

Rapport efterårslejr 2020

I uge 42, på trods af corona-tider, restriktioner og diverse udfordringer så lykkedes det BTDK, med stor opbakning fra Team Nørreå og Tjele Efterskole, at afholde en stor lejr med totalt 38 spillere. Jeg vil rette en stor tak til mine trænerkolleger Claus Arnsbæk, Thomas Sørensen og Mie Binnerup Jacobsen, men også en kæmpe tak til Lars-Henrik Sloth (BTDK) og Tommy Jörgensen (Team Nørreå/Tjele Efterskole) for suveræn service igennem hele lejren, og for deres kæmpe indsats for at det overhoved blev til en lejr i disse tider. Neden følger en rapport om hhv. livet på lejr (sid. 1), herrejuniorene (sid. 4), damejuniorene (sid. 7), pigerne (sid. 8) og drengene (sid. 10). Og bare rolig, det er en rapport med mange billeder, så den er slet ikke så (uhyggeligt) lang.

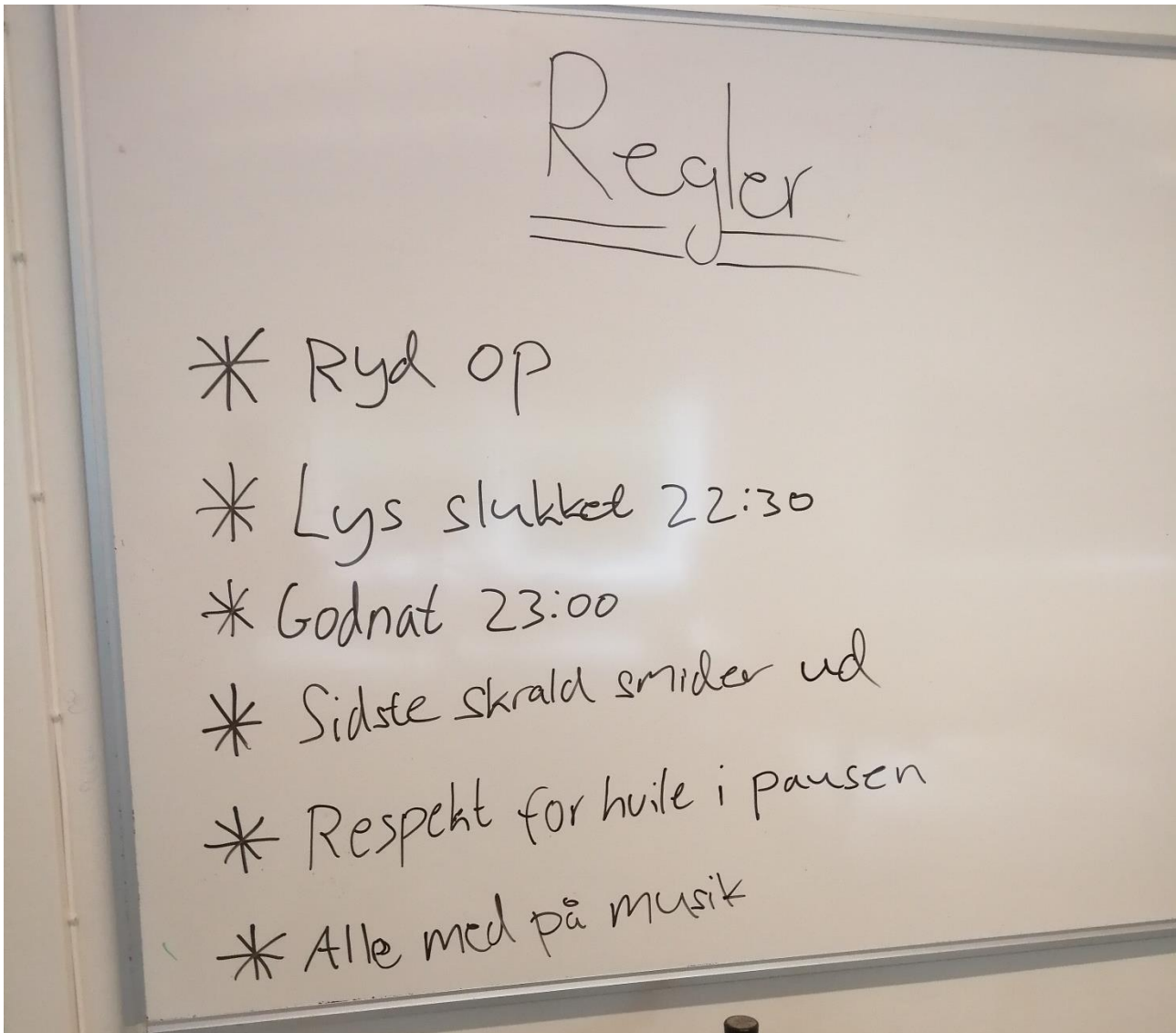
Socialt og livet på lejr

I rapporten fra lejren på Tjele i sidste år kunne man læse følgende:

”Jeg ville få en mulighed, at se hvem der er klar til at tage ansvar for sin egen træning og kvaliteten på den. Spiser man nok, og rigtigt (og kan man håndtere, at det er slikforbud)? Får spillerne nok med restitution og hvile mellem træningerne? Har man alle sine ting med til træning, når man ikke har forældre eller andre, der hjælper en? Respekterer man sovtingerne, og dermed sine rumskammerader? Rydder man op efter sig? Man kan godt konstatere, at spillerne er bedre til nogle ting end andre

Det er ret spændende at læse dette et år senere, sammen med kommentarer som ”En del (især herrejuniorene) behøvede både en og to prik på ryggen, før de rydde op efter sig” og ”Hvad gælder hvile og restitution findes det dog forbedringspotential, især mellem morgen og eftermiddagstræning. At hvile og måske tage en lur efter frokost er i min bog næsten en selvfølge, hvis man skal orke en hel lejr med kvalitet”.

