

Rapport drenglejr 1.-4. August 2020

Fra den 1. til 4. august blev der afholdt en opstartslejr for drengespillere i BTK Vibys lokaler. Jeg vil rette en stor tak til Simon Nykjaer-Fisher og Lars Bendtsen, som var med som trænere på lejren og sørgede for at alt det praktiske fungerede. Derudover vil jeg også takke den store trup med sparringsspillere; Marc Kynde, Benjamin Sørensen, Rasmus Mikkelsen, Pernille Søndergaard, Jan Bechman, Christian Theilmann og Thomas Kjeldgaard, som var med og trænede flere pas og gjorde meget for at få intensiteten og tempoet op i hallen. Jeg sætter meget stort pris på jeres hjælp!

Selve træningen

Fokus på lejren var meget ”back to practice, back to basics” – vi ville ikke gøre det kompliceret eller alt for svært lige i starten på sæsonen. Et større fokus, lige som på tidligere lejre, var forsvars øvelser og grundsigkerhed, især til indspillet. Hver træning spillede vi mindst en fri øvelse, noget som jeg tror er vigtigt at lægge ind når man arbejder med den her kategori. Det skaber både lidt mere lyst og en følelse af ”ejerskab” fra spillerne, som også er på et niveau hvor de begynder at lære sit eget spil at kende, og behøver udforske det lidt mere på individuel basis. Vi havde også et pas hvor vi spillede kina med hinanden, og et lidt anderledes kamp-pas hvor alle spillede et sæt mod hinanden, lige meget hvad det blev i det enkelte sæt. At lave kina med hinanden er noget som jeg virkelig kan anbefale til jer ude i klubberne – det giver så meget at få den kvantitet af bolde som man får på 3-4 minutters kina, og det skaber også en sjov og vigtig variation i hverdagen. Det gør det også nemmer at matche spillere på forskellige niveauer med hinanden, da man kun behøver være god til at spille en bestemt bold eller to over net, snarere end holde samme niveau i alle facetter af spillet.

Ift. styrker og svagheder så er det svært at komme med en helt generel udtalelse, da spillerne selvfølgelig har individuelle styrker og svagheder. Men nogle ting ser jeg hos flere end en spiller, og det kan være en idé at lægge ekstra opmærksomhed på disse momenter i træningen derhjemme:

- Kvaliteten i det korte spillet er generelt for lav. Hvad er så ”kvalitet” i kort spil? I min optik handler det om mere end at bolden springer to gange på bordet: det handler også om hvor høj bolden er når den går over net, og endnu mere om hvor højt den springer op efter den rammer bordet. En god kort bold er ganske fladt efter at den har ramt bordet. For at få den her kontakt med bolden kræver det at man kommer ind med god balance, hvilket betyder at venstre hånd (for en højrehåndet) skal følge med ind. Udover balance er det også vigtigt at spillerne ikke har for meget fart i krop og arm når de går ind for at spille kort – den fart overføres ellers til bolden, hvilket gør det svært at holde den kort.
- Drengene er blevet bedre til at spille forsvars øvelser, men det betyder mest at niveauet er gået fra ganske dårligt til godkendt. Nogle enkelte spillere gør det faktisk meget godt, men for de fleste er der mere at hente her. Mange snyder i forflytningerne og opsøger bolden kun med bat og hånd, i stedet for at først komme ret med fødderne til bolden.
- I loop igen er det for få der udnytter den fart og skru der allerede er i bolden, og i stedet prøver at skabe al fart selv. Loop igen er et slag som handler meget om timing og at være i balance. Fart og skru er ofte allerede i bolden. En korter slag bevægelse, med fokus på vægtoverførsel, ligge højt op med battet og at komme ”ind i bolden”, er noget flere godt kan fokusere lidt mere på når de træner slaget derhjemme. I bordtennis på bare lidt højere niveau

i dag er loop igen et utroligt vigtigt slag, da det er blevet så meget nemmer at gøre ifm. introduktionen af plastikbolden.

- Der er, både i øvelser og kamp, lidt for mange korte server der bliver halvlange, uden at medspilleren åbner! Gode og dårlige vaner bygges op i den daglige træning: hvis man ikke er nøjagtig med at holde sin korte serv kort, og altid er flink og stikker på halvlange server, så vil man gøre det samme i kamp.
- Puberteten skaber en del problemer for nogle af de ældre drengene, hvor nogle er vokset 5-10 cm kun i det sidste år. At vokse så meget så hurtigt, og ofte få en større kropsmasse ovenikøbet, gør det selvsagt sværere at holde styr på kroppen. Når man begynder at mærke disse tendenser er det vigtigt at rette lidt ekstra fokus mod fysisk træning, balance og kropskontrol, da det i stort set er en "ny krop" spillerne har at vænne sig til.

Hvor stor er bordtennisinteressen egentlig?

Til den her lejr var vi så heldige at flere ældre spillere fra Midtjylland trænede med flere pas. Her var det så en spiller der lidt overrasket bemærkede, at det i pausen blev snakket en masse om forskellige computerspil som han aldrig hørt navnet på, men forholdsvis lidt bordtennis. Det fik mig at undre lidt, hvor meget spillerne egentlig kigger på bordtennis udover det de selv spiller, hvor meget de kender om de forskellige topspillere i Europa i verdenen i dag osv. Derfor startede jeg en dag med at samle spillerne og spørge rundt lidt. Et spørgsmål lød: hvor mange ved hvem Kalinikos Kreanga er? Til min store overraskelse var der kun tre ud af 14 drenge der strakte hånden op. Når jeg så gik videre og spurgte om nogle af de bedste, yngre elitespillere i dag – fx Tomislav Pucar, Darko Jorgic, Jakub Dyjas, Kanak Jha – så var der endnu færre, der vidste hvilke de er, eller hvordan de spiller.

