

Rapport fra dame ungdomslejr 27-30. December.

I dagene mellem jul og nytår har 15 piger brugt deres ferie på træningslejr i Silkeborg. Træningslejren havde deltagelse af piger fra yngre pige og op til dame U21.

Alle pigerne blev indkvarteret i Silkeborg Sportscenter, hvor det dermed blev muligt at overnatning, mad, træning og fritid var muligt under samme tag.

Udover pigerne, så havde vi været så heldige, at 4 sparringsspillere havde meldt deres ankomst fordelt over de 4 træningsdage. Benjamin Sørensen, Cristian Hold, Victor Amstrup og Jonathan Weiss bidrog alle med energi og seriøsitet, som var med til at give lejren et ekstra pift. Vi havde i 2 dage også besøg af Lars-Henrik Sloth, som bidrog med kinatræning. Tusind tak til alle 5!

Servetræning:

På forhånd havde alle pigerne haft lektier for. Hver især skulle de ankomme til lejren med 2 specifikke serve, som man ønskede at arbejde på og forbedre.

1. pas hver dag startede ud med 30min koncentreret servetræning. Det primære mål med servetræning var, at pigerne skulle arbejde med at få skru i bolden. På baggrund af dette var placering, længden og højden på servern ikke afgørende. For hver dag blev der tilsat et ekstra fokus i servetræningen. Dette indeholdt; Hvordan kan jeg serve min specifikke serv med over eller underskru, men med næsten den samme bevæge? Hvordan kan jeg lure min modstander med før- og/eller efterbevægelser i forbindelse med servern? Hvad gør min mimik og evt. "tramp" i gulvet i forbindelse med min serv? Hvad betyder højden på mit opkast i forbindelse med servern?

For at blive god til at serve, så kræver det, at det bliver prioriteret ligesom alt andet i ens træning. Står man blot og kaster bolden op og server den over nettet uden omtanke, så vil udviklingskurven være betydelig mindre, i forhold til servetræning med et bestemt fokus.

Som eksempel brugte vi Tamara Boroš fra Kroatien, som er den seneste europæer til at vinde en medalje ved VM i single i 2003. Pigerne så video af Tamara der serverede – og som har et meget højt opkast på hendes serv. Det første lange stykke tid da hun ønskede at udvikle denne serv, der var hendes fokus udelukkende på opkastet – og først når dét sad lige i skabet, så begyndte hun at træffe bolden med battet.

Ved vores evaluering med pigerne var der bred enighed om, at ovenstående fokuspunkter var med til at forbedre servern samt holde gejsten og energien højt under servertræningen.

Vores klare opfattelse er, at alle pigerne har fået noget at arbejde videre på hjemme i klubben i forhold til deres serv. Nu er det så vigtigt, at der ikke blot bliver tænkt "Nå, det var så det". Pigerne blev opfordret til nu at fortsætte dette arbejde – og holde fast i den kvalitet i forbindelse med servetræningen som var på denne lejr.

Disse 4 dage var et skridt i den rigtige retning – og med klare forbedringer på hele linjen. Nu glæder vi os til at se pigerne virkelig servere igennem, også når det bliver rigtig kamp.

Træning:

I løbet af lejren havde vi flere elementer i vores træning som gik igen.

Pigerne skulle bl.a. i hvert pas udarbejde én øvelse, som de selv bestemte. Dette kunne være indenfor et tema, som vi trænere besluttede. Det kunne eksempelvis være: En forsvarsøvelse, baghåndøvelse eller en serveøvelse hvor deres fokuserver for servetræningen skulle indgå.

Meningen ved at lade pigerne vælge deres egne øvelser er, at vi ønsker at pigerne i en tidlig alder lærer at tage ejerskab over deres egen udvikling. Spillerne skal være bevidste om hvad deres fokuspunkter er – og når de får mulighed for en fri øvelse, så kan de designe på baggrund af deres fokuspunkter.

