

## **Rapport pige og damejunior lejr 20-22 september**

I weekenden 20-22 september blev det afholdt en landsholdslejr for piger og dame junior i BTK Vibys fine lokaler. Jeg er meget taknemmelig til at vi kunde leje lokalerne fra Viby – det gav rigtig gode forudsætninger for en landsholdslejr. Jeg vil også takke Mie Binnerup Jacobsen og Thomas Sørensen som hjalp til med træningen og forsikrede både mig og pigerne om at det var god kvalitet hele lejren igennem. Neden følger lidt af mine, men også Mies og Thomas, tanker og indtryk efter lejren.

### **En gruppe med flere dimensioner**

Hvad man kan konstatere, er at det er en del variation i niveauet i gruppen, men så var det her også en lejr hvor det var op til fem års forskel mellem spillerne. De yngre pigerne har stadigvæk en del grundarbejde at gøre, især i forhold til grundsigkerhed. Det er mange der har svært at spille over bolden med lidt tempo (f.eks. når man looper) og se til at den rammer på samme plads hele tiden og mange gange i træk. Det her hænger sikkert sammen med, at mange ikke bevæger sig helt til bolden og måske også ikke er vandt til, at bolden kommer tilbage så ofte. Det er en stor fordel med en lejr af den her slags – de yngre pigerne får spille med andre dygtige og ældre piger, og bliver derfor automatisk ”pressede” at spille lidt bedre og gøre mere med bolden. Man kan ofte se en lille udvikling rimeligt hurtigt når de har blevet vant til tempoet. At træne fælles på den her måde, hvor dygtige piger kan spille sammen som makker og ikke kun som modstander, er meget vigtigt for deres identitet som spillere og den langsigtede udvikling. Fælles træning giver fælles udvikling.

### **Bordtennistræningen alment**

Efter opvarmning, der ofte var mellem 25-40 minutter lang, lavede vi altid et langt indspil med flere forskellige momenter. Vi startede med at spille prik-prik frit over hele bordet, fulgt af et prik-prik-set, med mulighed at vinde tre point hvis man prikkede ud ad siden af bordet og vandt pointet her. At spille prik med god placering, skru og lavt over net er meget vigtigt, især for damespillere hvor aggressive stik er en vanligt forekommende serveretur. Det findes også mange defensivspillere på damesiden, og der er man simpelthen nødt til at lave prik med kvalitet og god placering som variation til sin offensiv. Her har pigerne meget at forbedre alment. Mange havde svært for skiftet fra bh- til fh-prik. Især i fh-prik spiller mange med hånden og armen for langt bag kroppen, hvilket begrænser muligheden at placere over hele bordet og at skifte hurtigt mellem bh og fh.

Dette blev fulgt af indspil enten diagonalt eller lige op, hvor man skulle tælle et bestemt antal kontra og loop mod blokering. Her mener jeg stadigvæk at det mangler en del grundsigkerhed blandt de lidt yngre spillerne. Evnen til at konsekvent spille bolden på et sted og lave små bevægelser (mellemskridt) for at tilpasse sin position til bolden er det brug for at træne mere på. Forskellen mellem piger og dame junior var her rimeligt stor.

Vi talte også en del med pigerne om vægten af, at træne på en måde som minder om hvordan man spiller kamp. For de fleste piger betyder kamp, at man spiller tæt på bordet, med mere fart end skru, og også gerne spiller en hel del baghånd over måske 60-65% af bordet (og sommetider mer). At baghåndsspillet bliver vigtigt når man spiller tæt på bordet er en helt logisk konsekvens af, at det går for hurtigt for at man ska ha tid til at lave en rimeligt stor forhåndsbevægelse, jævnført med baghånd. Det er også tydeligt, hvis man kun kigger et par minutter på damebordtennis på et højt niveau, at det spilles anderledes end herrebordtennis. I damebordtennis er det sjældent en side der attackerer, og en der kun blokerer. Det er snarere et vekslespil hvor begge spillere er i angreb og forsvar samtidig og søger en mulighed at komme igennem og finde et hul på modstanderen. På det følger, at træningen for piger også skal være

