



## Rapport flickkadetträning 29 okt – 1 nov

I månadsskiftet oktober-november hölls ett läger för Sveriges kadetter och minikadetter på tjejsidan i Eslöv. Detta var mitt första läger som ansvarig för denna kategori spelare, och även spelarnas första läger för säsongen. Totalt tolv spelare togs ut, men ett bortfall p.g.a. skada samt två spelare upptagna med utlandstävling innebar att nio spelare fullföljde lägret. Med anledning av Ängbys Internationella varade lägret endast i knappt fyra dagar, men som uttrycket lyder är underbart ofta kort, och vi hann med en hel del ändå. Nedan följer en rapport som i tur och ordning handlar om lägret i allmänhet, generellt upplägg med övningar, fysisk träning och spelarnas fysiska status samt identifierade styrkor och svagheter.

### *Intryck från lägret i allmänhet*

Träningen sparkade igång på söndagen med ett mentalt väldigt påfrestande träningspass: räkningspasset. I två timmar räknade vi alla slag, och tränade endast det allra mest grundläggande: 250 kontringar i båda diagonalerna, 100 backhand- och forehandloopar mot block såväl diagonalt som rakt samt 50 öppningar efter serve i varje riktning. Ovanpå det fanns det ett krav på att man skulle spela in minst 20 bollar i rad vid kontring och åtta loopar i rad för att få tillgodoräkna sig dem. Den första timmen avlöpte utan större bekymmer, men därefter märkte man att det blev en större utmaning att hålla fokus. Trots detta var det ingen som protesterade eller sänkte kvaliteten nämnvärt – tvärtom knöt många näven i fickan och gav sig hän med ännu större beslutsamhet. Efter passet diskuterade vi varför vi tränade på det här viset. Budskapet jag ville få fram var vikten av att vara mentalt närvarande hela träningen igenom, och att värdera alla bollar lika högt, oavsett om man blockerar, returnerar eller loopar. All tid vi lägger i hallen kan lära oss något, om vi är villiga att aktivt reflektera över vad vi gör och dra lärdomar därifrån (det som i forskningen kallas *medveten träning*).

Att tvingas räkna varje boll man slår tvingar en att vara just medveten om jobbet man lägger ner, men på sikt ska denna noggrannhet automatiseras och vara en ryggmärksreflex. Vikten av att vara just mentalt, och inte enbart fysiskt, närvarande inskräpades flera gånger. Som ett led i detta uppmanade jag spelarna att göra det till en vana att anteckna efter träningar som ett sätt att aktivera tankeverksamheten, något de gjorde mycket aktivt under återstoden av lägret.

Lägret i sin helhet bestod i kontrast till detta pass av väldigt lite räkning. Vi ägnade oss även väldigt lite åt matchspel, utan fokuserade på att träna fotarbete, olika matchmoment, introducerade lådträning där spelarna både "matade" och spelade, samt experimenterade med olika typer av rack och spelstilar. Förmiddagspassen inleddes alltid med längre uppvärmning i flera moment, följt till övervägande del av fotarbetsträning, med tonvikten förlagd till övningar



där båda sidor jobbar växelvis (beskrivs mer i detalj nedan). På eftermiddagspassen tränade vi mer serve, och fokuserade framför allt på tillbakadrag med både backhand och forehand samt att kunna attackera direkt på serve i form av loop (på halvlånga servar) och flipp (på korta servar). Dessa pass rundades av med korta men intensiva fyspass. Kvällspassen ägnades mer åt att pröva på/upptäcka nya träningsformer: serveträning, lådträning, spel på olika distanser och med olika rack samt övningar i bollkontroll. Hela lägret avslutades med kortare, individuella utvecklingssamtal som i huvudsak bestod av att spelarna fick ta del av mina tankar och kommentarer om deras spel och vad de bör fokusera på i träningen på hemmaplan. Alla spelare fick med sig nedskrivna kommentarer, såväl specifika spelmässiga som mer generella. Dessa kommentarer mailades även ut till föräldrar/tränare efter lagrets avslutning.

