

KURSUS 1 – KLUBTRÆNER



1.0 FORORD

Det at blive træner bringer utroligt mange glæder med sig. Det giver en fordybelse i en sportsgren, som du kender og holder af. Trænergerningen giver mange positive oplevelser, men mest af alt giver det et dejligt samvær med unge og ældre.

For mange kræver det et overskud at blive træner. Det forudsætter ofte, at man må foretage nogle valg, fordi man er nødt til at prioritere, og det at blive en dygtig træner tager tid. Vi håber, at bordtennis bliver den sportsgren, som du vil bruge din tid på.

I dette materiale har vi lagt fokus på begyndertræning. Vi har valgt at benævne spilleren som "han" – uden at der ligger noget kønspolitisk i det. Du skal i øvrigt bemærke, at alle slag og øvelser er for højrehåndede.

Vi håber, at du med dette materiale til Kursus 1 har fået et nyttigt opslagsværk, som du løbende kan anvende til at få nye ideer til din træning af klubbens spillere.

I Dansk BordTennis Union har vi mange uddannelses tilbud, såfremt du vil dygtiggøre dig i fremtiden. Vi håber med Kursus 1, at du får mod på trænergerningen – og den giver dig nogle fornuftige redskaber og ideer til at udvikle dig som træner og mest af alt, at du bliver glad for at være træner.

Uddannelsesudvalget vil takke alle, der har bidraget for de konstruktive input i forbindelse med udarbejdelsen af dette materiale.

God fornøjelse!

København, januar 2009

DBTU's Uddannelsesudvalg

Dansk BordTennis Union, år 2009.

Forfattere: Claus Wandall Hansen, Søren Andersen, Morten Kranker og Poul Sørensen
Eftertryk eller kopiering af dette materiale er ikke tilladt.

2.0 INDHOLDSFORTEGNELSE

1.0	Forord	3
2.0	Indholdsfortegnelse	4
3.0	Trænerrollen	6
4.0	God formidling fremmer indlæringen	8
5.0	Alsidig træning	8
6.0	Batfatning	9
7.0	Udgangsstilling	11
8.0	Slagteknik	12
9.0	Opbygning af træningspas	17
10.0	Kinatræning	20
11.0	Leg og bordtennis	21
12.0	Materialer	24
13.0	DBTU's materialer og tilbud	25
14.0	Litteraturliste	25



3.0 TRÆNERROLLEN

Trænerens bibel

"Fornuftig træning er en proces, der stimulerer flest muligt af de vigtigste egenskaber hos udøveren. Målet er at påvirke hele personligheden og bidrage til at vedligeholde eller forbedre den idrætslige præstationsevne på en måde, der giver evig glæde".

Citat fra bogen: "Idrættens Træningslære".

Al trænervirksomhed uanset idrætsgren og niveau bygger på en stor interesse for og kendskab til andre mennesker.

Bordtennistrænere vil ofte komme til at håndtere en gruppe af vidt forskellige personer med meget forskellige forudsætninger og behov, både spillemæssigt, men også menneskeligt.

Et udfordrende, men også spændende arbejde, som stiller krav til evnen om at engagere sig i andre mennesker.

Både den tætte og fortrolige kontakt med den enkelte elitesatsende spiller og begynderens glæde over fremskridt giver spændende og positive oplevelser.

For at blive en dygtig træner skal du kunne tilegne dig en del viden om teknik, taktik, fysisk og mental træning. Dette vil du lære, efterhånden som du læser forskellig litteratur, taler med andre, får praktisk erfaring og gennemgår forskellige trænerkurser.

Det er ikke nok at have en stor viden. Du skal også have de rette personlige egenskaber og være i stand til at skabe et positivt miljø omkring dig. Spillerne skal kunne lide at komme til træning. Det er vigtigt at lære spillerne at kende og kende deres formål med at spille bordtennis.

- Spiller spilleren udelukkende for sjov, eller har han et ønske om at blive dansk mester eller lign.?
- Hvordan er spillernes motivation?

