



Et planlægningsredskab til
begyndertræningen

TT-hæftet

Få inspiration og struktur på
begyndertræningen

DGI

Læs mere på www.dgi.dk/bordtennis

Indhold

Bordtennis for begyndere	4
Den gode velkomst	6
GO! Børn og unge i forening	7
Træningsprogrammer	8
Træningsprogram 1	9
Træningsprogram 2	10
Træningsprogram 3	11
Bold og leg	12
Kaosbold	13
Jægerbold	14
Dypbold	15
Motorik og balance	16
Ninja Warrior	17
Agility stige	18
Kongens efterfølger	19
Hjernegymnastik	20
Mønster bold	21
Fang en finger	22
Kryds og bolle	23
Boldkontrol og skru	24
Jonglering	25
Stafet	26
Kegleskru	27
Power	28
Powerskud	29
Smash	30
Pointsmash	31
Præcision og Serv	32
Det muntre køkken.....	33
Placér serveren	34
Pletsrud	35
Samarbejde	36
Fattigmandsbord.	37
Jonglering med 1 bat ..	38
Bodyguard	39

Indhold

Fysisk	40
Træner og lærling	41
Kæmp for din makker	42
6 dages løb	43
Kina/Robottræning	44
Retningsskift	45
Baghåndsloop	46
Forhåndsloop	47
Teknik	48
Kontraslag	49
Rul med battet	50
Skygebordtennis	51
Reaktion	52
Reaktions T'et	53
Bolden kommer	54
Reagerer med battet	55
Småspil	56
Halvt bord	57
Bordtennis på gulvet	58
Rundt om alle borde	59
Tælleøvelse	60
Først til 100	61
Nulstilling	62
Ekstra point	63
Styrke	64
Wall sit	65
Planke	66
Armbøjninger	67
Kampe	68
Kongebord	69
Kamp på 2 borde	70
Træk et kort	71
Konkurrence	72
Fang kortet	73
Pustebold	74
Sten, saks, papir	75

Bordtennis for begyndere

Kære træner og forældre

Dette hæfte er målrettet dig, som er træner for begyndere og har fokus på at skabe en sjov og struktureret træning i løbet af de første år i en bordtennisklub.

Målet med TT-hæftet er:

At give den enkelte spiller den bedst mulige introduktion til livet som bordtennisspiller. Vi ønsker, at TT-hæftet kan inspirere til endnu mere sjov, motiverende og alsidig træning for dit begynderhold, og at mange begyndere vil få stor glæde af det.

Hæftet har fokus på at give børnene succesoplevelser ved at afprøve og tilegne sig færdigheder og skabe gode relationer. De gode oplevelser opstår ved at skabe glæde gennem sjov og udfordrende træning. Det handler særligt om at udvikle spillernes motorik, koordination og lyst til at spille bordtennis. De gode oplevelser opstår også ved at tilbyde og inddrage dem i et trænings- og klubfællesskab.

Et af de vigtigste succeskriterier for TT-hæftet er, at børnene glæder sig til næste gang. Den væsentligste person for at det lykkes, er træneren. Det er altafgørende, at du som træner er engageret, indlevende og anerkendende overfor spillerne. Det er en god ide at have en legende tilgang og skabe glæde – alt sammen på spillernes præmisser.

Som træner er det vigtigt, du er bevidst om, at bordtennis kan være udfordrende for nybegyndere at mestre. Sporten stiller store krav til spillernes motorik og koordination. Bordtennis er forbundet med mange bevægelser, hvor små muskelgrupper skal koordineres meget hurtigt i det færdige spil. Derfor kan det være en idé at vente med almindeligt spil eller 'rundt om bordet, som de fleste kender, da man risikerer mange afbrydelser, hvor tiden bliver brugt på at hente bolde i stedet for at spille.

På den måde er der større sandsynlighed for, at spillerne ikke mister motivationen undervejs, fordi træningen tilpasses spillerens forskellige forudsætninger og niveau. TT-hæftet giver inspiration og gode ideer til, hvordan man kan sammensætte en træning med fokus på gode oplevelser, sjove lege og mange gentagelser for alle. Materialet er let tilgængeligt, og du finder også tre færdige bordtennisprogrammer målrettet begyndere i TT-hæftet, som du frit kan benytte dig af.

TT Hæftet

Et af de vigtigste succeskriterier er, at børnene glæder sig til næste gang

Som begynder i bordtennis vil vi gerne have mere fokus på bordtennisfærdigheder. Færdighederne skal være et mål for hvad begyndere, til en vis grad, skal mestre i løbet af de første 2 år i klubben. Der sigtes mod at mestre følgende færdigheder:

- Forhåndsslag
- Baghåndsslag
- Loop
- Serv
- Benarbejde
- Motorik
- Balance
- Koordination

Med afsæt i færdighederne finder du i hæftet 17 sekvenser, som har fokus på én eller flere af ovenstående færdigheder. Til hver sekvens får du tre træningseksempler, som du frit kan inddrage i den daglige bordtennis-træning. Til alle øvelser er der forslag til, hvordan øvelsen kan differentieres således alle spillere trods niveauforskelle kan udføre øvelserne.



”

Med TrænerTavlen har vi nu et fysisk redskab, som vi aktivt kan bruge i bordtennistræningen. Det er en stor hjælp for mig som træner, da jeg kan hente inspiration og få mere struktur på min træning.

Lasse Randa, bordtennistræner i Stavtrup IF

Det har aldrig været nemmere at planlægge og forberede begyndertræningen

- En masse øvelser og lege, du frit kan bruge i din begyndertræning
- Færdige træningsprogrammer du kan afprøve med dine spillere



Den gode velkomst

Hvorfor oplever nogle foreninger frafald, mens andre fastholder medlemmerne længe og har let ved at få nye medlemmer?

Den Gode Velkomst bygger på et godt førstehåndsindtryk, et trygt og åbent miljø samt trænere og klubkammerater der viser, at de har en interesse i dig.

Hvordan kan I skabe længerevarende relationer og glade idrætsudøvere i jeres forening?

“

Det er vigtigt, at de nye føler sig trygge og bliver taget godt imod af de andre børn.

Jesper Steffensen, ungdomsformand i Sisú/MBK

En af hemmelighederne ved fastholdelse er at give medlemmerne og de frivillige en god velkomst. Det gælder både før, under og efter det første fysiske møde med jeres forening.

Hos DGI mener vi, at det er jeres forenings aktiviteter, der tiltrækker og fællesskabet, der fastholder medlemmer.

Både børn og voksne vil gerne føle sig set, hørt og anerkendt og vores erfaringer viser, at vores mentale sundhed øges når vi har sociale fællesskaber, hvor vi oplever, vi hører til.

Den gode velkomst – eksempler

- Tag godt imod nye og giv en rundvisning
- Introduktion af spilleren til resten af gruppen
- Start og slut fælles evt. i en rundkreds
- Brug makkerøvelser så nye inkluderes
- Spørg ind til oplevelsen af træningen
- Giv positive tilkendegivelser undervejs



GO! Børn og unge i forening

Hvad motiveres du af?

Vi motiveres ikke af det samme, så hvordan får vi alle med?

Idræt er for alle – hele livet. Desværre mister mange børn og unge motivationen for idræt hen ad vejen, fordi det er forskelligt, hvad der motiverer os.