Er der så sket nogen forandring, og i så fald gerne i positiv retning? På nogle områder er svaret ja; på nogle er svaret nej. I betragtning af lejren sidste år så prøvede vi på den her lejr noget nyt, nemlig at hvert rum skulle aftale fælles rumsregler. Af hensyn til corona-situationen så var der fx begrænsninger med et bad og et toilet per værelse – hvordan løser man turordning der? Hvornår slukker man lyset, og går i seng? Hvad gælder med oprydning?



Eksempel på fælles rumsregler fra et af værelserne. Desværre var det ikke alle, der rigtigt var indforstået med reglerne, at dømme fra deres adfærd – noget der var mere af et problem på drengenes værelser.

Det her virkede godt i nogle rum – fremmest pigernes, var vores indtryk. I herrejunior/drengeværelserne var der desværre nogle som ikke viste så tilstrækkelig respekt og forståelse ovenfor hinanden og de regler som man havde sat op.

Til gengæld så var der klart flere der faktisk hvilede om eftermiddagen og måske selv tog en lille lur, især blandt de ældre – der har vi så en positiv udvikling hvis man sammenligner det med sidste år.

Hvordan livet på lejr fungerer er noget som interagerer meget med hvordan det sociale samspil fungerer. De klassiske byggestener i bordtennis har altid hedet ”taktik, teknik, mentalt, fysisk”, men at kunne eksistere og fungere i en gruppe og i en trup er lige så vigtigt. Derfor tror jeg lejre af den her slags – over lidt længere tid, hvor vi samles på tværs af alder og kategorier – vigtige, og noget som vi skal holde fast i. Det gør at spillerne skubbes lidt ud af deres trykzoner, og at nye kontaktoverflader skabes, og forhåbentlig så får man også delt nogle erfaringer og oplevelser som kan skabe et bedre sammenhold, og derigennem også bedre træning (forhåbentlig). Det kræver også

at spillerne skal tage lidt ansvar for sin egen træning – der har vi stadigvæk lidt vej at gå, men det er heldigvis også noget som er ret nemt at træne.



Stor ros til Cristian Hold, som i stedet for at træne selv pga. skade gik ind som assisterende træner – her med Malene Dyrby Hansen. Det ser vi gerne mere af fra flere.

På den her lejr havde vi, som en slags social ekstra-aktivitet, også en løbende femkamp, som vi opfattede som et både sjovt og populært tillæg til det ellers ret bordtennisintensive udbud. Holdene blev delt op mellem kønnene, men på tværs af alder, noget som fungerede meget godt for at skabe lidt mere af en ”rød tråd” gennem årgangene. Det fungerede særligt godt med de lidt yngre pigerne, var vores indtryk.



En af disciplinerne var at bygge et tårn kun med hjælp af papir og tape – her har vi så nogle af pigernes konstruktioner...

En ”favorit i repris” (tilbagevendende favorit) fra trænerne side var bordtennis-quizen, som var en af disciplinerne. Det her år var det i form af en videoquiz hvor spillerne skulle identificere forskellige spillere og også gætte hvem der vandt duellen. Totalt fik de se 11 bolde, hvilket betød at der var 22 spillere og 11 bolde man kunde gætte på, for en maksimal-point om 33. Pigerne havde en quiz udelukkende med damespillere, og drengene en kun med herre-spillere. Her var forskellen på drenge og pige markant – det dårligste drengehold var klart bedre end det bedste pigehold. Dette

siger nok en del om interesse og hvor meget bordtennis man følger på youtube, sociale medier osv. Men jeg tror også det siger noget om forskellen i hvor meget damer og herrer synes på de her platforme – vi ser mere af herre-bordtennis, det får mere opmærksomhed og de ”gode bolde” fra herrekampe eksponeres sandsynligvis lidt mere. Her tror jeg det er godt hvis pigerne kan ”skubbes” lidt i retning mod dygtige damespillere som også er aktive på sociale medier og lignende, for at skabe en ”egen identitet” for damebordtennisen.

Herrejuniorerne

Det formulerede budskab fra mig (Magnus) for herrejuniorerne på den her lejr var følgende:

- Vi træner med fokus på at vinde pointet når øvelser går over i frit spil;
- Vi kommer at spille meget kamp på lejren, hvor fokus er på at prøve at vinde kampene uanset fysisk eller mentalt tilstand – dvs. vi prøver at finde taktiske og spillemæssige løsninger på situationerne vi er i;
- Vi tænker taktik før teknik, da de to ovenstående punkterne fremmest handler om at vinde point og ikke hvordan man spiller bolden over net.

