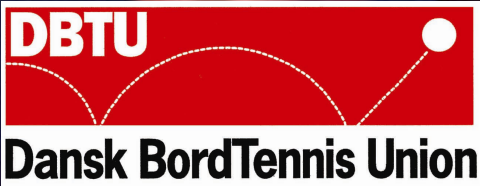




TRÆNINGØVELSER



1.0 FORORD

Dette kompendium - *Træningsøvelser* - er udarbejdet med henblik på at tjene to formål, nemlig:

- Fungere som uddannelsesmateriale på Dansk BordTennis Unions emnekursus vedrørende træningsøvelser.
- Virke som inspirationskilde og opslagsværk for bordtennistrænere.

Træningsøvelser er udviklet, så det er relativt let tilgængeligt for alle med lidt indsigt i bordtennis. For at opnå dette har vi tillagt tekstmæssige eksempler og visuelle illustrationer stor vægt i materialet.

Enhver, der følger DBTU's emnekursus vedrørende træningsøvelser, forudses efter kurset at være fortrolig med anvendelsen af *Træningsøvelser*. Samtidig forventes kursisten med udgangspunkt i den nye viden at have den fornødne indsigt i sammensætning af træningsøvelser til selv efter behov at kunne skabe træningsøvelser.

Efter at have skabt sig et overblik over og indsigt i *Træningsøvelser* på et af DBTU's emnekurser anvendes materialet mest hensigtsmæssigt som et opslagsværk. Et nyttigt hæfte, hvor du alt efter behov vil kunne søge inspiration til din egen træning.

Vi håber og tror, at du ofte vil tage nærværende materiale frem for at få nye ideer eller blot genopfriske tidligere anvendte ideer til din træning.

I *Træningsøvelser* har vi valgt at tage udgangspunkt i en højrehåndet spiller, da det er hyppigst forekommende. På selve kurset vil vi give dig indsigt i, hvorledes øvelserne justeres, således de passer til en venstrehåndet spiller.

Slutteligt i dette forord vil DBTU gerne takke alle der har bidraget, for de konstruktive input i forbindelse med udarbejdelsen af dette materiale.

God fornøjelse!

DBTU, Bredde & Uddannelse, marts 2009

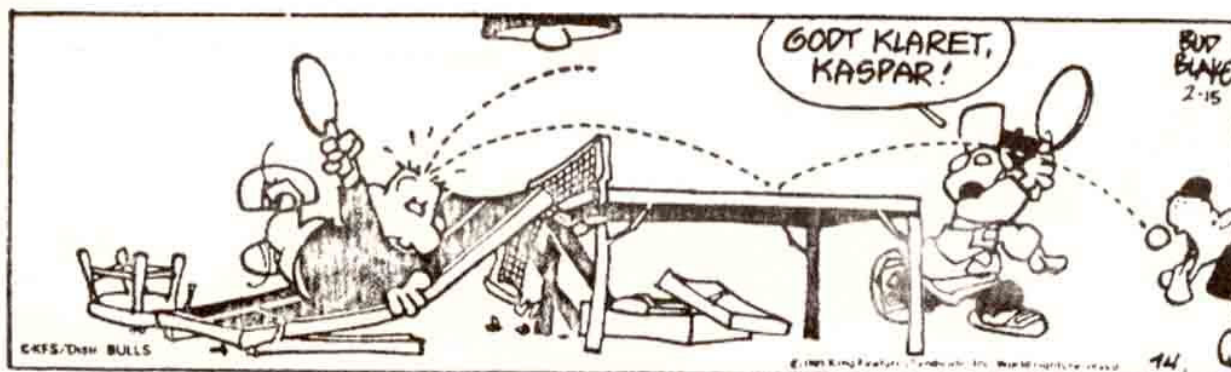
2.0 Indholdsfortegnelse

- 1.0 Forord
- 2.0 Indholdsfortegnelse
- 3.0 Formål – hvorfor træningsøvelser ?
- 4.0 Signaturforklaring
- 5.0 Opbygning af træningsøvelser
 - 5.1 Generelt
 - 5.2 Varighed
 - 5.3 Sværhedsgrad
 - 5.4 Differentiering
- 6.0 Træningsmetode
 - 6.1 Fællestræning
 - 6.2 Kinatræning
 - 6.3 Japantræning
 - 6.4 Match-træning-match
 - 6.5 Træningspas
- 7.0 Typer af træningsøvelser
 - 7.1 Forøvelser
 - 7.2 Legeøvelser for boldføling
 - 7.3 Simple kontroløvelser og indspil
 - 7.4 Kontroløvelser – bevægelse – veksling (regelmæssigt)
 - 7.5 Kontroløvelser – bevægelse – veksling (uregelmæssigt)
 - 7.6 Benarbejdsøvelser
 - 7.7 Kontrol og bevægelse med serv og åbning
 - 7.8 Momentøvelser – serv, retur, åbning mv.

3.0 FORMÅL – HVORFOR TRÆNINGØVELSER?

Det overordnede formål med træningsøvelser er gennem en systematiseret indlæring at udvikle vore bordtennisspillere i en optimal retning.

Træningsøvelser kan rationelt anvendes til at indøve den ønskede bordtennisfærdighed og -adfærd, eksempelvis udførelse af et slag eller slagkombination, indarbejdelse af bevægelsesmønstre, spilsituationer og bearbejdning af holdninger etc.



4.0 SIGNATURFORKLARING

I kompendiet vil følgende forkortelser finde anvendelse:

- fh: Forhånd
- bh: Baghånd
- K: Kontra
- P: Prik
- L: Loop
- Sm: Smash
- Se: Serv
- B: blokering
- D: defensiv
- F: Flip
- k: Kort
- l: Lang
- o: Overskru
- u: Underskru

5.0 OPBYGNING AF TRÆNINGSPØVELSER

Det er en udfordring for træneren at opbygge træningsøvelserne, således at de passer til den enkelte spiller. Der skal i den forbindelse tages hensyn til spillerens:

- teknik,
- fysik,
- taktiske indsigt/opfatteevne og
- mentale styrke

Eksempelvis bør træningsøvelser til en nybegynder være relativt simple primært med fokus på det tekniske, dog uden helt at glemme det fysiske, taktiske og mentale. Efterhånden som spilleren udvikler sig, kan træneren øge træningsøvelsernes tekniske sværhedsgrad og fokusere yderligere på træningsøvelsernes fysiske og taktiske indhold og på spillerens mentale styrke.

Det er således overordentligt vigtigt, at træneren stikker fingeren i jorden og fornemmer, på hvilket niveau spilleren befinder sig, og planlægger træningsøvelserne derefter.