### *Övningar vid pingisbordet*

Dampings skiljer sig från herrpingis i ett antal avseenden, där en av de mest framträdande skiljelinjerna är spelarnas distans till bordet. Herrspelare söker gärna spel från halvdistan, där de får tid att spela mer på kraft, medan damspelare i regel håller sig närmre bordet, spelar bollen tidigare och med kortare slagrörelser. Hos damspelare ligger ofta initiativet hos båda spelare, snarare än hos en. Ena sidans förstaattack möts ofta av en ganska aggressiv block, framför allt om spelet drar sig mot backhand – det blir sällan så att en spelare blir helt passiv, medan den andra jobbar. Av denna anledning anser jag det påkallat att tänka om lite vad gäller övningar för tjejer. Våra fotarbetsövningar betonade växelvis jobb från båda sidor istället för det klassiska upplägget med en blockerande och en attackerande sida. Ett axplock av övningarna:

- Backhand följt av forehand från backhand mot blockering växelvis. När ena sidan loo- par backhand och sedan går runt blockerar den andra, sedan byts rollerna under pågå- ende boll. På så vis får man in en naturlig tempovariation i övningen;
- Falkenbergaren växelvis: ena sidan spelar backhand från backhand --> forehand från backhand --> forehand från forehand för att sedan blockera när andra sidan gör samma sak i en och samma boll;
- Brevet (ena sidan spelar alltid diagonalt, andra sidan alltid rakt) där "diagonalen" alltid loopar. Detta kräver att blockerande spelare hela tiden rör sig och står i balans i ytterlägena, eftersom en diagonal loop ger den mest "extrema" vinkeln;
- Tufft backhand-backhandspel nära bordet tills ena sidan lägger ut i forehand --> andra sidan loopar tills andra sidan gör ett tillbakadrag fritt över hela bordet. Svår övning som kräver att båda spelare är aktiva och kan ta initiativ;
- Ena sidan loopar från endera hörnet, och spelar antingen en loop i varje eller –



något högre svårighetsgrad – en till två loopar i varje hörn.

Flera av dessa övningar är regelmässiga inslag i tjejgrupper i t.ex. Hong Kong och Kina, något jag har personlig erfarenhet av och som bland annat Li Fen intygade när hon var med som gästtränare ena dagen. Fördelen är att träningen automatiskt kräver en större närvaro än om man slentrianmässigt blockerar från ett hörn. För tjejer är just aktivt försvar nära bordet synnerligen viktigt, och därför borde det vara ett naturligt inslag i deras träning överlag.

Eftermiddagspassen hade som nämnt en större tonvikt på serve och vissa matchmoment. Mest tid lades på de fyra första bollarna: serve, retur, förstaöppning och förstablock/tillbakadrag. Det gäller att förstå att man kan bygga upp ett fördelaktigt läge genom att returnera aggressivt och tvinga fram säkra öppningar. Av denna anledningen tränade vi mycket på att loopa tillbaka, med både forehand och backhand. En typisk övning var kort fri serve --> lång retur i backhand/forehand --> rak förstaöppning --> diagonalt tillbakadrag. I varje sådan övning kunde spelarna också returnera kort, varpå bollen var helt fri. I just tillbakadraget behöver spelarna tänka på att hålla racket högt upp, möta bollen på högsta punkt, ha låg tyngdpunkt och inte spela med för lång sving. Detta är särskilt viktigt när man ska loopa tillbaka med forehand, eftersom lång sving gärna leder till feltajming och kix.