Det betød så, at oplægget på træning var lidt anderledes end normalt. Vi spillede forholdsvis meget kamp – en hver træning, enten bedst af fem eller syv set. Der er flere grunde til, at jeg valgte at fokusere på disse punkter. En er, at jeg oplever at niveauet på herrejuniorernes taktiske viden og spilforståelse er lav. Jeg har også en stærk fornemmelse af, at vi i den her alder spiller træner for lidt på at spille kamp – og når vi så gør det, så bliver det alt for meget ”træning” over kampen, dvs. den betyder ikke noget eller særligt meget. Vi kommer ikke op i intensitet, nærvær og niveau så at vi kan udfordre hinanden og bare per automatik blive og gøre hinanden bedre.

Det underliggende formål fra min side var at tvinge spillerne ud fra deres komfort zone og se hvordan de håndterer at spille kampe på trods af fysisk eller mental træthed, midt i en træning, mod slutningen af en lang dag i hallen osv. Og konklusionen fra min side er at dette ikke er noget spillerne kan lide. Overhoved. Og at det her med at spille kamp som en del af træning er en meget svær opgave for mange – næsten alle.

Det skal i forvejen siges, at spillerne ved en lang evaluering, som fungerede som erstatning i stedet for det sidste planlagte pas på lejren, gav udtryk for at de synes det var svært at spille kamp når det dukkede op lige pludseligt under en træning. Flere følte, at det ville være nemmer at fokusere og præstere, hvis det var et pas hvor man kun spillede kamp. Ovenpå det så var det ofte fugtet i hallen, så nogle af kampene skulle spilles under lidt svære forhold. Det her er synspunkter som alle sammen ”giver mening”, men de gør ikke noget for at modbevise mit indtryk, som er:

- Vi vil helst spille, når alt ”kører” og det føles godt. Når det begyndes at føles svært eller udfordrende så er det nemmer at give op;
- Vi spiller gerne en god kamp, og går ind med en ”kan godt”-attitude mod dem der er bedre, men når vi skal præstere mod nogen på vores niveau eller lige under så bliver det pludseligt svært. Og så kommer undskyldningerne;
- Vi er vildt gode til at fange alt som er svært: fugtet i hallen, skæve bolde, modstandere der er heldige osv. Men vi er lige så dårlige til at finde løsninger – og dette selvom det udtalte fokus er at vinde kampe uanset tilstand og forudsætninger.

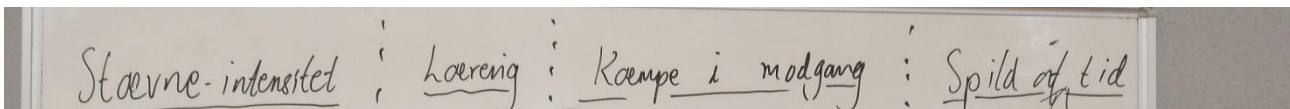
- Relateret til foregående: at holde øje med formålet med træningen eller øvelsen er svært. Det siger måske lidt at en spiller på et tidspunkt, når der var fri øvelse, spurgte mig: ”Skal der være noget formål med den her øvelse?”, et spørgsmål som kvalificeredes med at ”nogen gang vil man jo køre en øvelse helt uden at hovedet behøver være med”.

Hele pointet med oplægget på den her lejr var at udfordre spillerne, presse dem ud fra tryghedszonen og se hvis de kunne tage udfordringen op. Mit indtryk er, desværre, at det kunne de ikke. Der var brok, og der klagedes. Der var ingen lyd fra spillerne under kampene som på nogen måde viste at de var interesserede i at vinde – drengespillerne på den anden side viste mere attitude og geist i almindelige øvelser end hvad juniorerne gjorde i kamp. Heldigvis var der få af drengene der tog indtryk af det her – der var til gengæld løsnings-kasketten på hos de allerfleste, hvilket gav en situation hvor de yngre foregik med et godt eksempel snarer end omvendt (som man måske ellers havde håbet på).