Ud over ovennævnte bør følgende faktorer holdes for øje i forbindelse med opbygning af en træningsøvelse:

- Generelt
- Varighed
- Sværhedsgrad
- Differentiering – herunder tilpasning til egen spillestil
- Træningsmetode

Nedenfor behandles hvert af disse fem emner mere indgående.

5.1 Generelt

Det er vigtigt som træner altid at gøre sig klart, hvad man vil opnå med den enkelte træningsøvelse. Ved man som træner ikke, hvad man vil med en bestemt træningsøvelse, bør den droppes.

Opbyg selv dine øvelser til det aktuelle formål – sæt ikke blot 6 tilfældige øvelser fra dette kompendium ned som din træningsplan.

Det er ligeledes centralt, at de rutiner den enkelte spiller opøver i træningslokalet anvendes i kampsituationen. Af denne årsag bør træningen altid være så realistisk i forhold til kampsituationen som muligt – populært sagt: **”Train as you fight – fight as you train”** frit oversat: ”Det man gør til træning, gør man også i kamp og omvendt”.

Tips om placering af bolden: Når man spiller øvelser, skal man huske, at ingen kan placere bolden præcist hver gang. Begge spillere skal derfor være parat til at flytte sig og tilpasse sine slag hver gang. Man kan også sige, at man spiller øvelserne mod et område, f.eks. således at når man spiller mod baghånden, så menes der ca. 1/3 af bordet.

Holdningsbearbejdning – respekt for omgivelserne og bordtennisporten, herunder mod- og modspillere bør altid have en central plads i bordtennisspillet. Nøgleordet er i denne sammenhæng: **Gensidig respekt**. Gensidig respekt har både en faglig og en menneskelig tilgang.

For så vidt angår den faglige tilgang til *gensidig respekt*, er det vigtigt at erindre, at vi alle har været nybegyndere og knap så gode bordtennisspillere en gang. Indgår man på et hold eller i en double, er det vigtigt at forstå, at intet hold eller ingen double er stærkere end det svageste led, derfor bør holdkammerater og doublemakkerer kæmpe side ved side og ikke hver for sig.

Vendes blikket mod den menneskelige side af *gensidig respekt* gælder følgende: "Behandl andre som du ønsker, de skal behandle dig".

Du bør som træner - i alt hvad du foretager dig - sikre, at du selv efterlever princippet omkring gensidig respekt og at dette princip indgår som en underliggende del af din trænerfilosofi.

Rammerne for en spillers opførelse bør grundlægges i træningslokalet, og derfor bør du som træner stille krav og sætte grænser.

5.2 Varighed

Hvor lang tid skal den enkelte træningsøvelse spilles?

Det er der selvfølgelig ingen fast tid på. Det afhænger bl.a. af spillernes alder og motivation. Typisk varer en øvelse ca. 15 min., hvor hver spiller kører øvelsen ca. 7 – 8 min. hver. Yngre spillere kan have behov for lidt kortere øvelser.

5.3 Sværhedsgrad

Som nævnt tidligere skal træningsøvelserne tilpasses spilleren. Det handler således om at finde det rette niveau af sværhedsgrad. Træningsøvelsen må ikke være for svær med for mange variationer. Resultatet bliver ikke godt, hvis spilleren skal huske mere på hvordan øvelsen er, end at spille.

Hvis spilleren synes øvelsen er for let, skal sværhedsgraden øges ved at spilleren evt. får et nyt teknisk fokus, ikke en sværere øvelse. Denne regel gælder helt op til landsholdet.

Selve sværhedsgraden i øvelserne kan varieres ved at arbejde med fart, skru og placering af bolden. I denne forbindelse skelnes der imellem:

- Regelmæssige øvelser: Låst mønster, hvor det på forhånd er besluttet, hvor bolden skal placeres, samt med hvilket tempo og skru den skal spilles.
- Uregelmæssig øvelse: Fri placering, tempo og skru eller valgmuligheder.

Placering af den enkelte træningsøvelse i træningspasset er tillige af stor betydning.

I begyndelsen af træningspasset kan der placeres enkle regelmæssige øvelser, der er medvirkende til at bygge spillerens selvtillid op – spilleren skal have en fornemmelse af, at det kører for ham i dag. Herefter kan sværhedsgraden i øvelserne gradvist øges indtil ca. ¾ inde i træningspasset. Fornemmer du som træner, at en øvelse slet ikke kører, fordi den har for stor sværhedsgrad, skal du gribe ind og justere øvelsen ved at begrænse valgmulighederne og dermed i større grad fastlåse mønstret i øvelsen. Sidst i

træningspasset bør sværhedsgraden igen sættes ned, således at spilleren forlader træningen med erindringen om en succesoplevelse.

5.4 Differentiering

Det er muligt i træningslokalet at differentiere en øvelse (individuel tilpasning) både på det enkelte bord og mellem de enkelte borde. Fordelen ved at differentiere en øvelse er at træneren herved kan opnå at træningsøvelsen er tilpasset alle spillerne i træningslokalet.

Differentieringen kan ske ved at ændre øvelsen eller give hver enkelt spiller individuelle fokuspunkter.

Da det er meget sjældent, at træneren i træningslokalet har en gruppe spillere, der på alle måder befinder sig på samme bordtennismæssige stadie, bør evnen til at differentiere en træningsøvelse indgå som standard i enhver træners værktøjskasse og anvendes flittigt.

Praktisk eksempel: Differentiering – Kontrol, bevægelse og veksling (uregelmæssig)

- A. Den ene spiller fast baghåndskontra 1-2 gange mod det ene og det andet hjørne, hvor den anden returnerer med henholdsvis forhånds- og baghåndskontra.
- B. Den ene spiller fast baghåndskontra/baghåndsblokering 1-2 gange mod henholdsvis det ene og det andet hjørne, hvor den anden returnerer med henholdsvis forhåndsloop og baghåndskontra.
- C. Den ene spiller fast baghåndsblokering 1-2 gange mod det ene og det andet hjørne, hvor den anden returnerer med henholdsvis forhånds- og baghåndsløp.

Vælg A, B eller C alt efter spillernes formåen.

Træningsøvelserne skal tilpasses den enkelte spillers spillestil, hvad enden han er offensiv eller defensiv. Som udgangspunkt er det vigtigt at lære spillerne, at de selv skal være i stand til at vinde deres bolde. Når dette er sagt bør træningsøvelserne lægges tilrette, således der arbejdes med styrkelse af den enkelte spillers stærke og svage sider. For ensidig fokus på en spillers svage sider medfører nedbrydelse af spillerens selvtillid, hvilket naturligvis ikke er ønskeligt, hvorfor du som træner må finde den rette balance mellem fokus på spillerens svage og stærke sider.

Udover at arbejde med egne stærke og svage sider bør den enkelte spiller i træningssituationen stilles overfor øvelser, der fokuserer på en evt. modstanders styrker og svage sider. Dette har tillige den sidegevinst at spillerens spilforståelse styrkes, hvilket på sigt sætter ham i stand til at træffe gode taktiske valg af sig selv i spilsituationen.

