

Rapport landsholdslejr drenge 20-22 september

I weekenden 20-22 september blev sæsonens første rigtige landsholdslejr for drenge afholdt i Silkeborg. Silkeborgs BTK skal have mange tak for all hjælp og fordi at vi kunde afholde lejren i deres hall, og jeg vil også især takke trænerne Thomas Sørensen og Michael Jørgensen for all hjælp med at planlægge og praktisk gennemføre lejren. Neden kan I læse lidt om mine indtryk og tanker efter lejren.

Bordtennistræningen

Selve bordtennistræningen fulgte ikke noget bestemt tema, meget på grund af at jeg ikke endnu kender spillerne og deres niveau rigtigt. Meget fokus var på grunder og at få god kvantitet i træningen, og at få spillerne at træne for at spille så meget som muligt på bordet. Hver træning startede med et langt indspil hvor de skulle tælle når de lavede kontra og loop mod blokering. Der var altid nogen grænse som man skulle passere, f.eks. 20 fh-loop i træk uden at misse, før man skiftede. Dette kombineredes med at alle regelmæssige moment spilledes med kun en bold, alt for at spillerne skulle holde fokus på at ramme bordet og ikke bredvid eller udenfor. Det er nemt at blive bekvem hvis man hele tiden har to bolde i lommen og bare kan starte på nyt.

At spille på den her måde synes jeg gav god kvalitet, selvom det krævede meget fokus fra spillerne. Å den anden side: kræver det ikke meget fokus at spille en kamp? For at endnu en gang understrege vægten af at spille hver bold med kvalitet og at ikke misse unødige bolde spillede vi en tre-sets kamp efter indspillet, hvor første set var loop-loop, anden set var bh-rul mod bh-rul og et ev. tredje set helt almindeligt med serve. Det kan give god mening at starte træning med nogen form af kamp, og her spiller jeg gerne med forskellige regler for at få lidt variation men også for at træne på bestemte momenter.

Udover det her lavede vi en del serveøvelser og også lidt dedikeret servetræning en morgen. Selvom det kræver en hel del koncentration og ikke altid er det "sjoveste" for unge spillere klarede de det fint. Under en af træningerne talte vi også lidt om grundlæggende tænk når vi server i øvelser og vægten af at ha en ide om hvad man gerne vil have sker efter sin serve. Er det f.eks. en god ide, at lave en serve med almindelig sidskru dybt ud til bh når man skal få returen i fh-hjørnet? Hvis man gerne vil spille bh efter serve, kan man måske prøve at serve fra et andet sted end bh-hjørnet for at forbedre chancen, at man får en retur til bh? Det her kunde spillerne godt forstå når vi snakkede om det vid bordet, men det er nemt at glemme af helt når man sen laver en serveøvelse. Den spiller, der hele tiden har en tanke bag, hvad man gør i egen serve, kommer også ha meget nemmere at spille efter taktik og at skifte serve og spilsystem under en kamp. Vi spillede også et par set, hvor man var nødt til at serve fra et bestemt hjørn, altid serve halvlang/lang, eller følge op på en bestemt måde (f.eks. spille fh på den tredje bold). Alt var i formål, at få spillerne at opdage og se, at man kan få spillet at skifte karakter meget, når man også skifter sin måde at starte kampen på.

Det er også vigtigt at huske, at de fleste bolde i kamp sjældent går mere end tre-fire ganger over net. Det betyder at serve, retur, første åbning og første forsvar er særligt vigtige at træne på. For at give spillerne lidt mer af en følelse af det, trænede vi også en aften på noget der var nyt for alle sammen: semibolde. Semibolde betyder, at man kun spiller nogle moment i en point og har særligt fokus på at træne sin serve eller retur og måske også hvordan man følger op det slag. Det her er man nødt til at træne meget, og få meget kvantitet i, hvis man skal kunde spille på den måde i kamp og føle sig sikker på, at det man laver er en god måde at

spille på. Øvelserne er ikke nødt til at være komplicerede – det kan f.eks. være at en side spiller en halvlange serve, hvor returnerede side åbner med meget skru, og så ska serveren loope tilbage. Her bliver man nødt til at tænke til lidt: hvordan skal jeg så serve halvlangt, hvis jeg f.eks. vil loope tilbage med fh – med sidskru, underskru, ud på siden af bordet? At spille semibolde er ikke nemt – det er lidt drænerende på de mentale resurser, at kun spille en eller to gange over net og sen høre op, selvom man egentlig ”kan” spille videre. Det er dog en vigtig ting at lære, hvis man vil udvikles også på sigt når man bliver ældre.

