giver et praktisk fundament for at vælge bat og sætte spillet korrekt i gang.

Mikrohandling

Spil 30 kontrollerede bolde og notér, hvor kontaktpunktet flytter sig.



ARBEJDSARK 01

Arbejd med forstå bat og boldkontakt

Brug arket til at omsætte kapitlets pointer til din egen situation. Skriv konkret; et foreløbigt svar er mere anvendeligt end en perfekt formulering.

Arbejds punkt	Min observation eller beslutning
Kontrol	
Vinkel	
Kontakt	
Næste skridt	

Observationer og næste skridt



KAPITEL 02

Læs serve og spin

Serven skal være lovlig, men kan stadig skabe usikkerhed gennem placering, længde og rotation.

2

Læs serve og spin

Skjul variationen, ikke reglerne

Øv samme opkast med forskellige kontakter. Modtageren bør læse batbevægelse, lyd og boldens første opspring frem for kun at gætte på håndledet.

I duellen skal du skelne mellem topspin, sidespin og underskru. Start med at få bolden sikkert tilbage; aggressiv retur kommer senere.

Fokus	Hvad du konkret ser efter
Lovlighed	Hold bolden synlig og følg krav til opkast.
Variation	Skift rotation eller længde med samme forberedelse.
Læsning	Se på kontakt og boldens bane efter opspring.

Den taktiske indgang i [Bordtennis taktik](#) kan bruges til at forbinde servens rotation med planen for den næste bold.

Mikrohandling

Træn to server fra samme udgangsstilling og registrér modtagerens typiske svar.



ARBEJDSARK 02

Arbejd med læs serve og spin

Brug arket til at omsætte kapitlets pointer til din egen situation. Skriv konkret; et foreløbigt svar er mere anvendeligt end en perfekt formulering.

Arbejds punkt	Min observation eller beslutning
Lovlighed	
Variation	
Læsning	
Næste skridt	

Observationer og næste skridt

KAPITEL 03

Byg taktik gennem træning

Taktik bliver først anvendelig, når den kan udføres under bevægelse og pres.

3

Byg taktik gennem træning

Gentag mønstre med et formål

Vælg en øvelse med kendt første bold og fri fortsættelse. Det giver både gentagelse og beslutning. Eksempelvis kort serv, lang retur og første åbning med topspin.

Fodarbejdet skal bringe kroppen i balance før slaget. Træn korte sidebevægelser og tilbagevenden til en neutral position frem for store redningsskridt.

Fokus	Hvad du konkret ser efter
Mønster	Definér de første to eller tre bolde.
Fødder	Flyt før slaget og genskab balancen bagefter.
Overførsel	Afslut øvelsen med fri duel.

Træningsforslagene i [Bordtennis træning](#) kan bruges som byggesten; vælg kun de øvelser, der passer til dit aktuelle fejlmønster.

Mikrohandling

Design en 15-minutters øvelse med ét kendt mønster og fri afslutning.



ARBEJDSARK 03

Arbejd med byg taktik gennem træning

Brug arket til at omsætte kapitlets pointer til din egen situation. Skriv konkret; et foreløbigt svar er mere anvendeligt end en perfekt formulering.

Arbejds punkt	Min observation eller beslutning
Mønster	
Fødder	
Overførsel	
Næste skridt	

Observationer og næste skridt



KAPITEL 04

Følg de store turneringer

Turneringsformat og kampdistance påvirker, hvor meget tid spillerne har til at tilpasse sig.

4

Følg de store turneringer

WTT, OL og VM

Se lodtrækning, seedning og antal vundne sæt. I korte kampe bliver en god start vigtig; i længere forløb kan servevalg og returposition ændres flere gange.

Følg én spiller gennem flere runder og notér, hvordan taktikken ændres mod forskellige hænder og spillestile.

Fokus	Hvad du konkret ser efter
Format	Afklar sætantal og vej gennem feltet.
Matchup	Se hånd, afstand til bordet og foretrukket første angreb.
Tilpasning	Notér ændringer i serv og retur mellem sættene.

