

## **Rapport herrejunior lejr 8-11 februar 2020**

Det er ærgerligt, når man har ferie og det er dårligt vejr ude. I den type af situationer er det heldigt, at man i stedet kan deltage på en lejr i en sport som bordtennis (selvom hallen vi spillede i var usædvanligt kold nogle morgener). Mellem den 8. og 11. februar blev det afholdt en herrejunior lejr i Idrættens Hus, hvor undertegnede var træner sammen med Mads Skovsen, der skal have mange tak for sin hjælp og tekniske ekspertise. Udover Mads skal det også rettest stort tak til Oliver Petersen, Mathias Ringstrømm, Carsten Egeholt, Michael Jørgensen, Ibrahima Diaw og Morten Hyrup Rasmussen, der deltog i en, flere eller (i Oliver's fald) alle træninger og tilføjede meget, både i termer af energi, lyst og seriøsitet. Neden følger en opsummering af lejrens fokuspunkter og en del af tingene som gjorde indtryk på mig og Mads.

### **Serve og retur – lære fra de bedste**

Bordtennis på eliteniveau starter altid med serve og (i hvert fald et forsøg til) retur. Hvis man har eliteambitioner så træner man også formentlig for at blive bedre til at spille kamp og vinde pointe, og derfor er det en meget simpel logik der siger, at vi burde bruge meget tid på at træne på en måde der spejler hvad vi allerede laver i kamp, og hvad vi gerne vil lave. Hvis den her lejr havde et overgribende tema så var det lige ”træne for at vinde kampe”, og derfor blev et ”sub-tema” også serve og retur. Her fokuserede vi især meget på returspillet, hvor jeg oplever at mange af herrejuniorerne er tydeligt begrænsede. En anden grund er, at returspillet udvikles meget i de sidste par år, med en baghåndsflipp der er kommet at dominere meget.

Der var meget fokus på, at spillerne skulle træne specifikt på returer som de enten havde nemt eller svært ved. Her kan vi så konstatere, at alle ikke rigtigt havde styr på hvor man er svag og stærk i retur – en spiller kom spontant med kommentaren ”men hvad hvis man ikke ved hvad man er god til i retur?”. Ja, så skal man måske finde ud af det, og hvis man ikke har noget man er god til så bliver det kraftedeme svært at vinde kampe. Min forhåbning var derfor, at opmuntre til lidt refleksion og tankevirksomhed gennem at sige, at øvelserne skal være specifikke.

Hvis man f.eks. ved, at man plejer at have svært at returnere en kort fejlskru i forhånd så var tanken at man skal træne lige på den serve i stedet for at kun sige ”kort serve i forhånden”. For mig var det vigtigt at understrege at man skal prøve at returnere på mange forskellige server og mange forskellige måder, og derigennem finde ud af, hvor man er stærk eller svag, men også hvad det går og ikke går at lave med bolden. Hvornår er det f.eks. nemt at gå mod skruen (så at bolden griber meget i belægningen) og hvornår er det nemt at gå med skruen? Hvordan behøver jeg få kontakt med bolden hvis jeg skal flippe på en uskru serve? Hvilke muligheder man har med bolden kommer an på hvad der allerede er i bolden, og den der føler sig tryk med flere forskellige variationer på skru kommer også have en fordel når man returnerer.

Når man træner på de her små ting er det vigtigt at man kan få mange repetitioner, uden at give afkald på kvalitet. Derfor brugte vi ca. en time hver morgen til at køre semibolde med fokus på returspil, hvor øvelserne ofte var helt eller delvis frie. På hvert bord havde de ca. 100 bolde, og spillede kun en serve, en retur og evt. en opfølgende bold, og derefter startede man på nyt. Forudsat at man kan holde fokus er det her en meget effektiv måde at træne returspillet på, men sværheden er, at finde en balance om hvor lang tid man kan køre det for at det skal give noget kvalitet i træning, og hvor længe man kan presse sig til at spille med god kvalitet. De fleste var enige om, at en time er nok, og at øvelserne ikke skal være længere end 5-6 minutter.

Nogle observationer man kan lave om spillerens serve og returspil:

- Mads Skovsen kommenterede, at det er mange der kommer in med alt for meget fart når de skal spille kort. Her er det nemmer hvis man opsøger bolden med hånden og lader fødderne følge efter, så at man ikke går ind i bolden og spiller for hårdt.
- En ting der helt sikkert er relateret til ovenstående: lang serve er et stort problem for flere af spillerne. Når man skynder sig ind over bordet for at lave en kort retur så bliver det selvfølgelig svært at parere en lang serve, ift. hvis man i stedet venter lidt og opsøger bolden med hånden først.
- Lidt relateret til det her så er det få der kan lave en god lang serve lige op, noget der er meget vigtigt når man spiller mod en venstrehåndet som højrehåndet (og omvendt).
- Når det er meget sidskru i serven (f.eks. en baghåndsserve der går ud over forhåndssiden) er det mange der ikke flytter sig til bolden efter at den har sprunget op. I stedet placerer der fødderne lige hvor bolden rammer bordet, hvorefter den flyver væk pga. skruen. Derfor bliver spillerne nødt til at strække sig efter den i stedet for at komme ud til bolden med god balance.
- Kort serve i forhånd generelt er, ikke helt overraskende, svært for mange. Det er især tydeligt, når spillerne er nødt til at gå med skruen (f.eks. hvis en højrehåndet server fejlskru kort i forhånd på en anden højrehåndet).
- At serve ren underskru eller uskru (en klassisk hakserve) var en udfordring for nogle, og at returnere server helt uden skru burde være en ekstra fokuspunkt fremadrettet. Her får man ingen skru at arbejde med, og er derfor nødt til at skabe bue i bolden selv.

