



Mellem d. 4. og 7. november deltog en stor truppe danske pige- og damejuniorer ved Ängby International i Stockholm. Et intenst stævne med mange rækker (tre á fire pr. spiller, hvor de yngste også havde mulighed for at spille en holdturnering), mange kampe og lange dage i hallen. Det har været hårdt og udfordrende, men også sjovt og lærerigt. På det hele taget en god tur hvor vi har fået spille en masse, og lært en hel del om hvor vi befinder os og hvad vi behøver gøre for at komme videre. Inden jeg starter med at dele med mig af mine indtryk af alt dette vil jeg rette en stor tak til Simon Fisher, Claus Arnsbæk og Lars-Henrik Sloth som var med på turen og hjalp med både coaching, logistik, gode råd og godt humør.

På jagt efter de rigtige og vigtige udfordringerne

Her, fire måneder ind på sæsonen, har vi afholdt flere lejre, og spillerne har dystet mod hinanden både i ligaspillet og ved såvel ungdoms som senior DM. Det er både godt og vigtigt, men det kan også bare konstateres at det er noget andet når man kommer udenfor Danmark. Som en af spillerne sagde så ”bliver man lidt chokeret næsten hver gang over niveauet man er nødt til at holde”. I Danmark, hvor vi desværre er meget få piger generelt, og endnu færre på lidt højere niveau, bliver tilværelsen og hverdagen nemt forudsigelig og tryk. Man ved hvornår man bliver udfordret og ikke, og man er måske mere optaget med at vakte sin nuværende position end at forsøge at rykke sig videre. Dette er især en risiko når pigerne bliver lidt ældre – man har måske ikke samme mål som før om at vinde over de ældre, slå sig ind i Bordtennisligaen eller lignende. Og når målene og de store ambitionerne forsvinder så plejer udviklingen også at gå i stå.

Udover at spillerne behøver få hjælp og opmuntring at tænke sig om ift. hvilke mål og ambitioner de har, så behøver de derfor også komme ud og få indtryk og inspiration uden fra. Udvikling og forbedring kræver at man har noget som man vil udvikles hen mod, og at man bliver kaldt på det man behøver forbedre. Det kan være at man kommer afsted i Danmark med tre åbningsfejl per sæt, men mod dygtigere udenlandske spillere plejer det at være forskellen mellem 11-8 og 8-11.

At tage på tur, som vi har gjort her, er derfor meget vigtigt, især når man kommer op i en alder hvor man har ”opnået” det meste i Danmark. Men det er ligeledes vigtigt at man tager på tur med fokus på at blive udfordret, snarere end for at indkassere gevinster og flotte resultater. Et resultat betyder jo faktisk kun rigtigt meget hvis man er blevet udfordret langs vejen. Og hvis man bliver udfordret og kaldt på de mangler man har i sit spil så har man jo bare fået information om hvad man skal tage hjem og arbejde med. Det er bare vigtigt at dette er perspektivet man arbejder med, og at man ser hvordan en temporær jagt på resultater (som et stævne faktisk er) kan bidrage til og informere processen med at forbedre sig og på lang sigt gøre det bedre i fremtidige stævner og mesterskaber.

Med dette sagt så synes jeg at vi ramte en ”sweet spot” her, hvor der fandtes alt fra ”Flickor 14” i single og hold op til damer elite med nogle af Sveriges bedste unge damespillere på plads. Man havde måske ønsket at der var lidt større tilslutning fra andre lande, men ift. vores niveau så passede det meget fint – det afspejler sig også i at vi når et par 2. og 3. pladser, men ikke stryger helt til tops i nogen række. Grunden til at vi ikke når hele vejen op skiller sig selvfølgelig ad fra spiller till spiller, men jeg har også nogle ting som jeg synes løber som en rød tråd hos næsten alle spillerne.

Hvad bliver vi kaldt på?