6.0 TRÆNINGSMETODE

De fire mest fremherskende træningsmetoder i bordtennis er fællestræning, kinatræning, japantræning og match-træning-match, som behandles yderligere nedenfor.

Valget af træningsmetode skal ses i lyset af, hvad man som træner vil opnå med en given træningsøvelse. Herudover kan anvendelse af forskellige træningsmetoder på grund af afvekslingen virke motiverende på den enkelte spiller.

6.1 Fællestræning

I relation til større eller mindre grad af trænerstyring, omtales herunder nogle af de principper og arbejdsformer, der benyttes i forbindelse med organiseringen af træningen. Almindeligvis skelner man mellem to overordnede former:

- Det deduktive princip.
- Det induktive princip.

Begge principper har flere underordnede metoder.

Det **deduktive princip** vil sige, at træneren har valgt både indhold og organisering på forhånd. Trænerens opgave bliver at organisere, instruere, igangsætte og lede hele træningens forløb. Til det deduktive princip hører følgende underordnede metoder:

- (a) Instruktionsmetoden: Træneren viser og forklarer – spillerne øver.
- (b) Følg-mig-metoden: Spillerne efterligner trænerens bevægelser uden stop eller forklaringer.

Det **induktive princip** vil sige, at træneren stimulerer spillerne, mens disse selv arbejder med et givet indhold. Trænerens opgave bliver at hjælpe og vejlede, når spillerne har behov herfor. Spillerne er ikke pålagt begrænsninger, bortset fra hvilke midler, eksempelvis rekvisitter, der skal arbejdes med. Til det induktive princip hører bl.a. eksperimentmetoden, hvor spillerne arbejder eksperimentalt med et indhold.

Det skal understreges, at anvendelsen af forskellige principper og metoder ikke er et spørgsmål om enten eller, men et både og.

Praktisk eksempel: (Indlæring af loop)

Det deduktive princip (at få viden)

1. Træneren forklarer, hvad et loop er
2. Slagindlæringen med udgangspunkt i teorien
3. Træneren forklarer og viser loopet - spilleren øver – træneren retter

Det induktive princip (at finde viden)

1. Træneren stiller en opgave – hvordan får du den lange underskruede bold over?
2. Slagindlæring med udgangspunkt i spillerens erfaring
3. Træneren hjælper spilleren fremad i processen ved at stille spørgsmål

6.2 Kinatræning

Kinatræning – træning med mange bolde – er en vigtig individuel træningsmetode, hvor træneren – eller en anden spiller – arbejder med at levere bolde alt efter det træningsmæssige formål.

Kinatræning bliver benyttet mere og mere i bordtennis. Den er meget effektiv, specielt i forbindelse med indlæring af nye slag og bevægelsesmønstre, fordi man som træner kan føde spilleren med bolde, som er ens, både med hensyn til fart, skru og placering. Samtidig hermed er træneren helt tæt på den enkelte spiller og kan kontinuerligt alt efter behov opmuntre og korrigere spilleren.

Den der leverer boldene kan lade dem hoppe på egen bordhalvdel inden bolden spilles over nettet eller den kan slås direkte ud af hånden. Det vigtige er bare at boldene kommer så naturlige som muligt.

De første par gange kan det godt være en udfordring som træner at køre kinatræning, men du finder hurtigt ud af, at det faktisk ikke er så svært.

Eksempler på kinatræningsøvelser:

(1) Fokus på slagindlæring – forhåndsløop (lige op). Læg en lang underskruet bold til spillerens forhånd. Der åbnes med et forhåndsløop lige op af bordet. Du kan enten vælge at lade være med at slå til bolden (hvis du alene ønsker fokus på åbningen) eller blokere bolden tilbage til spilleren, der forhåndsløoper på ny.

(2) Fokus på benarbejde/bevægelsesmønster – uregelmæssig kontra eller loop. Læg bolden med overskru en eller to gange til forhånden og derefter en eller to gange til baghånden. Spilleren returnerer bolden med kontra eller loop alt efter spillemæssigt niveau. Da dit fokus er på spillerens benarbejde bør tempoet i øvelsen indledningsvist være forholdsvist lavt, således at du sikrer dig, at spilleren hele tiden kommer til at stå rigtigt for bolden.

(3) Fokus på slagindlæring og benarbejde – forhåndsløop, 2-4 spillere samtidig. Læg bolden langt med underskru først på midten af bordet dernæst i forhåndshjørnet. Første spiller forhåndsløoper til begge bolde, hvorefter han roterer væk fra bordet og anden spiller forhåndsløoper til de næste to bolde for igen at lave plads til første spiller. Spiller tre og fire samler indledningsvis bolde op og efter ca. 10 min. bytter spiller et og to med spiller tre og fire.

6.3 Japantræning

Træning efter principperne i Japantræning er, at man skal spille bolden over nettet et bestemt antal gange, inden man går videre til næste øvelse.

F.eks.: Øvelse 1: bP diagonalt 100 gange over nettet.

Øvelse 2: fK diagonalt 200 gange over nettet.

Øvelse 3: 50 fL lige op mod blokering. Begge spillere skal tage 50.

Spillerne går ikke videre til næste øvelse før antallet er nået.

En anden og nok bedre måde, at lave noget tilsvarende på, er at når man laver fejl, så giver det et vist antal minus.

Eksempelvis spilles bK mod bK - spillerne skal nå op til 100. Hver gang bolden kommer korrekt over nettet fås 1 point. Ved hver fejl tabes 5 point. Første bold går over nettet 11 gange inden der fejles. Træk 5 fra – begynde derfor ved 6 og fortsæt på samme måde til 100 er nået.

Sværhedsgraden i øvelserne tilpasses ved at ændre på antal minus ved fejl. Ved prik og kontra kan man måske bruge både 5 og 10 minus pr. fejl. Ved loop er det måske passende med 1 eller 2 minus pr. fejl. Selvfølgelig kan man også spille til forskellige mål 20 – 50 – 100 – 200 eller mere.

Når fejl straffes med minus, vil spillerne være nødt til at lave få fejl. Det øger kvaliteten i træningen.

6.4 Match-træning-match

Match-træning-match er en træningsmetode, der primært tages i anvendelse som afveksling. Match-træning-match fungerer således, at to spillere typisk spiller et sæt, hvori begge spillere koncentrerer sig om at holde øje med, hvorledes den ene spiller taber boldene. Efter sættet bliver spillerne enige om, hvad der primært har forårsaget, at den spiller, der blev holdt øje med, tabte boldene.

Når denne primære årsag til boldtabene er klarlagt konstruerer spillerne (evt. med hjælp fra træneren) en øvelse med fokus på netop at træne dette.