Idræt handler om meget andet end at vinde. Det skal være et frirum for børn og unge at dyrke idræt uanset forudsætninger og behov.

Med GO! får I et konkret redskab til at motivere jeres børn og unge – også når deres lyst, muligheder eller behov forandrer sig – så de fortsætter i idrætsfællesskabet.

GO! bygger på fire grundsten for udøverens motivation:

- GO Fun
- GO Fit
- GO Together
- GO Pro

Hvert GO-motiv siger noget om, hvad der motiverer det enkelte barn til at dyrke idræt.

Nogle motiveres mest af Go Pro, andre af Go Fit, men flere savner glæden ved Go Fun og fællesskabet fra Go Together. Og det skal foreningen have øje for – og handle ud fra.

Brug GO! som et pejlemærke, der kan hjælpe både trænere, instruktører og bestyrelsen til at se sig selv og foreningen ude fra: Hvor er vi og hvilken retning, vil vi i?

[I kan læse mere på DGI's hjemmeside.](#)

GO!

Idræt handler om meget andet end at vinde. Det skal være et frirum



GO FUN

GLÆDE

Legende
Fordybelse
Oplevelse
Sjov

AT VÆRE I NUET



GO FIT

SUNDHED

Styrke
Kondition
Kropsideal
Udbytte fx. trivsel og læring

AT VÆRE SUND



GO TOGETHER

FÆLLESSKAB

Tilhørsforhold
Relation(er)
Ligeværd
Inkluderende

AT VÆRE SAMMEN



GO PRO

UDFORDRING

Resultatorientering
Specialisering
Færdighedsorientering
Præstation

AT VÆRE GOD

INZONE COACH TAVLE

Forslag til 90 min. træningspas:

- 5 minutter: Gennemgang af dagens program.
- 10 minutter: Opvarmning/leg.
- 30 minutter: 2 øvelser på hver 15 minutter.
- 30 minutter: 2 øvelser på hver 15 minutter.
- 10 minutter: Afslutning.

DAGENS TRÆNING

OPVARMNING

- Gymnastik** - løb, armstreg, udstrækning mv. (+ Indspil) ①
- Benarbejdsøvelse** - korte/langt forfytninger. Tempo og intensitet. Regel-uregelmæssig. ②

ØVELSER

- Kontroløvelse** - ekstra loop midt bæk/prik. Skifte gentagelser. Poligt tempo. Tælleøvelser. ③
- Momentøvelse** - serv. retur, åbning, opbløtning, spille MOD hinanden. Taktik. ④
- Boldspil/leg** - jægerbold mv. dybold mv. (+ evt. indspil) ⑤
- Distanceøvelse** - væk fra bordet, loop til loop, fisk, def. ballon. ⑥
- Konkurrencer** - bordtennisrelateret, andet: stafet, sten, saks, papir. ⑦
- Kinatræning** - De øvrige spillere kører øvelser/kamp eller kinatræning med hinanden. ⑧

AFSLUTNING

- Fysisk træning** - Fælles fysisk træning. ⑨
- Servetræning** - korte server, lange server, fart, skru, pliar, ring, højde. ⑩
- Veklingsøvelser** - veksling ml. fh og bh, forfytning sideled, regelmæssig/uregelmæssig. ⑪
- Sjov øvelse** - skru og løbning, stort bord, mv. ⑫
- Specielle kampe/sæt** - loop med fisk, bh, med bh, specielle regler. ⑬
- Forsvarsøvelse** - tæt ved bordet, blokering, Loop igen, Pull/pres, forevar til angreb. ⑭
- Fri øvelse** - spillerne kører selv øvelser efter eget valg. ⑮
- Kamp/sæt** - alm. kampe, kongebord, køperbord. ⑯

ESBANKEN om bordet - heren på den kinatræning (indspil) ⑰

erens øvelse ⑱

GODE RÅD TIL TRÆNINGEN

- ✓ Hold en pause og drik det sociale
- ✓ Gøttag øvelserne og se fremgangen.
- ✓ Vær forberedt
- ✓ Tilpas træningen til alder og niveau.
- ✓ Sæt et mål i træner frem mod slut af med noget sjov/talende.

bci INZONE

TRÆNINGSPROGRAMMER

TRÆNINGSPROGRAM 1

OPSTART

Velkomst (5 min.)

Dan en rundkreds og forklar dagens program. Tag evt. en navnerunde, hvis der er nye spillere

OPVARMNING

Sektion (10 min.)

Bold og leg

Øvelse

Jægerbold (s. 14)

SEKTIONER

Sektion 3 (7½ min.)

Styrke

Øvelse

Wall sit, planke og armbøjninger med highfive (s. 65, 66, 67)

Sektion 4 (7½ min.)

Præcision og serv

Øvelse

Placér serveren (s. 34)

SEKTIONER

Sektion 1 (7½ min.):

Kina/robottræning

Øvelse:

Retningsskift (s. 45)

Sektion 2 (7½ min.)

Power

Øvelse

Powerskud (s. 29)

AFSLUTNING

Sektion (10 min.)

Konkurrence

Øvelse

Pustebold (s. 74)

AFRUNDING

På gensyn (5 min.)

Dan en rundkreds og evaluer på træningen. Slut evt. af med at give highfives til hinanden

TRÆNINGSPROGRAM 2

OPSTART

Velkomst (5 min.)

Dan en rundkreds og forklar dagens program. Tag evt. en navnerunde, hvis der er nye spillere

OPVARMNING

Sektion 1 (10 min.)

Motorik og balance

Øvelse

Ninja Warrior (s. 17)

SEKTIONER

Sektion 3 (7½ min.)

Præcision og serv

Øvelse

Det mundtre køkken (s. 33)

Sektion 4 (7½ min.)

Tælleøvelse

Øvelse

Ekstra point (s. 63)

SEKTIONER

Sektion 1 (7½ min.):

Kina/robottræning

Øvelse:

Baghåndsloop (s. 46)

Sektion 2 (7½ min.)

Boldkontrol og skru

Øvelse

Jonglering (s. 25)

AFSLUTNING

Sektion (10 min.)

Konkurrence

Øvelse

Sten, saks, papir (s. 75)

AFRUNDING

På gensyn (5 min.)

Dan en rundkreds og evaluér på træningen. Slut evt. af med at give highfives til hinanden

TRÆNINGSPROGRAM 3

OPSTART

Velkomst (5 min.)

Dan en rundkreds og forklar dagens program. Tag evt. en navnerunde, hvis der er nye spillere

OPVARMNING

Sektion 1 (10 min.)

Bold og leg

Øvelse

Kaosbold (s. 13)

SEKTIONER

Sektion 3 (7½ min.)

Reaktion

Øvelse

Reaktions T'et (s. 53)

Sektion 4 (7½ min.)

Præcision og serv

Øvelse

Pletsjud (s. 35)

SEKTIONER

Sektion 1 (7½ min.):

Kina/robottræning

Øvelse:

Forhåndsloop (s. 47)

Sektion 2 (7½ min.)

Fysisk

Øvelse

Kæmp for din makker (s. 42)

AFSLUTNING

Sektion (10 min.)

Kamplege

Øvelse

Kongebord (s. 69)

AFRUNDING

På gensyn (5 min.)

