

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.

Herrejunior – indtryk fra træning

Som særligt ansvarlig for herrejunior gruppen er jeg i en position, hvor jeg kan komme med en hel del observationer og kommentarer. Det første jeg vil sige er, at det er et godt generelt niveau i gruppen. Der er mange der kan konkurrere med hinanden, hvilket bidrager til, at skabe god energi i træning. Dog plejer mange at blive lidt for interesserede i hvad der sker på bordet bredvid når man træner. For mig er det her et tegn på at man gør det lidt for nemt for sig selve sommetider og ”flyr” fra at fokusere på sit eget spil. Det var især tydeligt i egne serve og retur øvelser, hvor kvalitet og fokus var for dårligt i starten af lejren. Det blev dog bedre i løbet af lejren, også efter at vi talte lidt fælles om det og hvordan det kan påvirke ens evne at komme i flow når man træner på en negativ måde.

En anden observation er at energien hurtigt går op når man spiller set eller tæller. Her skulle jeg kun ønske, at det kan være samme engagement og lyst til at spille godt, også når det ikke går om pointe. Hvis det kun er tæt på 100% fokus når man skal vinde pointe kan det også blive, at fokus bliver lidt for kortsigtet, så at man ikke arbejder på at forbedre de ting som man ikke er særligt god til. I stedet falder man tilbage på de ting man allerede kan, hvilket man altid skal passe lidt på med.

Fysisk er der mange, der kan lave en godkend opvarmning, men overraskende få, der gav udtryk for at de havde egne fysiprogram eller individuelt tilpassede øvelser. En anden ting som jeg tænkte en del på er, at mange ikke rigtigt har styr på modsat side af kroppe, noget der var meget tydeligt, når vi gjorde elastikøvelser (f.eks. sidskridt, slagbevægelser etc.). Dette samvirker helt sikkert med, at mange har svært ved at skifte vægten over fra højre til venstre side. Hvis man kun har styr på en side af kroppen så er det også den man kommer til at bruge for at gennemføre slaget. Det øger belastningen på den side, og medfører også, at meget kraft bliver brugt til ingen nytte.

Ift. selve bordtennisspillet har jeg gjort følgende observationer:

- Spillerne har generelt svært ved at komme over på venstre ben og skifte vægten når de spiller forhånd, hvilket sikkert hænger sammen med at flere ikke har styr på modsat side af kroppen. I stedet er det mange, der roterer kun på højre side og ikke kommer frem med hofte. Vi øvede en del på at loope hårdt mod langsom blokering på distance for at virkelig drive frem behovet af at komme ind i bolden og bruge ben, hofte og krop og ikke kun armen. Her kunde man se en stor forbedring hos mange i løbet af lejren.

- Vi arbejdede en del med spil mod mitten af bordet. Med plastikboldens indtog har vi nogle ting, der samvirker til at presse spillet mere mod mitten:
 1. En tungere bold gør, at spillerne generelt er stærkere i dag end tidligere, og spiller med hele kroppen i de offensive slagen, hvilket gør at hastigheden går op;
 2. Bolden falder meget mere og meget tidligere, hvilket tvinger spillerne at flytte frem sin position, hvor det er meget sværere at komme ret til bolden i mitten, især om man vil spille fh;
 3. Der er ikke lige så meget skru i bolden (og belægningerne har ikke samme effekt efter at det blev forbudt med speed lim), så det giver ikke rigtigt lige meget pointe at spille ud dybt ud i hjørnerne.

Hvad dette betyder på lidt højere niveau, er at mange plejer at spille mere baghånd fra mitten end tidligere. Derfor trænede vi en del på dette i forskellige øvelser, og de forflytninger som følger på at man spiller baghånd fra mitten (f.eks. forflytning langt ud i bh efter at man spillet bh fra mitten).

- Spillerne kan godt træne lidt mere på at spille mod temposkift, hvor den blokerende side blokerer langsomt sommetider, og nogen gang imellem ruller bh i stedet for at blokere almindeligt. Når vi gjorde det var det mange, der havde det svært at finde timing til bolden. Her manglede jeg de aktive små bevægelser mellem slagen i form af mellemskridt, som gør det så meget nemmer at hele tiden korrigere sin position og kommer ret til bolden.
- Spillerne er dårlige til at blokere fh i øvelser. Man kan godt spørge sig, hvor ofte det sker i kamp, men fra et træningsperspektiv er det her vigtigt at øve, da spil mod fh-blokering åbner op for at træne med andre vinkler (f.eks. ud mod dybe fh hvis man er to højre eller venstrehådede spillere).
- De fleste af spillerne har en åbenbar fh-præference. Bh-bh er de klart dårligere til at spille. Niveauet på øvelser med fokus på spil i bh-bh var nogle gange meget skuffende. I den moderne bordtennis er man simpelthen nødt til at udvikle et offensivt bh-spil, selvom man har fh som våben. Med en plastikbold der falder ned meget tidligere og en generel trend i retning mod aggressivt bh-spil så kommer man også, at blive straffet hvis man løber fh på alt. Det er åbenbart at det er på sin plads, med et større fokus på baghånd, hvilket kommer til at ske på næste lejr.
- Mange der går in for tidligt på halvlang og mister muligheden at bruge sin rotation, og bliver nødt til at spille kun med armen. Det gør også, at man er nødt til at spille mer skru end kraft, og med plastikbolden er det ikke altid en god idé, da det er lidt nemmer i dag at loope igen end tidligere.
- Vi eksperimenterede lidt med at spille set med forskellige ”roller” vid et tidspunkt på lejren. Nogle af spillerne fik simpelthen en rolle at spille, hvor man f.eks. skulle spille så langsomt som muligt, eller hele tiden prøve at spille ud over langsiderne. Formålet var, at få spillerne at prøve at spille på en anden måde end hvad man plejer, og på den vej også se nye muligheder at vinde pointet på. Det her syntes jeg var meget



interessant at kigge på, og syntes også at flere af spillerne blev lidt mere taktisk målbevidste.

Magnus Mallander
Landsholdsansvarlig dame senior og ungdom