



Rapport kadetträskor flickor 26 – 30 dec

Precis innan det var dags att ringa in VM-året 2018 hölls 2017 års sista flickkadeträskor i Köping. Skador, förkylningar i sista minuten och semesterresor ledde till visst spelarbortfall, så gruppen som dök upp var åtta tjejer stark. Närvarande spelare kompenserade dock mer än väl för sina frånvarande kollegor. Samtliga genomförde lägret utan att missa ett enda pass, trots en träningsdos på mellan fem och sju timmar om dagen. Nedan följer en längre rapport som i tur och ordning tar upp lägrets upplägg, återkommande övningar, fysisk träning, vikten av videoanalys och riktade matchpass samt identifierade styrkor, svagheter och utvecklingsområden.

Allmänt upplägg pingisträning

Lägret inleddes med ett kvällspass på annandagen, med fokus på att komma igång efter juledigheten. Ren säkerhetssträning varvades med övningar där båda sidor var aktiva, för att återigen inskräpa betydelsen av att båda sidor är aktiva i övning, såsom också är fallet i match. Detta tänk genomsyrade sedan lägrets förmiddagspass, som fokuserade på fotarbete och utveckling av såväl det offensiva som defensiva spelet (förutom ett, som var ett rent matchpass). En sak som framgick tydligt för mig efter att ha analyserat en del matcher är hur oerhört många poäng i det öppna spelet som avgörs i ytterläge, längst ut i forehand- och backhandhörnet. Så fort det blir öppet spel (mer än fem gånger över nät, i regel) söker spelarna oftast möjligheten att pressa sin motståndare i extremvinklarna, helt enkelt eftersom det är där det är lättast att bringa motståndaren ur balans och bygga upp poänget till sin fördel. Det sägs närmast slentrianmässigt att det är viktigt att våra spelare kan stå med balans och lika mycket tyngd på båda ben i alla lägen, men det blir verkligen slående tydligt när man tittar mer noggrant på tjejernas matcher.

Med denna insikt färsk i minnet betonades under alla pass vikten av att spelarna faktiskt utnyttjar hörnen i övning och inte av bekvämlighet börjar spela bollen mitt i rutorna. Detta är framför allt viktigt i aktiva försvarsövningar: såväl den attackerande som den försvarande spelaren har störst nytta av att bli pressad i ytterläge eftersom det är just de bollarna som återkommer i match. Det höjer även intensiteten, ställer större krav på förflyttning från båda spelare och gör det lättare att utnyttja vinklarna i match när läge ges. Exempel på övningar i denna andan återges nedan, under ”övningar vid pingisbordet”.

På eftermiddagen fokuserade vi på serve och enskilda moment i mycket större utsträckning. I den mån dessa pass innehöll fotarbetsövningar började de undantagslöst med serve, som ytterligare ett led i försöken att åskådliggöra kopplingen mellan övning och match. Här experimenterade vi med helt individuella övningar som återkom varje eftermiddag, vilket i mitt tycke fungerade bra (även detta redogörs mer noggrant för under ”övningar vid pingisbordet”). Ett av eftermiddagspassen bestod av hälften serveövning, hälften lådräning där spelarna matade bollar till varandra.



Utöver förmiddags- och eftermiddagsträningarna hade spelarna även två kvällspass: ett teoretiskt om videoanalys, och ett pass enbart låda. Den totala träningsmängden var således förhållandevis hög: tio pass på fem dagar, om totalt 20 timmar. Med så hög träningsdos var det viktigt att se till att träningen var varierad och allsidig, samt inte alltför tungt belastande fysiskt. Det finns alltid en fara med läger att man går från en dos på tre-fyra pass i veckan till två-tre pass om dagen och att kroppen inte är beredd på den chock det innebär. En uppmaning till samtliga klubbar med spelare som tas ut på läger är därför att försöka öka träningsdosen något en-två veckor innan ett läger, så att spelarna är tillräckligt förberedda fysiskt (även om det säger sig självt att det kan vara svårt att få till runt julafton).