### **At lære fra de bedste**

Til den her lejr ville jeg understrege hvor vigtigt returspillet er, og hvor meget man har at vinde på at udvikle det. Men jeg forstod hurtigt, at det bedste måske er hvis det ikke er mig der understreger det, uden nogen med lidt (eller meget) mere viden og erfaring på området. Jeg tog derfor kontakt med Danmarks bedste spiller gennem tiderne, Michael Maze, og blev meget glad når jeg fik en positiv respons direkte. Det er meget bedre at I læser Carsten Egeholt's glimrende artikel på BTDKs hjemmeside (<https://bordtennisdanmark.dk/nyheder/michael-maze-delte-ud>), hvis I vil vide mere om oprindelsen til det hele og høre Maze snakke selv. Jeg nøjes med at konstatere, at Maze har en enorm viden indenfor bordtennis, især når det drejer sig om de taktiske elementerne. Det jeg gerne vil understrege som vigtigt for vore nuværende og fremtidige herrejuniorspillere at tage med hjem fra Mazes besøg:

- Hold fast i en taktik der fungerer, og lav en forandring først når det er behov for det.
- Var opmærksom på, at en taktik der fungerer i starten men ikke i mitten godt kan fungere igen i et afgørende og lidt nervøst sidste set.
- Pas på at vise din intention for tydeligt i returspillet – hvis man altid rammer bolden direkte på opspringet når man spiller kort så kan modstanderen også forudsige når det kommer en kort bold. Hvis man i stedet venter på bolden og enten stikker langt aggressivt eller spiller kort så er det meget sværere for modstanderen at forudsige, hvad der kommer til at ske.

- Spørg altid andre spillere og trænere, var nysgerrig og prøv altid at lære nye ting når du er i et nyt eller anderledes miljø.
- Bordtennis er lidt som skak – den der tænker lidt flere skridt i forvejen end sin modstander har ofte en fordel.
- Lav ikke en retur i en øvelse, som du ikke ville være tilfreds med i kamp.

Den sidste kommentar der var jeg meget glad for at høre fra Maze, da vi også havde et teoripas lige om det.

### **Teori om at træne for at vinde kampe**

På det niveau spillerne er lige nu eller gerne vil være, så drejer det sig til sidst om at blive bedre til at vinde kampe. Og de kampe man helst vil vinde, er selvfølgelig de vigtige kampene: kvarts- og semifinaler i mesterskaber, afgørende singlen i en holdkamp, kampene mod mareridtsmodstanderen som man så gerne vil slå for første gang.

Jeg ville få spillerne til at tænke lidt mere på, hvad det betyder at træne for at blive bedre og forhåbningsvis gå god som muligt, og afholdte derfor et teoripas på det temaet. Her startede jeg med en parallel til en anden idræt, nemlig langdistanceløb. Hvis man træner for at løbe maraton så er man nødt til at træne sin krop til at kunne håndtere den fysiske og mentale stress det betyder, at løbe så hurtigt man nogensinde kan i flere timer i streg. Det er svært at lære at håndtere det her, og at blive bedre til det, hvis man ikke træner på en måde der også ligner det der sker i det maraton man løber. Det er bare sundt fornuft, og ikke noget man behøver være et geni for at fastslå – det forstod også drengene hurtigt når jeg brugte det her som eksempel, og vi diskuterede hvordan en maratonløber sandsynligvis behøver træne for at kunne præstere i et konkurrenceløb.

Men det er ikke altid vi lykkes, at oversætte betydningen af det her til en bordtenniskontext. Mange forstår godt, at man er nødt til at starte en del øvelser med serve, og at man måske også skal køre en specifik returøvelse lige hvor man er lidt svag. Det er selvfølgelig helt rigtigt, og noget vi fokuserede meget på i løbet af den her lejr.