Ovenstående vil have betydning for din træningsplanlægning.

Ingen mennesker er ens. Alle mennesker er forskellige. Derfor skal du være opmærksom på, at hvis du skal behandle to mennesker ens, skal du behandle dem forskelligt. Eksempelvis kan en spiller have meget temperament og en anden næsten intet. Nogle mennesker viser hele deres følelsesregister, medens andre har en større facade.

I det følgende vil vi give dig nogle råd, som du kan bruge i den daglige træning:

• Vær altid omklædt

Ved at være omklædt til træning signalerer vi, at vi skal dyrke idræt: Vi har fælles uniform på, nemlig sportstøjet. Bordtennis er en sport, hvor vi lærer at spille rigtigt, spiller organiserede turneringer, i modsætning til fritidshjemmet eller -klubben, hvor bordtennis er en fritidsaktivitet.

Som træner er du som oftest klubbens ansigt udadtil, fordi du er den første spilleren, og måske hans forældre kommer i kontakt med. Det er vigtigt at fortælle, at her bliver der dyrket sport, og at træneren er dygtig, udviser respekt og er engageret.

• Vis entusiasme og vær positiv

En læresætning siger, "at spilleren bliver som træneren". Hvis du som træner selv er glad, engageret, kommer til tiden etc. vil du opleve, at spillerne bliver det samme. Netop glæden ved spillet skal være det centrale. Du skal lyse af lyst og energi til at formidle, at bordtennis ikke bare er verdens hurtigste spil. Det er også det sjoveste!

• Ros meget

Som træner har vi en tendens til at fokusere på det negative i stedet for positive. Hvis spilleren udfører noget positivt, er det vigtigt, at spilleren får det at vide, og at du viser det, at du er opmærksom på det og ikke mindst værdsætter det. Sørg for at spillerne får nogle succesoplevelser, som de kan bygge videre på. Det er vigtigt, at du som træner lærer spillerne at fokusere på deres stærke og mindre på de svage sider.

• Konstruktiv kritik

Meget ofte er det nødvendigt at give spilleren positiv eller negativ kritik. I disse situationer anvendes Ros-Ris-Ros modellen, hvor du først roser spilleren, derefter påpeger de ting, der kan forbedres. Kritikken afsluttes altid positivt med en forklaring eller beskrivelse af, hvad spilleren skal gøre, eller hvad en eventuel rettelse har af betydning for spilleren. Det er her, det konstruktive kommer ind. Slut altid af med en ide til at komme videre. Så vil spilleren huske, hvad han skal gøre.

• Vis overblik

Når du møder op til træning, skal du sørge for at være velforberedt. Sørg for at tænke træningen i gennem inden og lav et program, som du kan støtte dig til under selve træningen.

Hvis du er godt forberedt, kan dine ting, udviser respekt for spillerne, virker engageret, og der er gensidig tillid, vil spillerne betragte dig som en autoritet. Træneren er en man lytter til, - en der både kan lære spilleren noget bordtennismæssigt og som menneske. Det at kunne viderefremde holdninger og lære spillerne at tage stilling, er en meget vigtig del af det at være træner.

Et godt fif er at kommentere en hændelse, som ikke sker i umiddelbar nærhed af dig, men på et af de andre borde i den anden ende af træningslokalet; Det giver spillerne en fornemmelse af dit overblik - og at du er til stede og er nærværende.

• Tal med spillerne

Det er vigtigt, at du interesserer dig for spillerne. Tal med dem om deres spil, hvordan det går i skolen eller derhjemme. Vis dem, at du er interesseret, og at du er glad for, at de kommer til træning. Det styrker spillernes selvværd og interesse.

- **Lær spillernes navne at kende**

En detalje, som du ikke skal undervurdere er, at du skal lære spillernes navne at kende. Ved dette viser du interesse. Spilleren får en identitet, - ”træneren lægger mærke til mig”, ligesom eventuel ros bliver meget mere personlig, hvis du eksempelvis siger: ”Godt spillet, Peter” i stedet for ”Godt spillet”.