Dan en rundkreds og evaluér på træningen. Slut evt. af med at give highfives til hinanden



BOLD OG LEG



KAOSBOLD

Redskaber: 1 bat hver, 1 kasse bolde og 8-10 bander

Antal: 6-20

Tid: 5-10 min.

Formål

At samarbejde og få gang i kroppen

Hvordan

To borde skal stå opslået ved siden af hinanden. Banderne skal sættes uden om bordene så de danner en kvadratisk bane med to halvdele. Spillerne bliver opdelt i to hold og boldene bliver spredt ligeligt på hver side. Når træneren siger til, skal spillerne skyde boldene over på den anden side. Det hold der har færrest bolde, når der bliver sagt stop, har vundet

Succes

Når spillerne får sved på panden og samarbejder



Prøv f.eks.

- At bruge bander i stedet for borde som opdeler
- At få 1-2 spillere på hvert hold til at returnere, med battet, de bolde der kommer fra modstanderholdet



JÆGERBOLD

Redskaber: 1 bat hver og 1 bold

Antal: 6-20

Tid: 5-10 min.

Formål

At samarbejde og få gang i kroppen

Hvordan

Der udpeges to jægere (fangere). Jægerens opgave er at ramme kaninerne (de øvrige spillere) med en bordtennisbold. Jægerne skal stå stille når de har bolden og skal derfor samspille med de andre jægere for at komme tættere på kaninerne. Alle kaninerne har et bat som de må bruge som skjold, når bolden bliver kastet efter dem. Bliver en kanin ramt bliver man jæger sammen med de andre jægere. Spillet slutter når alle er ramt

Succes

Når jægerne samarbejder om at ramme kaninerne



Prøv f.eks.

- At sætte 2 bolde i spil, hvis der er mange deltagere
- At indsnævre spilleområdet, hvis der er få deltagere



DYPBOLD

Redskaber: 1 bold

Antal: 6-20

Tid: 5-10 min.

Formål

At samarbejde og få gang i kroppen

Hvordan

Spillerne deles op i to hold. I hver ende af banen, står der et bordtennisbord, hvorpå bolden skal placeres på bordet for at score point. Spillerne skal i samarbejde kaste bolden til hinanden ned mod bordhalvdelen, hvor man kan score point. Man må ikke løbe eller dribble med bolden og inden man afleverer bolden, skal den dyppes i gulvet (røre gulvet). Bolden skal ligge helt stille på bordet før der tildes point. Modstanderholdet må dække op uden fysisk kontakt

Succes

Når spillerne samarbejder om at score



Prøv f.eks.

- At sætte to bolde i spil
- At indføre en regel om at alle på holdet skal have rørt bolden inden der må scores
- At gøre scoringszonen mindre. F.eks. halvt bord eller kvart bord



MOTORIK OG BALANCE



NINJA WARRIOR

Redskaber: 1 bat hver, 1 bold hver og gym-redskaber

Antal: 1-20

Tid: 5-10 min.

Formål

At træne balance og koordination

Hvordan

Lav en forhindreingsbane ud af de redskaber der er til rådighed i hallen. F.eks. balancebomme, hulahopringer, kegler, madrasser osv. Spillerne skal nu igennem forhindreingsbanen mens de balancere bolden på battet

Succes

Når spillerne kan gennemføre banen uden at tabe bolden for mange gange



Prøv f.eks.

- At tage tid på spillerne, så de får lyst til at slå deres egen tid
- At udfordre spillerne ved at lade dem jonglere med bolden på for- og bagsiden

AGILITY STIGE

Redskaber: 1 agility stige

Antal: 1-20

Tid: 5-7 min.

Formål

At øve balance og koordination

Hvordan

Agility stigen lægges foran spillerne. Spillerne danner en række bag stigen.

- 1) spillerne sidestæpper fra højre til venstre mellem stigetrinnene
- 2) Spillerne hinker mellem stigetrinnene
- 3) Spillerne står med spredte ben og skal derefter samle benene mellem de to første stige-trin. Fortsæt sådan gennem alle stige-trin.

Lad dem gentage de 3 øvelser flere gange

Succes

Når spillerne mestre bevægelsesmønstrene

Prøv f.eks.

- At lave andre bevægelsesmønstre. F.eks. hoppe igennem med samlede ben
- At bruge agility stigen som en del af en forhindringsbane



KONGENS EFTERFØLGER

Redskaber:

Antal: 1-20

Tid: 5-7 min.

Formål

At træne motorikken

Hvordan

Træneren fører an rundt om alle bordene i hallen. Spillerne følger efter og skal udføre de bevægelser træneren udfører. Eksempelvis knæløft, armsving osv. Udfordre gerne spillerne ved at lave nogle sværere bevægelser, såsom armsving modsat af hinanden, kolbøtter eller baglæns løb

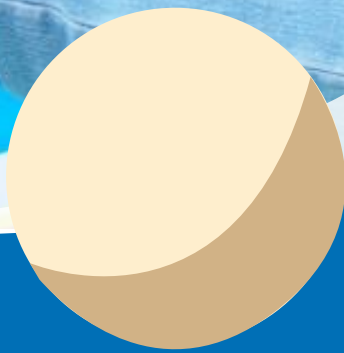
Succes

Når spillerne mestre de forskellige bevægelsesmønstre



Prøv f.eks.

- At improviser dit løb, sådan at du laver nogle uventede skarpe sving rundt i hallen eller indfører spurt
- At føre dem igennem andre lokaler i bygningen, såsom omklædningsrum, kantine eller lignende
- At gøre det med bat og bold



HJERNE- GYMNASTIK



MØNSTERBOLD

Redskaber: 1 bat hver og 1-4 bolde

Antal: 6-20

Tid: 5-7 min.

Formål

At træne koordination og overblik

Hvordan

Spillerne danner en rundkreds og står ca. med en armlængde mellem hinanden.

1) Alle spillere har en bold i hånden. På 1 kastes boldene simultant til højre, på 2 til venstre og på 3 til makkeren overfor.

2) Balancer bolden på battet og tril den fra dit bat til sidemakkerens bat hele vejen rundt ind til igangsætteren har bolden igen

Succes

Når bolden(e) kører og der er god rytme i aktiviteten



Prøv f.eks.

- At lade andre mønstre, hvor de skal kaste eller skyde på tværs af rundkredsen
- At sætte flere bolde i gang
- At se hvor mange gange man kan få bolden rundt uden at tabe den

FANG EN FINGER

Redskaber:
Antal: 6-20
Tid: 5-7 min.

Formål

At træne koncentration

Hvordan

Spillerne står i en rundkreds. Højre hånd løftes med håndfladen opad. Venstre pegefinger placeres i naboens højre håndflade. Træneren står uden for rundkredsen og begynder nu at sige en masse vilkårlige ting. Når træneren siger noget der kan relatere sig til bordtennis, som f.eks. loop, skal man hurtigst muligt fjerne sin venstre pegefinger alt i mens man prøver at fange naboens finger

Succes

Når spillerne reagerer på de rigtige ord



Prøv f.eks.

- At gøre det lettere ved blot at sige nu, når de skal reagere



KRYDS OG BOLLE

Redskaber: 6 bat og 9 stykker papir

Antal: 6-20

Tid: 5-10 min.