Men jeg tror ikke øvelser er hele svaret – hvis vi vil blive bedre til at spille de her vigtige, afgørende kampene, dem man kæmper i så mange timer for at vinde, så har vi også et behov for at spille vigtige kampe. Helst med stor regelmæssighed. Og i en situation hvor vi ikke har ti mesterskaber om året, og ikke kan tage ud på alle internationale stævner, så er vi nødt til at finde mere lokale løsninger på det her problem. Og for mig heder den løsningen at spillerne behøver spille kampe i træning, og at det skal være seriøse kampe der virkelig betyder noget. Først når man kommer til det sted, både fysisk og mentalt, hvor man også befinder sig i ”rigtig” kamp, så kan man begynde at arbejde med det som måske ofte sker og påvirker en negativt i kamp. Det kan være ens humør, eller at man bliver bang for at angribe, eller at man mister sin touch i sit returspil helt... Alle har forskellige problemer, men alle har også det fælles, at de vil forbedre dem i kampsituationen. Da er det også helt logisk, at man behøver befinde sig i den kampsituationen inden man prøver at bearbejde problemet. For at understrege dette endnu mere viste jeg også spillerne en video hvor Liu Guoliang (tidligere kinesiske landstræneren for herrer) og Fan Zhendong begge snakker om hvor vigtigt dette er ([https://www.youtube.com/watch?v=x5I-mGT\\_JdQ](https://www.youtube.com/watch?v=x5I-mGT_JdQ)), og det var også noget Maze påpegede under sit besøg.

Jeg brugte derudover flere videoeksempler på spillerne selve, i et forsøg at få spillerne at forstå, hvad det var jeg mente. Det var fortrinsvis videoer fra Brøndby BCs youtube-side (en

virkelig guldmine!), hvor mange af spillernes kampe fra de sidste års divisionsspil, DM og Top 12 er blevet uploadede. Her kunde man finde en masse eksempler på vigtige kampe som spillerne har haft gennem åren, kampe som spillerne til hver pris ville forsøge at vinde. Når jeg, efter at have vist disse videoer, spurgte spillerne hvor ofte de har den her type af kampe i træning så svarede de fleste at det sker måske 2-3 gange i måneden. Det er selvfølgelig bedre end at det aldrig sker, men jeg tror bestemt at det ikke er ofte nok, hvis man træner for at vinde flere af de her vigtige kampe. En kliché er, at man bliver god til det man træner, og det siger sig selv, at hvis man træner på at spille vigtige kampe så bliver man også bedre til det. Men nøglen er lige at man træner på at spille den her type af kampe, så at man ikke er nødt til at vente i flere måneder på næste vigtige stævne før man gør det igen. En maratonløber kan først lære at håndtere trætheden og smerten i de sidste fem kilometer, hvis han eller hun også gennemfører et antal træningsløb der er så hårde, at det føles lige som i et ”rigtigt” maratonløb. Og jo bedre han eller hun bliver til at presse sig i træning, desto større er chancen, at man også gør et godt løb når det gælder, og alt står på spil. Det samme gælder når vi træner bordtennis.

### **Kamp i træning – hvordan så det så ud?**

Den næste, og sidste, brik i puslespillet der heder ”træne for at blive bedre til at spille kamp” var selvfølgelig at også spille en del kampe. Efter at ha snakket så meget om det og i så mange forskellige kontekster, så håbede både jeg og Mads at vi skulle få se nogle gode træningskampe. Det var også en ønske der faktisk (til største del) gik i opfyldelse.

Eftermiddagstræningen startede altid med frit indspil i ca 40 minutter, hvorefter det spillede en kamp om fem eller syv set. Selvom det startede lidt forsigtigt, så gik temperaturen op efterhånden og det begyndtes at føles som at det faktisk spillede rigtige kampe på bordene. Her gjorde Mads den spændende og positive observation, at det ofte var svært at se kun på kropssprog og opførsel, hvem der førte på hvert bord, samtidigt som de fleste virkede meget interesserede i at vinde.

Når vi evaluerede lige det her kampmomentet bagefter snakkede vi også en del om, hvilke tendenser man kunde se på bordene. Skovsen mente, at den spiller der havde det bedste forsvar ofte var den der vandt. Her er det interessant at tænke lidt på, hvad det kan bero på. Er det fordi, at mange er alt for dårlige på at følge op sit første angreb? Er det fordi, at kvaliteten i førsteåbningen er alt for dårlig? Min egen tolkning er, at mange åbner lidt for flinkt og med for dårlige retninger. Førsteåbningen er ofte mere skru end fart, og spilles for meget på de indre 80% af bordet. Med plastikbolden er det meget nemmer end tidligere at loope igen på en skruåbning, men det er også klart nemmer at åbne hårdt og lidt mere fladt på underskru. At få kvalitet i en skruåbning er dog ikke lige så nemt som med den gamle bold, og det virker som at flere af spillerne er lidt for glade i at kun åbne skru, og håber at det er nok for at vinde pointet. Mod nogle spillere er det selvfølgelig det, men ikke når man kommer op på lidt højere international niveau. Og hvis det er dem vi træner for at slå, og det kræver så god kvalitet i slagen for at slå dem, så burde vi også kræve af os selve at have den kvalitet i træning.

*Magnus Mallander  
Landsholdsansvarlig, dame senior og ungdom*