Når spillerne har spillet øvelsen en passende tid fortsættes med endnu et sæt, hvor rollerne byttes om.

Som afveksling kan der også vælges at fokusere på, hvad spilleren vinder sine bolde på, og derefter konstruerer en øvelse, der fokuserer på dette.

Anvendelse af match-træning-match kræver at spillerne har en relativ høj bordtennisforståelse.

6.5 Træningspas

Et træningspas varer ofte 1½-2 timer.

Opbygning af træning:

1. Opstart/opvarmning: løb, gymnastik eller leg. 5-15 min.
2. Indspil. 10-15 min.
3. Øvelser. 2 forskellige. 25-30 min.
4. Kort pause.
5. 1 eller 2 øvelser mere, eller måske noget med kampe/sæt. 15-30 min.
6. Afslutning: Lidt fysisk træning, en kort leg og lidt snak 10-15 min.

**Det er ofte godt, at spille et sæt til 5, 7 eller 11 lige op til pausen.
Der kan spilles med forskellige regler. F.eks.: Spil helt almindeligt –
Spil kun med prik – Spil med kinesisk batfatning eller spil med modsatte hånd.**

7.0 TYPER AF TRÆNINGØVELSER

I det følgende præsenteres de enkelte typer af træningsøvelser, herunder bl.a. formålet med øvelsestypen, en række praktiske eksempler (inkl. illustrationer) herpå og gode tips i relation til hver type træningsøvelse.

Træningsøvelserne er i det følgende opdelt i forskellige typer:

- Forøvelser
- Legeøvelser for boldføling
- Simple kontroløvelser og indspil
- Kontrol-/vekslingsøvelser – regelmæssigt
- Kontrol-/vekslingsøvelser – uregelmæssigt
- Benarbejdsøvelser
- Kontrol og bevægelse med serv og åbning
- Momentøvelser – serv, retur, åbning mv.

7.1 Forøvelser

Formålet med forøvelser er at lette tilgangen til selve spillet. Gennem forøvelser kan spillerne lære en grundlæggende boldkontrol på en simpel og gerne sjov måde. Øvelserne forgår med bat og bold, og spillerne opnår erfaringer med at styre bolden i forskellige situationer.

Forøvelserne skal selvfølgelig laves med korrekt batfatning.

Øvelse 1

Få bolden til at hoppe på forhåndssiden af battet.

Eksempler: - Tæl hvor mange gange bolden kan oppe i træk.
- Hvor lang tid kan bolden holdes i gang.
- Gå en tur, mens bolden stadig skal hoppe på forhåndssiden.

Øvelse 2

Få bolden til at ligge stille på battet.

Eksempler: - Hvor lang tid kan bolden ligge på battet uden at falde på gulvet.
- Gå eller løb mens bolden ligger på battet.

Øvelse 3

Få bolden til at hoppe skiftevis på forhånds- og baghåndssiden af battet.

Eksempel: - Hvem kan holde den i gang i længst tid.
- Gå en tur.

Øvelse 4

Spil op ad en mur.

Eksempler: - Simpelt: Bolden må ramme jorden 1 gang inden man rammer den igen.
- Sværere: Bolden må ikke ramme jorden.

Øvelse 5

Stå overfor hinanden 2 og 2. Spil til hinanden.

Eksempler: - Simpelt: Bolden må ramme jorden en gang inden den anden returnerer.
- Sværere: Bolden må ikke ramme jorden, og bolden skal holdes i luften så længe som muligt. Spil både hvor man står tæt på hinanden (1/2-1 meter) og hvor man gør afstanden større (1 1/2-2 1/2 meter)

Nogle af øvelserne kan laves samtidig med at man løber (opvarmning).

Det er også glimrende at lave et lille stafetløb. Her kan bolden enten ligge stille på battet eller bolden skal hoppe på battet, mens man løber.

7.2 Legeøvelser for boldføling.

Formålet med øvelserne er, udover at de er sjove, primært at opøve en god boldføling. Øvelserne giver en god fornemmelse for skru, ligesom man hele tiden bliver tvunget til at tilpasse sine slag/bevægelser til nye situationer. Med en god boldføling har man bedre kontakt og bedre kontrol over bolden, ligesom man hurtigere kan vurdere og reagere på uventede bolde.

Legeøvelser for boldføling er som supplement et godt element for spillere på ethvert spillemæssigt niveau.

Eksempler på legeøvelser:

Øvelse 6: Fang bolden

Formålet med øvelsen er at opnå boldkontrol.

Spiller A: Laver en fri lang, skruet serv.

Spiller B: Skal modtage bolden ved at slå den op i luften.

Herefter skal bolden ramme jorden – hvorefter opgaven er at få den til at ligge helt stille på battet.

Tip: Øvelsen er forholdsvis let og bedst for helt nye spillere.

Øvelse 7: Bat – gulv – bat

Formålet med øvelsen er at opnå boldkontrol og fornemmelse for skru.

Øvelsen startes med en almindelig fri serv.

Spiller A: Skal modtage bolden ved at slå den op i luften.

Herefter skal bolden ramme gulvet - hvorefter bolden returneres ved at slå den over på modstanderens halvdel.

Spiller B: gør helt det samme.

Øvelse 8: To berøringer

Formålet med øvelsen er at opnå boldkontrol og fornemmelse for skru.

Øvelsen sættes i gang med en almindelig fri serv.

Spiller A: Skal modtage bolden ved at slå den lidt op i luften. Herefter skal bolden returneres ved at slå den over på modstanderens halvdel.
Bemærk: Bolden må ikke ramme gulvet.

Spiller B: gør helt det samme.

Tip: Det er en god ide at stå 1½-2 meter bag bordet. Bolden kan returneres enten med loop, eller underskru.

Øvelse 9: Fang serven

Formålet med øvelsen er at opnå boldkontrol og fornemmelse for skru.

Spiller A: Skal serve en fri serv, gerne med varieret skru.

Spiller B: Skal fange bolden og få den til at ligge stille på sit bat.
Bolden må ikke ramme gulvet.

Øvelse 10: Kombineret Ping Pong

Spil regelmæssigt diagonalt. Hver anden gang spilles bolden over almindeligt, hver anden gang spilles den over som Ping Pong. Altså hvor den slås i eget bord først.

Der kan spilles forhånd mod forhånd, baghånd mod baghånd eller frit. Det er fint at spille på at holde bolden i gang, men der kan også spilles om point.

Formålet med øvelsen er øget boldføling.

Øvelse 11: Kom tilbage

Spil regelmæssig kontra diagonalt. Efter 4-6 kontraslag spilles der en halvhøj underskruet bold. Den underskruede bold skal ramme modsatte bordhalvdel min. 2 gange. Er man dygtigt hopper bolden tilbage over nettet.