Et andet gennemgående element på lejren var forsvar og blokeringer. Flere af øvelserne var opbygget omkring, at den ”kørende” spiller var hende der var i forsvar – men det kunne også være en klassisk ”baghånd-midt-baghånd-forhånd” hvor blokeringen skulle spilles med bagånden fra midten af bordet.

Der blev også hver dag arbejde på ”loop igen” med forhånden. Der blev oplevet, at fejlprocenten her var alt for høj ved de fleste af pigerne. Der manglede vurdering og tilpasning til hver enkelt slag, samt det var meget svært for pigerne at finde den rette afstand til bordet.

Pigerne havde tendens til at smadre til bolden ved loop igen – og på baggrund af dette den høje fejlprocent. Når der trænes med SÅ høj risiko, så vil denne risiko blive taget med i kamp og resultatet sandsynligvis være den samme.

Pigerne skal turde prøve de svære slag, men alt begyndelse er svært – det bliver dog nemmere hvis vurdering, tilpasning af batvinkel og afstand til bordet er i større fokus end rå power.

Alle pigerne var desuden en tur på kinatræningsbordet, hvor de hver især arbejdede på deres individuelle fokuspunkter for deres udvikling.

Træningskvalitet:

Vi har været meget stolte og glade for at se den energi og kvalitet der blev lagt i hvert enkelt træningspas. Det er desværre ofte set, at servetræning kan være et punkt hvor fokus tabes alt, alt for hurtigt. Pigerne skal have stor ros for at gå til denne opgave med oprejst pande og et vedholdende fokus, hvor fokus var på sit eget bord – og ikke ved naboens.

Det med at have fokus på sit eget bord under træningen er gået igen hele lejren igennem. Det er dejligt at opleve, at når man bruger 4 dage af sin ferie på en træningslejr, så bruger man træningstimerne på at træne og udvikle sig, fremfor at forstyrre sig selv og hinanden.

Med 10 træningspas på 4 dage har det været et tætpakket program, som pigerne har reageret positivt på. De yngste var trætte da lejren var ved at nå sin afslutning, men når man har givet sit absolutte max, så er det OK at være træt så længe man yder sit bedste i situationen.

Det sidste træningspas på lejren bestod af rene benarbejdsøvelser. Pigerne var bevidste om dette på forhånd – og efter lidt ”åååh nej” kommentarer, så skal det nævnes, at pigerne i den grad fandt noget energi frem til den afsluttende træning. Om det var med tanke på, at lejren snart var slut og

den sidste energi skulle skydes af skal være uvist, men dette sidste pas rangerede som ét af de bedste på lejren – stærkt, piger!

Gruppedynamik:

Med en stor margen i forhold til alder på lejren, hvor de yngste var 11 og den ældste 18, så gjorde vi en dyd ud af, at alle skulle kunne arbejde sammen og hjælpe hinanden til det bedre.

Hver dag blev de yngste blandet med de ældste i træningen, hvor vi oplevede stor åbenhed og engagement fra de ældstes side til at tage de yngste piger ”under deres vinger”. Dette gjorde, at de yngste slap deres nervøsitet og forsigtighed – og dermed øgede kvaliteten, som var til gavn for alle, både yngre som ældre.

Under opvarmningsøvelser, som var udfordrende for de yngste tog de ældre spillere stort ansvar ved både at rette og rose ved fremgang, der resulterede i god energi og smil alle spillere og trænere imellem.

Sammenholdet blev også styrket ved, at der ved hvert måltid var udvalgt 3 personer til oprydning og opvask – her var spillerne igen sat sammen på kryds og tværs af alder for at fremme det sociale aspekt hinanden imellem.

Sidst men ikke mindst stod 2 af aftenerne på ”kahoot” quiz hvor lattermusklerne flere gange blev sat på prøve.

Da lejren sluttede var det med en flok trætte piger, som virkelig havde ydet deres max alle 4 dage. Vi takker for denne gang – og glæder os til at følge pigernes udvikling frem til næste gang vi ses.

Michael Jørgensen & Thomas Sørensen