

Rapport drenge lejr 9-12 februar 2020

Den 9. og 12. februar blev det afholdt en drenge lejr i Idrættens Hus, hvor undertegnede var træner sammen med Mads Jørgensen samt ungdomslandstræner Magnus Mallander der primært var med om eftermiddagen og aften da han sideløbende havde en junior lejr. Vi havde desuden besøg af Viktor Tolkacevs fra Letland, der mandag aften arbejde med drengene ved at forklare om bevægelse og bearbejde på en anderledes måde, som flere spillere i øvrigt fandt tiltalende da det foregik i rytmer hvor man skulle tælle og “danse”. Desuden deltog Thea Nielsen fra Parasport i et enkelt pas. I øjeblikket er der meget få der følger op på deres spilleres deltagelse på lejrene og endnu færre der besøger lejrene. Dette er meget ærgerligt da det først og fremmest er et projekt hvor udover spilleren at klubtrænerne er enorm vigtige for spillerne og at vi forsøger at arbejde i fællesskab for at nå et højere niveau. At flere trænere rundt omkring i Danmark også opnår mere viden og know how er også en enorm vigtig ting hvis vi i Bordtennis Danmark skal kunne løfte os for at sammenligne os med andre lande. Vi er selvfølgelig meget interesserede i at alle såvel spillere som trænere der har ambitioner kan få et fagligt løft og kan kun opfordre til at man deltager i såvel dialog om spillere og kurser hos Bordtennis Danmark. Det var en meget positiv tendens at se så mange trænere tage med deres spillere til Swedish Open og Safir for at få indblik i hvor højt niveauet er derude og hvad der skal hjem og arbejdes på.

Fokuspunkter på lejren:

- Tre temaer, forsvar, første angreb mod forskellige typer af skru samt første angreb imod lommen.
- Det sociale, samt det at man både kan sparre meget nedad og bevare høj kvalitet og koncentration.
- Opvarmning inkl. Mobilitetsøvelser

Forsvar

Alt for mange træner således at man tror man har “pause” når man bare skal blokere i en øvelse. Heldigvis er vi igang med en god proces på drengelejrene siden lejren i Tjele formår vi hele tiden at bygge på. Vi bliver bedre til at holde battet oppe og være fokuseret og her derfor bygget på med at vi nu skal vinde bolde som forsvarsspillere i øvelser, hvor den anden eksempelvis spiller fra flere regelmæssige punkter. Eks. fra lejren var FH fra forhånden, FH fra midten, BH fra baghånden, FH fra midten, FH fra og FH fra midten. Senest 3. gang man spiller FH fra midten, skal den der forsvare havde vundet/presset den anden til en fejl. Hermed bliver tempoet i øvelsen anderledes da det bliver meget mere kamprelateret og realistisk end en ren tempoøvelse. Den der forsvare mixer med forskellige typer slag som blokereinger, rul, pres og forskellige mængder tempo og længde. Det gør også træningen meget mere kamprelateret, der skal vi flere dog arbejdes med at man mentalt og fysisk er på i meget længere tid i løbet af et pas der er to timer og tredive minutter. Så længe at hovedet er med træner spillerne i gruppen faktisk med højere kvalitet end forventet, men ligeledes også med lavere kvalitet end forventet når hovedet står af. Vi vil derfor fremadrettet være meget opmærksomme på mængden af hvile, søvn og kost der er hos de forskellige, ligeledes er vi klar at der er mange forskellige behov hos de enkelte da vi arbejder med en meget bred aldersgruppe.

Første angreb mod forskellige typer af skru

Største tekniske mangler i gruppen er klart omkring server bredt set, meget få er gode og dygtige til at serve en kort serv lige op, mest grundet i at mange har toppen af battet til at pege

Lodret nedad, hvilket på et internationalt niveau bliver straffet med det samme, da det næsten er umuligt at serve kort lige op af bordet, og der næsten altid vil komme en form for sidskru i boldene. Dette blev observeret på lejren og kun yderligere bekræftet til Swedish Open.

