

I kølvandet på beskeden, at der var kommet nye landsdækkende restriktioner som bl.a. førte til, at DM Ungdom aflystes, blev der i weekenden 19-20 september afholdt en kortere lejr for herrejuniorer og U21 herrer. Den oprindelige plan var at lejren ville fokusere mere på taktik og enkelte kampmomenter, nu hvor det var ugen før DM. Selvom koblingen forsvandt når DM aflystes så holdt vi fast i den plan. Med på lejren som træner, udover mig selv, var Mads Skovsen, og vi havde også besøg af en svensk U21-spiller samt to spillere fra Tjekkiet, som alle tre gav den gas og tilføjede meget til træningen.

Indtryk fra træningen

Som nævnt så havde lejren fokus på kamp, taktik og enkelte kampmomenter. Vi trænede dette på forskellige måder: vores første pas lørdag havde vi to helt frie øvelser + to øvelser hvor vi kun fokuserede på åbning på halvlængde. Efter frokost kørte vi et kortere pas hvor vi startede med semibolde med fokus på at spille kort på forskellige server (især uskru). Vi afsluttede lørdagen med et tredje pas som bestod af frit indspil og to kampe, bedst af syv set.

Søndagen bestod af to pas, som var rettede mod taktik og set-spil. Til forskel fra lørdagen var disse to pas lidt længere, med særlig vægt på individuelle øvelser som spejler det man gerne vil vinde pointet på i kamp. Som måske fremgår så var det færre ”styrede” øvelser den her lejr, og mere der var op til spillerne selve. Det gjaldt også i opvarmning, hvor spillerne kun fik at vide, hvor lang tid de var indtil vi startede indspillet. Dette gav både mig og Mads tid at observere og fundere vidt og bredt. Følgende kan siges:

- At DM Ungdom lige var blevet aflyst påvirkede nok motivationen hos spillerne lidt – der var generelt mindre energi og vilje i hallen end til tidligere lejr, noget man kunde fornemme fra start. Det er på en måde forståeligt, men på en anden måde så er det også noget spillerne behøver lære at håndtere – usikkerhed og pludselige forandringer er en del af sporten, og det har aldrig været så meget en del af den som det er nu i corona-tider.
- I det seneste år har det fra min side været meget fokus på, vægten af at lave en ordentlig opvarmning for at forberede sin krop. En forhåbning fra min side har været at spillerne skal forstå, at kroppen er et tempel og selve grundforudsætning for at de skal holde til en gradvis stigning i træningsmængde og intensitet. Her varierer det, hvor nøjagtige spillerne er – nogle har et tydeligt program som de følger, nogle følger mere efter de andre. En ting som dukker op meget er passiv udstrækning (stretching) af forskellige muskler inden træning. Nu er det lidt tid siden jeg sidst læste om det her (hvor der findes meget forskning, som godt kan være selvmodsigende), men da vi dyrker en sport som kræver aktive og pludselige bevægelser så vil jeg nok anbefale mere aktiv udstrækning, hvor man i stedet for at holde sig i en position prøver at lave mere aktiv udstrækning (fx gennem at rotere hoften snarer end at kun strække den ud).
- Mads og jeg prøvede at starte en diskussion op, om hvordan man skal bevæge sig for at komme ret til bolden når den er halvlængde, og hvad forskellen er når man looper på halvlængde i forhånd jævnført med midt eller baghånd. Her var det meget få af spillerne, der selv havde idéer eller input til hvad forskellen kunde være. Halvlængde er en utroligt vigtig bold at kunne spille godt i dag – en dårlig åbning på halvlængde gør det nemt for modstanderen at loope igen. Og hvis man ikke ved hvordan man skal bevæge sig til bolden så er det svært at spille en god åbning på bordet – position afgør mere end en god hånd, hvis et slag er godt eller ikke.

- Vi brugte også lidt ekstra tid og fokus på returspillet og dyrkede den korte retur med forhånd meget. Her var et af målene at træne på at komme ovenfra og ned med både krop og bat når man returnerer, i stedet for at komme lige på eller under bolden, når man spiller kort. I dag er det vigtigste med en kort retur ikke (som det fx var med celluloid-bolden) at den er to eller flere gange på bordet, uden snarer at den er lav og falder hurtigt efter at den rammer bordet. En kort men høj bold er svært at vinde på når langt de fleste kan lave et godt baghåndsflip. Her er det også meget vigtigt, at spillerne ikke kommer for langt fra bolden og strækker armen helt ud, og det handler i sin tur meget om fødderne. Kommer man tæt på bolden med begge fødder (og ikke tager et kæmpe skridt kun med højre) bliver det meget nemmer at få kontrol på bolden.
- Til en træning prøvede vi et anderledes indspil, med udgangspunkt i observationen at meget mere spil foregår i midten af bordet i dag, og at man behøver kunne spille både baghånd og forhånd fra midten. Mange havde svært at finde ud af det her, især når vi tilføjede at de skulle skifte mellem baghånd og forhånd i midten, men måske giver det mening at prøve lidt ekstra lige derfor.