Formål

At samarbejde og holde overblik

Hvordan

Spillerne bliver delt op i to hold og starter på hver sin side af bordet i den ene ende af hallen. Træneren danner i den anden ende 9 felter af papir, så det danner rammen for et kryds og bolle spil. Begge hold får tre bat hver, som de skal bruge som brikker. Hold 1 lægger battene med rød side op ad og hold 2 med sort side op ad. Formatet er stafet, hvor man løber en ad gangen.

Succes

Når spillerne samarbejder og tænker taktisk



Prøv f.eks.

- At lade spillerne jonglere med en bold på vej ned til kryds og bolle pladen
- At lave en forhindringsbane på vejen hen til kryds og bolle pladen



BOLDKONTROL OG SKRU



JONGLERING

Redskaber: 1 bat hver og 1 bold

Antal: 1-20

Tid: 5-7 min.

Formål

At træne boldkontrol

Hvordan

Alle spillerne står med ca. 2 meters afstand til hinanden, så alle kan se træneren. Få spillerne til at:

- 1) Balancere bolden på battet uden at tabe bolden
- 2) Lade bolden hoppe først på forsiden og dernæst bagsiden af battet
- 3) Slå bolden ned i gulvet gentagne gange
- 4) Lade bolden hoppe skiftevis på forsiden og bagsiden af battet

Succes

Når spillerne oplever kontrol over bolden, mens de jonglerer



Prøv f.eks.

- At få spillerne til at bevæge sig mens de jonglerer
- At sætte jer ned og rejse jer op igen alt imens i balancere bolden på battet
- At få bolden til at hoppe på kanten og skaftet af battet



STAFET

Redskaber: 1 bat hver og 2 bolde

Antal: 4-20

Tid: 5-10 min.

Formål

At træne boldkontrol

Hvordan

Spillerne bliver opdelt i to hold og skal starte i den ene ende af hallen. Spillerne finder en rækkefølge de skal løbe i og når der gives signal starter første spiller fra hvert hold med at løbe ned til endevæggen og tilbage igen.

Spillerne skal igennem 3 runder:

- 1) Spillerne balancerer bolden på battet
- 2) Spillerne jonglerer med bolden på forsiden
- 3) Spillerne jonglerer med bolden på bagsiden

Succes

Når spillerne har kontrol over bolden



Prøv f.eks.

- At lade spillerne gå/løbe igennem en forhindringsbane på vej ned til endevæggen
- At gøre det lettere ved at indføre en regel om at alle spillere kun må gå



KEGLESKRU

Redskaber: 1 bat hver og 1 bold

Antal: 2

Tid: 5-10 min.

Formål

At lære

Hvordan

Placer 3 kegler tre forskellige steder i hallen. Få spillerne til at rotere mellem keglerne. Ved først kegle skal de stå ca. 2-3 meter fra keglen og få bolden til at sru uden om keglen. Ved anden kegle skal de stå 5-7 meter fra keglen og forsøge at ramme keglen med overskru. Ved sidste kegle skal de stå 3-5 meter fra keglen og skyde forbi keglen med underskru så bolden kommer retur

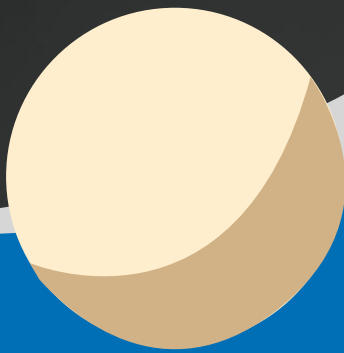
Succes

Når spillerne rammer modstanderne



Prøv f.eks.

- At gøre det lettere ved at bruge et større mål som spillerne skal ramme
- At bruge beholdere/spande som man skal få bolden op i



POWER



POWERSKUD

Redskaber: 1 bat hver, 1 kasse bolde og 8-10 bander

Antal: 1-20

Tid: 5-10 min.

Formål

At få fart i bolden

Hvordan

Lav 3 scoringszoner ud af 8-10 bander. Placer spillerne i en passende afstand til scoringszonerne således de har mulighed for at ramme samtidig med at de skal skyde langt. Scoringszonen længst væk fra spillerne giver 3 point, den midterste zone 1 point. Det gælder om at være den første til at opnå et vist antal point eller får flest point efter en bestemt rum tid

Succes

Når spillerne rammer scoringszonerne



Prøv f.eks.

- At ændre størrelsen på zonerne så det enten bliver lettere eller sværere
- At lave flere scoringszoner så der er flere muligheder



SMASH

Redskaber: 1 bat hver og 1 kasse bolde

Antal: 1-20

Tid: 5-7 min.

Formål

At få power i bolden

Hvordan

Spillerne stiller sig i en kø ved kanten af den ene bordhalvdel (ligesom i rundt om bordet). Træneren stiller sig med en kasse bolde og skyder høje bolde til spillerne, som på skift forsøger at smashe bolden ned i bordet. Er i mange spillere så gør det på to borde, så der er mulighed for at få en masse gentagelser

Succes

Når spillerne rammer bordet med god power



Prøv f.eks.

- At tælle hvor mange succesfulde smash spillerne får
- At stille plastikkopper op på bordet som man skal forsøge at vælte



POINTSMASH

Redskaber: 1 kasse bolde og 4 bander

Antal: 1-20

Tid: 5-7 min.

Formål

At få fart i bolden.

Hvordan

Lad spillerne gå sammen to og to om flere bolde. Spillerne stiller sig på hver sin side af bordet. Bag den ene spiller laves der en fikant af 4 bander, som skal danne en scoringszone. Spilleren tættest på scoringszonen laver høje bolde til medspilleren, som medspilleren skal forsøge at smashe ned i bordet og over i scoringszonen.

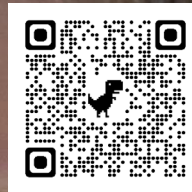
Succes

Når spilleren rammer flere bolde i scoringszonen.



Prøv f.eks.

- At ændre placeringen af scoringszonen, så den enten står tættere/længere væk eller bliver placeret ude i en af siderne.
- At gøre det sværere ved at lægge boldene forskellige steder på bordet og med forskellig højde.



PRÆCISION OG SERV



DET MUNTRE KØKKEN

Redskaber: 1 bat og 1 kasse bolde

Antal: 1

Tid: 5-10 min.

Formål

At træne præcision i serven

Hvordan

Placer et antal plastikkopper eller plastikflasker på den modsatte bordhalvdel. Spilleren skal vælte plastikkopperne med valgfrie server. Øvelsen er ovre når alle plastikkopper er væltet eller tiden er gået

Succes

Når spillerne rammer flere plastikkopper på den modsatte bordhalvdel



Prøv f.eks.

- At bruge større plastikflasker som er nemmere at ramme men sværere at vælte
- At konkurrere to og to på samme bord om hvem der rammer flest kopper



PLACÉR SERVEN

Redskaber: 1 bat, 1 kasse bolde, 1 avis

Antal: 1

Tid: 5-10 min.

Formål

At træne præcision i serven

Hvordan

Der placeres en avis i et af hjørnerne. Spilleren stiller sig på den modsatte halvdel og skal forsøge at ramme avisen ved at serve. Når spilleren rammer avisen, må han/hun folde avisen, så det bliver sværere at ramme.

Succes

Når spillerne øver sig i at præcisere og placere serven.



Prøv f.eks.