Övningar vid pingisbordet

På förmiddagen var de flesta övningar av två slag: backhand-backhand-inriktade eller försvarsorienterade med förflyttningar för båda sidor. Tufft spel i backhanddiagonalen där ena sidan fick spela bollen i mitten när som helst var en återkommande övning, som försökte komma åt just växlingen från bh till fh nära kroppen, där många spelare gärna lutar på ett ben och blir sena i forehandträffen. En annan övning i samma anda var tufft backhand-spel där båda sidor kan välja att lägga ut i forehand när som helst – på så vis tvingas båda att stå på tå och bevaka båda hörn, samtidigt som de försöker matcha motståndaren i backhandspelet. Den kanske vanligaste övningen var brevet i en eller annan form, där den diagonala ”sidan” attackerade och den ”raka” sidan blockerade. Denna övning byggde vi sedan vidare på så att attackerande sida när som helst fick loopa rakt med forehand istället för diagonalt, vilket tvingar blockerande sida att vara ännu mer uppmärksam och inte flytta sig slentrianmässigt från hörn till hörn efter varje slag. Om ett ord genomsyrade dessa pass var det nog ”ytterläge”: spelarna skulle i alla lägen försöka hålla bollen långt ut och utnyttja hela bordet, och inte bara de bekväma 80 procenten innanför hörnen. För att höja kvaliteten på våra pass är jag övertygad om att detta tänk måste vara ständigt närvarande när vi tränar.

På eftermiddagarna uppehöll vi oss mest vid serve och olika matchmoment. Här blandades allmänna serveövningar med helt individuella övningar. De allmänna serveövningarna kretsade mycket kring att kunna attackera på halvlånga servar (med rätt djupledsjobb så att man möter bollen), flippa på korta och kunna följa upp sin egen attack eller vara beredd i försvaret efter sin retur. På liknande tema la vi in vissa fotarbetsövningar med serve, t.ex. att ena sidan servar kort, returnerande sida flippar fritt, varefter servande sida attackerar mot fri backhandblockering (fritt mot backhand med serve, i princip). Alla serveövningar fokuserade, som sig bör, främst på att förbättra kvaliteten i de fyra första bollarna, med särskilt fokus på att kunna följa upp sina returer. Precis som på förmiddagarna uppmanades spelarna att försöka spela ut i ytterlägena och pressa sin medspelare så att man hela tiden tvingades ligga på gränsen. Endast den typen av medveten, utmanande träning leder till utveckling, och det är lätt att i serveövningar tappa fokus eller slarva med ett visst moment som är direkt avgörande i match... Alla spelare fick därtill en egen serveövning och en egen returövning som återkom varje eftermiddagspass, för att aktivt bearbeta luckorna i det egna spelet och ytterligare understryka kopplingen mellan match och träning. Dessa var helt utformade baserat på spelarnas egna matcher från gångna tävlingar (för mer information, se ”Videoanalys och matchpass”). Förhoppningen är att spelarna tar med sig dessa övningar till sin hemmaträning och kan utveckla dem på egen hand allteftersom.



När spelarna spelade låda med varandra gick de flesta övningar ut på att jobba i sid- och djupled. För att tydliggöra vikten av djupledsjobb i kombination med sidledsjobbet uppmanades spelarna att mata över bollen något lösare och utan skruv, så att spelaren på andra sidan måste kliva in i bollen och skapa kraft själv. En lös boll i varje hörn i högt tempo, samt halvhög lös boll i backhand som man ska loopa forehand på, var två vanliga övningar.

Som jag skrev i den förra läger rapporten tror jag att det överlag, men kanske framför allt för tjejer, är nödvändigt med övningar där blockerande sida måste ta en lite mer aktiv roll, åtminstone för spelare som kommit upp på nivå och vill börja tävla internationellt. Dampingis utmärks generellt (det finns givetvis undantag) av spel nära bordet i högt tempo, där initiativet lätt skiftar i en och samma boll. Under lägrets gång körde vi förhållandevis få övningar där en sida blockerade konsekvent från ett hörn, och i den mån vi gjorde det var det oftast möjligt för attackerande sida att lägga ut bollen i motsatt hörn och därmed bryta av övningen. Man blir bra på det man tränar på, och ifall vi ägnar oss enbart åt att träna helt regelbundna övningar mot ett hörn kommer det bli vad vi förmår göra bäst. Att kunna spela regelbundet är viktigt av flera skäl i en ung spelares utveckling och bör prioriteras de första åren, men ska man ta steget vidare när detta väl sitter måste man våga öka svårighetsgraden gradvis och överbrygga gapet mellan övning och match, så att kopplingen mellan de två blir tydligare för spelaren. Dock räcker det inte på långa vägar att man tränar på detta ett antal lägerdagar med månatliga mellanrum, utan det måste vara ett återkommande inslag i träningen i hemmamiljö. All förändring till det bättre är resultatet av långvarigt, riktat jobb på daglig basis. Av just den anledningen är det viktigt att spelare och tränare tar med sig det som görs på läger och vågar införliva vissa delar av det i träningen på hemmaplan.