Viktor Oksfeldt laver et anderledes indspil med Patrick Skarsholm, hvor Viktor looper baghånd fra midt ud mod Patricks forhånd, og siden også mod baghånd. På den måde fik man spillet begge retninger med både baghånd og forhånd, og derigennem træne på at finde en fungerende grundposition når man spiller fra midten.

- For at teste spillernes kondition, konkurrenceinstinkt og evne at vinde point selvom man er træt så ventede vi med at spille kampe til sidst om lørdagen, efter ca 3,5 time træning tidligere om dagen. Skuffende nok var der næsten ingen klarede at holde fokus og spille to ordentlige kampe i streg her. Nogle tabte fokus fuldstændig og kunde ikke tage det seriøst, mens andre bare faldt igennem i kvalitet. Det giver stof til eftertanke, at kvaliteten falder så hurtigt allerede første dagen på en lejr. Kigger man internationalt så er dagene ofte uhyggeligt lange, med mange kampe fulgt af en lang pause, fulgt af flere kampe, hvor en dag i hallen nemt kan være 10 timer lang, flere dage i streg. Her findes der meget forbedringspotentiale.

Egne øvelser og egne styrker – hvad er formålet? Og hvordan træner vi det?

Som nævnt var der flere frie øvelser den her lejr end hvad det har plejet at være tidligere. Mit indtryk er, at spillerne sagtens kan finde ud af at bestemme en øvelse eller to, men at tanken bag ikke er særligt ”dybtgående”. Man kan sagtens starte træning med at spille 2-2, eller baghånd-midt-baghånd-forhånd, men hvad vil du som spiller have ud af det? Måske behøver vi snakke mere med spillerne om hvad det betyder at træne med forskellige målsætninger og formål.

Hvis formålet er teknisk accepterer vi måske en højere fejlmargen, og forsøger at være opmærksomme på det slag vi gerne vil forbedre. Hvis det er taktisk så træner vi vores beslutninger og kræver måske at vi har ekstra opmærksomhed på modstanderen og hans/hendes beslutninger. Hvis det er fysisk så handler det om at have en god fysisk intensitet osv. Vi behøver blive klart mere bevidste om hvad vi gerne vil have ud af en øvelse – ellers er risikoen at vi spilder meget tid i hallen.

At det her med egne øvelser måske ikke lige er paradedisciplinen blev tydeligt at se når instruktionen var at spille en fri øvelse med fokus på at vinde pointet, og at bygge op spillet omkring sine egne styrker. Her var altså fokus på at det skulle ligne kamp, og at vi ville vinde pointet. Øvelserne blev dog ofte meget simple: ”Jeg har et godt loop igen, så jeg stikker bare langt i forhånd, han åbner i min forhånd og så looper jeg igen”, kunde det fx lyde. Og det går selvfølgelig, men hvis vi prøver at tænke kamp så er det alt for simpelt – kun en idiot vil jo fortsætte at trække bolden op med skru mod forhånd hvis du står og bare tyrer ind bolden. Måske kunde man her nøjes med at sige at træningspartneren server fri kort, hvor jeg så enten spiller kort hvorefter det er frit, eller stikker den langt mod forhånd. Og uden at sige det så er mit fokus i de lange returer at spille dem enten med vinkel eller længde som øger sandsynligheden, at han looper op med skru mod min forhånd. På den måde bliver øvelsen meget mere en øvelse i taktisk problemløsning, i stedet for en øvelse i at bare få mange gentagelser i et slag som du allerede føler du behersker godt.

Taktik og beslutninger

Et sidste eksperiment vi gjorde på lejren var at alle spillere fik et spørgeskema med et par scenarier i kamp som de skulle tage stilling til (I kan se scenarierne og alternativerne sidst i dokumentet). Spørgeskemaet var kun tænkt at fungere som grundlag til videre diskussion for hele gruppen. At diskutere det på den måde fungerede okay, der var nogle hyggeligt detaljerede diskussioner hvor spillerne ikke altid var helt enige. Men mit indtryk er, at det giver nok klart mest når spillerne snakker taktik med hinanden ifm. kamp eller under aktiv træning – det gør vi bare ikke på langt nær så meget som vi burde! Spillere kan lære ufatteligt meget af hinanden, og i gode træningsmiljøer er det også sådan det ser ud. Vi behøver begynde at tænke mere i disse baner, hvor vi kan indhente lærdomme og idéer fra hinanden, snarere end at se det som ”survival of the fittest” hvor vi gemmer alt i forhåbning om at komme foran på næste ratingliste.