- At øve sig i at kaste bolden op
- At konkurrere to og to på samme bord med et avisstykke i hvert hjørne og se hvem der først, får foldet sin avis mindst



PLETSKUD

Redskaber: 1 bat hver, 1 bold hver og 1-3 spande

Antal: 1-20

Tid: 5-10 min.

Formål

At træne præcision

Hvordan

Opstil en eller flere spande/holdere, som scoringszoner. Markér et startfelt i en rimelig afstand til beholderne, således at alle kan ramme scoringszonerne. Spillerne skal ramme i scoringszonerne uden at bolden rammer gulvet. Har du flere scoringszoner kan du pointgive de forskellige zoner og spille først til 10 eller 20 point.

Succes

Når spillerne hyppigt kan ramme i scoringszonerne



Prøv f.eks.

- At gøre øvelsen lettere eller sværere ved at tilpasse afstanden eller ændre størrelsen af scoringszonerne
- At ændre skudmetoden således bolden f.eks. skal ramme gulvet inden den rammer i beholderne



SAMARBEJDE



FATTIGMANDS- BORDTENNIS

Redskaber: 2 bat og 1 bold

Antal: 2

Tid: 5-10 min.

Formål

At samarbejde

Hvordan

Spillerne skal gå sammen to og to og stå med fronten mod hinanden. Ræk venstre hånd frem og tag hinanden i hånden. Spillerne har nu dannet nettet. Med battet i den anden hånd skal man spille frem og tilbage over nettet (hænderne)

Succes

Når spillerne i samarbejde får flere gentagelser



Prøv f.eks.

- At tage højre hånd over på den anden side af nettet (hænderne) og spil med baghånden
- At få spillerne til at bevæge sig med sidestep frem og tilbage i hallen mens de spiller



JONGLERING MED 1 BAT

Redskaber: 1 bat pr. par og 1 bold

Antal: 2

Tid: 5 min.

Formål

At samarbejde

Hvordan

Spillerne går sammen to og to og skal på skift slå bolden op i luften. Idet man kun benytter ét bat skal man aflevere battet hurtigt mellem hinanden. Sørg for at skyde bolden højt op, så der er tid til at skifte. Lad bolden ramme gulvet inden den næste spiller skyder bolden op i luften

Succes

Når spillerne i samarbejde kan jonglere med bolden



Prøv f.eks.

- At aflevere battet mellem benene
- At gøre det sværere ved at bolden kun må hoppe på gulvet hver anden gang eller slet ikke må hoppe på gulvet



BODYGUARD

Redskaber:

Antal: 4

Tid: 5-10 min.

Formål

At træne samarbejde og benarbejde

Hvordan

"tre mod en" eller bodyguard består af spillere, hvor tre danner en cirkel ved at holde hinanden på skuldrene. Den ene af de tre spillere udnævnes som prins/prinsesse, og de to andre er bodyguards. Den sidste spiller er uhyre og skal fange prins/prinsessen. Byt roller efterfølgende.

Succes

Når spillerne samarbejder om at beskytte prinsen/prinsessen og arbejder med sidelæns bevægelse i benene



Prøv f.eks.

- At gøre øvelsen lettere for uhyret med 1 bodyguard
- At gøre øvelsen sværere for uhyret med 3 eller 4 bodyguards



FYSISK



TRÆNER OG LÆRLING

Redskaber: 1 bold

Antal: 2

Tid: 5 min.

Formål

At få gang i benene

Hvordan

Spillerne går sammen i par om en bold. Parret stiller sig over for hinanden og begynder at sidesteppe ned mod den anden ende af hallen alt imens de kaster bolden til hinanden. Sørg for de kommer ned i benene.

Lad dem tage 3 runder. De næste 3 runder skal de kaste bolden ned i jorden frem og tilbage mellem hinanden

Succes

Når spillerne får sved på panden



Prøv f.eks.

- At lade dem jonglere med batten frem og tilbage
- At lave en stafet ud af det



KÆMP FOR DIN MAKKER

Redskaber: 4 bolde

Antal: 2

Tid: 5 min.

Formål

At få gang i benene

Hvordan

Spillerne går sammen to og to og får fire bolde. De 4 bolde bliver lagt i en beholder i midten af hallen. En af spillerne skal nu transportere to bolde (en ad gangen) ud til venstre side af hallen og to bolde ud til højre side af hallen mens spilleren sidestæpper. Makkeren skal i mellemtiden stå nede i squat position. Der skiftes efterfølgende

Succes

Når spillerne får sved på panden



Prøv f.eks.

- At gøre det til en konkurrence blandt parrene om hvem der kan færdiggøre hurtigst
- At øge antallet af bolde



6 DAGES LØB

Redskaber:**Antal:** 2**Tid:** 5-10 min.

Formål

At få gang i benene

Hvordan

Spillerne bliver delt op i to hold og skal starte i hver sin ende. Spillerne finder en rækkefølge de skal løbe i. Når løbet sættes i gang, løber første spiller på hvert sit hold på henholdsvis venstre og højre side af bordene. Når spillerne har løbet en omgang klapper han/hun næste spiller i hånden, hvorefter det nu er deres tur til at løbe en omgang. Det hold der indhenter en spiller på det modsatte hold har vundet

Succes

Når spillerne får sved på panden



Prøv f.eks.

- At lade spillerne der venter lave øvelser i mellemtiden
- At øge eller reducere hvor langt de skal løbe



KINA/ROBOT- TRÆNING



RETNINGS- SKIFT

Redskaber: 1 bat, 1 kasse bolde og 1 (bordtennisrobot)

Antal: 1

Tid: 5-7 min.

Formål

At træne retningskift

Hvordan

Spilleren får serveret en masse bolde i forhånden og skal skiftevis spille forhåndskontra/forhåndsloop diagonalt og lige op. Det samme kan gøres med baghånden. Placér en genstand (fx kegle, drikkedunk) i hvert hjørne, så spillerne har noget at sigte efter.

Succes

Når spilleren arbejder med retningskift og finder en god rytme.



Prøv f.eks.

- At placere genstande af forskellig størrelser for at tilpasse sværhedsgraden til den enkelte spiller
- At skrue/op ned for tempoet



BAGHÅNDS- LOOP

Redskaber: 1 bat, 1 kasse bolde og 1 (bordtennisrobot)

Antal: 1

Tid: 5-7 min.

Formål

At træne teknik

Hvordan

Spilleren får serveret en masse bolde i baghånden og skal baghåndsløope tilbage diagonalt på bordet. Fokuspunkter:

- 1) at spilleren får en fornemmelse for bevægelsen
- 2) at spilleren får overskru i bolden

Succes

Når spilleren arbejder med retningsskift og finder en god rytme.



Prøv f.eks.

- At få spilleren til at gentage bevægelsen uden bold
- At sætte tempoet op eller ned alt efter niveau



FORHÅNDS- LOOP

Redskaber: 1 bat, 1 kasse bolde og (1 bordtennisrobot)

Antal: 1

Tid: 5-7 min.

Formål

At træne teknik

Hvordan

Spillerne får serveret en masse bolde i forhånden og skal forhåndsløope tilbage diagonalt på bordet. Fokuspunkter:

- 1) at spilleren får en fornemmelse for bevægelsen
- 2) at spilleren får overskru i bolden. Boldene fra træneren eller robotten skal lægges langt i forhånden uden skru

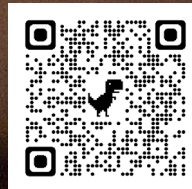
Succes

Når spillerne får rytme og skru i forhåndsløpet



Prøv f.eks.