Formålet med øvelsen er at lære at snitte bolden, så den får meget skru.

Øvelse 12: Offensiv mod defensiv

Formålet med øvelsen er at kunne vurdere bolden og opøve kontrol på svære, høje og skruede bolde, samt opøve spillet lidt væk fra bordet (fisk, smash, loop).

Spiller A: Skal stå ca. 2-3 meter bag bordet og serve ved at slå bolden højt over nettet (1-2 meter). Bolden skal kun ramme modstanderens halvdel.

Spiller B: Skal returnere ved at smashe eller loope med forhånden.

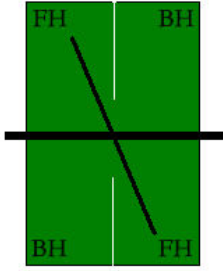
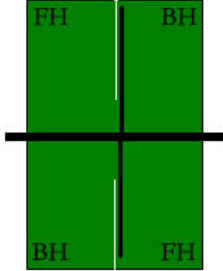
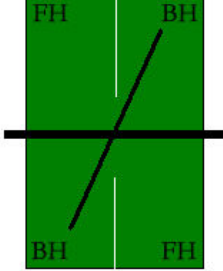
Spillet fortsætter herefter i princippet frit.

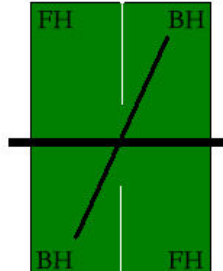
Tips: 1. Det er en god ide at serve tæt på modstanderens baglinie, da det derved bliver sværere for den anden at slå hårdt tilbage.
2. Man kan lave regler for om serveren må angribe, hvorefter bolden bliver helt fri, eller om der skal spille forsvar fra distancen hele tiden.

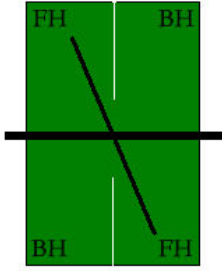
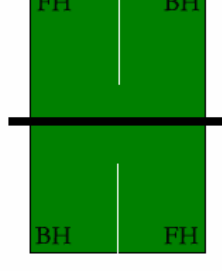
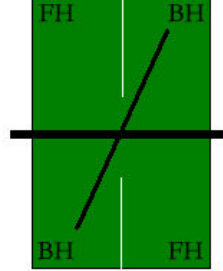
Alle øvelserne kan spilles, hvor opgaven er at tælle, hvor mange man kan få i træk. Eller de kan spilles som sæt, hvor det gælder om at gøre det svært for ens modspiller.

7.3 Simple kontroløvelser og indspil

Eksempler på simple kontroløvelser:

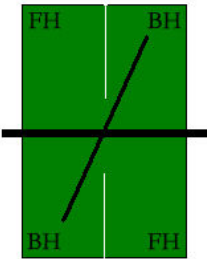
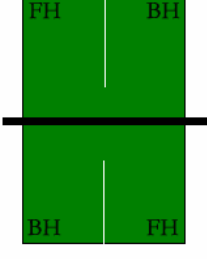
<p>Øvelse 13</p> <p>Forhånds-Kontra mod Forhånds-Kontra.</p> <p>a. Diagonalt fra fh-hjørne til fh-hjørne</p> <p>b. Lige op fra midt til midt.</p> <p>c. Diagonalt fra bh-hjørne til bh-hjørne</p>			 <p>Bemærk: Der spilles forhånd fra bh-hjørnet</p>
--	---	--	--

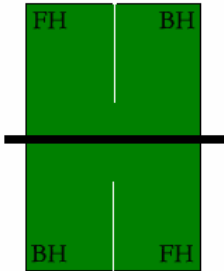
<p>Øvelse 14</p> <p>Baghånds-Kontra mod Baghånds-Kontra. Diagonalt.</p>	
--	---

<p>Øvelse 15</p> <p>Forhånds-Loop mod blokering.</p> <p>A. Diagonalt</p> <p>B. Lige op.</p> <p>C. Forhånd fra baghånd diagonalt</p>			
--	---	--	---

Det er vigtigt at man i indspillet varierer retningerne. Øvelser, hvor man spiller lige op, skal helst være med ved hver træning. Det er også vigtigt, at man ofte spiller forhånd fra baghåndshjørnet.

Spiller man højrehåndet mod venstrehåndet, kan man bare spille Forhånds-Kontra mod Baghånds-Kontra diagonalt. Se f.eks. ovenstående øvelse 14 og øvelse 15.

<p>Øvelse 16 Baghånds-Loop mod blokering. Diagonalt eller lige op.</p>		
---	---	--

<p>Øvelse 17 Kort retur mod kort retur. Fri placering.</p>	
---	--



Indspil

I et træningspas bruges indspil efter den almindelige opvarmning og inden der spilles mere avancerede øvelser. Man kan sige at indspil bruges til opvarmning af slagene (koordination og timing).

Nye spillere skal hjælpes med indspil, men ret hurtigt kan spillerne selv administrere indspillet. Indspillet vil normalt tage 10 -15 min. Ikke mindre og ikke mere. Det er vigtigt at man som træner ind imellem styrer spillernes indspil, samt tjekker at de ikke altid spiller de samme øvelser i de samme retninger.

Tænk over!

Indspil skal ikke bare være hjernedøde slag. Det er vigtigt, at indspillet er aktivt, og at man tænker over vigtige tekniske detaljer.

Står min ben rigtigt?,

Træffer jeg bolden foran kroppen?.

Er mit tilbagesving rigtigt? osv osv....

For lidt yngre spillere kan man tælle slagene under indspillet. F.eks. 150 gange over nettet på forhåndsdiagonalen og 100 gange over nettet på baghåndsdiagonalen. Når spillerne har nået det antal de skal, kan de spille frit indtil alle på træningsholdet er klar.

Formålet med at tælle sine slag er både at det øger **kvaliteten** og højner **koncentrationen** i træningen.

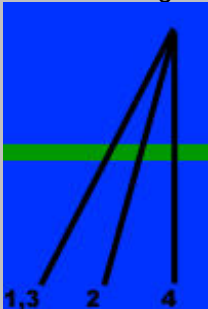
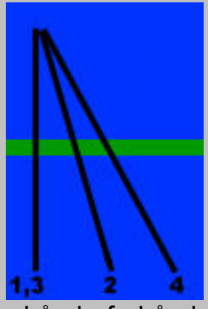
7.4 Kontroløvelser – bevægelse – veksling (regelmæssigt)

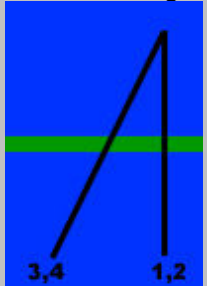
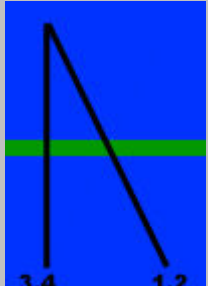
De simple øvelser, som er beskrevet under "Indspil" kan sagtens bruges til indlæring og automatisering af slagene. Under indspilsøvelser er man dog ofte lidt for stillestående. De mere sammensatte øvelser, som beskrives herunder, er mere kamplignende, hvor man skal flytte sig og spille fra skiftende positioner.

