

Rapport weekendlejr 8–10 nov

I weekenden 8-10 november blev det afholdt en lejr for drenge og herrejunior. Totalt 18 spillere deltog i træningen i Idrættens Hus, hvor jeg, Claus Arnsbæk og Mads Skovsen var ansvarlige. Jeg vil rette en stor tak til Claus og Mads, som begge stod for fremragende indsatser i hallen og bidrog med energi, kundskab og nøjagtighed. Dette smittede også af på spillerne, som generelt stod for gode indsatser, godt humør og stor interesse.



Tak til kina-manden Mads Skovsen og fotograf Claus Arnsbæk for hjælpen under weekenden. Også dejligt med besøg fra Ronaldo på kina-bordet.

Baghånd – lejrens primære tema

Lejrens overgribende tema var baghåndsspillet, da tidligere lejr tydeligt vist, at dette er noget der er nødt til at forbedres hvis spillerne på sigt vil konkurrere på et højere niveau. Mit indtryk er, at mange spillere har en grundtanke der drejer sig meget om forhånd, både i øvelser og i hvordan de plejer at tænke ift. det egne servespillet. For at illustrere, hvor vigtigt baghåndsspillet er i dag talte vi bl.a. lidt om hvilke spillere i verdenstoppen vi har i dag, der kan betegnes baghåndspillere, hvor baghånd enten er et af to våben eller det ”største” våbnet. Eksemplerne var mange: Mattias Falck, Tomokazu Harimoto, Liam Pitchford, Tomislav Pucar, Jeoung Youngsik, Hugo Calderano, Wang Chuqin... The list goes on, som man siger. Her kan man også opmærksomme, at det er mange højrehåandede der er baghåndsoverorienterede – de spillere der stadigvæk er mere forhåndsoverorienterede er i lidt større grad venstrehåandede. Når man kigger på spillet i dag fremgår det, at baghåndsspillet er meget vigtigere end for 20-30 år siden. Det er flere faktorer der spiller ind her: sportens naturlige udvikling, en anden bold, at kineserne skiftet over til shakehold-greb, introduktionen af baghåndsflippen osv. Med dette i baghovedet fokuserede vi så meget på baghånd i alt vi gjorde. Indspillet skete i baghåndsdigonalen, hvor den ene side skiftede frit mellem baghånd og forhånd mens den anden side spillede kun baghånd.

Efter det spillede vi baghåndsrul mod baghåndsrul, og afsluttede indspillet (totalt ca 20 minutter) med loop mod loop, hvor den ene side loopede forhånd og den anden baghånd. Dette gjorde vi for at "sætte tonen" for træningen generelt, og for at give variation – ellers er det altid en risiko for at indspillet kun "spilles af" uden at man tænker over, hvad det er man gør.



Oliver Skouboe Berntsen klar til at spille en fremragende baghånd mod David Lund Heinig.

Øvelserne fokuserede meget på at bevæge sig på baghåndssiden, og især at dække op mitten af bordet med baghånd. Nogle øvelser gik også ud på at følge op spil ud i dybe forhånd med at spille baghånd fra mitten – det er ofte den forflytning som "kræver" mindst efter at man fået bolden dybt ud i forhånd. Vigtigt at huske her er, at baghånd er meget mere "tidseffektivt" når man spiller tæt på bordet, noget man ser flere og flere gøre i dag. I de lidt mere "traditionelle" øvelserne prøvede vi alligevel at understrege baghåndsspillet, så at f.eks. den blokerende side skiftede lidt mellem at blokere "almindeligt", lidt langsommere og at en gang imellem også rulle over bolden. Alt for at udfordre sig selv og være mere bevidst og til stede, og se muligheden at træne sin baghånd så ofte som muligt. Hver morgen kørte vi også enten ren serve/returtræning eller semibolde, også her med fokus på baghånd. Man kan lave følgende observationer når det gælder både baghåndsspillet og spillet generelt:

- I serve og retur er det ikke særligt mange, der har et servespil hvor man virkelig opsøger baghånd. Vi trænede lidt ekstra på at serve med forskellige skruer og placeringer (f.eks. almindelig sidskru mod baghånd fulgt af langt stik til baghånd) og få spillerne at selve prøve, hvor det var nemt og svært at åbne. Hvordan kan man f.eks. gå med eller mod skruen i en fejlskruserve med baghånd? Hvordan kan man udnytte skruen, der er i bolden, til sin fordel?
- At være "opsøgende" er generelt vigtigt hvis man skal udvikle en ny facet af sit spil – det kræves ikke kun teknisk træning, uden også et åbent mindset for at prøve og eksperimentere. Når Mads spurgte hvor mange af drengene som træner baghåndsflipe hjemme havde alle hånden i vejret. Men på spørgsmålet "hvor mange flipper på 50% af returerne i kamp"

var der pludseligt kun fire hænder i vejret. På 30% af returerne? Syv hænder. På 20% af returerne? Ni, af totalt 18 spillere. Da indstiller sig spørgsmålet: hvordan skal vi blive bedre på noget, hvis vi kun laver det i træningslokalet og ikke prøver det i kampsituation? Hvad hvis man spiller en kamp og simpelthen bestemmer at man skal være aggressiv i returspillet og prøve at vinde på flipp? Så taber man måske nogle point, og laver et eller andet nemt fejl, men man har i hvert fald turet at tænke og spille på udvikling.