- Lange server generelt, og lang/halvlang baghåndsserv især. Igen og igen så ser jeg vores piger kæmpe med at returnere lange server, og ingen serv volder så store problemer som



baghåndsserv (også økseserv, fejlskru og skubserv inkluderes her – samme skru, forskellige servbevægelser). Vores piger behøver lære at enten åbne op eller stikke med baghånd når servern kommer, og fremfor alt at benytte sig af den skru som allerede er i bolden. Jeg var overrasket over hvor svært mange havde med at bare kontra eller rulle på lang side/overskru.

- Åbningsfejl. Vi laver alt for mange af dem. Måske fordi at mange havner i et planløst stik-stik spil og mister tålmodigheden. Men det er bare at konstatere at grund sikkerheden er for dårlig. Her kræves det mere træning med højt fokus (og gerne lidt pres) for at få overføring fra træning til kamp. Og en god portion træning i vurdering af hvad boldene ligger til også.
- Opfølgning på modstanderens dårlige returer. Mange af pigerne har ret gode server, hvilket ofte fører til at modstanderen læser skruen forkert og stikker højt. Desværre misser pigerne rigtig mange høje bolde. Jeg tror at det er fordi at mange prøver at loope på den bold, i stedet for at bare klaske igennem skruen. Pigerne ville have det godt af at træne mere på ”dårlige returer” og lære sig at slå igennem bolden når den er lidt høj. Det er også meget brugbart hvis man spiller mod def.
- Kort og lang retur i double: flere af de yngre fik spillet doublekampe i holdturneringen, og her kan vi konstatere at de mangler tryghed i at spille bevidst kort eller lang retur. Hele det taktiske fundament i double er at kunne spille kort eller lang retur på kort serv, men i og med at pigerne har svært at kontrollere disse slag bliver hele doublespillet lidt tilfældigt.
- 9-9-situationer hvor vi overgiver taktikken og stoler på håb i stedet for. Vi tabt desværre flere femte sæt end vi vandt – ofte med to boldes forskel. Det jeg synes jeg ser igen og igen er at fokus, når man har de der 9-10 point, ryger over helt på resultatet og at man gerne vil vinde end på at spille bolden på en taktisk og klog måde. Og når fokus en gang er gået over til ”jeg er ved at vinde!” eller ”snart vinder jeg, bare hun laver en fejl eller to!” så er det virkelig svært at finde tilbage. Vi er simpelthen ikke stabile og bestemte nok i de afgørende situationerne, hvilket gør at en føring med 9-5 meget hurtigt bliver til at man taber 9-11. Det findes ikke nogle genveje her – vi behøver træne på disse svære og lidt ubehagelige situationer, og vi behøver gøre det så meget som muligt. At spille korte sæt i træning, eller sæt hvor der er noget på højkant, er en måde at skabe denne pres ”artificielt”. En ting er i hvert fald sikker: man bliver ikke bedre på at håndtere den pres som altid kommer at være der gennem at undgå og flugte fra den i hverdagen.
- Grund sikkerhed i duellerne. De danske pigerne har faktisk gode server og kan ofte holde deres egen serv – men hvis man kommer forbi de tre første boldene så tror jeg at vi taber omkring 65-70% af boldene i den her turnering (og svenskerne er i en europæisk kontekst ikke en gang særligt stærke i åbent spil!). Hvis duellerne spilles med fart får vi svært at nå; hvis vi står ret til bolden så spiller vi den for ofte midt på battet i stedet for at bruge de dybe vinklerne; og flere af spillerne kan ikke afgøre hvis bolden ligger til det. Jeg tror det kommer sig af at vi træner for lidt på dueller – vi træner mod blok (hvor tempoet er forudsigeligt og ”flinkt”) og vi træner momenter i retur og åbning. Måske er en vej at gå at spille flere ”rally-sæt” i træning, hvor man fx spiller sæt som starter med fri kontraserv. Et andet alternativ er flere øvelser hvor begge arbejder, eller simpelthen øvelser hvor den som



blokerer opmuntres til at gøre det sværere for den som looper. Det er ekstremt vigtigt at huske at man hjælper hinanden gennem at gøre det svært (men ikke umuligt!) for hinanden.

