

### Rapport pigelejr 31. okt – 1. nov

I skiftet oktober-november blev det afholdt en weekendlejr for totalt 11 piger i Idrættens Hus i Brøndby. Udover de deltagende pigerne havde vi også fornem sparring af Jocefin Haagensen, Ida Bønding Schøsler, Ann-Christine Christensen og Johan Engberg Havsteen, som bidrog med tempo og energi både i adfærd og spillet. Jeg vil også sige mange tak til Dan Hansen, som leverede fantastisk frokost både lørdag og søndag. Og selvfølgelig en meget stor tak til min trænerkollega Mie Binnerup Jacobsen.



*11 bordtennispiger som er klare til at gribe til arbejdet på lejrens sidste pas.*

### Selve bordtennistræningen

Til den her lejr havde vi ikke rigtigt noget overgribende tema i træning, uden mere forskellige formulerede formål til hvert pas. For mit eget vedkommende så var det rart at få se pigerne træne lidt forskellige ting, så at jeg kunde få en opfattelse om, deres niveau og hvad de allerede kan og hvad de godt kan bruge lidt mere tid på i træningslokalet der hjemme. Men inden jeg går ind på det vil jeg bare nævne, at stemningen igennem i stort set hele lejren var rigtigt god. Det spejler måske, at pigerne nu har været på flere lejre sammen og begynder at lære hinanden at kende – men uanset så er det meget positivt. Der snakkes og larmes stadigvæk ikke i nærheden af så meget som det kan gøre på en damejunior-lejr, men det er måske heller ikke det der skal være målet...

Lejren startede med et pas med mange gentagelser og sikkerhed. Her talte vi meget: 50 fh-loop mod fh-blokering hvor man skulle ramme seks i streg for at det skulle tælles osv. Der var stor intern variation i gruppen, hvor de ældste og dem der har været med mere tidligere generelt opviste større sikkerhed, og blev færdige med øvelserne hurtigere. Der var også stor forskel i balance og position, hvilket bliver ekstremt tydeligt når man træner sikkerhed på den her måde. God balance gør at det bliver nemt at spille bolden over med lignende teknik flere gange i streg – hvis man mister balancen for nemt så bliver det meget mere anstrengende at holde bolden i live. Man mærker dette allertydeligst i forhåndsspillet, hvor dårlig balance ofte er det samme som for meget vægt på højre ben, og at venstresiden af kroppen ikke rigtigt "får være med". Lige som at hele mennesket spiller en rolle for at der skal ske en udvikling på den

lange bane, så spiller hele kroppen en rolle for at vi skal kunne forbedre vores teknik og slagkvalitet. Det er vigtigt at vi ikke bliver forblindede kun af det der foregår ved spillearmen.

Vi brugte også en del tid i to af træningerne på serv, retur og opfølgning, men på en måske lidt anderledes måde. Vi prøvede nemlig at returnere ”dårligt” med vilje for at medspillerne skulle få træne på ”dårlige” returer. Hvorfor skriver jeg ”dårlig” indenfor notationstegn? Fordi at vi opfatter ofte et højt stik som en dårlig retur kun fordi at den er høj – selvom man selv har rigtigt svært at gøre noget godt ved den! Jeg ser tit, når pigerne spiller kampe, at den ene spiller server overskru/sidskru, som modstanderen stikker højt på, hvorefter den der server enten bliver bang og stikker på en høj bold (sjældent en god taktik) eller prøver at loope når bolden er oppe ved hovedet og misser, eller prøver at smashe og rammer kanten. Jeg tror at vi nemt glemmer, at vi behøver træne på alle forskellige typer af bolde for at kunne spille på dem – også dem der ser ”dårlige” ud og som vi synes at vi burde kunne håndtere nemt. Dette prøvede vi også at forklare pigerne, for at sikre os om, at de forstod formålet med øvelsen. Det virkede som at det gik ind, og der var efterfølgende flere der gav udtryk for at det havde været både lærerigt og anderledes at træne på den type af returspil og opfølgning. Der findes endnu en ting som er vigtigt at tilføje her: pigerne kommer kun at få mulighed at træne på disse returer hvis de også laver sine bedste server i træning og øvelser. Hvis man kun laver sin gode sidskru/overskru-serv med forhånd ved vigtige tilfælde i kamp, og aldrig i træning, så ved man jo ikke rigtigt hvad man får, og har ikke noget at læne sig imod når bolden kommer tilbage. Vi vil derfor understrege vægten af, at pigerne faktisk dyrker dette, og bruger sine bedste server i træning. På lidt højere niveau så handler serv ikke om at vinde point direkte, uden om at bygge spillet op og komme til den bold man gerne vil have, og som modstanderen ikke vil have. Jo tidligere vi begynder at træne med det i kiggersigterne, desto flere skridt foran er vi.

Et sidste ”mini-tema” som vi brugte en del tid på var skru og det man kan kalde ”kreativitet”, som egentlig bare er at man tester nye ting som man ellers ikke plejer at gøre. Vi trænede fx en del på at lave ”chop block” med baghånd, hvilket flere af pigerne var overraskende gode til. Vi trænede også på at spille deff med både forhånd og baghånd og fokusere på grunderne i at spille deff: benstilling, slagbevægelse og battets vinkel når man snitter bolden (som jo er meget anderledes hvis man har normale belægninger og hvis man spiller med knopper). Min personlige indstilling har altid været, at det er **sjovt** at lære ting, og at der ikke er nogen modsætning mellem at træne (i betydningen at man gør noget for at blive bedre) og at have det sjov. Det synes jeg at pigerne også demonstrerede meget tydeligt når vi trænede disse lidt ”mærkelige” ting.