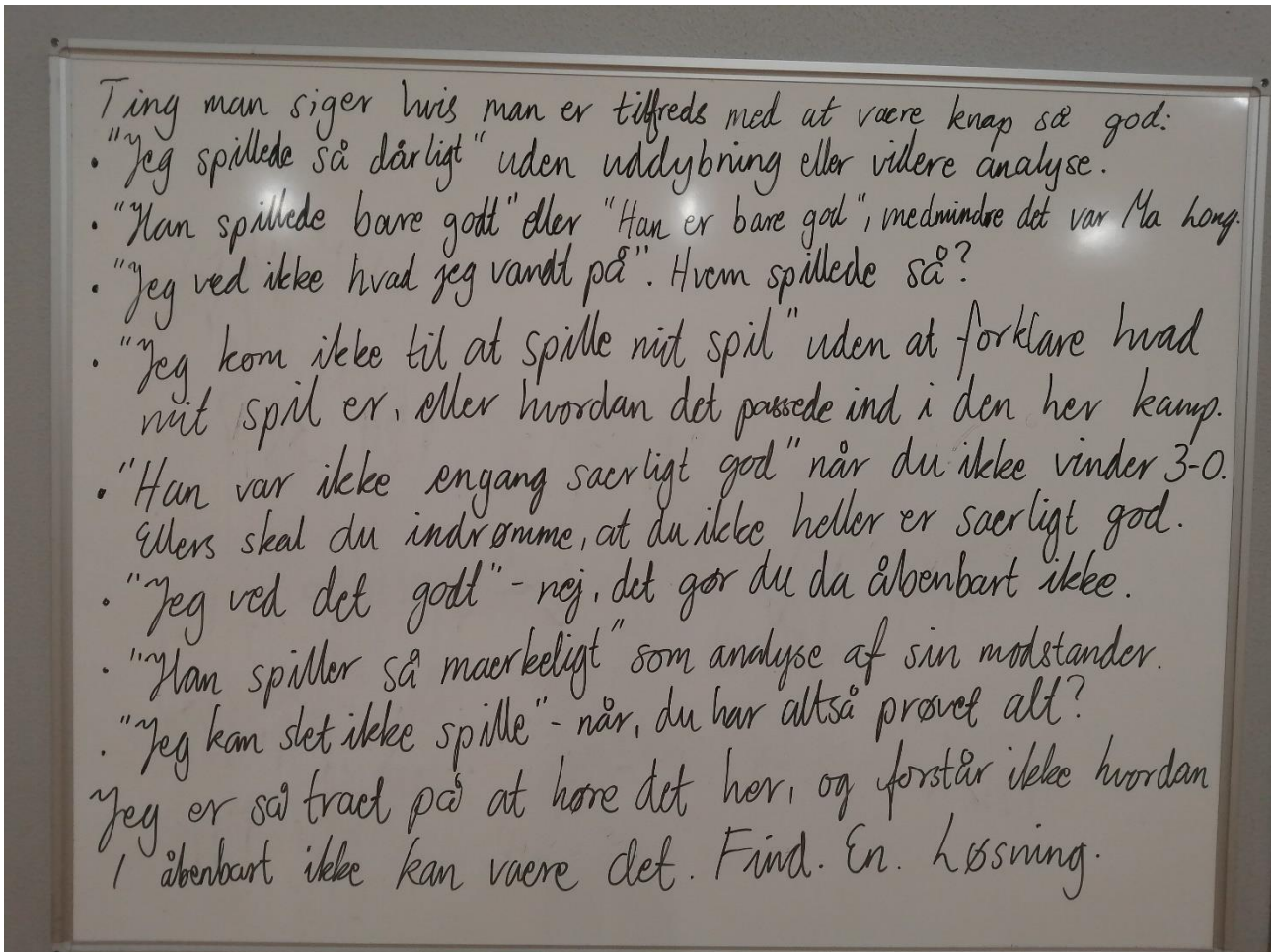
”Den bedste træning jeg havde på hele lejren var nok en af dem hvor jeg trænede med en af drengespillerne – der var klart mere fokus og energi selvom niveauforskellen var stor.”

- Kommentar efter lejren fra en af juniorspillerne

Jeg prøvede selv at understrege, markere og sætte udråbstegn ved det vigtige i disse kampe – ikke resultater, uden attitude; kropssprog; seriøsitet; at man går efter at finde taktiske løsninger i stedet for at nøjes med at slå fast, hvad det er som ikke fungerer. Efter det anden pas så gjorde jeg en kategorisering på en af tavlerne i hallen som spillerne skulle sætte en streg ved for den kamp de lige havde spillet, for at se hvis det måske kunde få dem til at reflektere lidt mere over deres indsats og prøve at gøre det bedre. Jeg skrev også sammen en liste på kommentarer som jeg hør tit, men som ikke gør nogen bedre eller leder til nogen form for spilmæssig forandring, udover at det skaber ekstremt negativ energi og befæster en generel fornemmelse af useriøsitet.



Kategoriene som spillerne sat sine streg under – ”spild af tid” havde totalt 13 streg, lige som ”stævne-intensitet”. Flest streg fandt man under ”kæmpe i modgang”. Det skal også siges, at en spiller gav udtryk for uenighed i selve kategoriseringen, som han ikke mente fangede hans oplevelser akkurat.



Et lille manifest, kan man måske sige.

Det jeg tager med fra den her lejr er, først og fremmest, at der er lang vej at gå hvis vi vil komme videre mod eliteidræt på seniorniveau. Men jeg tager også med, at det åbenbart ikke lykkedes mig at formidle dette till spillerne på en måde som gav en effekt – fordi der var i stort set ikke nogen forbedring at se i løbet af lejren.

Feedbacken fra spillerne ved vores evaluering tager jeg selvfølgelig også med – men jeg mener som sagt ikke at den på nogen måde modbeviser det jeg følte i forvejen. Vi er ikke gode til at håndtere usikkerhed. Vi har svært ved at spille kamp når det ikke føles godt, eller når vi allerhelst ikke vil. Og min point – som jeg også prøvede at formidle til spillerne – er at virkeligheden ser sådan her ud, hvis man en dag gerne vil satse på at blive virkeligt god til bordtennis og måske dyrke det professionelt. Man forventes præstere også under dårlige forhold, i haller som ikke er særligt gode, hvor bolden hopper mærkeligt, det er ekstremt varmt, man spiller sent og på ulige bord osv. Det var meget talende, at alle spillere strakte en hånd op når jeg spurgte hvis de gerne ville komme med til et UEM en dag, samtidig som de på den her lejr brokkede sig virkeligt meget over hvor fugtet det er i hallen. Et UEM er ikke et stævne med optimale forhold, hvor alt føles godt, alt bare kører og forudsætningerne er perfekte – langt fra. Hvis man ikke er klar på at præstere på trods af slemme forhold og forudsætninger så er man ikke klar til at være med på lidt højere niveau – og jeg er i hvert fald ikke interesseret i at tage ud på udlandsstævner som turist, bare for at "se og opleve". Vi skal selvfølgelig fokusere på processen for at blive gode, men en del af den proces er at prøve at yde