lidt tilpasset for hvordan man spiller. Det betyder selvfølgelig ikke at alt skal være anderledes, men det stemmer alligevel til eftertanke. Derfor lavede vi flere øvelser, hvor begge sider arbejdede. En sådan øvelse var, at man spiller baghånd mod baghånd (gerne med bh-rul) og at den ene side når man vil må gå rundt og spille en fh fra baghånd. Efter det så er det den anden side som går rundt, i samme bold, og så skifter man frem og tilbage på den måde. Det er en god start øvelse, som er tidseffektiv (begge sider arbejder) men også spejler pigebordtennis lidt mere, hvor begge sider ofte plejer at være aggressive og søger muligheden at afgøre. En anden øvelse som jeg meget gerne gør med pige- og damespillere er sommerfugl, hvor den ene side enten looper diagonalt eller lige op, og den anden blokerer. Det spejler også lidt, hvordan det plejer at se ud i pigebordtennis: hurtigt fra hjørne til hjørne med forskellige retninger. I en sådan her øvelse er det også vigtigt at lave mellemskridt, de små bevægelserne på tærne hvor man hele tiden tilpasser sin position lidt. Ellers er det svært at komme i tid til bolden med god balance.

Endnu en kontrol øvelse som vi lavede flere gange var en i hvert hjørne (fh-loop fra fh fulgt af bh-loop fra bh) mod bh-blokering. Her var det vigtigste at den der blokerer prøver at spille bolden dybt ned i hjørnerne, så at man virkelig er nødt til at bevæge sig fra hjørne til hjørne. I kamp forsøger man altid at placere bolden så at det skal være svært for modstanderen at returnere den, og det betyder ofte at man spiller bolden dybt ud i vinklerne. Då er det også vigtigt at vi gør det i øvelser, så at vi træner på en måde som reflekterer vad vi gør i kampe. Mange af spillerne havde rimeligt svært ved at konsekvent placere bolden rigtigt dybt, så her findes det helt klart potential til forbedring.

En anden ting som flere af spillerne kan bruge lidt tid på at træne er at finde en god afstand til bordet i fh og spille med lidt kortere bagsving. Når man spiller tæt på bordet har man ikke tid til at begynde med sit bat langt bag kroppen – det giver kun mange kante træffer og at man får svært at selv bestemme hvor man skal placere. Hvis man spiller tæt på bordet er man næsten nødt til at begynde slaget bredvid kroppen og se til at man får bevægelsen (og kraften) fremad. Når man spiller på den her måde bliver det også vigtigere, at man bruger sine ben og hoften for at hente kraft og aflaste skulderen.

### **Serve, set-spil og kinatræning**

En morgen lavede 30 minutter servetræning, med fokus kun på grundserverne: kun underskru, almindelig sidskru (til højre for en højrehåndet) og fejlskru (til venstre for en højrehåndet). Mange af spillerne har en eller to server som de behersker rimeligt vel og gerne spiller, men registret er ikke så bredt. Hvis man skal kunne følge en taktik og tilpasse sit spil efter modstanderen er man simpelthen nødt til at kunne lave flere forskellige server, og følge dem op. Den eller de piger som træner 20 minutter serve før eller efter hver træning i en længere periode kommer at få en stor fordel, det er jeg overbevist om.

I serveøvelser havde vi meget fokus på åbning med både bh og fh. Her kunde man se, at det var mange der ikke rigtigt fandt en god afstand til bordet for at åbne efter serve. Når vi f.eks. trænede baghåndsåbning var der mange, der rammende bolden direkte efter at den sprang op, fordi de stod for tæt på bordet eller kom ikke rundt ordentligt efter serve. Her måtte spillerne tænke efter, før man server. Hvad laver jeg for en serve nu, og hvad kan jeg forvente mig efter? Hvis man har en plan og opfattelse om hvad man vil lave, er det også meget nemmere at bevæge sig korrekt efter.