Primært arbejde vi med server med side, sideover samt efterbevægelser så de ligner hinanden. Vi arbejdede også med underskru og server uden skru, hvor der er et stort potentiale at hente, men dette kræver fokus på meget servetræning i klubberne.

Når serverne er blevet bedre er dette klart end emne vi skal følge op på, så spillerne også har en plan med deres server og bliver mere bevidste om de får en god 3. bold at spille på eller om de faktisk bare gør det meget værre for dem selv med deres valg af server.

Første angreb imod lommen

Der er tydeligt at næsten alle spiller bolden som den ligger bedst og derfor oftest er en diagonal åbning. Vi arbejder en del med at få ændret deres opfattelse til at tænke hvilke bold som modstanderen helst ikke vil have. Vi taber mange kampe på at tage en tidlig beslutning hvorefter man bliver straffet på ikke selv at være i god balance. Ofte kan det være godt at vente lidt og se modstanderens begyndende bevægelse og så ramme modstanderen ude af balance. Desuden er det en god ting at træne forsvar hvor man bliver angrebet meget i lommen da der en general tendens til at man sænker battet i stedet for at holde det højt oppe og stå imod forsvarsmæssigt. Flere er faktisk blevet markant bedre i netop denne forsvarsbold, men vi anvender den for lidt selv som angrebsbold.

Det sociale

Ulempen ved at træne i Brøndby er vi i trænerteamet ikke ser dem så meget som vi egentligt gerne vil i forbindelse med indtagelse af kost, søvn og når de i sociale sammenhænge skal få det hele til at fungere. Vi skal huske på at der i denne gruppe er meget stor aldersspredning og derfor er der forventeligt store krav til at de ældste går forrest som gode forbilleder og sund fornuft. Træningerne er det vigtigt at de bedste kunne bevise at de også kunne få en god kvalitet ved at sparre markant nedad og med positiv attitude. Dette blev bevidst godt på lejren, men det er også vigtigt at det kan lade sig gøre hjemme i klubberne. Flere spillere er det en selvfølge indimellem at sparre nedad andre har tidligere brugt negativ energi på dette i stedet for altid at få det bedste ud af hver eneste træning. Dette er vigtigt hvis en spiller skal kunne nå langt da der ofte vil være enorm meget selvtræning i en dygtig spillers liv og nogle gange er det bedre at sparre en del nedad end at springe en træning over. Vi havde fornøjelsen at se flere dygtige spillere selvtræne uden for drengenes træningerne.

I forhold til de gode tendenser der har været på lejrene har trænerteamet valgt at udvide kalenderen med yderligere en lejr i marts måned, da der på næste lejr i Sverige kun er plads til seks spillere. Derfor vælger vi at afvikle en lejr med overnatning i Odense, hvor vi udover træningen vil se meget på adfærd og energioptagelse samt hvile på lejren.

Opvarmning

Ved Top 12 blev det observeret at stadig en lille gruppe ikke prioriterer nok tid på hverken mobilitetsøvelserne og at få pulsen i vejret via løb og/sjippetov. På lejren blev alle opvarmninger derfor lavet af spillerne og det var klart at de yngste var klart bedst og vant til at anvende dette, dette blev også bekræftet til Swedish Open. Det er glædeligt at flere og flere anvender såvel elastik, sjippetov mv. på samme med videokamera i forhold til deres kampe. Og se at flere har en mere seriøs indgang til forberedelserne og afviklingen af deres kampe. Det er vigtigt at spillerne også forstår, at som idrætter så er kroppen det vigtigste man har, og hvis



man ikke forbereder den på bedste måde så giver man sig selv ikke de bedste forudsætninger. En god opvarmning er noget spilleren laver for at gavne sig selv, og ikke for at fremstå som dygtig i trænerens øjne.

Mads Jørgensen og Claus Arnsbæk