en så god indsats så ofte som overhoved muligt, og at udnytte alle muligheder vi får at træne sammen for at få maksimalt ud af hinanden og de timer vi er i hallen. Og hvis vi ikke kan gøre det på fire dage når vi samler de bedste i landet, så er vi nødt til at enten gøre det bedre, eller overveje en anden model fremadrettet.

Jeg har næsten en fornemmelse af, at mange er tilfredse med at deltage, med at være ”en del af landsholdet” – det er ”fint nok”, som det ofte heder. Men problemet er at fint nok aldrig er godt nok når vi snakker eliten – eliten er per definition bedre end okay, bedre end fint nok. Dem der adskiller sig fra mængden, er dem der aldrig er helt tilfredse, der altid finder et nyt mål, en ny milepæl at arbejde mod. Når jeg samler de bedste spillerne i landet, forventer jeg at se sult, vilje og målbevidsthed. Det jeg så på den her lejr lignede mere mæthed, tilfredshed og defaitisme. Vi kan bedre, vi bør bedre, og vi skal bare bedre, hvis vi vil noget yderligere med vores bordtennis.

Damejuniorerne

Damejuniorerne, som primært havde Thomas som træner, stod for en mere end godkendt indsats på denne lejr. Det er tydeligt at mærke, at den her kategori begynder at bygge op en vane af at være på lejr sammen, og at stemningen i truppen er god. Noget som er lidt ekstra glædende at se, er at den gode stemning som er blandt damejuniorerne smitter lidt af på pigegruppen når de trænede sammen (hvilket de gjorde et pas/dag). Her var der flere af juniorerne som tog lidt ”ejerskab” og gik forrest gennem både at give gode råd og rose sine yngre træningskammerater. Energien i hallen var rigtigt god i de her fælles træninger, noget som damejuniorerne i høj grad var bidragende til.

Det lykkedes damejuniorerne at holde det her energiniveauet oppe det meste af tiden, men en lidt mere negativ trend som kan kunne mærke var at niveauet falder tydeligt den sidste halve time af træningen. Et bud på hvorfor er, at pigerne ikke sørger for at få spist nok ift. hvor meget de forbruger af energi på en lejr af den her slags. Vores indtryk er at pigerne får rigeligt med søvn og hvile, så hvis man skal gætte så er det nok den ”kostmæssige” restitutionen man skal kigge på, udover det mest åbenbare: manglende vane af at træne lidt mere, og lidt længere, end hvad man normalt plejer (2,5 time mod måske 1,5 eller 2 timer hjemme). Det virkede også som at spillerne ”toppede” lidt på dag 3 af lejren, hvor de trænede tre rigtig gode pas på trods af forholdsvis mange timer i hallen. Dag 4 (sidste dagen) var der lidt flere blanke øjne og halvhjertede indsatser, hvor det virkede lidt som om nogle i tankerne allerede var på vej hjem. På en måde forståeligt, men det er også vigtigt for spillerne selv at udnytte potentialet i den her slags fælles træningsdage. Det er ikke så mange som har mulighed for at træne med andre dygtige, ambitiøse piger på hjemmebane, så når vi er samlede så skal der bare gives gas indtil vi falder i søvn i bilen eller på toget på vej hjem.

Hvis vi så kigger lidt mere på det bordtennisspecifikke i træningen så arbejdede damejuniorerne primært med to ting på den her lejr:

1. Spil mod og fra midten af bordet, med betoning på vurdering og at træffe så gode beslutninger som muligt;
2. Battets udgangsposition i åbent/frit spil.

I dag foregår enormt meget af spillet i baghåndsdiagonalen (når to højrehåandede spiller mod hinanden) og mod lommen, noget som er lidt en konsekvens af at det går hurtigere og at spillerne (især damespillere) står meget tæt på bordet. For at dyrke den her bold ekstra så kørte spillerne en øvelse hvert pas som hedder 60% mod 60% fra baghånd. Målet var at se en udvikling og forbedring

fra spillerne på at bevæge sig og håndtere når det åbne spil foregår på det her stykke af bordet. Hvorvidt man spiller baghånd eller forhånd fra midten var altid op til spillerne, men fokus var ikke miste pres eller komme for sent til bolden. Vi startede med at lave øvelsen kun kontra mod kontra, bare for at vænne os til øvelsen, og gik derefter over til at køre den med loop, hvor tempoet så blev skruet op. Indtrykket fra vores side er, at pigerne blev klart bedre på at gennemføre øvelsen og at vurdere når bolden så kom mod midten, jo længere lejren gik. Det var der også flere af spillerne, som sagde at de syntes. Hvis man vil finde lidt forbedringspotentialer så ligger det nok i at gennemføre øvelsen med lidt mere fokus på at også spille bolden ud over siden i baghånd, og dermed udnytte hele bordet. En dybt placeret bold uden så meget fart kan nogle gange skabe et meget større overtag end en bold med meget fart som kommer lige i baghåndsoverfladen.

