

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.

Piger – indtryk fra træning

I et internationalt perspektiv er de danske udsigterne på pigesiden lidt blege. Der er skuffende få piger, der spiller bordtennis (42 spillere totalt fra pusling op til piger på ratinglisten i øjeblikket), og det påvirker både bredden og spidsen. Har man få andre piger at træne og konkurrere med og motiveres af, påvirker det selvfølgelig også niveauet generelt. Med dette i baghovedet gjorde gruppen der deltog på lejren det godt. Gruppen voksede virkelig efterhånden, og det var glædende nok en fælles udvikling. Alt startede lidt forsigtigt og lavintensivt. Dog gik kvaliteten kun op derfra, og mod slutningen af lejren trænede pigerne rigtigt godt sammen, hvor man især kunde bemærke en øgning af den fysiske indsats, der i begyndelsen var lidt fraværende. Meget sjov at se en tydelig positiv udvikling hos flere af spillerne på kun fire dage. Det er åbenbart, at det giver meget at få træne sammen med andre piger.

I selve bordtennistræningen var det meget fokus på kvalitet i grundslagen – at kunne prikke over hele bordet lavt og med skru, spille mange kontra og loop mod blokering i træk (hvor vi ofte tællede til indspillet). Øvelserne var generelt bh-orienterede og krævede ofte, at både blokerende og attackerende side bevægede sig. Her kan man lave nogle observationer:

- Generelt er det brug for mere aktivitet i baghåndsspillet: aktive mellemskridt, battet højt op og træfpunkt foran kroppen uden at man strækker sig til bolden. Hvis man skal blive ved at presse modstanderen når det går hurtigt og man spiller tæt på bordet er et aktivt baghåndsspil helt afgørende.
- Det er mange, der har svært at prikke fh. Armen kommer for langt vid siden af kroppen, og prikket bliver højt og uden at spilleren selv har styr på retningen. Her er det mange, der gerne skal komme lidt frem med elboen foran kroppen og ha sit bat ”over” bordet når de rammer bolden.
- Mange står stille når de spiller regelmæssigt eller blokerer. Her vil vi gerne se mere mellemskridt og små tilpasninger af position. Dette hænger også sammen med, at flere ikke kommer nok dybt ned i bene når de bevæger sig.
- En øvelse som pigerne gjorde godt var en forsvarsøvelse, hvor den ene side loopede baghånd en gang til hvert hjørne, og den anden side blokerede tilbage til bh. Her skulle looperen fokusere på at loope dybt ud i hjørnerne. Som følge af det blev også fodarbejdet mere aktivt fra den blokerende side. Dog er der mange, der plejer at

blokere fh vid siden af kroppen i stedet for foran. Også her er det vigtigt at armen og elboen er foran kroppen – ellers bliver det svært i vekslingerne, og der er det utroligt vigtigt at spillerne er hurtige og effektive.

- Flere af spillerne spiller gerne diagonalt uden at rigtigt tænke på hvilken retning de spiller med, og hvor modstanderen står eller hvad hun forventer sig. Det er vigtigt, at pigerne ”løfter blikket” fra rattet og kigge også på vejen, og at de tænker mere over det når de spiller f.eks. en serve øvelse.
- De fleste af pigerne kommer forkert til bolden i dybe fh, med næsten al vægt på højre ben. Sandsynligvis så, at mange mangler både styrke og vanen at komme ned dybt nok i benene når de bevæger sig.

Lige som alle de andre gennemførte pigerne hver dag sine egne serve og retur øvelser. I forhold til de her øvelser kan man også lave en del interessante observationer:

- Selvom pigerne spillede sine egne serve øvelser var der mange, der ikke rigtigt bevægede sig som at de var klare over, hvad der ville ske efter serve. Her bidrog det også, at spillerne plejede at spille meget venlige returner og langsomme stik, i stedet for at gøre det som man plejer i kamp. Måske er problemet, at flere mangler vane af at spille øvelser hvor man laver egne taktiske overvejelser og tænke på koblingen mellem træning og kamp spil. I træning samarbejder vi selvfølgelig med vores træningsmakker, men det kan også være et samarbejd, hvis jeg får øve mig på at spille mod slag med høj kvalitet.
- Relateret til det oven: mange af pigerne arbejder ikke eksplosivt, med hurtige skridt in/ud, når de skal returnere serve og følge op. Her kan intensiteten helt klart gå op en del.
- Der var en overraskende stor forskel på vurdering af bolden når vi spillede set, hvor man kunde vinde to pointe hvis man f.eks. vandt på et langt retur stik. Man kunde se det samme, når man tællede i en øvelse. Pludseligt turde flere af pigerne prøve at spille med kvalitet og vinde direkte, og de vurderede også hvornår de skulle spille aggressivt/åbne med skru etc. bedre. Dette peger på, at det findes lidt tilbage i hvad spillerne kan få ud af at spille en almindelig serve øvelse.

*Magnus Mallander,
Landsholdsansvarlig dame senior og ungdom*

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