

Rapport lejr i Söderhamn 26-30 december

To dage efter juleaften tog 12 drenge og herrejuniorer og to trænere afsted fra Danmark hele vejen op til Söderhamn, 2,5 time nord om Stockholm. Lejren var et fælles projekt med det svenske ungdomslandshold, og havde også besøg af tre spillere fra Finland og en spiller fra Japan. Udover mig, der var ansvarlig for herrejuniorerne var Claus Arnsbæk med som træner for drengene. Det var en lejr hvor forventningerne var højt opstillede, men desværre går det ikke altid som forventet.



En stor gruppe spillere og nogle trænere. Emil Friis-Hansen og Matias Larsen savnes på billedet.

Der er ikke nogen plan, der overlever kontakt med fjenden

Vi fik en dårlig start på lejren, og det blev ikke meget bedre jo længere det gik. En spiller var syg før afrejsen, og to følte sig dårlige allerede til første pas om aftenen. Den anden nat var det en spiller der brækkede sig, og flere der fik kvalme i løbet af den anden dag. Dette var meget afgrænset til kun de danske spillere – det var kun en af 20 svensker der blev syg i løbet af lejren, mens det kun var seks af tolv dansker der gennemførte hele lejren. De fleste kom ikke til at træne pga. sygdom, men der var også lidt skadeproblem som gjorde det endnu værre. Som om det ikke var nok blev også Claus syg mod slutningen af lejren, og fik i efterhånd konstateret lungebetændelse.

Når man kigger i bakspejlet kan man fastslå nogle ting. Det første er, at dette ikke er noget der var indenfor hverken min eller spillernes kontrol. Det var selvfølgelig ærgerligt og en skuffelse, når vi nu fik en mulighed at deltage på en sådan her lejr, men den her type af ting sker, og da må man simpelthen tilpasse sig og gøre det bedste af situationen. Flere af spillerne der var syge prøvede at komme tilbage når de bedret sig lidt, og viste generelt at de rigtigt gerne ville deltage og udnytte muligheden.

Det anden er, at det var mange der ikke havde tænkt på dette når de pakkede sin taske. Flere manglede Panodiler/Ibuprofen, næsespray og andre grundlegende ting som skal være

med i tasken når man tager afsted i flere dage. Det bliver forhåbningsvis en vigtig læring fremadrettet.

Det tredje er, at man fremadrettet ikke skal tage af sted på en lejr hvis man er syg eller skadet – især når det er en lejr som den her, hvor der er begrænset antal pladser, og andre der kunde fulgt med i stedet. Når man bor så tæt på hinanden er det også en tydelig smitterisiko. Hvis man bliver syg når man kommer til lejren så er det selvfølgelig ikke meget at lave udover at håbe at det bliver bedre hurtigt. Det samme gælder, hvis man har en eller flere skader der forhindrer en fra at deltage fuldt ud i træningen. Jeg kan godt forstå, at man gerne vil vise hvad man kan, og gribe chancen når den kommer, men det skaber ikke noget positivt værdi at træne når man kun er på 70-75%, hverken for spilleren, træningskammeraten, gruppen eller træneren.

Kickstarte – kampe direkte

Det var altså alt andet end en optimal start på lejren. Det blev måske lidt ekstra hårdt når første dagen kun bestod af kampe, arrangeret som et almindeligt stævne. Forhåbningen fra vores (trænerens) side var, at det skulle blive lidt ekstra energi og atmosfære i hallen, når vi nu havde samlet flere af de dygtigste spillerne fra forskellige lande. Dagen startede med puljespil, med slutspil efter frokost. Alle kampe spillede i bedst af syv set. Spillerne der røg ud allerede i puljen fik i opgave at træne under eget ansvar efter frokost, og fik også evaluere den her træning ud fra tre spørgsmål:

1. Hvilke øvelser spillede jeg?
2. Hvorfor kørte jeg disse øvelser?
3. Gjorde jeg den bedste træning jeg kunde have gjort her? Hvorfor/hvorfor ikke?

Både Claus og jeg observerede en del af den her træning, og var enige om at spillerne (tre herrejuniorer, tre drenge) gjorde det meget godt. Det var rigtigt positivt at se.