Når spillet så flyttes mere og mere over til baghåndsdagonalen så bliver det også vigtigt at man kan dække baghåndshjørnet så godt som muligt. Kigger man på mange af de bedste europæiske damespillerne så er det meget tydeligt at se, at de som udgangspunkt ligger a) og venter i baghånd og b) holder battet højt op for at altid kunne gå over bolden. Derfor prøvede vi i starten af den her lejr at køre øvelsen en bold mod baghånd → en fri bold. Efter at den ene spillerne havde gennemført øvelsen fik de i opgave at snakke med blokkeren om hvor de faktisk ligger med battet når de venter, og hvor det var svært/nemt at ”fange” den der loopede. Selvom spillerne ikke var helt vant til det så gik det faktisk ret fint, og førte til at der blev snakket lidt bordtennis rundt om ved bordene. Det var først efter øvelsen, hvor vi lidt tydeligere gik igennem, hvad vi selv synes og hvorfor det er vigtigt at ligge lidt mere med battet i baghåndsposition, især når det går over i frit spil. Efter det så løb det her lidt som en rød tråd gennem hele lejren – alle øvelser der gik over i frit, så skulle man sørge for at altid kunne dække baghåndssiden. Det blev sagt – halvt alvorligt, halvt med et glimt i øjet – at man aldrig skal blive spillet forbi i baghånd, uden altid at kunne få battet på bolden.

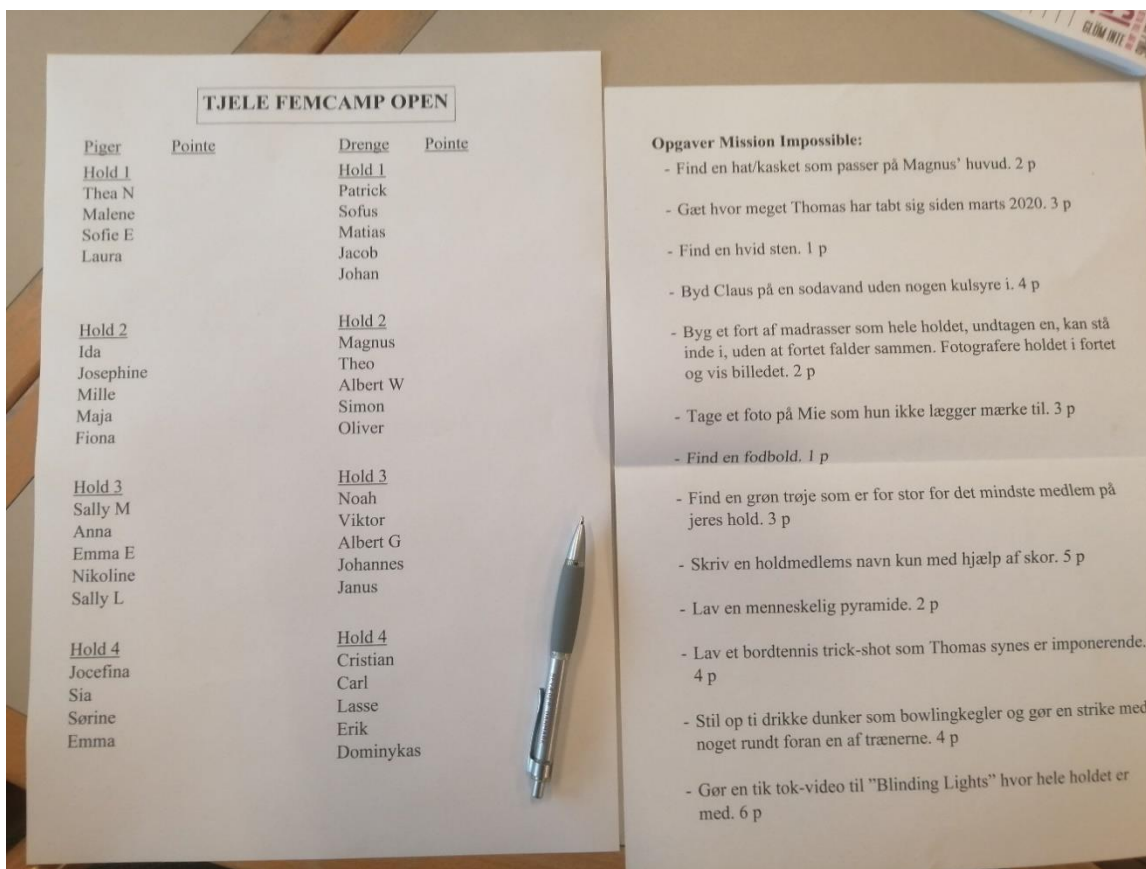
Som I måske har lagt mærke til så eksperimenterede vi på den her lejr lidt med at finde på øvelser som ”tvang” pigerne til at selv at lægge mærke til og reflektere over de fokuspunkter som vi i forvejen havde sat op. Det er ikke altid helt nemt, men når man har så tydelige og enkelte bolde/momenter som vi havde den her gang så kan det sagtens lade sig gøre. En fordel ved det er, at det gør indlæringen lidt mere målrettet og fokuseret, hvor den ellers ofte kan blive lidt diffus og upræcis når øvelserne er enten lidt for komplicerede eller bare lidt for rutinemæssige.

