

Rapport pigelejr d. 1.-4. august 2020

Fra d. 1.- 4. august var 18 piger samlet på landsholdslejr i Sisu/MBK's lokaler, herunder yngre pige-, pige-, junior-, og en enkelt U21 spiller. I løbet af dagene havde vi besøg af 2* Pernille, hhv. Søndergaard og Agerholm, der havde lyst til at agere sparring på lejren. Det var den første samling efter corona-nedlukningen, så det var tydeligt at se pigernes glæde for at mødes igen samt deres motivation for at træne hårdt.

Lejrens overordnede temaer var veksling, aktivt forsvar og spilmonster. Dertil skulle pigerne notere 2-3 individuelle fokuspunkter, inden vi startede 1. træningspas. Disse var gennemgående for hele lejren og skulle danne grundlag for at arbejde med deres spilmonster i form af frie øvelser.

Forsvar:

Forsvarsøvelser er meget væsentlige og relevante for pigerne. Vi prøvede at udvikle deres horisont ved at køre flere øvelser med fokus på bevægelighed og forflytninger omkring det at være i forsvar fra forskellige positioner, samt hvad det gav af muligheder. Det at træne forsvar bør integreres oftere i pigernes ugentlige træning for at få endnu flere gentagelser af forflytningerne omkring forsvarsspillet. Aktivt forsvar, hvor man forsøger at vende forsvar til angreb, arbejdede vi ligeledes en del med i træningerne. Pigerne er ofte for "flinke" ved hinanden i træningen, når vi blokerer, hvilket smitter af i kamp. De skal vende sig til at udfordre hinanden, fx spille blokeringen dybt mod hjørnerne, skifte tempo eller "gå imellem", hvis modstanderen spiller en løs bold.

Video:

Som et nyt tiltag på lejren skulle pigerne medbringe kamerastativ, så de kunne optage sig selv under træningen. Det er et super effektivt redskab, som er let at gå til for dem. Pigerne optog video i en øvelse, hvorefter de to og to analyserede hinanden. Pigerne bekræftede, at det gav en positiv effekt at se sig selv på video, således de blev opmærksomme på eventuelle forbedringspunkter samt de gode ting. Vi opfordrer til, at pigerne benytter video i den daglige træning i klubberne. Det giver mange gode muligheder fremadrettet, hvis det prioriteres.

Materialebat:

På 3. dagen kørte vi et træningspas med korte- og langeknopper samt antispin belægninger. Internationalt er der utroligt mange pige/damespillere, der spiller med materiale. De forsøgte at lege med de alternative bat og på den måde få en fornemmelse for de forskellige materialebat, når man spiller både mod og med dem. Der var god energi og humør på, hvilket pigerne havde brug for som modpol til den intense og hårde træning, vi kørte i de andre træningspas.

Overordnet set:

Pigerne skal blive bedre til at snakke bordtennis med hinanden, rose hinanden og komme med konstruktiv feedback til sin medspiller under træning. Der må gerne være lyd på og interaktion, når vi træner. På den måde kan de hjælpe hinanden til at få en bedre træning, skabe relation og udvikle sig som bordtennisspillere.

Dejligt alle pigerne kom med et åbent sind og var klar til at lære og udvikle sig.

Alt i alt 4 dages træningslejr med høj kvalitet og intensitet. Særligt de ældste spillere var gode til at holde fokus over flere dage, hvilket de også bør og skal kunne, hvis de skal præstere til turneringer over mange dage. Alle spillere var med til at bidrage til 4 gode træningsdage i Sisu/MBK.

Mie Jacobsen & Thomas Sørensen