Hvis man i stedet kigger på kampene så kan man konstatere, at vi ligger et stykke efter svenskerne. I herrejunior rækken gik tre af syv videre fra puljen, og i drenge rækken var det kun en af fem der gik videre. Selvfølgelig påvirkede sygdomssituationen det hele. Men hvad taber så danskerne på? Jeg kiggede mest på herrejuniorerne, og der kan man se nogle ting. Det første er returspillet – danskerne spiller alt for flinkt, og laver ofte den samme retur hele tiden. Det er også mange, der har rigtigt svært ved lang serve, især mod mitten/baghånd. I egen serve er det dog flere danskere der er på samme niveau som svenskerne, men opfølgningen er alt for usikker for at være på det her niveau. Det er også alt for mange missede åbninger, og for nemme retninger når de går på bordet. Man bruger i princippet kun 80% af bordet, og det er desværre ikke de 80%, hvor det er svært for modstanderen at returnere bolden.

Claus, der kiggede mest på drengene, syntes at det var en klar forskel i grundsigkerhed mellem svenskerne og danskerne. De lavede færre uprovokerede fejl og en anden stabilitet i sine åbninger. Derudover havde de en bedre servevariation, især hvis man kigger på placering, hvor de udnyttede hele bordet mere end danskerne.

Hvorfor træner vi?

Dette var dog ikke dette, der fangede min opmærksomhed mest, uden det var spillernes kropssprog og attitude. I løbet af det her efterår har jeg set flere af spillerne til stævner i Halmstad, Helsingborg, Aarhus og Portugal. Det er meget følelser hos mange af spillerne, og en svær balancegang mellem at være nervøs og fokuseret og at være nervøs og bang for at spille. Og på de lejre der har blevet afholdte i Danmark har det været endnu mere energi og

følelser – nogle gange har det næsten blevet et skuespil og for meget, men jeg har ikke haft nogle problemer med det, da jeg synes at det ofte skaber en intensitet i træning der svarer mere mod hvad der sker i kamp, end hvis man er tavs og ”kold” i træning.

Derfor var det en stor overraskelse når det var stille og tavs som på en kirkegård på mange af bordene når kampene gik i gang, både fra de svenske og danske herrejuniorspillere. Det var noget helt andet på den anden side af hallen, hvor drengene fik op intensiteten direkte og man virkelig følte, at dette var vigtige kampe, kampe der betydede noget. Claus havde talt med drengene på forhånd om, at de skulle slippe gashåndtaget i både kamp og øvelserne, noget han syntes at de var rigtigt gode til at arbejde med hele lejren igennem. Vedr. herrejuniorerne, var dette modsatsen til hvad jeg havde forventet at se, og det var også noget jeg talte med herrejuniorerne om senere om aftenen. Her understregede jeg, at det ikke er særligt ofte man får mulighed at spille træningskampe på et så højt niveau, så man er simpelthen nødt til at gribe chancen når den kommer. Man kan godt spørge sig, hvis det er nogen forskel på den her type af kampe og kampene der spilles på et ”rigtigt” stævne. Det er det i hvert fald ikke i mine øjne – når vi kommer op på det her niveau så træner vi lige for at blive bedre til at spille kampe. Når det så er kampspil så skal det betyde lige så meget som en afgørende holdkamp eller en kvartfinal på et DM – hvordan skal vi ellers øve os og blive bedre til det?

Jeg ville ikke afholde en lejr i Söderhamn kun for at det var sammen med det svenske landshold, uden også for at give spillerne en indblik i hvordan det ser ud i et virkeligt elitemiljø. I Söderhamn har man sin egen træningsfilosofi som man måske ikke altid er enig med, men uanset så findes der en tanke bag det man laver, og formålet er tydeligt: træningen skal medføre, at man bliver en bedre spiller i de virkelige og vigtige kampsituationerne. For at komme derhen spiller man meget kamp og forskellige typer af set i Söderhamn, men der er også noget mere: man skaber også en atmosfære og en følelse af, at hver træningskamp betyder noget, og at man skal yde sig for at vinde hver bold, uanset om man blokerer eller attackerer i en øvelse. Dette er en meget vigtig faktor for at forstå, hvorfor det er så mange spillere der har udviklet sig til professionelle spillere på internationalt niveau. I øjeblikket har Söderhamns elitegruppe fire spillere i enten Pro A eller Bundesliga, men det er ikke nogen af dem der har startet der. Alle vil gerne være som Truls Möregårdh når de er 17 år gamle, men sandheden er at det i princippet aldrig sker på den måde. Virkeligheden er ikke altid så smuk og helt lige – vejen er lang og går både frem og tilbage og op og ned. De fleste spillere der bliver noget har gået den lange vej, gjort sit arbejde med både lyst og nøjagtighed hver dag, og til sidst nået et niveau hvor det svære i træningen har blevet nemt og det siger sig selv, at træning og stævne er to sider af samme mønt. Dette er det i hvert fald åbenbart at flere af spillerne i Söderhamn har gjort. Dette håber jeg virkelig at alle dansker har taget indtryk af.