Og til sidst...

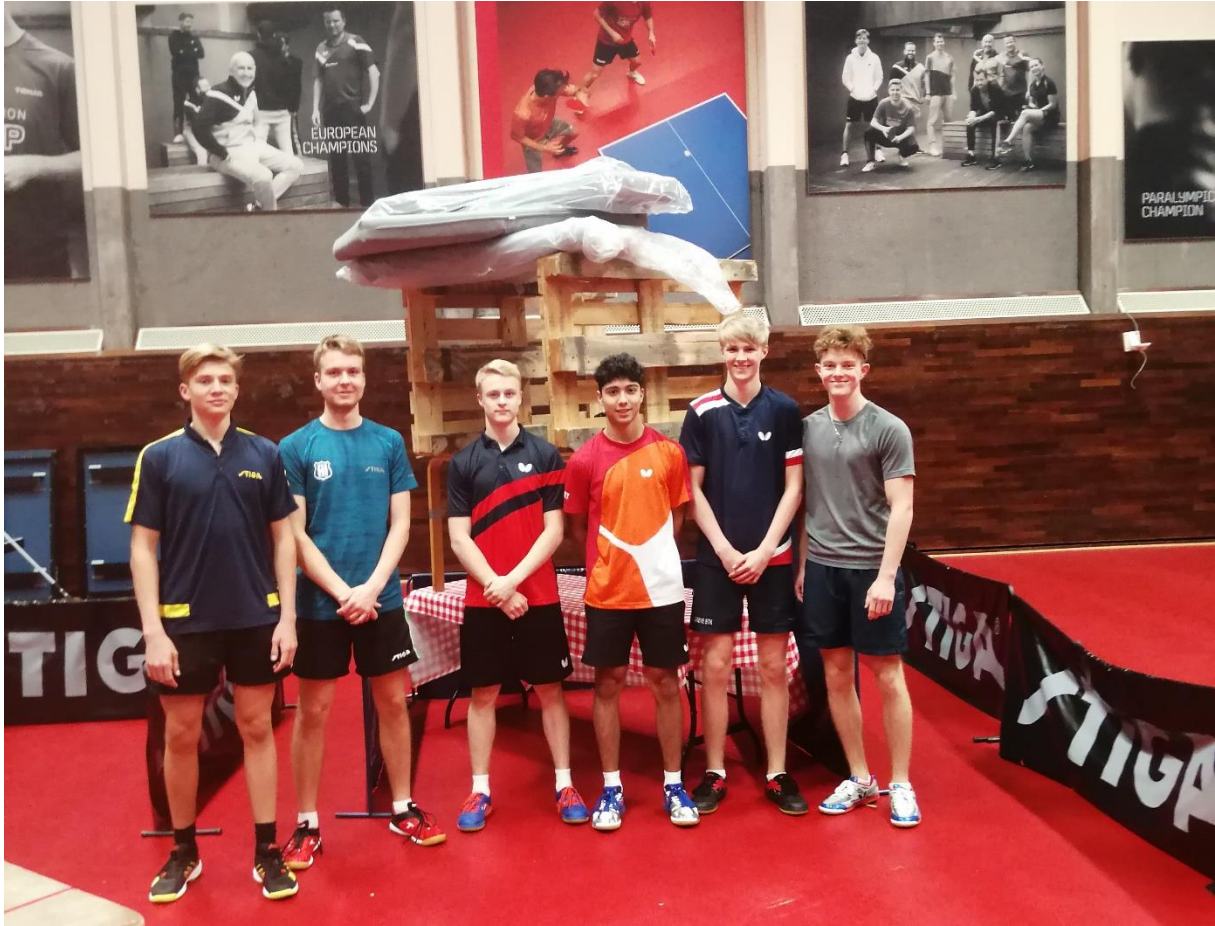
Et stort tillykke til Team Thor, som vandt lejrens helt store begivenhed:

Brøndbymesterskaberne i femkamp. Neden kan I se et billede på deres sejrkonstruktion i opgaven ”byg et tårn på to minutter”, samt et billede på Team Patricks meget stabile, men desværre ikke så høje, konstruktion:

*Magnus Mallander
Landstræner dame senior og ungdom*



Nogle ser mere stolte ud end andre...



Der var ikke rigtigt samme smil på, når de fik se Team Thors konstruktion bagefter...

Appendix: taktikscenarier.

Tag stilling til følgende scenarier. Markere dit svar blandt alternativerne. Notere at alle scenarier er forskellige, og altså ikke behandler ”samme” kamp.

Scenarie 1

Starten af en kamp, det står 0-0 i første sæt og det er dig der server. Du kender ikke din modstander siden tidligere. Hvad er din plan for dine to første ”serve-game” (dvs. dine fire første server)?

