

Fredag kväll

Starta med att förklara lägrets två teman:

1. Backhandfokus. Danska spelare generellt oerhört fh-orienterade, precis som svenska. Följden? Dålig balans, få spelsystem som är ganska förutsägbara. Dålig anpassat för modern pingis. Bh-bh-spelet imponerade inte på lägret i Tjele.
2. Ögonträning. Varför? Ser vi inte bollen spelar det ingen roll hur starka eller snabba vi är. Ögonen måste kunna röra sig snabbt, se bollen skarpt och hjälpa till med vår balans. Har man inte tillräcklig skärpa i ögonen påverkar det allt. Hur många har gjort syntest? Vilka spelare i världstoppen vet vi som har glasögon? (Mizutani och Xu Xin)

Uppvärmningen:

1. Egen aktivering, 6-7 minuter
2. Egen gymnastik
3. Flytta och passa tillbaka boll med rack:
 - a. Endast passa med backhand
 - b. Endast passa med backhand + passa till bestämt ställe (den som kastar ropar fh eller bh)
 - c. Motta med backhand, passa till motsatt hand och kasta tillbaka.

Indspel:

- Endast spel i bh-diagonalen. Ena sidan kan skifta fritt mellan fh och bh från bh-hörnet mot bh-kontring/block. Läger in loop när det passar. Sedan skifte.
- Tre-fyra minuter bh-rull mot bh-rull.
- Loop-loop, ena sidan loopar fh och den andra backhand.

Övningar (start ca 19.20)

1. Bh två-punkt mot block, fem minuter per sida (endast kontringsserve).
2. Tre-punkt med bh-från mitten, med serve (starta med bh-öppning). Andra bollen i bh-hörnet spelar man ut fritt. Välj själv mot fh- eller bh-block, men betänk vinkeln ni vill få ut i fh.

PAUS 5 MIN

3. Snack: vilka spelare har vi idag som är starka i backhandspelet? (Pucar, Harimoto, Liang Jingkun, Franziska, Ovtcharov, Mattias, Pitchford, Calderano, Jeoung Youngsik, Darko Jorgic... Wang Chuqin och Kristian vänsterhänta bh-spelare).
4. Kort serve mot backhand → kort retur till fh ELLER lång flipp ner till bh → fritt. 6-7 min per sida. Överväg med räkning.
5. Bh-korssteg – förbered mobiler med video (<https://www.youtube.com/watch?v=FVHXZjaHwnM>)
6. Bh-smash (benet som ett L, höftextension) mot ballongplock.

Lördag morgon, 08.45 – 11.00

1. Kroppen vaknar upp, med lite nya övningar:
 - a. Utfallssteg i sidled med viktskifte fram och tillbaka (<https://www.xlathlete.com/exercises/lateral-shift-lunge/>)
 - b. Utfallssteg i kors med rotation av överkropp – pröva bägge riktningar (<https://www.xlathlete.com/exercises/cross-over-lunge-twist/>)
 - c. Utfallssteg med inåtrotation höft – kan göras både fram och bak. (<https://www.xlathlete.com/exercises/reverse-lunge-with-knee-flare-palms-to-ceiling/>)
 - d. Djupa sidledsförflyttningar, bakrefoten släpar efter i marken. (<https://www.xlathlete.com/exercises/shuffle-dragging-foot/>)
 - e. Enbensbalans framåt, ta tag i bakre foten (vansinnigt svår)
 - f. Ankgång (<https://www.xlathlete.com/exercises/duck-walk-forward/>)
 - g. Korssteg bakom (foten i marken)
2. Egen gymnastik i ca 5 minuter, därefter mina övningar:
 - a. 90-90 höft- och ljumskstretch
 - b. Leg twist (<https://www.xlathlete.com/exercises/lying-leg-twist/>)
 - c. Hurdler twist (<https://www.xlathlete.com/exercises/hurdler-twist/>)
 - d. Hurdler twist från 90-90 benposition. (<https://www.xlathlete.com/exercises/hurdler-twist-both-legs-in/>)
3. Snabbhet i sidled: ena spelaren låter en boll falla från en av två händer, den andre ska förflytta sig i sidled så snabbt som möjligt till bollen.