Udover disse to fokuspunkter så var der i hvert fald en fri øvelse hver træning. Her fokuserede det store flertal på mere individuelle serv og retur-øvelser, snarere end regelmæssige øvelser der starter med kontra. Dette ser vi meget positivt på, og håber at det kan blive en vane blandt spillerne at egne øvelser starter med enten serv eller retur, og hvor man er klar over det præcise formål med øvelsen. Dette virker pigerne også til at begynde at forstå selv – når vi trænede et ekstrapas om aftenen på dag 3 så havde vi fuldt fokus på returspil, men uden bestemte pegepinde fra trænerens side. Det betyder, at det så lidt anderledes ud fra bord til bord, hvor nogle trænede på at returnere lange server, mens andre måske fokuserede på at stikke langt fra baghånd eller spille en god kort retur med forhånd. Blandt de bedste begynder der at komme mere individualiseret refleksion omkring sit eget spil, hvilket er opmuntrende at se, og noget vi håber smitter af også på resten, lige som den gode stemning.

Pigerne

Mie Jacobsen var hovedansvarlig for pigerne denne lejr, som havde et pas om dagen ”kun” med

hinanden, og et pas om dagen hvor de trænede sammen med damejuniorerne. I starten af lejren var det en ganske tavs og generet gruppe piger, som ikke sagde særligt meget i samlingerne eller bød ind med egne idéer. Det var også lidt udfordrende at få pigerne til at faktisk snakke sammen i træning, og rose hinanden når træningsmakkeren gjorde noget godt, som var en af fokuspunkterne fra trænerens side. En ting der sandsynligvis bidrog her er at nogle af pigerne var med på lejr for første gang. Dette blev dog bedre og bedre i løbet af lejren, hvor pigerne begyndte at åbne op mere og sandsynligvis også lære hinanden lidt bedre at kende. En ting der havde en tydelig positiv effekt socialt var "Mission Impossible", en af femkampdisciplinerne som vi gjorde mandag aften. Udover at være en sjov opgave var det vores indtryk at det også gjorde kontakten og interaktionen i træningslokalet bedre, og når den forbedres så plejer kvaliteten i træning også at gøre det. At bygge en menneskelig pyramide er åbenbart noget der også kan bygge et bedre sammenhold og fællesskab op.



Holdopdeling og opgaver i "Mission Impossible", en af femkampdisciplinerne, som virkede til at have en meget positiv social effekt blandt pigerne.

En anden ting som havde en tydelig positiv effekt i træning var når pigerne trænede sammen med damejuniorerne. At træne opad i alder på den her måde var både meget populært og rigtigt godt, da det fik både tempoet og intensiteten at stige markant hos flere af pigerne. Nogle gange følte det næsten som at man kunde se spillerne gå både et og to hak op i niveau bare gennem at tage udfordringen op. Til gengæld var det lidt for ofte lidt lavintensive indsatser når pigerne trænede med hinanden. Her er det meget vigtigt at pigerne kan motivere hinanden og sørge for at de får en god træning også når de "kun" har hinanden.

Hvis man kigger lidt mere specifikt på træning så kan man tydeligt mærke, at det er mange som rent fysisk ikke har energi og overskud til at gennemføre en lidt længere lejr. Nogle af dem der har været med mange gange før klarede det fint, men for mange piger var det tunge ben og tungt hoved jo længere lejren gik, især når de spillede med hinanden. Dette hænger sandsynligvis sammen med den sociale energi i gruppen – hvis man arbejder sammen og kommunikerer plejer det at føles nemmer og sjover. Men det hænger nok også sammen med den fysiske grundform, som overraskede negativt. Mange mere basale fysiske øvelser, både vedrørende grundstyrke, smidighed og core-styrke, var svære at gennemføre for mange. Det var især tydeligt når vi lavede lidt mere omfattende opvarmninger med øvelser hvor man fx skulle flytte sig på alle fire, hoppe på et ben eller arbejde med mav- og core-musklerne. Nogle gjorde dette godt, men flere har meget forbedringspotentiale her.

Det sidste fokuspunkt på lejren var kampspil, helt uden fokus på resultater. På sidste lejren i august fandt vi nemlig ud af, at mange af pigerne har svært ved at spille kamp. Overdrevet fokus på resultater præger desværre mange, og ved nogle kan man næsten se noget der ligner ubehag når det skal spilles kamp. Dette gælder især når de spiller normale single kampe – i hvert fald mod hinanden. Når de spillede mod damejuniorerne så er vores indtryk at der blev givet klart mere gas, og at pigerne var ”på” på en anden måde. Vi prøvede at spille en del doubler, holdkampe med korte set, set med forskellige serve- og returregler osv., for at vise pigerne at kamp kan spilles på mange forskellige måder, og at man kan være mere fokuseret på andre ting end hvilket resultat man laver i kamp. Det her er meget vigtigt at understrege for pigerne (hvilket vi også gjorde), da de hverken er særligt gamle eller måske har de helt langsigtede ambitioner endnu. Kamp er et bredt begreb som kan vedrøre alt fra vigtige kampe hvor det handler om at vinde (hvor fokus låg for herrejuniorerne fx) til rene hygge-aktiviteter hvor man bare vil prøve noget nyt på en anderledes måde. For pigernes vedkommende prøvede vi at understrege det sidstnævnte, og fjerne fokus fra resultaterne og mere mod at fx turde at prøve noget nyt eller anderledes både i ”normal” træning og i kampsituation i træning. Der er stadigvæk lang vej at gå, men det er nok vigtigt at vi – trænere, ledere, forældre – er tydelige med dette så at kamp ikke er noget som er behæftet med masser af negative konnotationer.

