

### **Rapport uge 42 lejr**

I efterårsferien, lige efter Aarhus Open, blev det afholdt en stor fælles landsholdslejr for piger, drenge, damejunior og herrejunior på Tjele Efterskole. Jeg vil starte med at takke Team Nørreå Bordtennis, JBTU og L-H Sloth, vores lejrchef. Os trænere fokuserede på at facilitere en god træning, men det går kun hvis man får faciliteret en god lejr ift. mad, lokaler og træningsmuligheder. Derudover vil jeg rette en stor tak til Claus Arnsbæk, Mie B. Jacobsen og Lars Bendtsen, som tog sin opgave som trænere meget seriøst og viste stort engagement og interesse for spillerne og for at skabe et så godt træningsmiljø som muligt. Det er altid inspirerende, at se trænere der går omkring med notesbog og opviser lige så meget fokus som spillerne.

Neden følger en rapport om lejren, som er opdelt mellem lejren generelt (fysisk træning, livet på lejr, struktur på træningen) og mere specifik information om os trænere indtryk af de forskellige kategoriers indsatser, styrker og svagheder. Bemærk, at det findes fire forskellige rapporter: en om drenge, en om herrejunior en om damejunior og en om piger. Dog indeholder sektionerne ”Fysisk træning”, ”Livet på lejr” og ”Træningen generelt” samme information i alle rapporter.

### **Fysisk træning**

En stor del af hver træning bestod i, at lave lange og omskiftende opvarmninger. Morgentræningen startede altid med almen kropsaktivering og mobilisering, med fokus på bevægelighed og balance. En gang imellem tilføjede vi også bolde i den her opvarmning, hvor spillerne skulle fange en bold i en masse forskellige positioner. Det giver god mening at inkludere bolde i opvarmningen på den her måde, da det forbereder krop og øjne på at orientere sig mod bolden uanset hvilket position man befinder sig i. Spillerne gjorde ofte gymnastik selve, og her var der mange der brugte sine elastikker hvilket jeg gerne vil rose dem for. Udover den her aktivering plejede vi også at lave noget lidt hårdere fysisk arbejde som afslutning på morgen opvarmning, med lidt mere fokus på eksplosivt arbejde i kortere intervaller, f.eks. sjippetov, hurtige små skridt eller hopøvelser. Hvis man vil træne kroppens eksplosive kapacitet er det i regel bedre, at gøre den her træning før kroppen er helt udtrættet.

Om eftermiddagen begyndte spillerne opvarmningen individuelt før vi startede med fælles elastikøvelser. Her kunde man godt se, at de ældre spillerne generelt var mere bevidste om, hvilke øvelser de gerne skulle gennemføre i en egen opvarmning, mens de yngre nogle gange havde lidt svært ved, at udfylde 15-20 minutter på egen hånd. Efter dette gik vi igennem et antal styrkeøvelser med elastik, der var lidt tilpassede for bordtennisspillere. Det drejede sig om rotationsøvelser for maven, sidskridt med modstand og større forflytninger med dynamisk modstand, hvor spillerne hjalp hinanden med at tilpasse modstanden. Min forhåbning med dette er, at kunne vise spillerne hvordan man kan lave fysisk træning der er mere tilpasset for den type af bevægelser vi laver ved bordtennisbordet. Elastikker er et meget godt værktøj for den her type af træning.

Generelt er fysisk status på spillerne okay – de fleste kunne gennemføre hele lejren uden at trække sig. Det er alligevel måske lidt dårligere status, end hvad man kan forvente sig på det her niveau. I mine øjne er fire dage lejr selvfølgelig hårdt for kroppen, men hvis man har lidt højere ambitioner skal kroppen egentlig klare det uden at man bliver tydeligt begrænset. Det skal siges, at de fleste gennemførte hele lejren uden at trække sig, men det var også tydeligt at det var svært med både fokus og fysisk/mental energi til det anden pas.