- Mange står som grund meget langt ud i bh-hjørnet når de skal spille baghånd. Det betyder at bolden i midten bliver meget svær at dække – elboen kommer i vejen og man spiller helt uden at ha kroppen bag battet. Spillerne kan godt ture (igen, vigtigt at ture!) at som grund stå lidt mere mod midten når de spiller baghånd, så at man kan dække det kineserne ofte kalder ”big backhand”, dvs. hele baghåndssiden og ikke kun hjørnet. Det er generelt nemmer at hurtigt bevæge sig ud på en bold dybt ud i baghånd end hvis den kommer hurtigt mod midten.
- Når spillerne skal loope bh på distance er det mange, der ikke rigtigt bruger kroppen og hoften. I stedet prøver man at gøre al kraft med underarm og håndled, og strækker sig efter bolden. Det er sjældent en god taktik. Mange har brug for at træne på hele bevægelsesmønstret i baghånd, og at bruge de store muskler når de skal skabe kraft. Næsten alle er gode til dette med forhånd, men mangler samme evne i baghånd.



Emil Lyng og Emil Friis med fokus på baghånd-baghånd.

- Mange har meget hurtige battræ, ofte med carbonlag. Det virker godt i forhånd, hvor de fleste har trænet op sin kontrol og kan spille med noget hurtigt. Dog kan det blive sværere i baghånd hvis man pludseligt skal starte med at udvikle dette spil ”forfra”.
- Spøgelset der heder ”for meget vægt på det dominante ben” har ikke forsvundet helt, selvom det er blevet bedre hos mange. Dette synes ikke kun i forhånd, uden også når de

spiller baghånd fra mitten, hvor mange (højrehådede) læner over på højrebenet i stedet for at stå i position med vægt på begge ben. Min tro er, at det også vil blive bedre fremadrettet hvis man begynder at fokusere også på baghåndsspillet og balancen derfra. Skal man spille fra begge sider kræver det god balance. En måde at korrigere den her type af ubalance er at bruge et stærkt elastikbånd som spændes fast om maven. Når spilleren starter f.eks. sin forhåndsslag trækker man så spillerne ud på det ben, hvor ubalancen er (ud til højre hvis man har for meget vægt på højre ben). Det tvinger spillerne, helt ubevidst, at stå imod med venstre ben og ”presse” vægten over – ellers falder man ned på gulvet. Når man siden tager væk elastikbåndet plejer spilleren pludseligt at skifte over meget mere vægt på venstre ben. Dette virkede overraskende godt med flere spillere i weekenden.



Mads Toft looper forhånd, med meget vægt på venstre ben i starten af slaget. Hvis han så skiftede vægten over på højre ben fortæller billedet ikke.

- Drengespillerne overraskede positivt med godt fokus, stor interesse og gennemgående gode indsatser. Claus, der ansvarede for drengen også på lejren i uge 42, glædede sig til det han syntes var en meget stor forbedring. Det man kan sige spillemæssig er, at mange af drengen gerne kommer meget tæt på bordet og får svært at gennemføre øvelserne, fordi man spiller lidt for hurtigt, noget der også bremser slagbevægelsen lidt for meget.

Træningskvalitet og gruppedynamik

Da vi var en blandet gruppe med både drenge og herrejunior blev det også lidt blandet i sparring i alder. Nogen gang spillede en 12 år gammel spiller med en der er 17, og det virkede altid fint. Her vil jeg gerne passe på at rose herrejuniorerne for at de viste på lidt modenhed og evne at ta ansvar også for de yngre. Dette er utroligt vigtigt for at bygge op en rød tråd i ungdomsvirk-somheden, og for at skabe en stærk, fælles bordtenniskultur.