- Håndtering af modstanderens energiniveauer – især når temperaturen skrues op. De yngre pigerne plejer ikke at spille med næven oppe eller med de store udråb – noget som selvfølgelig er helt okay og lidt forskelligt fra person til person. Det er dog tydeligt at de har svært at håndtere når modstanderen opfører sig anderledes, og fx siger ”cho” rigtigt meget eller søger meget øjenkontakt mellem boldene. Flere af pigerne havde kampe hvor de ”gik kolde” når energien i kampen ændredes eller tonen bare blev hårdere. Det er som sagt ikke noget man er nødt til at gøre selv (at bare følge med fordi at modstanderen gør det kan nogle gange forstyrre ens fokus mere end hjælpe det), men man behøver strategier for at håndtere det. Og vigtigst af alt behøver man være mentalt forbered på at det er sådan det kommer se ud. Forberedelse til kamp indebærer forberedelse på sin modstander.

Fokus på modstanderen

En ting som vi understregede meget inden vi tog afsted på den her tur var at holde øje med modstanderen, og forsøge at tænke taktisk ud fra hvad modstanderen ikke vil have snarere end ud fra hvad man selv gerne vil. Her vil jeg faktisk rose pigerne for at de langt hen ad vejen gjorde lige nøjagtig det. Strategien i egen serv og i returnspillet tilpassedes efter det som virkede svært for modstanderen, og der var ikke så meget ”variation for variationens skyld”, hvor man gik væk fra det som fungerede uden rigtig grund. Dette er helt klart noget vi skal arbejde videre med, men for at få maksimal effekt ud af det behøver pigernes værktøjskasser blive større. Hvis modstanderen har svært for at håndtere en langsom åbning med skru så behøver man kunne spille den; hvis de ikke kan lide halvlång bold i forhånd er det vigtigt at man kan returnere halvlångt med vilje; og hvis modstanderen altid returnerer højt på uskru behøver man kunne serve uden skru.

Det positive er, i min erfaring, at det bliver sjovere at lære nye ting hvis man ser en tydelig kobling til en eller flere kampe man har spillet, hvor en bestemt serv eller retur måske havde gjort en stor forskel. Det er også derfor det er så vigtigt man følger op på stævner man har været på og arbejder videre med det man har fundet ud af i træningslokalet!

”Og det er Danmark, og det er Danmark, olé, olé, olé...”

Til sidst er jeg nødt til at nævne og rose pigerne for deres fantastiske sammenhold på den her tur. Det startede allerede om torsdagen, hvor juniorerne (som kom en dag senere) valgt at tage ud til hallen direkte i stedet for hotellet for at heppe på pigerne som spillede kvarts- og semifinaler i holdturneringen. Vel på plads så var opbakningen til Maja og Emma E (som spillede semifinale) massivt fra alle andre, og det svenske publikum lærte sig at frygte den danske 8-3-klappen som kom efter hver bold pigerne vandt. Sådan fortsat det bare resten af stævnet. Så snart pigerne ikke spillede selve så gik de over og heppede på hinanden, og hvis nogen manglede coach så stillede de op for hinanden uden at tøve. Hvis en anden skulle spille mod en man selv havde spillet mod tidligere så fik man altid en hurtig taktisk briefing. Og hvis man behøver redigere videoer for at sprede godt humør så gör man gerne det (tak for det, Ida, Ann-Christine og Emma V!). Det var både rart og motiverende at se som træner, og gjorde at det virkelig føltes som en tur med et landshold, snarere end en tur for ni piger der tilfældigvis taler samme sprog og dyrker samme idræt.

*Magnus Mallander
Landsholdsansvarlig, dame senior og ungdom*