### **Bordtennis-specifikke ting at arbejde videre med**

Vad gælder grundteknik så mangler pigerne en del når det kommer til stik og prik. Generelt har mange svært ved fh-stik, og laver en meget stor og omstændelig før-bevægelse inden de rammer bolden. Det ser lidt ud som at mange starter med battet oppe ved øret eller langt udenfor kroppen og nærmest ”svøber” med hele armen. Dette gør det nærmest umuligt at stikke med sikkerhed på bolde med forskellige skru og højde, og at skifte fra baghåndsstik til forhånd bliver også meget svært da det tager for lang tid. Vigtigt at huske: når vi stikker så vil vi have battet (og gerne også albuen) foran kroppen så meget som muligt, så at skiftet tager så lidt tid og energi som muligt. Her findes der meget forbedringspotentiale hos flere af pigerne, da stik er så vigtigt i pige- og damebordtennis, især hvis man spiller mod deff.

Det var meget interessant at se hvad pigerne brugte tiden på når de fik lov at spille frit (hvilket de fik gøre meget især i første pas, når de var færdige med sikkerhedsøvelserne). Der var meget leg og eksperimenterende med bl.a. deff og loop mod fisk, hvilket vi synes er meget opmuntrende at se. Det er lidt for ofte som piger holder sig indenfor rammerne som trænerne sætter op. Der har vi trænere en vigtig opgave i at opmuntre dem at prøve og lære nye ting – det er vigtigt igennem hele karrieren for en atlet at have en positiv indstilling til at lære og prøve nyt. Uden det er det umuligt at udvikles, da udvikling er det samme som forandring – og forandring kræver jo at vi er klare til at gøre og lære noget som er nyt og anderledes.

Relateret til ovenstående så kan man også fastslå, at flere af pigerne behøver bruge lidt mere tid på at træne touch og ”skrukontrol” i egen serve. At fx få overskru og sidskru i bolden, og samtidig kunne styre placering og længde, var svært for mange. Der er mange der kan serve kort, men det sker lidt på omkostning af skru, da mange vil spille bolden ”safe” på bordet og derfor holder tilbage på skru og tempo. Her er det vigtigt at have en legende tilgang til servetræning (især når man er ung) så at man kan opdage alt man kan gøre med bolden, og hvilke muligheder der er. Semibolde, hvor en side server og den anden bare returnerer enten frit eller udefter nogle rammer, er en perfekt måde at træne det her på, men det kræver meget feedback og hjælp fra træneren. Men det er det vært, da man kan lære meget på kort tid.

### **Fysisk status**

På foregående lejr i Tjele kunde vi fastslå, at flere af pigerne mangler en del når det kommer til den fysiske grundform. Basale motoriske helkrops-øvelser var svære at gennemføre for mange, og ting som balance og core-styrke manglede klart mere blandt pigerne end fx damejuniorerne. Derfor sørgede vi for at til alle pas have noget lidt større fysisk moment, udover den sædvanlige bordtennis træning. Vi lavede fx en forhindringsbane (eller motorikbane) som opvarmning til det første pas, og generelt ret mange forskellige fysiske indslag, med cirkeltræning, hockey og boldlege. Pigernes fysiske form lader stadig en del tilbage at ønske, men vi var faktisk positivt overraskede over hvordan de gennemførte forhindringsbanen første dagen (se klip her: <https://123bordtennis.dk/wp-content/uploads/2020/11/pigevideo1.mp4>). Der mangler en del smidighed og hurtighed, som man nemt kan træne gennem at lave dynamiske opvarmninger med betoning på leg, to-og-to-øvelser med bold og forskellige øvelser med tidsrammer. Men det mest positive var at mange af pigerne syntes at forhindringsbanen, og den alsidige opvarmning, var sjov – al træning bliver nemmer at lave hvis man synes den er sjov og stimulerende.



*Pigerne spiller hockey. Som svensker, der er lidt opdraget med at spille hockey, så kan jeg fastslå at der er tradition for forskellige idrætsgrene i forskellige lande.*

### **Pigernes egne kommentarer**

Lejren afsluttedes med en fælles evaluering hvor pigerne fik komme til orde og sige hvad de syntes om lejren. Deres feedback kan sammenfattes i følgende punkter:

- Det var sjovt med variation i opvarmning, og forhindringsbanen var sjov (undtagen øvelsen hvor man skulle ”krybe” langs en madras kun med hjælp af armene – den var lidt for hård...)
- Træningen var ret varieret, hvilket de syntes var godt, da de kan være svært at holde fokus ved 3-4 almindelige øvelser i streg. At fx træne efter to forskellige oplæg en time hver var ret populært.
- Serv-retur-træningen føltes meget relevant for mange, og det gav mening at træne også på den ”dårlige” retur.
- Rigtigt sjovt og fedt at nogle damejunior-spillere (Jocefina Haagensen, Ida Bønding Schøsler og Ann-Christine Christensen) var med og sparrede – det gav lidt ekstra energi og puls i hallen. Det satte pigerne meget stor pris på.
- Vi spillede en del kampe og sæt med forskellige regler, både individuelt og på hold. Det var sjovt, men lidt overraskende var der flere piger som gav udtryk for at de gerne

også ville have spillet nogle ”rigtige kampe”. Det var vi meget glade for at høre, da glæden ved at spille kamp ikke har været der så tydeligt på tidligere lejre.

Mie og jeg siger dermed tak for den her gang, og håber at pigerne og deres trænere fortsætter det gode arbejde der hjemme.

*Magnus Mallander*  
*Landstræner, dame senior og ungdom*  
*Bordtennis Danmark*