- At få spilleren til at gentage bevægelsen uden bolde
- At sætte tempoet op og ned alt efter niveauet



TEKNIK



KONTRASLAG

Redskaber: 1 bat og 1 kasse bolde

Antal: 1

Tid: 5 min.

Formål

At træne kontrastlaget

Hvordan

Spillerne står ved bordet med en kasse bolde ved siden af sig. Spilleren eller træneren tager 1 bold og lader den hoppe en gang på bordet hvorefter spilleren skyder bolden over nettet med et kontrastslag. Udfør øvelsen både med forhånd og baghånd. Træneren retter teknik undervejs.

Succes

Når spillerne får en forståelse for kontrastlaget og kan udføre det gentagne gange



Prøv f.eks.

- At få en spiller til at returnere boldene
- At skyde både diagonalt og lodret hen ad bordet



RUL MED BATTET

Redskaber: 1 bat og 1 bold

Antal: 1

Tid: 5 min.

Formål

At træne overskru

Hvordan

Spilleren står ved den ene bordhalvdel og ligger bolden på bordet foran sig. Spilleren skal nu rulle battet over bolden således det skaber fremdrift i bolden. Gentag øvelsen flere gange så spilleren får en fornemmelse for bevægelsen. Gør det med både forhånd og baghånd

Succes

Når spilleren får en fornemmelse for, hvad det vil sige at rulle på bolden og kan udføre det gentagne gange



Prøv f.eks.

- At skifte retning for hvor man ruller bolden hen
- At lade en spiller stå på den anden side og rulle bolden tilbage igen



SKYGGE- BORDTENNIS

Redskaber:**Antal:** 1-20**Tid:** 5 min.

Formål

At træne bordtennis bevægelser

Hvordan

Spillerne står så de kan se træneren. Træneren skal udføre en række bordtennis slag med bat ud i luften og spillerne skal ligeledes udføre samme bevægelser. Sæt gerne noget bevægelse på med benene, så der kommer bevægelse og rytme i øvelsen

Succes

Når spillerne kan udføre bevægelserne "korrekt"



Prøv f.eks.

- At lade spillerne gøre det med hinanden så de skal spejle sig i hinanden
- At gøre det med lukkede øjne, så spillerne kun reagerer på trænerens stemme



REAKTION



REAKTION T'ET

Redskaber: 2 bolde

Antal: 2

Tid: 5-7 min.

Formål

At træne reaktionsevnen

Hvordan

Spillerne står med front mod hinanden. Øvelsesgiveren står med armene i et "T" ud til siden med en bold i hver hånd. En af boldene slippes og må ramme jorden én gang, inden makkeren skal gribe den. Justér afstanden

Succes

Når spillerne reagerer i tide og får grebet bolden



Prøv f.eks.

- At gøre det lettere ved kun at bruge 1 bold eller ved at stå på en stol når en af boldene slippes
- At bruge battet til at gribe bolden
- At øge afstanden mellem hinanden



BOLDEN KOMMER

Redskaber: 1 bold

Antal: 2

Tid: 5-7 min.

Formål

At træne reaktionsevnen

Hvordan

Spillerne går sammen to og to. Den ene spiller stiller sig med ryggen til sin makker. Makkeren kaster en bold der enten studser gulvet tæt på spilleren eller kaster høje bolde over hovedet. Spillerens opgave er at nå bolden inden den har hoppet på gulvet to gange

Succes

Når spillerne reagerer i tide og får grebet bolden



Prøv f.eks.

- At lægge mere eller mindre fart i bolden
- At bruge et bat for at lægge skru i bolden



REAGÉR MED BATTET

Redskaber: 1 bold, 1 bat

Antal: 2

Tid: 5-7 min.

Formål

At træne reaktionsevnen

Hvordan

Spillerne går sammen to og to. Den ene spiller har et bat i hånden og stiller sig med ryggen til sin makker. Makkeren råber "nu" og kaster bolden til en af siderne, hvortil den anden hurtigt skal vende sig om og skyde bolden tilbage.

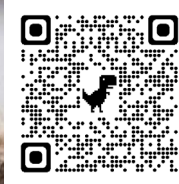
Succes

Når spillerne reagerer i tide og får skudt bolden tilbage til sin makker



Prøv f.eks.

- At kaste bolden længere ud til siderne
- At lægge mere eller mindre fart i bolden



SMÅSPIL



HALVT BORD

Redskaber: 1 bat hver og 1 bold

Antal: 2

Tid: 5-10 min.

Formål

At spille bordtennis på en anderledes måde

Hvordan

Spillerne stiller sig på hver deres side af den ene bordhalvdel og skal forestille sig at stregen midt på bordet fungerer som et net. Spillerne skal spille 1-3 sæt mod hinanden på denne måde. Der må ikke smashes

Succes

Når spillerne kan få bolden til at køre



Prøv f.eks.

- At indføre en regel med op- og nedrykning
- At spille rundt om bordet, hvor man på den ene side skal løbe hele vejen rundt om bordet og på den anden side kun skal løbe rundt om hjørnet



BORDTENNIS PÅ GULVET

Redskaber: 1 bat hver, 1 bold og 1 bande

Antal: 2

Tid: 5-10 min.

Formål

At spille bordtennis på en anderledes måde

Hvordan

Indram en lille rektangulær bane med en bande i midten der danner to halvdele. Spillerne stiller sig på hver sin side af banden og skal forestille sig at banden fungerer som net. Spillerne skal spille 1-3 sæt mod hinanden på denne måde

Succes

Når spillerne kan få bolden til at køre



Prøv f.eks.

- At indføre en regel med op- og nedrykning
- At spille rundt om bordet (banden)



RUNDT OM ALLE BORDE

Redskaber: 1 bat hver og 1 bold

Antal: 2

Tid: 5-10 min.

Formål

At spille bordtennis på en anderledes måde

Hvordan

Spillerne danner en række på den ene side af det midterste bord og træneren står på den anden side. Der spilles rundt om bordet hvor man løber omkring alle borde. Træneren står fast på den ene side, så spillerne skal løbe bag om træneren og om bag i samme kø

Succes

Når spillet kører uden for mange spilstop



Prøv f.eks.

- At give spillerne en opgave, når de "dør", såsom at tage 10 jongleringer med forhånden eller lignende og lade dem gå ind i køen igen, når opgaven er løst
- At indføre regler undervejs, såsom spil nu med battet i modsatte hånd eller lignende



TÆLLEØVELSE



FØRST TIL 100

Redskaber: 1 bat hver og 1 bold

Antal: 4-20

Tid: 5 min.

Formål

At få en masse gentagelser

Hvordan

Spillerne går sammen to og to ved et bord og afventer trænerens signal til at gå i gang. Når træneren råber start gælder det om at være det første bord der får 100 gentagelser. Tabes bolden undervejs tæller man videre fra der hvor man er kommet til

Succes

Når spillerne får flere gentagelser i træk



Prøv f.eks.

- At spille til 200 alt efter niveauet
- At få dem til at gøre det udelukkende med enten forhånden eller baghånden
- At give handicap til bordene med svagere spillere



NULSTILLING

Redskaber: 1 bat hver og 1 bold

Antal: 2

Tid: 5-10 min.