Indspil:

- Endast spel i bh-diagonalen. Ena sidan kan skifta fritt mellan fh och bh från bh-hörnet mot bh-kontring/block. Läger in loop när det passar. Sedan skifte.
- Tre-fyra minuter bh-rull mot bh-rull
- Loop-loop, ena sidan loopar fh och den andra backhand.

Serveträning – en servar, en returnerar (ca 30-35 min)

Fem minuter kort serve antingen djupt i fh eller djupt i bh – undvik mitten. Kort retur i starten

Sju-åtta minuter halvlång serve ut på långsidorna. Kom nära bollen.

Avsluta med fri lång serve, fem-sex minuter.

Övningar

1. Helt fri övning, 6–6,5 min per sida. Måste inte vara med serve.
2. Kort serve i fh (om höger-höger eller vänster-vänster) → kort retur till bh → kort tillbaka → antingen kort eller långt hugg i bh → fri öppning om lång.
3. Kort serve → kort retur till fh → fh-flipp diagonalt eller skär raka vägen → fritt.

Lördag eftermiddag, 14 – 16.

Uppvärmning

Starta med kortare egen aktivering om 10 minuter.

Lite snack om ögonträning:

1. Stå på ett ben, först med ögonen öppna, sedan med ögonen stängda. Skillnad? Vad händer om vi ber två personer gå rakt fram med ögonen stängda? Vad får det effekt på vår balans och position om ett eller båda ögon inte fungerar hundra procentigt?
2. Har ni tittat på en match på youtube som är filmad högt ovanifrån? Vad är problemet med det? (Ser inte skruv, fart, längd). Vad tror ni det är vi gör när vi böjer på benen? Vi ökar vår snabbhet och smidighet, men vi får också ner ögonen på nivå med bollen. Varför säger många tränare att man ska komma ner med huvudet när man ska peta kort, t.ex.?
3. Björn Borgs viktigaste tips: titta på bollen när du träffar den, fixera blicken. Lite svårt att applicera på bordtennis eftersom vår sport går så snabbt, men det gäller fortfarande – kolla på slow motion-klipp så kommer ni se att bollen ofta är fixerad fram tills spelarna träffar den.
4. Vad händer om ens ögon inte kan följa med bollen? Man tvingas vrida nacken. Vad händer om man tvingas rycka i nacken hela tiden?
5. Vad händer om ett öga inte fungerar lika bra som det andra? Djupseendet, missa till sidan.

Övningar:

1. Fånga fallande boll, med höger resp vänsterögat stängt. Tre gånger med vart öga från vänster hand, höger hand och bägge.
2. Stå i utgångsposition med stängda ögon. Partner serverar över bollen. Öppna ögonen när man hör studsens, och försök fånga den. 10 gånger vardera.
3. Ev: stå i forehand/backhandposition och följ en boll som kompis flyttar utmed och runt bordet (båda på varsin sida av bordet).

Indspil

- Endast spel i bh-diagonalen. Ena sidan kan skifta fritt mellan fh och bh från bh-hörnet mot bh-kontring/block. Läger in loop när det passar. Sedan skifte.
- Tre-fyra minuter bh-rull mot bh-rull.
- Loop-loop, ena sidan loopar fh och den andra backhand.

Övningar

1. Fh-loop från mitten, en i varje hörn. Loopande sida kan när som loopa två i bh → blockerande sida går över bollen fritt → fritt spel. Tänk på var ni fäster blicken när motståndaren loopar – exemplet Cristiano Ronaldo som alltid tittar på höften på den han spelar mot. Var tror ni många sämre fotbollsspelare tittar?
2. Fritt mot bh med serve – blockerande sida drar ner tempo i blocken emellanåt. När blockerande sida rullar bestämt över bollen → fritt.