Fysisk träning

Kadettlägret genomfördes parallellt med ett fysläger för U21-spelare på herr- och damsidan. Detta hade flera goda synergieffekter: de yngre fick möjlighet att se, lära och interagera med de äldre, och vi hade den goda turen att få lite hjälp av U21-lägrets fysansvarige tränare Jimmie Karlsson. Jimmie ledde bland annat en uppvärmning för tjejerna där han talade om vikten av rörlighet som komplement till ren styrka. Tjejerna fick med sig ett par övningar för att bättra på rörligheten i kroppsdelar som är särskilt utsatta hos pingisspelare, såsom höft, rygglutet och axeln (en genomgång som filmades – vid intresse av att se den, kontakta mig via mail). Därutöver visade han hur man med gummibandet kan träna mer pingisspecifika rörelser och på så vis värma upp kroppen innan man går in och spelar med boll. Tjejerna tog särskilt intryck av det Jimmie sa om hur 10–15 minuters daglig rörlighetsträning kan förebygga massiva skadebekymmer i framtiden, framför allt om man börjar i ung ålder. Glädjande nog anmärkte Jimmie på att tjejerna kom till lägret väl förberedda, med gummiband och allt, visade stort intresse för frågor om fysisk form samt att de överlag hade god rörlighet. Detta bådär gott för framtiden!



Med Jimmies tips i bakhuvudet var såväl uppvärmningar som fysträning tämligen allsidig och fokuserade mycket på rörlig styrka. En träning avslutades med ett mer grundläggande explosivt fypass, men överlag låg tonvikten på ordentliga uppvärmningar som täckte in både rörlighet och snabbhet och lite lättare fys. Ligger man på två-tre längre pingsspass om dagen och toppar det med alltför betungande fys riskerar man att köra slut på kroppen, framför allt hos de som börjat växa och lägga på sig med muskler – i de lägena är det bättre att skynda långsamt och prioritera smidighet och rörlighet först.

Videoanalys och matchpass

En nymodighet infördes detta läger: ett helt teoretiskt pass, där vi bytte ut pingisbord mot skolbänk och rack mot papper och penna. I mina ögon är detta pass precis lika mycket värt i pingistermer som ett praktiskt dito, och något vi i mitt tycke borde våga testa lite oftare på högre nivå. Pingis är en otroligt komplex och mångfasetterad sport: att kunna diskutera och analysera sporten och sitt eget utövande kritiskt är en absolut nödvändighet för att man ska kunna utvecklas.

Just detta teoripasset var helt inriktat på videoanalys. Inför lägret hade alla spelare fått i hemläxa att spela in ett antal matcher på tävling, för att sedan välja ut två matcher – den i eget tycke bästa och sämsta – som skulle skickas in med ett par kommentarer till. Det var sedermera dessa matcher som jag gjorde en boll-för-boll-analys på, vilken sedermera låg till grund för tjejernas individuella övningar. En sådan analys fick också tjejerna prova på att göra på plats under teoripasset, för att de ska förstå både vad man kan få ut av det samt vilka svårigheter som finns i att systematiskt anteckna varje spelad poäng. Efter att ha försökt göra detta på egen hand fick alla ta del av en mall med exempel på hur man kan göra genom att dela upp poängen i vunna/förlorade poäng, samt i enskilda moment (serve, retur, tredje bollen, fjärde bollen etc.). Tanken med att gå igenom förfarandet för en mer noggrann videoanalys var tredelat:

1. Visa spelarna hur man kan identifiera mönster i matcher, och därmed bättre se sina egna styrkor och svagheter. Ifall jag vinner 13 poäng på mina returer i en match kanske jag göra något bra där – vaddå?
2. Vägledning för framtida videoanalyser: vad ska jag titta efter, både hos mig själv och min motståndare?
3. Få hjälp i träningen: hur kan jag använda lärdomarna från videoanalysen för att utforma övningar till mig själv i träningshallen?

Allting syftar till syvende och sist att få spelarna att reflektera mer över sitt eget utövande, bortom den känslomässiga reaktionen som kommer direkt efter match ("jag sätter inte en forehand" är sällan ett uttalande som följer på en noggrann analys, utan snarare omedelbart efter en bitter förlust).