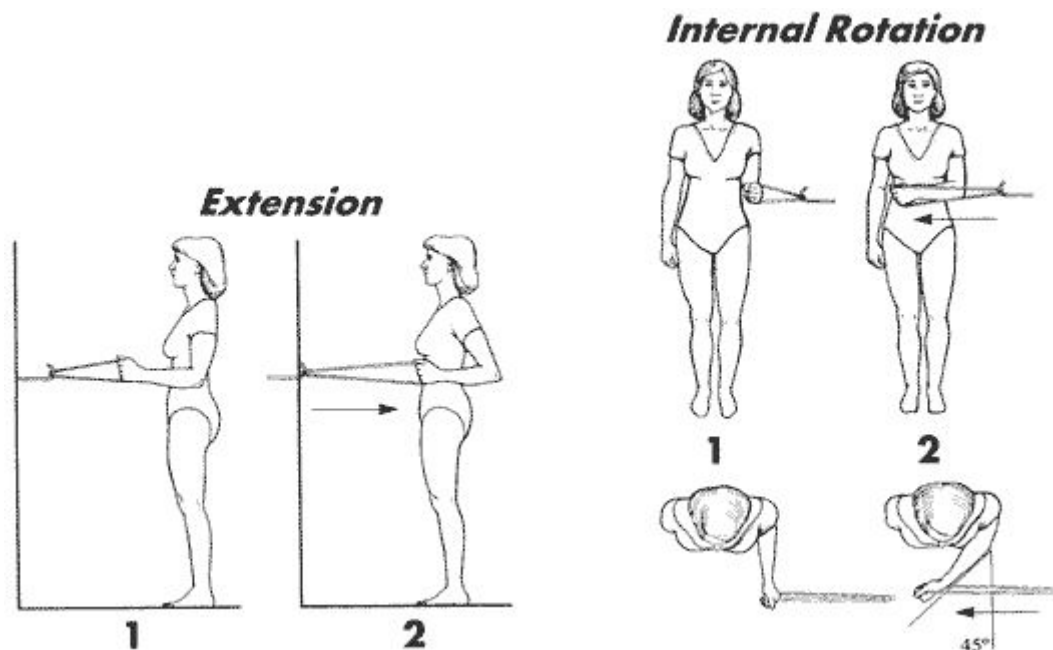
Utöver tillbakadrag tränade vi att loopa på halvlånga servar och flippa på korta. Detta kräver att man är noggrann i djupledsjobbet. På korta bollar måste spelaren hålla distans till bordet och se till att komma in med rätt fot (höger för högerfotade) och med hela kroppen. Den bakre foten får under inga omständigheter lättas från marken, och huvudet ska vara nära armen så att man i sin tur kommer så nära bollen som möjligt. På halvlånga är det viktigt att våga ta ett insteg samtidigt som man slår, så att man möter den ofta ganska långsamma bollen. Att stå och vänta in den leder sällan någonvart, framför allt som materialutvecklingen gör att bollen bara blir tyngre och kräver mer och mer kraft för att ta sig över nät.

### *Fysisk träning*

De längre uppvärmningarna på morgonen kretsade mycket kring rörlighet, kroppsordination och snabbhet. Tjejerna genomförde överlag dessa uppvärmningar på ett fullgott sätt. Grundstyrka och -rörlighet är något som är oerhört viktigt att ha på plats när man kommer upp i kadett- och sedermera junioråldern. Dels för att förebygga skador, dels för att kunna börja ägna sig åt mer betungande styrkeövningar. Eftermiddagens fyspass bestod av uthållighetsträning och ett tuffare bålpass. Uthållighetsträningen klarade samtliga av inom rimliga tidsramar, även om de övningar som krävde spänst gav vid handen att explosiviteten kan förbättras. Utöver denna "ordinarie" fysiska träning hade vi en längre genomgång om hur man kan träna musklerna på baksidan av ryggen och därmed förebygga skador runt axelleden, som är det mest utsatta området hos



pingisspelare i allmänhet, och hos yngre tjejer i synnerhet. Pingis är en ensidig sport som dessutom belastar framsidan av bröstryggen oproportionerligt mycket, vilket innebär att det åligger spelarna att stärka upp baksidan eftersom det inte görs naturligt när vi spelar. I takt med att bollarna blir tyngre och får mindre skruv kommer det dessutom bara att bli tyngre att slå forehand i framtiden. Redan innan lägret hade samtliga spelare uppmanats att införskaffa gummiband, som man kan börja träna grundläggande styrkeövningar för baksidan med. Ett antal av dessa gick vi igenom och prövade på under lägret (varav några, bl.a. inriktade på den lilla men viktiga muskelgruppen rotatorcuffen runt skuldran, demonstreras i bilderna nedan). Jag uppmanar spelarna att göra dessa övningar regelbundet, och gradvis använda "tyngre" gummiband, för att slippa stora skadebekymmer i framtiden. På sikt bör tyngre dragövningar (typ rodd med vikt motstånd) införlivas i träningen.