WTT, OL og VM kan følges gennem [Wtt bordtennis](#), [Ol bordtennis](#) og [Bordtennis vm](#); brug samme kampnote på alle tre niveauer for at se forskelle i format og pres.

Mikrohandling

Vælg en kamp og registrér serv, retur og første angreb i ét sæt.



ARBEJDSARK 04

Arbejd med følg de store turneringer

Brug arket til at omsætte kapitlets pointer til din egen situation. Skriv konkret; et foreløbigt svar er mere anvendeligt end en perfekt formulering.

Arbejds punkt	Min observation eller beslutning
Format	
Matchup	
Tilpasning	
Næste skridt	

Observationer og næste skridt

KAPITEL 05

Find scenen og spillerne

Sporten bliver lettere at følge, når nationale miljøer, internationale profiler og livekalender forbindes.

5

Find scenen og spillerne

Dansk miljø, profiler og livekampe

Undersøg hvordan danske klubber og spillere indgår i turneringsstrukturen. En spillerprofil bør indeholde hånd, spillestil, placering og seneste udviklingspunkt.

Brug liveoversigter som kalender, men lad dem ikke erstatte kampanalysen. Vælg på forhånd, hvad du vil se efter.

Fokus	Hvad du konkret ser efter
Miljø	Placér spilleren i klub, landshold og international scene.
Profil	Notér hånd, afstand og foretrukket mønster.
Kalender	Vælg kampe ud fra læringsmål, ikke kun kendte navne.

Dansk bordtennis, spillerprofiler og livekampe i [Dansk bordtennis](#), [Bordtennis spillere](#) og [Bordtennis live](#) giver tre indgange til den scene, hvor teknik bliver til konkurrence.

Mikrohandling

Lav et spillerkort og vælg én kommende kamp, hvor profilen kan undersøges.



ARBEJDSARK 05

Arbejd med find scenen og spillerne

Brug arket til at omsætte kapitlets pointer til din egen situation. Skriv konkret; et foreløbigt svar er mere anvendeligt end en perfekt formulering.

Arbejds punkt	Min observation eller beslutning
Miljø	
Profil	
Kalender	
Næste skridt	

Observationer og næste skridt



HANDLINGSPLAN

Fra overblik til handling

Vælg få handlinger, som kan udføres og gentages. En god plan angiver både næste skridt og tidspunktet, hvor du vil vurdere, om det virkede.

Periode	Handling	Færdig
Nu	Kontrollér bat og kontaktpunkt	☐
Denne uge	Træn to servevariationer	☐
Denne måned	Design en mønsterøvelse	☐
Næste måned	Følg én stor turnering	☐
Dette kvartal	Lav et spillerkort	☐
Ved næste tjek	Evaluer fejlmønstret efter fire uger	☐

Mine tre vigtigste handlinger

Sæt en kort opfølgning i kalenderen. Behold det, der virker i praksis, og justér kun én ting ad gangen, så du kan se, hvad ændringen faktisk gør.



OPSAMLING

Begreber, metode og forbehold

Begreb	Kort forklaring
Belægning	Gummilaget på battet, som påvirker fart og spin.
Topspin	Fremadrettet rotation der får bolden til at dykke.
Underskru	Bagudrettet rotation der ændrer opspring og kræver en mere åben batvinkel.
Seedning	Placering af stærke spillere i turneringsfeltet.
Første åbning	Det første offensive topspinslag mod en mere defensiv bold.
Neutral position	En balanceret placering hvor næste bevægelse kan begynde.

Metoden bag guiden

Arbejdsbogen forbinder udstyr, boldlæsning, træningsmønstre og konkurrence. Hvert kapitel ender i en observerbar handling, så tekniske råd ikke står løsrevet fra spillet.

Forbehold

Guiden er generel information og inspiration. Kontrollér altid aktuelle regler, priser, sikkerhedsforhold og praktiske oplysninger hos relevante officielle eller faglige kilder.

Bordtennis bliver langsommere i hovedet, når rotation og første mønster er kendt.