Dagen efter teoripasset – som genomfördes med dimmiga ögon av vissa – tog alla spelarna med sig sina videokameror till hallen, för att filma när de spelade matcher på lägrets enda matchpass.



Idén att filma matchpassen fick jag under mitt besök i Hong Kong, där varje lördag var vigd åt matcher som skulle filmas av alla spelare. Det slående var hur mycket mer påtaglig matchstämningen blev när kamerorna kom fram: helt plötsligt var det ”någon annan” som tittade, något som i sin tur gjorde att man kom i en sinnesstämning mer lik den i match.

Spelarna visste emellertid inte om att det vankades matchpass förrän de kom till hallen, och väl där fick de bara tio minuter på sig att göra sig redo. Tanken från min sida var att tvinga spelarna till en plötslig omställning, som ibland händer när man är sen till en tävling eller läser fel på tidsschemat. Den pedagogiska poängen löd att man som spelare sällan styr över det som har hänt (t.ex. en försening) men desto oftare styr över hur man själv väljer att reagera på det. Den spelare som öppet visar sin frustration och uppgivenhet skickar en indirekt signal till motståndaren att det är fritt fram. I alla lägen måste man tänka på saker som sitt kroppsspråk och sin attityd i förhållande till omgivningen ifall man ska kunna prestera på match. Att acceptera vad som är innanför och bortom ens kontroll är helt centralt för att man ska kunna släppa på anspänningen och prestera när matchen väl startar.

Styrkor, svagheter och utvecklingsområden

Jag tar med mig mycket positivt från detta läger. Intresset för pingis är stort hos tjejerna, noggrannheten och fokus i träning likaså. Den fysiska formen är överlag god – tar man hand om kroppen är manegen krattad för framtiden! Många har bra offensiv, men behöver utveckla sin defensiv och bli bättre på att värdera bollarna och välja sina lägen. Detta anknyter till en sak som jag noterade hos flera: man hamnar lätt lite för nära bordet. Ifall man inte har distans nog för att spela bollen på högsta punkt blir det svårt att variera mellan fart och skruv, eftersom spel på uppstuds kräver mer båge. Dessutom blir man känsligare i försvaret eftersom det kan bli svårt att hinna med i ytterläge om bollen nästan hamnar bredvid kroppen efter studs.

Vidare är det viktigt att få med djupledsjobbet i så många slag som möjligt. Ifall vi vill att bollen ska gå framåt måste kroppen också göra det, eftersom all kraft härleds till vad vi gör med vår kropp. Här varierar det något mellan tjejerna, men många blir lite väl stillastående i djupet, såväl när de returnerar serve som vid attack. Detta är lätt att träna på låda genom att spela på lite lösare, halvhöga bollar. Att mata låda var tjejerna väldigt duktiga på, och framför allt så lärde de sig snabbt. Kvaliteten och kvantiteten de får på 30 minuter låda med varandra är enormt hög, varför man bör försöka införliva det i träningen så långt möjligt.

Många av tjejerna är duktiga på att följa upp sin egen serve, och har god variation både i placering och skruv. Dock skulle jag vilja se att man lägger in lång serve lite mer aktivt i serveövningar, något som blir viktigare och viktigare allteftersom flipp blir vanligare även inom dampingis. På samma tema skulle jag vilja att vi oftare varierar kort underskruvad serve med kort överskruvad serve i övning. Många hade betydande problem med varierad kort överskruv i både backhand och forehand, sannolikt för att vi av vana alltid kör kort underskruv i övning. Ifall vi inte tränar på den korta överskruvade bollen blir det också en svaghet, det säger sig självt.



Slutligen är det viktigt att man talar och diskuterar pingis i alla dess olika beståndsdelar, och att det inte bara är en angelägenhet när vi har pingisskorna på och står vid bordet. Vi har mycket att lära av varandra, och det är ofta i de goda diskussionerna som idéer föds och nya tankar väcks. Här fanns en slumrande tendens hos tjejerna som vaknade till liv mer och mer allteftersom lägret fortskred, till min stora förtjusning.

Jag tackar för ett bra läger, och vill rikta ett särskilt tack till Jimmie Karlsson och Thomas Johansson från U21-lägret för gott samarbete. Slutligen vill jag berömma tjejerna för gedigna insatser hela lägret igenom, och ser fram emot nästa samling inför Safirs Internationella.

Magnus Mallander
Förbundskapten, kadettlandslaget flickor