### *Svagheter och styrkor*

Tjejerna genomförde som tidigare nämnt lägret på ett ypperligt sätt vad gällde fokus och träningsvillighet. Den fysiska statusen var på det hela taget bättre än vad jag hade väntat mig. Framför allt var det glädjande att de grundmotoriska färdigheterna var goda, och att de klarade av en hög träningsdos utan värre känningar än den brukliga träningsvärken. Sakta men säkert bör man pröva på lite tyngre fysövningar med någon typ av belastning, även om man ska skynda långsamt och hela tiden försäkra sig om god teknik i utförandet.

Vad pingisen anbelangar imponerades jag av tjejernas goda kontroll, framför allt i de växelvisa övningarna. Grundsäkerheten är mycket god, och att genomföra övningar med något högre komplexitet tycktes inte vara några problem. Hos vissa blir dock spelet emellanåt något flackt,



vilket leder till en del onödiga missar – det är viktigt att hela tiden känna att man träffar bollen med viss skruv. Utan den båge som överskruven skapar rör sig bollen inte nedåt utan fortsätter bara framåt. För att träna detta kan man öva på att loopa på fallande boll och med extra hög båge, gärna på lite längre avstånd från bordet. (Viktigt att komma ihåg är att mer skruv inte betyder att racketvinkeln ska stängas) Detta bygger en förståelse för vad som går/inte går att göra med bollen, samt hur man kan lösa svåra bollar när man glidit ur position och t.ex. hamnat långt bak från bordet. Större variation i skruv och fart gör även övningarna mer matchlika – det är alldeles för bekvämt att alltid spela över bollen i samma tempo.

Relaterat till detta bör vi försöka träna mer på att jobba i djupled. Ett sätt är att öva på att returnera korta bollar och att loopa på halvlång, vilka båda kräver olika typer av insteg och aktiva möten med bollen. Ett annat är att som uppvärmning köra "skuggpingis", förflyttningsövningar utan boll där man t.ex. ska skära kort, sedan backa bak och göra ett defensivskär, och repetera detta under 30-40 sekunder. En annan övning som är ypperlig för just detta ändamålet är att spelaren loopar forehand från backhand på lös, halvhög boll. Denna boll kan man antingen spela över enkelt på bollåda eller genom att en spelare blockerar backhand från halvdistan. Denna övning har även fördelen att lära spelarna vikten av att vrida kroppen och möta bollen med annat än bara axeln. God slagteknik ger inte bara bättre slag, det är även skadeförebyggande eftersom det rent biomekaniskt är det mest skonsamma för kroppen.

En sista uppmaning återknyter till frågan om att reflektera över sitt eget spelande. På söndagskvällen tittade vi på semifinalerna i damernas World Cup, och då framgick det att spelarna inte riktigt hade vanan inne att titta på professionell pingis (damer eller herrar) när tillfälle ges. Man ska inte underskatta hur mycket som kan läras enbart genom att titta på och diskutera bordtennis. Efter att vi tittat på matcherna fick alla spelare gemensamt läsa en matchanalys som skrivits av en jämnårig spelare, för att få en uppfattning om hur en match kan analyseras på ett mer gediget sätt. I möjligaste mån bör spelarna försöka göra detta med sina egna matcher, som med fördel kan filmas med videokamera, mobil eller pekplatta på stativ. Spelarna bör vänja sig redan nu vid att titta på sig själva i matchsituation, för att få ett ”ovanifrånperspektiv” som komplement till den omedelbara upplevelsen av att spela matchen.

Jag tackar alla spelare för ett mycket trivsamt och väl genomfört läger, och ser framtiden an med tillförsikt.

***Magnus Mallander Ansvarig,  
kadettlandslaget flickor***