Her vil jeg gerne passe på at nævne vægten af, at man i træning er opmærksom ikke kun på sig selv, uden også på den man træner sammen med. Vi talte med hele gruppen om dette før

det sidste pas. Hvis den man spiller med ikke rammer bordet som man vil, hvis det ikke føles helt ret eller frustrationen er ved at tage overhånden så kan man som spiller enten tie eller prøve at hjælpe sin medspiller (i træning er vi som bekendt medspillere og ikke modspillere). Det kan være så nemt som at sige ”godt” når medspillerne rammer en god forhåndssloop lige op, en tommel op eller at man giver et tip hvis baghåndsrullen ikke rammer, eller serveren ikke bliver kort. Lige sådant her kan få en dårlig træning at gå over i en god træning – hvis man er stille og ikke siger noget er det dog sjældent som en dårlig træning bliver noget andet end en dårlig træning. Dette er også til gavn for en selv: hvis min medspiller spiller på top, så får jeg også den bedste mulige træning selv. En god måde at træne dette på er at køre kinatræning sammen – pludseligt går den ene spilleren ind i en anden rolle, og kan se sin medspiller fra et andet perspektiv. Løft den du spiller med, løft din træning, og løft gruppen. Dette både kan og skal vi arbejde videre med. Uden et godt træningsmiljø er det meget svært at kontinuerligt lave en god træning.

Fysisk træning for både krop og øjne

Lige som ved tidligere lejr var den fysiske træning en stor del af træningen, med opvarmninger på minimum 30 minutter. Jeg er overbevist om at vi – trænere, spillere, ledere – alle sammen er nødt til at omvurdere hvad en opvarmning er, og hvad den kan bruges til. For mange spillere er det noget der kun ”skal laves”, og det keder mig. Hvis man vil er opvarmningen en fantastisk mulighed at lære sin krop at kende, at være fysisk aktiv og at lave noget der også er sjov. De her ting udelukker ikke hinanden, tværtimod. Man bliver mere aktiv, hvis man laver noget der er lystfuldt, og man føler mere glæde og lyst, hvis man er aktiv – alt hænger sammen. I vores opvarmninger den her gang havde vi lidt ekstra fokus på tre ting: mobilitet for lysker/hofter, hurtighedstræning og træning for øjne.

At vi fokuserede på lysker og hofter kommer sig af, at dette er et område som vi bruger utroligt meget når vi spiller, samtidigt som jeg oplever at det forsømmes når vi varmer op. Kraften i næsten al rotation udgår fra hofterne (ellers er det skulderen der bliver nødt til at skabe al kraft), og hvis lyskerne ikke er mobile kan vi ikke lave de dybe udfaldsskridt som vi bliver tvunget at lave når vi skal bevæge os i dybet. Her er det desværre mange spillere der er meget stive, og har svært at f.eks. mobilisere hofte specifikt. I den træningsplan vi gik ud fra til lejren findes det eksempel (med linker) til flere af øvelserne vi gjorde, som spillere og trænere anbefales kigge på og måske også inkorporere i træningen på hjemmebane.

Vi afsluttede ofte opvarmningen med nogen form af hurtighedstræning. Her vil jeg kun minde alle (især spillerne) om at hurtighed er noget som trænes i korte intervaller (alt fra 1-2 op til 30 sek) hvor man arbejder 100% og får mulighed til lidt længere hvile efter. Man bliver ikke hurtigere for at man løber og løber og løber uden pause – ellers ville maratonløbere være verdens hurtigste på 100 meter. Prøv gerne at gøre bordtennisrelaterede hurtighedstest, enten vid bordet eller med bold og bat udenfor bordet. Spillerne plejer også at synes at det er en sjov udfordring, så motivation er sjældent et problem med den her type af øvelser.

Vores sidste fokus i den fysiske træning var på øjne, noget jeg gætter er et lidt fremmede element i træning for mange (også for mig, som prøver det for første gang nu). Uagtet dette kan man nemt konstatere, at øjnene er vigtige i en reaktionsidræt som bordtennis. Alle ”ubalancer” i ens syn kan påvirke spillet på uventede måder, f.eks. gennem at forstyrre balancen eller skabe en ubevidst præference for at spille bolden lidt mere til den side, hvor man har bedre syn. For at skabe en bevidsthed om dette kørte vi et antal øvelser som vi gjort tidligere – f.eks. at fange en faldende bold fra hånden på en anden – med enten venstre eller højre øje lukket. Vi brugte os tennisbolde med fire bogstaver tegnede på, hvor man skal prøve at fange bolden og samtidigt

sige hvilken bogstav man kan se lige før man fanger den. Dette tvinger øjne at arbejde med at fikse og fokusere på bolden når den er langt væk og tæt på kroppen – lige som når bolden kommer til ens bat i bordtennis. Øjnene har også muskler der skal bevæge sig utroligt hurtigt og effektivt når vi spiller – da giver det også mening at varme op dem ligesom resten af kroppen.



Eyes on the prize – Dominykas Samoulis demonstrerer hvorfor det er vigtigt at kunde kigge opad med øjne uden at være nødt til at dreje på nakken.

*Magnus Mallander
Landsholdsansvarlig, dame senior og ungdom*

*Mads Skovsen
Claus Arnsbæk
Assisterende trænere*