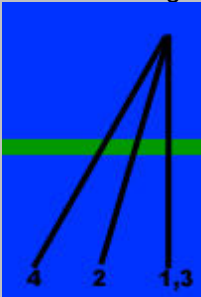
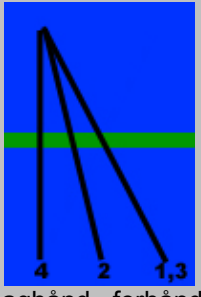
Man kan bruge øvelserne fra indspil, men har spillerne nogenlunde sikkerhed så lav øvelserne sværere/bedre ved f.eks. at veksle placeringerne.

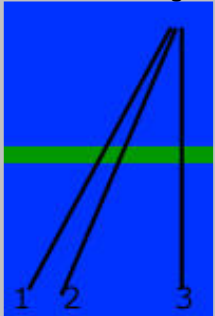
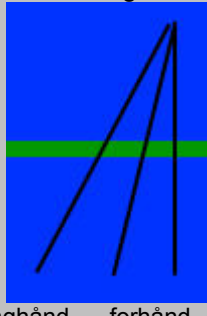
<p>Øvelse 18: Skiftende retninger</p> <p>a. Forhånd fra fh-hjørnet skiftevis mod det ene og det andet hjørne.</p> <p>b. Forhånd fra midten skiftevis mod det ene og det andet hjørne.</p> <p>c. Baghånd fra bh-hjørnet skiftevis mod det ene og det andet hjørne.</p> <p>Der kan i alle øvelserne spilles kontra mod kontra, prik mod prik eller loop mod blokering.</p>	<p>forhånd baghånd</p> <p>forhånd</p>	<p>forhånd baghånd</p> <p>forhånd</p>	<p>forhånd baghånd</p> <p>baghånd</p>
---	--	--	--

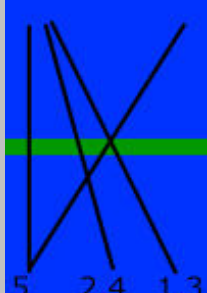
<p>Øvelse 19: 2-punktsøvelsen</p> <p>Spiller A: 1 fh-loop fra 2 forskellige punkter/områder mod et punkt.</p> <p>Spiller B: Blokering skiftevis til de 2 punkter/områder.</p> <p>a. Fh-loop fra midten og fra fh-hjørnet mod fh-blokering.</p> <p>b. Fh-loop fra fh og bh mod bh-blokering.</p> <p>c. fh-loop fra midten og fra bh-hjørnet mod bh-blokering.</p>	<p>fh-blok</p> <p>fh-loop – fh-loop</p>	<p>bh-blok</p> <p>fh-loop – fh-loop</p>	<p>bh-blok</p> <p>fh-loop – fh-loop</p>
---	---	---	---

<p>Øvelse 20: Veksling.</p> <p>Spiller A: 1 bh fra bh-hjørnet, 1 fh fra midten. Derefter 1 bh fra bh-hjørnet og 1 fh fra fh-hjørnet.</p> <p>Spiller B: spiller fast enten forhånd eller baghånd mod de fire punkter.</p> <p>Oftest spilles loop med forhånd og kontra/rul med baghånd. Nyere spillere kan spille kontra på alle bolde.</p>	<p style="text-align: center;">baghånd</p>  <p style="text-align: center;">baghånd - forhånd</p>	<p style="text-align: center;">forhånd</p>  <p style="text-align: center;">baghånd - forhånd</p>
---	---	---

<p>Øvelse 21: 2+2</p> <p>Spiller A: 2 fh-slag fra forhånden. Derefter 2 slag fra bh-siden, hvor spilleren vurderer selv fra gang til gang om det skal være 2 bh, 2 fh eller 1 af hver.</p> <p>Spiller B: spiller fast enten forhånd eller baghånd først 2 gange mod forhånd derefter 2 mod bh o.s.v.</p> <p>Oftest spilles loop med forhånd og kontra/rul med baghånd. Nyere spillere kan spille kontra.</p>	<p style="text-align: center;">baghånd</p>  <p style="text-align: center;">fh/bh forhånd</p>	<p style="text-align: center;">forhånd</p>  <p style="text-align: center;">fh/bh forhånd</p>
---	--	--

<p>Øvelse 22: Veksling fra forhånd</p> <p>Spiller A: Først fh fra fh-hjørnet og fh fra midten. Derefter fh fra fh-hjørnet og bh fra bh-hjørnet.</p> <p>Spiller B: spiller fast enten forhånd eller baghånd.</p> <p>Øvelsen kan fortsætte i samme mønster flere gang eller spilles frit på 4., 5. eller 6. bold fra spiller A.</p> <p>Oftest spilles loop med forhånd og kontra/rul med baghånd. Nyere spillere kan spille kontra.</p>	<p style="text-align: center;">baghånd</p>  <p style="text-align: center;">baghånd forhånd</p>	<p style="text-align: center;">forhånd</p>  <p style="text-align: center;">baghånd forhånd</p>
--	---	---

<p>Øvelse 23: Falkenberg</p> <p>Spiller A: starter med baghånd fra bh-hjørnet, derefter forhånd fra bh-hjørnet og forhånd fra fh-hjørnet. Derefter forfra. Alle bolde spilles mod bh.</p> <p>Spiller B: spiller fast baghånd 2 gange mod bh-hjørnet og 1 gang mod fh-hjørnet.</p> <p>Variation hvor der spilles forhånd fra midten og forhånden, hvilket er lidt nemmere.</p>	<p style="text-align: center;">baghånd</p>  <p style="text-align: center;">1 2 3 bh/fh forhånd</p>	<p style="text-align: center;">baghånd</p>  <p style="text-align: center;">baghånd forhånd</p>
--	---	--

<p>Øvelse 24: Forhånd fra 5 punkter</p> <p>Spiller A: spiller forhånd fra 5 punkter. 1. fra fh, nr. 2 fra midten, nr. 3 igen fra fh, nr. 4 fra midten og nr. 5 fra bh-hjørnet. 5. bold spilles frit.</p> <p>Spiller B: spiller fast baghånd 2 gange mod bh-hjørnet og 1 gang mod fh-hjørnet.</p>	<p style="text-align: center;">forhånd baghånd</p>  <p style="text-align: center;">5 2,4 1,3 baghånd – forhånd</p>	
---	---	--

7.5 Kontroløvelser – bevægelse – veksling (uregelmæssigt)

Øvelse 25

Den ene blokerer fra 1 punkt.