1. Jeg holder mig til den serv jeg kender bedst, og holder samme placering alle fire server.
2. Jeg starter med to korte server, og siden kør jeg to lange server, for at se hvad min modstander har sværest ved.
3. Jeg har ikke bestemt i forvejen, hvordan jeg skal serve, uden prøver mig frem.
4. Jeg ... (udfyld eget svar)

Scenarie 2

Stillingen er 5-3 i første sæt. Du har servet den samme korte serv fire gange, og vundet to gange direkte på serveren og en gang fordi du fik en god tredje bold at loope på. Den fjerde serv gjorde din modstander en lidt bedre retur, som du kom for sent til. Hvordan tænker du ift. næstkommende to server?

1. Jeg kør den samme serv igen, fordi den har generelt fungeret okay.
2. Jeg går over til en helt anden serv, fordi han returnerede godt sidst jeg gjorde den serv.
3. Jeg kør den samme serv, men flytter placeringen lidt.
4. Jeg ... (udfyld eget svar)

Scenarie 3

I starten af anden sæt opdager du på dine to første server, at din modstander har uhyggeligt svært ved at returnere kort uskru i forhånd – du får i stort set høj bold tilbage hver gang og kan gøre hvad du vil. Hvordan tænker du at du vil udnytte det her i resten af sættet?

1. Jeg gemmer serveren og bruger den igen først hvis det er tæt (8-8 eller 9-9) og jeg behøver et let point. Hvis det ikke bliver så tæt så gemmer jeg den til næstkommende set.
2. Jeg bliver ved med at serve den samme serv indtil min modstander kan returnere den.
3. Jeg bruger den nogen enkelt gang mere, men prøver at variere meget for at gøre ham utryg og usikker.
4. Jeg ... (udfyld eget svar)

Scenarie 4

Du står i anden sætpause og diskuterer med din coach. Din modstander havde det rigtig svært når du serverede kort fejlskru med underskru i forhånd hele sidste sæt. Din coach siger ”husk nu at variere med nogle lang server også, så at han ikke står og venter på den korte serv i forhånd”. Du går ud til bordet, og starter med at serve. Hvad laver du som første serv?

1. Jeg server en lang fejlskru mod baghånd, som gør ham utryg direkte.
2. Jeg server kort fejlskru med overskru i forhånd.
3. Jeg kör den samme serv som i sidste set, kort fejlskru med underskru i forhånd.
4. Jeg ... (udfyld eget svar)

Scenarie 5

Femte og afgørende sæt. I starten af kampen vandt du en del på at serve side/under mod baghånd, men efter at have tabt to sæt begyndte din modstander at flippe lidt mere på serveren. Flippen var ikke forrygende god, men du havde lidt sværere at håndtere den, og skiftede derfor serv. Siden da har du varieret ret meget, og haft 50/50 succes med det. Nu står det 9-9, og det er dig der server. Hvad laver du?

1. Jeg går for at lave noget helt uventet og overraske min modstander med min første serv, og bestemmer min anden serv afhængig af, hvordan det går.
2. Jeg går tilbage til serveren jeg startede med, og er klar over at han nok kommer prøve at flippe.
3. Jeg server samme sted, men prøver at gøre det med side/over den her gang for at ”snyde” min modstander.
4. Jeg ... (udfyld eget alternativ)

Scenarie 6

Det står 10-10 i første sæt. Du har kigget på video inden kampen, og set at din modstander har svært ved at lave noget godt på lang serv i baghånd. Det har også andre, der har spillet mod ham tidligere, sagt at han har. Når du har prøvet at serve langt tidligere i kampen har han dog returneret okay – du vandt en gang, og tabt en. Nu er det dig der server – hvordan server du så?

1. Jeg tror at han forventer lang serv i baghånd, så jeg spiller den kort i forhånd i stedet.
2. Jeg server den langt i baghånd, fordi jeg tror ikke han vil arbejde med den bold.
3. Jeg server langt i forhånd, da han sandsynligvis forventer lang i baghånd.
4. Jeg ... (udfyld eget alternativ)

Scenarie 7

Eksakt samme scenarie som i ”scenarie 6”, men den her gang skal du tænke at du er modstanderen der har svært ved den lange serv i baghånd. Hvad kan man forestille sig han (du) tænker når serveren kommer ved 10-10?

1. ”Jeg ved at han server langt i baghånd – det føles i hvert fald godt, så skal jeg bare fokusere på at returnere den godt.”
2. ”Jeg ved at han server langt i baghånd – pis, jeg hader den serv.”
3. ”Jeg tror han vil prøve at overraske mig og gøre noget nyt – men det er fint, så længe den ikke kommer lang i baghånd.”
4. ”Jeg tror han vil prøve og overraske mig og gøre noget nyt – jeg har ingen anelse, og er bare mega nervøs.”
5. (Udfyld eget alternativ)