Et slag som vi trænede meget på var at åbne på faldende bold med så meget skru som muligt. Her understregede jeg at man virkelig skulle lade bolden falde langt ned, komme ned dybt i benene og skabe så meget skru som muligt uden at det bliver så meget fart i bolden. Det

her var pigerne overraskende dygtige til, når de vågede lade bolden falde ordentligt. Mange ville gerne spille på højeste punkt, selvom de troede at de ladt den falde. Her findes det også mange nemme point at vinde, hvis man øver sig på at få kvalitet i sin åbning og får væk farten til fordel for skru. Det var mange af dem der blokerede, der opdagede at den her bold er meget svær at spille tilbage, især hvis man ikke bevæger sig i dybet og kommer frem til bolden. For at virkelig understrege dette lavede vi også et stævne, hvor vi brugte pinden på en boldopsamler som ”ekstra højt” net, hvor spillerne prøvede at lave en skruloop over pinden og ind på bordet. Her var jeg også overrasket over hvor højt op pinden kom før vi fik en vinder.

Vid to tilfælde prøvede vi også at lade pigerne lave kinatræning med hinanden. Også det her var en positiv overraskelse – flere piger havde gjort det før, og også dem der manglede erfaring fandt hurtigt ud af, hvordan man så skulle lave. At lave kina med hinanden på den her måde er et fantastisk alternativ til den almindelige træning en mod en, fordi det giver meget kvantitet og kvalitet. Og det er sjovt med lidt variation i træningen – positivt i alle bemærkelser!

Afslutningsvis spillede vi også en del set med forskellige regler, hvor idéen var, at få spillerne at tænke på hvilke taktiske konsekvenser det får, når man f.eks. server på en bestemt måde eller er nødt til at spille fh eller bh efter serve (ellers taber man pointet). Vi spillede eksempelvis et set hvor man var nødt til at serve fra fh, hvor jeg ville få spillerne at være opmærksomme på den forskel det kan lave for ens position efter serve, hvis man starter fra et andet hjørne. Pludseligt bliver det nemmere at spille bolden kort i fh, og måske få mulighed at selv spille fh-loop fra sit fh-hjørne, uden at man er nødt til at lave en stor bevægelse fra bh-hjørnet ud til fh-hjørnet. At spille set på den her måde tror jeg er vigtigt for alle unge spillere, men måske især piger. Min erfaring er, at mange piger er utroligt dygtige til at træne med god koncentration og fokus, og til at lave øvelser med høj kvalitet. Men samtidigt er det mange piger, der ikke eksperimenterer så meget og prøver at tilpasse og justere sit spil. At man ikke vil lave det i kamp på et stævne kan jeg godt forstå, det er helt rimeligt, men i træning er man nødt til at prøve lidt nyt og udforske, hvad der går og ikke går at lave med bolden, og se hvis man kan vinde bolden på en anden måde end hvad man plejer at gøre. Ellers bliver det svært at finde nye løsninger på problem, der opstår i takt med at man og ens modstander bliver ældre og bedre.

## **Fysisk**

Vedrørende det fysiske fokuserede vi meget på at lave lange og rimeligt anstrengende opvarmninger, noget som pigerne var positive over. En gang spillede vi f.eks. storbord, hvor man kombinerer fire bord til et med bånd imellem som net. Når bordet bliver større og nettet lidt højere bliver også duellerne længere, og man bliver nødt til at løbe mere. Enligt mig kan man godt lave det her som bordtennisspecifik konditionstræning.

Ellers fokuserede vi meget på at starte opvarmningen med mobilitetsøvelser, ofte fulgt af forskellige styrke- og mobilitetsøvelser med træningselastik. Her vil jeg rose pigerne for at de hurtigt tog indtryk af den her type af træning og faktisk begyndt at bruge sine bånd også når opvarmningen var lidt individuel. Ofte afsluttedes opvarmningen med noget eller nogle eksplosive momenter, f.eks. hurtige skridt i sidled, diverse spring øvelser mv.



*Opvarmning med elastik – et godt redskab at altid ha i træningstasken!*

Der var ikke nogen der fysisk faldt igennem på lejren, men så var det også en rimeligt kort lejr. Spørgsmålet er hvor mange kan lave f.eks. fem eller seks dage med lige så høj grad af intensitet og kvantitet. Den eneste måde at forberede sig på længere lejr er at leve et fysisk aktivt liv, hvor man træner mangesidigt og hele tiden alternerer mellem at udfordre og underholde kroppen.

*Magnus Mallander  
Landsholdsansvarlig dame senior og ungdom  
Bordtennis Danmark*