Det her reagerede jeg meget på – jeg havde slet ikke forventet at alle ville kende alle navne og spillere, men det var lidt skuffende, at der var så få der vidste noget som helst om den nye generation topspillere, som præger spillet og er dem der kommer at være ledende i Europa i mange år fremadrettet. Derfor fik spillerne en slags lektie mellem passene, det gik ud på at finde ud af så meget som muligt om en ung elitespiller på topniveau – spillerens alder, nationalitet, spillehånd, serve og returstrategi osv. En opgave var også at finde sin spillers bedste boldduel, hvor vi så afslutningsvis holdt en afstemning om hvem der havde fundet den bedste bold. Mens vi gjorde det her fik jeg lidt en fornemmelse af, at mange syntes det var alt for nørdet og nærmest lidt spild af tid, at vide den slags ting – men at snakke om de bedste Fortnite-spillernes seneste youtube-video er helt normalt. Det er måske det jeg er mest urolig for – at det bliver betragtet som noget dårligt eller pinligt at være en bordtennis-nørd, selvom man formentlig satser på at blive god.

I min bog så er det et kæmpe plus, at en spiller gerne nørder bordtennis og har det som en vane, at kigge kampe online. Hvis man er vant til at gøre det, så betyder det at man automatisk lærer sig hvordan den moderne elitebordtennis ser ud. Måske bliver man inspireret af den måde Lin Yun-Ju server på, eller hvordan Tomislav Pucar kan flippe baghånd på næsten alle korte server. Men det betyder også, at man bygger op en vane af at se, analysere og observere spillers forskellige spilstile og spilmonstre. Når man så en dag står ovenfor en vigtig kamp, og skal forberede sig gennem at kigge på videoer af spilleren, så er det lige så naturligt som at trække vejret. Måske har

man allerede set flere af spillerens kampe i forvejen – så er den her del af forberedelsesfasen allerede overstået!

Brug video!

Ift. ovenstående så er det måske interessant at også nævne noget kort omkring brug af video, både som inspiration og som feedback til spillerne. I dag har vi altså muligheden at filme med fantastisk kvalitet med vores mobiltelefoner, enten med stativ eller gennem at træneren/makkeren holder i telefonen. Derudover har vi youtube, instagram og andre applikationer hvor mange af topspillerne regelmæssig oplader videoer på dem selve fra træning, kamp osv. Dette kan vi nemt bruge for at lave en point når vi vil træne et bestemt moment, eller bare for at vise spillerne hvad de evt. gør forkert og hvad de kan prøve at lave i stedet for.

Jeg tror vi bruger det her alt for lidt dagligt, og jeg tror der er en kæmpe gevinst ved at bruge det mere. Et eksempel fra lejren: drengene giver op alt for nemt i øvelser når de presses lidt, og går over på fisk eller ballon som en slags ”den korteste vej er også den nemmeste”-løsning. For at få dem at forstå hvor vigtigt det er at forsøge komme tilbage i position og blive ved med at presse i fx frit mod baghånd valgte jeg så at vise dem en video på Truls Möregårdh hvor han viser hvor længe man kan ”holde liv” i en bold selvom boldene der kommer er svære at nå (se klippet her:

<https://www.instagram.com/p/CCofjcVnJpY/>). Som en pædagogisk point blev det nok meget tydeligere hvad jeg mente når jeg kunde referere til en anden ung spiller på topniveau som de (forhåbentlig...!) kender og ser op til, plus at de fik se tydeligt visuelt hvordan det ser ud når man faktisk yder lidt ekstra. Youtube og sociale medier er en virkelig guldgrube med eksempler på alt muligt, som jeg tror vi kan udnytte meget mere.

Vi træner med hinanden

Der var flere tilfælde under lejren, hvor man tydeligt kunde se, at nogle af drengene havde svært ved at træne sammen. Måske opfattede den ene spilleren at den anden blokerede lidt for hårdt, eller irriterede sig over at der var mange åbningsfejl, eller noget andet. Lige hvad irritationsmomentet var er ikke vigtigt, uden snarer det faktum at spillerne ikke rigtigt forsøgte løse problemet gennem at hjælpe hinanden. Fra et ”træningskultur”-synspunkt er det enormt vigtigt for mig at understrege, at vi træner med hinanden, og at vi derigennem har et fælles ansvar for at lave træningen så god som muligt. Hvis man fx lægger mærke til at medspilleren har svært at ramme sin åbning kan man 1) have et negativt kropssprog og udstråle irritation eller 2) give sin medspiller et godt råd om hvordan han kan skabe lidt mere skru i sin åbning, og på den måde få bolden over net. Selvfølgelig forstår alle at 2) er den metode der også gør sin egen træning bedre, men det er alt for få der faktisk agerer på den måde. Eller måske er medspilleren lidt negativ og skuffet på sin egen indsats – er det bedste så at 1) være negativ selv, tie stille og måske sukke højt en gang imellem eller 2) sige ”kom igen” og rose den man spiller med når han laver noget godt? Igen, det eneste der kan gøre min egen træning bedre er 2) – det er ingen chance det bliver bedre gennem at jeg følger 1).

Jeg mener, at træningskultur en i Danmark både kan og bør blive bedre for at vi skal kunne rykke os et (eller helst flere) skridt videre. Og det starter ikke med at trænerne står og råber og beordrer at spillerne skal opføre sig ordentligt, uden det starter fra bunden, med at spillerne lærer at kommunikere og benytte de bedste siderne ved hinanden.

*Magnus Mallander
Landsholdsansvarlig dame senior og ungdom*