Der spilles 1 eller 2 gange mod fh, herefter 1 eller 2 gange mod bh.

Øvelse 26

Den ene blokerer fra 1 punkt.

Hver anden gang spilles mod midten, hver anden gang spil i et af hjørnerne.

Husk: spil altid fh fra midten.

Øvelse 27

Den ene blokerer fra 1 punkt.

Der spilles frit mod 2/3 af bordet regnet fra bh.

Øvelse 28

Skiftevis fh-loop fra midten og bh kontra fra bh.

Når man looper fh fra bh er bolden fri.

Vigtigt: Ved uregelmæssige øvelser er det vigtigt at huske, at bearbejdet og teknikken skal være korrekt. Magter man ikke det, skal man holde sig til regelmæssige øvelser.

7.6 Benarbejdsøvelser

Mange øvelser kan være svære at kategorisere som enten benarbejdsøvelser, vekslingsøvelser eller kontroløvelser. Mange øvelser kunne i princippet puttes under alle grupperne. Herunder er fremhævet nogle øvelser, som er gode når benarbejdet skal styrkes.

Bemærk: Alle øvelserne er beskrevet og illustreret på de forrige sider

Gode regelmæssige benarbejdsøvelser:

Øvelse 19 (s. 15): 2-punkts-øvelsen

Øvelse 20 (s. 16): Veksling (3-punkts-øvelsen)

Øvelse 24 (s. 17): Fh fra 5 punkter

Øvelse 22 (s. 16): Veksling fh/bh på 2 måder

Øvelse 23 (s. 17): Alle variationerne af Falkenberg

Øvelse 21 (s. 16): 2 + 2 (2 fra fh + 2 frie fra bh)

Gode uregelmæssige benarbejdsøvelser:

Øvelse 25 (s. 17): 1 eller 2 bolde i hver side mod et punkt

Øvelse 26 (s. 17): Hver anden gang i midten, hver anden gang i et af hjørnerne

Øvelse 27 (s. 17): Frit fra 2/3 forhånd eller baghånd mod et punkt

Nøgleordene for en god benarbejdsøvelse er:

1. Man skal altid have god balance
2. Teknikken skal kunne fastholdes
3. Sikkerheden skal være god

Benarbejdsøvelser med serv

Alle nævnte benarbejdsøvelser kan sættes i gang med en serv.

Der returneres, så man kan fortsætte med benarbejde.

Eksempel:

Spiller A server – Spiller B returnerer mod A's fh.

Spiller A looper Fh og herefter spilles 3-punktsøvelsen, hvor der loopes med Fh fra 3 forskellige punkter mod den andens blokeringer.

7.7 Kontrol og bevægelse med serv og åbning

Alle ovennævnte øvelser kan udbygges med serv og retur.

Øvelsen sættes i gang med en god reglementeret serv, der returneres, hvorefter øvelsen følger ovennævnte - regelmæssigt eller uregelmæssigt.

Eksempler:

Øvelse 29

Falkenberg med serv og åbning:

Serv kort mod midten, stik mod bh, fh-loop fra bh, herefter videre som i Falkenberg, hvor der spilles mod bh.

Øvelse 30

Serv, lang retur mod fh, fh-loop skiftevis fra fh og midten mod fh indtil der blokeres mod bh.

Øvelse 31

Serv, lang retur mod bh, bh-loop diagonalt, herefter frit spil fra 2/3 af bordet fra bh.

Husk, alle kontrol-, vekslings- og benarbejdsøvelser kan spilles med serv, retur og åbning. Øvelserne fra nr. 18 til nr. 28 er alle velegnede til at sætte i gang med en serv.

Træning af serv og retur

Serveren og den efterfølgende retur har enorm betydning i kamp. Derfor er det en vigtig del af træningen og er med til at oparbejde en god forståelse af skru og generel vurdering af boldene. Af samme grund øges sværhedsgraden i spillet betydeligt, når der startes med serv.

Lige så vigtigt det er at træne grundslagene, som er gennemgået i de foregående øvelser, er det at træne serv og retur. Dog skal spillerne have et vist niveau inden denne træning intensiveres, da grundslagene skal have en god kvalitet for at kunne drage fordel af gode server og skarpe returer.

I perioder uden vigtige kampe skal grundslagene (fokus på teknik) trænes ca. 75 % af tiden og serv/retur ca. 25 % af tiden. Har en spiller en periode med vigtige kampe (fx Top 12, DM eller EM) er det lige omvendt.

Der kan trænes serv og retur på flere forskellige måder:

1. Når man starter en almindelig øvelse, kan man fokusere på at starte med en "rigtig" serv. Det giver også mulighed for at der kan returneres "rigtigt".
2. Man kan træne server ved at have en kasse med 25-100 bolde, hvor spillerne maskinelt øver serv på serv. Der kan serveres 100-150 gange i løbet af 15-20 min.
3. Man kan også være 2 spillere ved et bord. Hvor spiller A server og spiller B returnerer. Spiller A skal ikke spille videre på returen, men blot fokusere på næste serv. Efter 10-50 bolde skiftes rolle.

Fordelen ved at være 2 spillere, som henholdsvis server og returnerer er, at serveren kan se om serven har den rigtige længde, højde og placering. Spilleren der returnerer øver vurdering af skru og længde og får samtidig øvet sine forskellige returmuligheder (incl. loop på halvlange server).

Tips: Når man træner serv, skal man overveje om der i træningen skal trænes 1, 2 eller flere servevariationer. Er der en bestemt serv, som der skal fokuseres helt specielt på eller skal der øves flere variationer (korte, lange og halvlange).

Servevariationer

Længde

Kort serv – Boldens andet studs er inde over modstanderens bordhalvdel.

Halvlange server – Boldens andet studs er lige omkring bordkanten.

Lange server – Boldens første studs er langt ude på modstanderens bordhalvdel.

Skru

Overskru, underskru, sideskru, fejlskru – og kombinationer heraf.

Placering


Mod modstanderens forhåndsside.

Mod modstanderens baghåndsside.

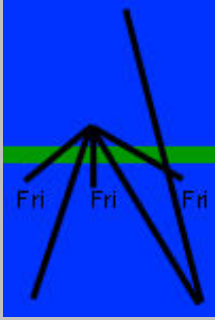
Mod modstanderens albue.