Formål

At være fokuseret når det gælder

Hvordan

Spillerne finder sammen to og to om et bord. Der spilles en normal kamp mod hinanden, dog tælles der anderledes. Hver gang en spiller har et pointantal som går op i 3 (3, 6, 9), nulstilles modstanderens point. F.eks. ved stillingen 2-8, afgør næste duel, om der skal stå 3-0 eller 0-9.

Succes

Når spillerne koncentrerer sig når det gælder



Prøv f.eks.

- At gøre det lettere ved at spille til færre point eller vælge et eller to specifikke tal der kan nulstille
- At gå sammen i doublepar



EKSTRA POINT

Redskaber: 1 bat hver og 3 plastikkopper

Antal: 2

Tid: 5-10 min.

Formål

At træne kamp og præcision

Hvordan

Spillerne finder sammen to og to om et bord. Træneren stiller 3 plastikkopper vilkårlige steder på begge bordhalvdele. Der spilles almindelig kamp, men der gives 3 point, hvis man rammer kopperne i duellen. Når 1 kop er væltet er den ude af spillet indtil der påbegyndes et nyt sæt

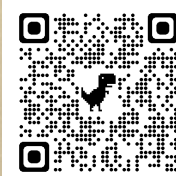
Succes

Når spillerne rammer kopperne



Prøv f.eks.

- At opstille flere og anderledes rekvisitter
- At give minuspoint, hvis man rammer nogle specifikke kopper



STYRKE



WALL SIT

Redskaber:
Antal: 1
Tid: 2-3 min.

Formål

At styrke benene

Hvordan

Spillerne skal sidde op ad en væg i 90 grader indtil træneren siger stop. Hænderne skal placeres ned langs siden

Succes

Når spillerne presser sig selv fysisk



Prøv f.eks.

- At gøre det til en konkurrence - hvem kan sidde længst tid
- At lade spillerne løbe rundt i salen inden de skal sætte sig op ad væggen



PLANKE

Redskaber:
Antal: 1
Tid: 2-3 min.

Formål

At styrke coren

Hvordan

Spillerne går alle i planke (læg sig ned på maven og spænd op, så kun underarme og fødder rører gulvet), når træneren siger til. Spillerne må ikke sveje eller skyde ryg, men skal ligge vandret med kroppen. Planken holdes indtil træneren siger stop.

Succes

Når spillerne presser sig selv fysisk



Prøv f.eks.

- At gøre det til en konkurrence – hvem kan stå i planken længst tid
- At lade spillerne gå op på begge hænder og ned på underarmene igen gentagene gange
- At lade spillerne ligge i sideplanke både på højre og venstre side



ARMBØJNINGER

Redskaber:

Antal: 1

Tid: 2-3 min.

Formål

At styrke arme og core

Hvordan

Spillerne lægger sig på maven overfor hinanden og begynder at tage armbøjninger, mens de giver en highfive når de har strakte arme. Hvis det er for hårdt så tag armbøjninger på knæene

Succes

Når spillerne presser sig selv fysisk

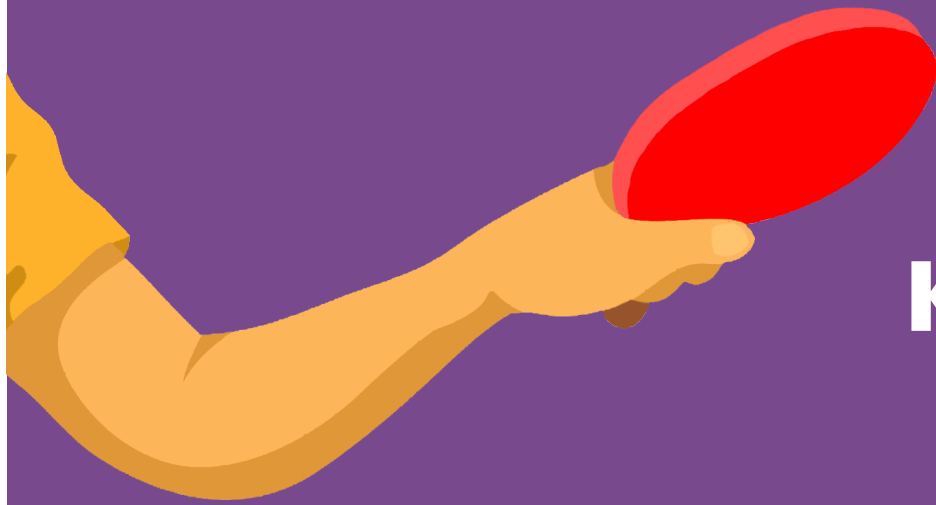


Prøv f.eks.

- At gøre det til en konkurrence - hvem kan få flest highfives på 1 min
- At gøre det sværere ved at give 2 highfives (højre og venstre)



KAMPLEGE



KONGEBORD

Redskaber: 1 bat hver og 1 bold pr. bord

Antal: 6-20

Tid: 10-15 min.

Formål

At træne kamp

Hvordan

Spillerne starter med at fordele sig på bordene. 2 spillere ved hvert bord. Træneren vælger kongebordet (et af endebordene). Herefter spiller de kamp mod hinanden indtil træneren råber stop. Den spiller med flest point rykker et bord op mod kongebordet og den med færrest point rykker et bord ned (væk fra kongebordet)

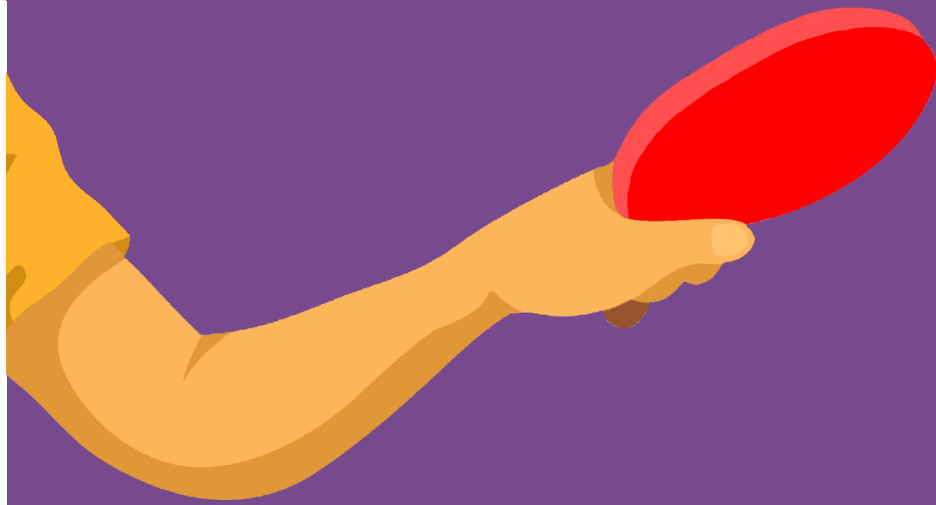
Succes

Når man får en masse kamperfaring mod forskellige spillere



Prøv f.eks.