Drengene

For drengenes vedkommende så er der ikke rigtigt nogen finger at sætte på ift. indsats. Intensiteten var godt skruet op, og det indbyrdes sociale miljø, som var lidt skuffende på sidste lejr, var klart bedre den her gang. I stort set alle kunde træne sammen, og der blev ofte sagt ”godt spillet” eller givet et godt råd eller to til den man spillede med. Det lignede faktisk et godt udviklingsmiljø, hvilket var meget rart at se. Udover det så var der generelt ikke meget brok, selvom det var fugtet i hallen, man ikke var vant til lyset osv. Sammentaget er det meget positivt, især når man tager i betragtning, at det på den anden side af hallen (hvor herrejuniorerne trænede) var mere af både brok og klager. Her var det faktisk de yngre som foregik med et godt eksempel, noget som de også blev roste for. Nu håber vi bare at det kan blive til en regel og ikke en undtagelse også på kommende aktiviteter.

En af de helt store fokuspunkterne på lejren var forsvars spillet, med betoning på at vende forsvar til angreb. Forsvar har været et overgribende tema for drengene i stort set siden efteråret 2019, og der begynder man også at kunne se en forbedring ved flere. På den her lejr prøvede vi at træne lidt sværere forsvarsøvelser som også gik over i frit på et tidspunkt som blokkeren valgt gennem at loope igen eller skrue tempoet op. Grundteknikken, med et bat der opsøger bolden, er ekstremt

vigtig her, især når den der i forsvar skal flytte sig og dække en større og større del af bordet. En anden vigtig ting er at man formår at bruge farten der er i bolden. Dem der har nemt ved at spille forsvar plejer at være gode til at udnytte den fart de får og gøre ”meget med lidt” – på seniorniveau er en spiller som Oh Sang Eun fra Sydkorea et glimrende eksempel. Det her er vigtigt også for drengene at lære, da det gør at der kommer mere ro på i forsvaret, og at man kan vende forsvar til angreb uden at bruge al kraft man har i kroppen. Timing i slaget og kroppens position til bolden er nøglepunkter her.

Og apropos at føle sig nødt til at bruge al kraft man har i kroppen: mange af drengene spiller med relativt langsomme bat træ, som gør at de tvinges til at skabe meget kraft selv, og nogle gange også får gennemslag, dvs. at bolden ”dør” når man prøver at skyde hårdt, fordi at træet er for blødt. Når man bliver lidt ældre og grundsigkerheden begynder at være tilstrækkeligt god (regelmæssige øvelser kan gennemføres med mange gentagelser) så skal man overveje at kigge efter lidt hårdere træer, som gerne er lidt tykkere. Det betyder ikke på nogen måde, at man skal gå efter det hurtigste carbon træ man kan finde, uden bare at et langsomt og tyndt allround eller offensivt træ kan skiftes ud mod et som er lidt mere stabilt når man også vil skabe mere fart eller spille med lidt mere power.

Hvis vi kigger lidt mere på specifikke spiltekniske ting så kan drengene godt arbejde lidt ekstra med sit returspil. Vi brugte en aftenstræning kun til at træne returspil i semibolde-format, hvor fokus lå på:

1. Stræbe efter at spille en retur som er lav og ”dykker” efter første kontakt med bordet, snarer end at den skal ramme bordet flere gange
2. Kom ovenfra og ned på bolden, snarer end under. Jo mere man kommer under bolden når man returnerer, desto højere springer den op, og omvendt – kommer du ovenfra og ned så er det nemmer at få bolden at holde sig lav og ”falde” efter første opspringet.
3. Tag hjælp af venstre fod (hvis du er højrehåndet) når du skal returnere en kort serv, så at du ikke tager et kæmpe skridt kun med højere og derigennem strækker kroppen maksimalt. Helt udstrakt arm gør at man mister kontrol og touch på bolden.

Det her var nok en lidt anderledes måde at snakke/tænke returspil på for mange af drengene, som ofte er mere fokuserede bare på at bolden skal ramme bordet to gange. Problemet med den tankegang er, at flere og flere kan flippe aggressivt med baghånd, især hvis bolden er høj. En lav retur, på den anden side, er klart sværere at flippe på – og hvis den glider ud og bliver halvlang så tvinger en lav bold modstanderen at trække op bolden med skru, hvilket giver en bedre mulighed for at loope igen. Det her er noget som drengene kan bruge væsentligt mere tid på. Det er også en ting at træne på som er lidt udfordrende for hovedet, da det kræver meget fokus og lidt ”tunnelsyn” på det man vil opnå, hvilket ikke er helt forkert med tanke på hvilket fokus vi gerne vil have i kampsituationer.

*Magnus Mallander
Ungdomslandstræner
Bordtennis Danmark*