Træningen – øvelser og struktur

Som I kan forstå, var det meget andet end kun bordtennis der kom i fokus på den her lejr. Jeg vil derfor fremholde, at det også spilledes en hel del bordtennis, og at spillerne der deltog i træningen gjorde det meget godt, noget også de svenske trænere påpegede.

Træningsplanen lavedes oftest af de ansvarlige svenske trænere. For herrejuniorerne betydede det at:

1. I princippet alle ”regelmæssige” øvelser gik over i frit spil efter 4-6 slag, ofte med et retningsskift på den sidste bold. Tobias Bergman (træner for herrejuniorerne) forklarede, at han gerne spiller den her type af øvelser for at det skal findes en

mulighed at vinde pointet nogen gang i løbet af bolden.

2. Når det var hårdt benarbejde så var det hårdt benarbejde – her forventedes det, at spillerne kunde presse sig selve.
3. Det spilledes meget kamp og forskellige typer af set, enten allerede efter indspil (loop-loop-set, f.eks.) eller som en af de første øvelserne.
4. Træningen om formiddagen bestod næsten hver dag af i hvert fald to helt frie øvelser, og to-tre serveøvelser der altid gik over i frit spil.
5. Vi tællede en hel del i flere øvelser, enten så at den der attackerede tællede hver bold han vandt, eller så at den der blokerede tællede hvor mange bolde han vandt i forsvar. At blokereren tæller og skal vinde bolden i løbet af sine fem første blokeringer i en helt regelmæssig øvelse var noget nyt og spændende i hvert fald for mig.

For drengene var det fokus på nogle af de samme ting, men også lidt andre:

1. Nogle af drengene havde i Portugal alle tabt mange lette bolde i forsvarspillet, og på tidligere lejr har forsvar været et svagt punkt. Vi havde derfor fokus på at alle forsvarsbolde skulle spilles mere aktivt og fokuseret så man var klar til at gå imellem på langsomme bolde eller netbolde. Alle spillerne er klart blevet bedre og mere fokuseret på dette nu, syntes Claus.
2. Egene serve og retur øvelser. Her siger Claus at ”Der har været en fin refleksion og overvejelse af øvelser de har valgt, når vi kommer til praksis, så ”snyder” flere af spillerne dog ved at gå ind til en kort retur før tid, fordi de ved hvor den næste bold kommer. Det er elementer vi skal arbejde med i fremtiden, det handler ikke om at være bedst i den enkelte øvelse men være klar på alle uregelmæssige forandringer i løbet af en duel og være i bedst mulige balance så man er klar på disse udfordringer.”
3. Korte set, fra 6-6: vid mere end et tilfælde spilledes det kongebord med korte set, hvor man var nødt til at være ”på” fra start.
4. Flere øvelser hvor man tællede, lidt i samme ånde som det herrejuniorerne gjorde.

Konklusion

Selvom den her lejr blev en skuffelse for mange – især dem der blev syge og ikke kunde deltage 100% - håber jeg at det var en lærerig oplevelse for spillerne, og at det har givet dem lidt inspiration til træningen derhjemme. Jeg håber også, at det har skabt en lidt større forståelse for, hvad det er vi konkurrerer mod, og at det findes en bordtennisverdenen også udenfor Danmark. Min forhåbning er at noget lignende dette kan gentages, og den gang uden at 50% af deltagerne bliver nødt til at stå over træningen.