7.8 Momentøvelser – serv, retur, åbning mv.

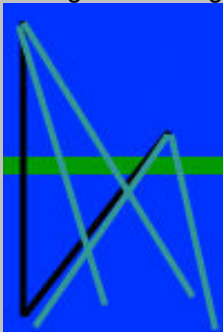
Formålet med øvelserne er at træne bestemte (udvalgte) bolde så tæt på kampsituationen som mulig. Man spiller med serv, retur og åbning. Der kan spilles regelmæssigt eller uregelmæssigt. Et simpelt eksempel på en momentøvelse er følgende:

<p>Øvelse 32: Serv – lang retur – åbning</p> <p>Spiller A: server en kort underskruet serv.</p> <p>Spiller B: returnerer med et langt underskruet stik mod baghånden.</p> <p>Spiller A looper med forhånden - fri placering.</p>	<p>lang retur</p>  <p>serv/fh loop</p>	<p>Øvelsen er bygget op om en serv, en retur og et frit loop som 3. bold.</p> <p>En simpel spilsituation som ofte forekommer i kamp.</p>
--	--	--

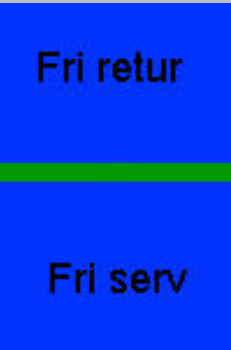
Målet med momentøvelser er at øve kampsituationer. Derfor skal man også tænke over, at der ofte skal være flere spillemuligheder. I kamp bestemmer modstanderen jo placeringen, og det bør ofte indbygges i øvelserne. Det er gjort i næste eksempel.

<p>Øvelse 33: Serv – retur – åbning</p> <p>Spiller A: server en kort underskruet serv.</p> <p>Spiller B: har 2 muligheder til retur. Enten spilles langt mod forhånden. Eller der kan spilles fri kort retur.</p> <p>På den lange mod forhånden looper Spiller A mod spiller B krop.</p> <p>Hvis der returneres med kort retur er resten af bolden fri.</p>	<p>Kort/lang retur</p>  <p>serv (evt. fri) fh loop</p>	<p>Afhængig af hvad man ønsker sig af øvelsen, kan man vægte andelen af kort hhv. lange returneringer fra Spiller B.</p> <p>F.eks. 20% korte og 80% lange.</p>
---	--	--

Det giver også god mening at give serveren flere servemuligheder. I kamp er en vis variation i servernes placering og skru tit vigtig, og det skal man også bruge under sin træning.

<p>Øvelse 34: Serv – retur – åbning</p> <p>Spiller A: har 2 servemuligheder. Enten en lang hurtig serv lige op eller en kort serv diagonal.</p> <p>Spiller B: spiller frit angreb på den lange serv.</p> <p>På den korte serv skal der spilles langt mod et af hjørnerne.</p>	<p>Frit angreb lang retur</p>  <p>2 serve muligheder. Resten afgør modtageren.</p>	<p>Afhængig af hvad man ønsker sig af øvelsen, kan man vægte andelen af kort hhv. lange server fra Spiller A.</p> <p>F.eks. 20% lange og 80% korte.</p>
--	--	---

En god øvelse, hvor det kampplignende er 100% hedder fri serv og fri retur.

<p>Øvelse 35: Fri serv, fri retur</p> <p>Spiller A: server frit.</p> <p>Spiller B: returnerer frit.</p> <p>På lange server skal der helst spilles et angrebs slag.</p> <p>På korte server Spiller B 3 muligheder. A: Kort retur, B: Langt stik, C: Flip.</p>		<p>Et vigtigt element i øvelsen er, at Spiller B skal vurdere længden af serveren.</p> <p>Er serveren kort eller er serveren lang.</p> <p>Er serveren lang er et angreb vigtigt.</p>
---	--	---

Sådan udvikler man sine egne moment øvelser:

1. Vælg en serv (f.eks. fh-serv med underskru)
Hvilken type serv, hvilket skru og hvilken placering.
2. Vælg herefter en hensigtsmæssig retur (f.eks. fh-flip)
Hvilket slag, hvilken retning/placering.
3. Vælg en åbning. (f.eks. fh-loop)
Hvilket slag og hvilke(n) placering(er).

Det er vigtigt, at man ikke laver for mange bindinger. Således er 3-4 valgte bindinger (slag/placeringer) som regel passende. Det er også vigtigt at spille flere øvelser med halvlange- og lange server, hvor på der naturligvis skal angribes straks.

Det er ofte en god regel, at hvis der sker "fejl" i øvelsen, så skal bolden spilles frit. F.eks.: Skal man starte øvelsen med en kort serv, og serveren så bliver lang - så skal det være tilladt at loope direkte. Det er jo præcis sådan det foregår i en kamp!!

Gode eksempler på serv/retur øvelser:

NB. Er ikke illustreret – men er variationer af øvelserne 29-35.

Regelmæssige øvelser:

Øvelse 36

Serv kort mod bh – retur mod bh – åbning mod bh – blokering fh – frit spil.

Øvelse 37

Serv kort mod fh – retur kort mod midten – stik/flip mod bh – frit spil.

Øvelse 38

Halvlang serv mod bh – åbning mod kroppen – blokering mod fh – frit spil.

Øvelse 39

Serv kort frit - lang retur mod halvdelen af bordet fra bh-siden, fri åbning mod kroppen på modstanderen, herefter frit spil.

Øvelse 40: Loop på loop.

Spiller A: Skal serve kort. **Spiller B:** Skal returnere langt mod forhånden.

Spiller A: Skal loope forhånd mod Bs forhånd.

Spiller B: Skal loope frit igen med forhånden.

Bemærk: Loop mod loop kan spilles både tæt ved bordet og lidt ude bag bordet. Der er selvfølgelig forskel på den tekniske udførelse af loop mod loop tæt ved og lidt væk fra bordet. Fællesreglen er at bolden skal rammes foran kroppen.

Forskellen ligger i hvor lang bevægelsen er. Tæt ved bordet skal bevægelsen selvfølgelig være kortere, da tiden er mindre.

Uregelmæssige øvelser:

Øvelse 41

Kort serv mod midten. Lang retur mod bh eller frit kort. På den korte flippes eller spilles frit. På den lange åbnes mod et fast punkt (f.eks. bh)

Øvelse 42

Halvlang serv diagonalt eller kort serv lige op. På den korte spilles lang mod et af hjørnerne. På den halvlange åbnes mod bh. Resten frit.

Øvelse 43

Fri serv – fri retur – åbning mod den andens krop. Der skal åbnes på alle lange server!

Øvelse 44

Fri kort serv (over hele bordet) - fri kort retur fra begge spillere indtil der bliver mulighed for angreb. Der angribes (flip eller loop) mod kroppen/baghånden. Spil videre i bh-diagonalen. Evt. spilles bolden helt frit når der loopes med fh.

Husk at kæmpe for alle bolde ↓