- At indføre regler til de forskellige runder. Eks. hop på et ben mens de spiller eller spil med den modsatte hånd.
- At ændre kongebordet til det andet endebord undervejs
- At bytte rundt på pointene i alle kampe



KAMP PÅ 2 BORDE

Redskaber: 1 bat hver, 1 bold og 2 bander

Antal: 6-20

Tid: 10-15 min.

Formål

At spille kamp på en anderledes måde

Hvordan

Skub 2 borde sammen så du får en bred spilleplade. Brug 2 bander som net og dan 2 hold af 3 spillere. De 3 spillere skal finde en rækkefølge, de skal skyde til bolden i.

De to hold spiller kamp mod hinanden, mens de skiftes til at skyde til bolden. Laver én af spillerne en fejl, så ryger spilleren ud. Holdet reduceres til 2 spillere indtil runden er ovre. Når et hold ikke har flere spillere, tildes der point til det modsatte hold svarende til antallet af spillere de har tilbage på holdet

Succes

Når spillerne har det sjovt



Prøv f.eks.

- At ændre højden på nettet for at gøre det lettere eller sværere. Brug f.eks. flere papkasser efter hinanden eller lignende
- At slå flere borde sammen og øg antallet af spillere på hvert hold



TRÆK ET KORT

Redskaber: 1 bat hver, 1 bold pr. bord og 1 sæt kort

Antal: 6-10

Tid: 10-15 min.

Formål

At træne kamp

Hvordan

Spillerne trækker et kort fra kortbunken. Kortets værdi er det antal point, spilleren skal opnå før han/hun har vundet. Spilleren finder en modstander og begynder at spille kamp mod hinanden indtil én af spillerne når det antal point svarende til kortets værdi. Husk ikke at vise kortet til modstanderen. Knægt, dame og konge er henholdsvis 11, 12 og 13. Es er 1 og joker 21. Spillerne skal efter kampen tage et nyt kort og finde en ny modstander

Succes

Når spillerne får en masse kampe

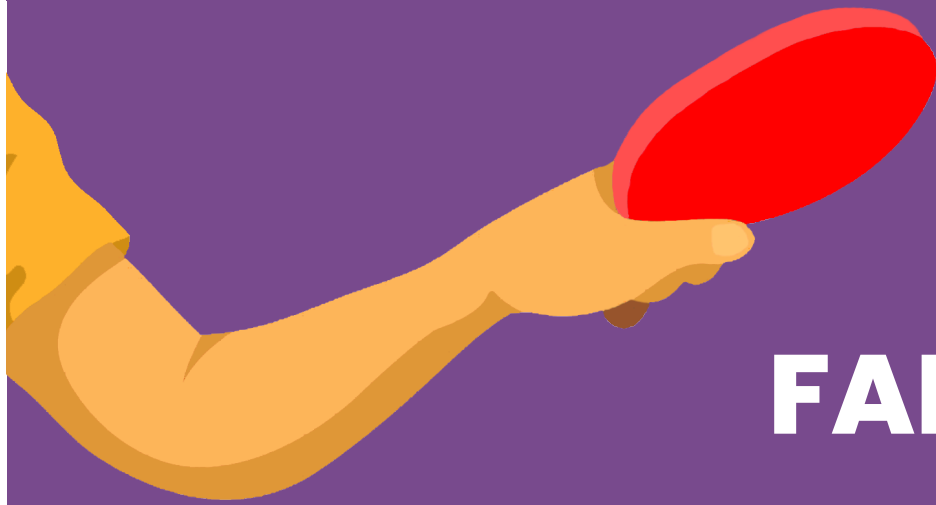


Prøv f.eks.

- At bytte rundt på spillernes kort mens de er i gang med at spille
- At slå spillerne sammen som et doublepar



KONKURRENCE



FANG KORTET

Redskaber: 1 sæt kort

Antal: 2-20

Tid: 5-10 min.

Formål

At slutte af med et smil på læben

Hvordan

Spillerne går sammen to og to og stiller sig på hver sin side af den ene bordhalvdel. På midten af bordet placeres et kort. Træneren råber forskellige kropsdele op hurtigt efter hinanden fx knæ, hvorefter spillerne skal røre deres knæ. På et tidspunkt råber træneren "KORT", og det gælder om at få først fat i kortet. Der spilles X antal runder evt. nye makker.

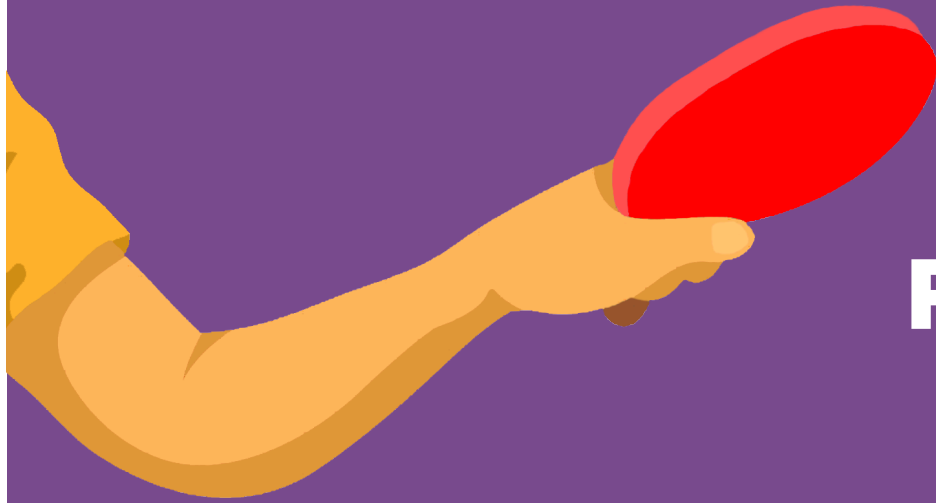
Succes

Når spillerne øver sig i at reagere hurtigt og har det sjovt



Prøv f.eks.

- At stå med ryggen til bordet
- At udføre øvelsen med 3 eller flere spillere



PUSTEBOLD

Redskaber: 1 bold

Antal: 6-8

Tid: 5-10 min.

Formål

At slutte af med et smil på læben

Hvordan

Tag nettet af et af bordene og del spillerne ind i to hold. Det ene hold sætter sig på knæ langs den ene side af bordtennisbordet og det andet hold på den modsatte side. Spillerne rykker tæt ind på bordet og tager armene om på ryggen. Træneren ligger en bold på midten af bordet. Spillerne skal puste bolden udover modstanderens side

Succes

Når spillerne har det sjovt



Prøv f.eks.

- At lægge forhindringer på bordet, som man skal puste bolden uden om. F.eks. bat eller plastikkopper
- At have to bolde i spil på samme bord



STEN, SAKS, PAPIR

Redskaber:

Antal: 2-20

Tid: 5 min.

Formål

At slutte af med et smil på læben

Hvordan

Spillerne løber rundt mellem hinanden på et afgrænset område og skal udfordre hinanden i sten, saks, papir. Der spilles bedst af én. Vinderen fortsætter med at løbe rundt for at finde en ny modstander. Taberen stiller sig om bag vinderen og løber med ham/hende rundt, mens der heppes på vinderen. Sidste spiller tilbage har vundet

Succes

Når spillerne har det sjovt



Prøv f.eks.

- At give en lille præmie til vinderen
- At give en fysisk udfordring hvis/når man taber. F.eks. 5 armbøjninger eller 7 mavebøjninger