### **Livet på lejr**

Udover at det var praktisk med en lejr i forbindelse med og ikke langt fra Aarhus Open ville jeg gerne afholde en ”rigtig” lejr, med overnatning og alt andet der følger med det. Jeg ville få en mulighed, at se hvem der er klar til at tage ansvar for sin egen træning og kvaliteten på den. Spiser man nok, og rigtigt (og kan man håndtere, at det er slikforbud)? Får spillerne nok med restitution og hvile mellem træningerne? Har man alle sine ting med til træning, når man ikke har forældre eller andre, der hjælper en? Respekterer man sovtiderne, og dermed sine rumskammerader? Rydder man op efter sig? Man kan godt konstatere, at spillerne er bedre til nogle ting end andre. En del (især herrejuniorerne) behøvede både en og top prik på ryggen, før de rydde op efter sig. På den positive side kan man konstatere, at spillerne spiser meget til morgenmad, frokost og aftensmad, og de fleste virkede ikke ha nogle problem med at det var forbud mod slik. Hvad gælder hvile og restitution findes det dog forbedringspotential, især mellem morgen og eftermiddagstræning. At hvile og måske tage en lur efter frokost er i min bog næsten en selvfølgelighed, hvis man skal orke en hel lejr med kvalitet. Det er også utroligt vigtigt at arbejde op gode rutiner for det her hvis man har langsigtede ambitioner – livet som bordtennis spiller er et liv på rejsende fod.

Som aftensaktivitet en af aftenerne forberedte trænerne en bordtennisquiz for spillerne, der gik om elitebordtennis internationalt, VM 2018 (hvor jeg arbejdede og havde lidt ”ekstra indblik”) og bordtennishistorie. Den sidste kategori var med et ekstra stort fokus på dansk bordtennis historie. Quizzen var også tilpassede, så at drenge og herrejuniorerne fik en quiz der drejede sig mere om herre bordtennis, og omvendt for pigerne og damejuniorerne. Dette kan man betragte lidt som en lakmusprøve for, hvor interesserede spillerne er i bordtennis generelt. Resultaterne var alment ikke direkte fremragende, især blandt piger og damejuniorer, hvor bevidstheden om hvordan damebordtennis på eliteniveau ser ud og har set ud ikke virkede særligt stor. Dog skal det siges, at holdet der vandt quizzen blandt drengene næsten ramte hvert spørgsmål, så de skal selvfølgelig roses for det.

### **Træningen generelt**

Selve bordtennistræningen prægedes meget af, at det var forskellige planer for de fire grupperne. Planerne var tilpassede meget ud fra observationer og indtryk fra tidligere lejr. Som nævnt gik meget tid til opvarmning, men også til indspil, der især drengene, dame junior og pigerne gik igennem flere forskellige moment, for at bygge op en rutine og understrege, hvilket fokuspunkter der var vigtige i deres træning.

Hver morgen viede vi tid til egne serve og retur øvelser, som spillerne havde forberedt på forhånd. At arbejde på den her måde, med specifikke moment og sine svagheder, er noget der kræver rimeligt meget fokus af spillerne. Derfor giver det god mening, at lave den træning når spillerne har mest energi tilbage. Det plejer at være på morgenen, forudsat at man har sovet ordentligt. Der var forskel i niveauet på refleksion og tankevirksomhed bag øvelserne, men generelt kom spillerne vel forberedte i den her henseende. var generelt lidt mere bevidst om hvad de skulle arbejde med, og hvorfor, men det er også forventet. Det er vigtigt, at man udfordrer spillerne lidt, og taler med dem om hvorfor de har valgt lige den øvelse, og måske spørger om den kan tilpasses videre efter modstander eller noget man har opdækket på en tidligere træning.

Udover det lavede alle sammen mange øvelser, hvor man skulle tælle – dette er en meget god måde at skabe mere energi og fokus, når det begynder at svigte. Vores erfaringer var, at

spillerne ”vågnede op” lidt mere når de skulle tælle, især mod slutningen af træningen. Det vigtige er kun, at viljen at vinde ikke tager overhånden, og går ud over formålet med øvelsen.

Spillerne gennemførte også et pas semiboldstræning om aftenen. At træne semibold – hvor man ikke spiller hele bolden uden i stedet fokuserer på enkelte slag i serve og retur – sidst på dagen var en overlagt beslutning, med formålet at teste spillernes evne at træne meget detaljfokuseret når de er trætte. Dette virkede generelt svært for spillerne, det var mange der ikke fik så meget kvalitet i den her træning. Dette kan måske også sige noget om hvordan det plejer at se ud, når man spiller en kamp sent om aftenen efter en lang dag i hallen. Hvis man kan træne med kvalitet selvom man er træt bliver det sandsynligvis også nemmer at spille kamp i den tilstand.