Alment synes jeg, at spillerne havde godt fokus i træning og kunde opholde kvalitet, selvom det var i slutningen af en træning om 2,5 time. Især de yngre gjorde det godt på det som for mange af dem var deres første lejr på landsholdsniveau. Der er dog to ting, som jeg synes mangler hos de fleste spillere, og som jeg vil anbefale dem til at arbejde på hjemme.

Det første er forsvars spillet, især at være aktiv når man er i forsvar. At blokere er ikke en 7,5 minutter lang pause før man må spille ”på rigigt” igen. Jeg var oprigtigt sagt lidt overrasket over hvor svært det var for mange at lave en nem forsvars øvelse som en blokering i hvert hjørne mod fh-loop fra fh. Der var mange der havde sit bat langt ned når de skiftede mellem bh og fh, eller som helt enkelt ikke bevægede sig hele vejen ud til fh. Der var også mange der hele tiden blokerede fh vid siden af kroppen og fik unødige kante træffer. Mange vil gerne spille på kraft og loope, men i kamp kan det godt ske at man bliver nødt til at spille forsvar, og hvis man ikke træner på det, så bliver det svært at vinde noget når man kommer i den situation i kamp. Det var også lidt for lav kvalitet i det helt grundlæggende forsvar fra bh-siden. Det var kun, når vi lavede en holdkamp hvor man skulle vinde 15 pointe når man loopede mod bh-blokering. Helt pludseligt prøvede alle, der blokerede, at spille bolden på bordet og hadede at lave et nemt fejl. Det var dejligt at se, men min forhåbning er at spillerne forstår at så nøjagtige skal de være i sit forsvar hver gang de blokerer i træning.

Den anden ting, som jeg bemærkede hos mange af spillerne, er en tendens at spille fh vid siden af kroppen. Dette kunde man især se, når de skulle spille flere gange i træk fra fh-siden. Øjne skal være på bolden, ellers er det svært at ramme den rigtigt og at spille i alle retninger. Når den er vid siden af kroppen så har man ikke øjne med sig, og bliver ofte nødt til at spille lige op. En ting der også sker, når man bliver sen med sin træf, er at man kompenserer gennem at løfte op elboen, og då kommer en kante træffe som et brev på posten. Det her hænger helt sikkert sammen med en anden ting, som jeg bemærket tidligere: mange har for meget vægt kun på højre ben, og roterer også ofte kun på højre side i stedet for at ha tyngdepunktet frem og benytte hoften i fh-loopen. Noget sådant kan man f.eks. bruge et elastikbånd til at korrigere, gennem at fastsætte det rundt midjen og trække spilleren i den retning, hvor man har en tendens at blive lidt tung. Det tvinger spilleren til at reflektivt flytte vægten i den anden retning, og arbejde ”mod” båndets modstand.

Fysisk status

Det her var et kort lejr, men rimeligt intensivt med ca 12 timer træning på tre dage. Det synes jeg at spillerne klarede fint, men det skal blive interessant at se hvordan de klarer en længere periode med tuf træning. Det der kan forbedres, er kropsopfattelse og en del motorik. Det er typisk de ting, som man kan arbejde på i opvarmning, hvor man kan ta hjælp fra elastikbånd og andre redskaber. Det her synes jeg var lidt under godkendt niveau især hos de ældre drenge, men det kan være på grund af at mange af dem vokser meget i øjeblikket. Det gør, at

kropsopfattelsen bliver lidt dårligere, hvilket også betyder at det er særligt vigtigt at underholde og træne det her i denne periode.

Det er også meget vigtigt at spillerne så tidligt som muligt forstår hvorfor det er vigtigt at lave en ordentlig opvarmning, og at de fysiske forberedelserne er en naturlig del af træningen og ikke noget kedeligt som man gør for at være ”tilladt” at spille bordtennis. Hvor sport stiller kun højere og højere fysiske krav, og det må vi kun tilpasse os efter.

Til sidst

Der var god stemning på lejren – spillerne virkede som at de kunde lide, at være sammen både til træning og mellem passen. Det er også vigtigt at de får komme ud og spille med hinanden og få god, varieret træning. Fælles træning giver fælles udvikling, noget jeg synes er meget vigtigt at huske når vi kigger på vores evne at konkurrere internationalt. Det er også svært at blive bedre end hvad man kan træne med og mod, så den der søger op gode træningsmuligheder, og de klubber som skaber gode træningsmiljøer med udveksling med andre klubber, kommer sandsynligvis også se den største forbedring.

*Magnus Mallander
Landsholdsansvarlig dame senior og ungdom
Bordtennis Danmark*