PAUS, ev. frukt

3. Halvlång serve i fh ELLER kort serve → halvlång retur i fh. Lös skruvöppning raka vägen mot bh (om vänster-höger öppnar man raka vägen med bh) → gå på sidan av bollen, rulla över eller chopblock. Värdera, pröva!
4. Bh-smash-set – två bh-smashar, därefter fritt.

Lördag kväll, 17.30 - 19

Uppvärmning

Bokstavsboll (tennisboll med bokstäver ritade på), testa med lite olika kast (i sidled, med studs i golvet...). Pröva att fånga med ett öga stängt – skillnad?

Lite egen gymnastik

Indspil

Helt eget, 10 minuter

Övningar – låda med varandra, tre per bord

1. Halvlång underskriv i bh – ibland halvhög, ibland lägre. Våga gå in och möta bollen.
2. Skär ut i djupa fh (från fh om höger/höger) följt av överskriv i bh. Öva förflyttning ut på vänsterbenet!
3. Bh-drive på avstånd.
4. Egen övning (skippa om tidsbrist)

Söndag morgon, 09.00 – 11.30

Uppvärmning

1. Väcka kroppen – spelarna får bidra med en övning åt gången
2. Gymnastik med gummiband: spelarna får bidra med en övning åt gången
3. Snabba starter, sex-åtta varianter

Indspil

- Endast spel i bh-diagonalen. Ena sidan kan skifta fritt mellan fh och bh från bh-hörnet mot bh-kontring/block. Läger in loop när det passar. Sedan skifte.
- Tre-fyra minuter bh-rull mot bh-rull.
- Loop-loop, ena sidan loopar fh och den andra backhand.

Övningar

1. Semibollsövning: kort serve, gärna med sidskriv → långt skär i bh → fri bh-öppning. Testa vad som är lätt/svårt med olika skruvar – vilken sidskriv är det lätt att loopa diagonalt på? Rakt? Kristian Karlsson! Ca 5-6 minuter per sida
2. Semibollsövning: kort serve → fri bh-flipp → loop igen. Ca 5-6 minuter per sida
3. Semibollsövning: lång snabb serve till bh → bh-öppning mot bh → bh-rull mot bh-rull → servande sida spelar ut bestämt i fh när man vill. 6-7 minuter per sida

PAUS

4. Valfri övning. 7 min per sida
5. Fh två-punkt från bh-hörnet mot mitten, där blockerande sida blockerar bh. När som helst får loopande sida loopa ut i djupa bh (big backhand!), varefter det är fritt. 7-8 min per sida.

Söndag eftermiddag, 14 – 16

1. Egen aktivering, totalt 12-13 minuter
2. Letter ball
3. Rädda boll med backhand från långsida till långsida, 20 sek arbete, därefter skifte. Två eller tre rundor.

Indspil

- Efter eget huvud i 10 minuter
- Varvet runt med bh-loop mot block – vem/vilka sätter flest i rad?
- Loop-loop, ena sidan loopar fh och den andra backhand

Övningar

1. Slovenen: ena sidan spelar diagonal bh-loop från bh → diagonal fh-loop från fh → diagonal bh-loop från mitten → diagonal fh-loop från mitten. Starta i bh. Ok att lägga in serve om man hittar flytet i övningen. 8 min per sida.
2. Valfri kontrollövning (med serve) mot bh-block, men blockerande sida ska variera sin block lite hela tiden.
3. Kort serve → lång retur i bh → diagonal bh-öppning → block tillbaka i bh → tung bh-loop på halvdistan mot block tills loopande sida loopar ut raka vägen → fritt.
4. Jörgens springande bh-smash.
5. Lagmatcher, sida mot sida. Olika typer av set.