### **Damejunior – indtryk fra træning:**

Fokus i træning for damejunior var meget, at kunne spille aggressivt tæt på bordet og at vende forsvar til angreb på den rigtige bold. Dette prægede blandt andet indspillet. I stedet for at kun blokere mod loop skulle spillerne her skifte mellem at blokere en-tre gange i træk og derefter loope tilbage. Det her kræver lidt egen vurdering af bolden, og at den der ”kun looper” også er beredt til skiftet i tempo. Udover dette indspil lavede vi også ”kick-kick”, hvor begge spillerne skal loope fh med en lille, eksplosiv slagbevægelse tæt på bordet. Jeg mener, at en sådan øvelse giver mere mening for dame spillere at træne på end loop-loop langt fra bordet, som de sjældent spiller i kamp.

Generelt i bordtennistræningen kunde man bemærke følgende:

- Fodarbejdet til bolden i mitten bliver nemt lidt ”dovent”, hvor spillerne strækker sig efter bolden eller læner over på et ben i stedet for at komme ud i position. Den her lille bevægelse er meget vigtig at træne på, da man i dame bordtennis er nødt til at skifte position lidt næsten hele tiden. De små skridt dominerer ofte her snarere end de store.
- I baghåndsspillet er der mange, der gerne åbner med meget skru og derfor går ned med battet lidt. Dog så plejer de at gøre det samme på opfølgningen efter, så at bolden flyver ud. Det er utroligt vigtigt at man ligger højt med battet efter åbning så at man kan spille bolden foran kroppen og få ned den. Dette er især vigtigt at træne ift. det i damebordtennis utroligt vigtige bh-bh-spillet.
- Videre om baghåndsspillet: her kan det arbejdes lidt mere med position og forflytningerne. Det gælder især når man skal spille bollen enten fra dybe bh eller mitten, hvor man er nødt til at komme ud på venstre/højre ben hvis man skal få kroppen med i slaget.
- I en serve øvelse fokuserede vi meget på at åbne fh på faldende bold med meget skru, et slag der er meget effektivt hvis man kan spille in bolden lavt over net. Dette var pigerne rimeligt gode til, og er noget som kan give mange nemme pointe hvis man kan bygge op lidt taktik rundt en sådan åbning.
- Nogle af spillerne plejer at blive lidt ”låste” vid hvad de skal gøre i en øvelse. Det medfører, at de næsten glemmer at vurdere og kigge på hvad der faktisk sker. Man skal kigge på vejen og ikke på rattet når man kører bil, det gælder også for bordtennis

spillere! Det er vigtigt at huske at hver bold i træning tæller, og at den sjældent kommer lige som man vil i kamp. Se på bolde der kommer lidt anderledes som en mulighed og ikke som noget der kun er gået forkert.

- Der var mange, der virkelig havde tænkt lidt ekstra ift. de egne serve og retur øvelserne, og prøvede at tilpasse dem efter deres eget spil, noget vi syntes var meget positivt.
- Vi arbejdede meget med at finde en balance mellem ”seriøst” og ”sjov”, der ofte opfattes som modsatser i træning, når sandheden er, at en kombination af begge er det, der giver bedst kvalitet. Mange af pigerne virker næsten have opfattelsen, at træning enten er godt eller sjov, noget vi prøvede at ændre på, blandt andet gennem at spille forskellige typer af set i hold og tælle i øvelserne. Her blev pigerne gradvist bedre efterhånden, men flere gav faktisk udtryk for, at de har lidt svært at ta imod ros. Dette er lidt bekymrende ift. motivation og ”geist” i træning. Det er vigtigt at kunde være selvkritisk og reflekterende, men man skal også være bevidst om, når man gør noget godt. At reflektere er ikke det samme som at kritisere!

*Magnus Mallander,  
Landsholdsansvarlig dame senior og ungdom*

*Lars Bendtsen & Mie B. Jacobsen,  
Assisterende trænere*