- **Vær dig selv**

Lad være med at spille en rolle. Vær dig selv. Du bliver meget hurtigt utroværdig, hvis spillerne opdager, at du spiller en rolle, som du slet ikke kan leve op til.

- **Fokuser mere på spilleudvikling end på resultater**

Mange, både spillerne selv, forældre og trænere, vurderer spillernes præstation ud fra det resultatmæssige. Fokuser i stedet på spillerens præstation i forhold til de ting, der bliver arbejdet med til træning og spillerens tekniske niveau. Hvis der arbejdes med indlæring af f.eks. åbningsloop, skal man fokusere på, hvordan dette bliver brugt i kampsituationen.

- **Spilleren bliver som træneren**

Som træner optræder du som idol- eller idealbillede for spillerne. Langt hen ad vejen vil de tilegne sig dine vaner og din adfærd. Tænk også på det, når du selv spiller.

Det er vigtigt, at du er i stand til at stille krav til dine spillere. Det er en god ide at føre protokol over, hvem der kommer til træning. Spillerne skal melde afbud, hvis de ikke kommer.

Hvis du stiller krav til spillerne, skal du være klar over, at du også er nødt til at leve op til dem selv. Det er en selvfølgelighed, at du kommer til tiden, er forberedt og engageret. Hvis du ikke selv er det, kan du ikke forlange, at spillerne skal være det samme.

Du er langt hen ad vejen med til at bestemme spillernes opførsel. Børn vil til alle tider prøve dine grænser, og hvis du ikke markerer dem fra starten, vil din træning hurtigt bære præg af spillere, der hele tiden vil prøve, om træneren nu bliver sur, hvis jeg gør sådan og sådan. Sæt grænser for, hvad du vil acceptere.

Vis dine spillere, at du er engageret og interesserer dig for dem.

En situation fra en træning i din klub:

Klokken er lige ved at være 17.00. Du skal til at starte din træning. Du forsøger at samle de sidste tråde, får kigget dit program igennem en sidste gang. Der er 8 spillere til træning, men Henrik er ikke kommet. Han plejer ellers altid at være der 10 minutter før træningen starter. Henrik er en af de mest talentfulde yngre drenge spillere i klubben. Han er en af de bedste på holdet og har ikke problemer med at klare sig rent styrkemæssigt i forhold de andre.

Du føler dig presset og nødsaget til at starte træningen, for de andre spillere begynder at blive utålmodige og virker støjende, men du vil egentlig gerne vide, hvad der er sket?

Hvad gør du?

10 minutter senere kommer Henrik ud fra omklædningsrummet iført sit spillertøj. Han er parat til at gå i gang og er i samme gode humør som han plejer at være i. Du synes, at han opfører sig som normalt og føler ikke, at der ikke er noget galt. Du spørger ham om baggrunden til hans sene ankomst. Han svarer, at han kom for sent til bussen, fordi hans far ikke var kommet hjem som lovet.

15 minutter senere opdager du, at Henrik sidder alene i et hjørne og græder. Han ser ud til at være meget ked af det.

Hvad gør du?

4.0 GOD FORMIDLING FREMMER INDLÆRINGEN

God undervisning er en forudsætning for optimal træning. Det er vigtigt, at du taler i et sprog, som er enkelt, og som spillerne forstår. Forklar i billeder, som spillerne kender fra hverdagen. Forhåndsmashet har eksempelvis nogenlunde samme bevægelse som en lussing og baghåndsløpet udføres næsten på samme måde, som når man kaster en frisbee.

En læresætning siger: ”Du siger ikke det, du siger. - Du siger det, der bliver hørt”. Med andre ord skal du ikke være sikker på, at spillerne har forstået de ting du siger. Spillerne forstår et, men du mener noget andet. I kan således tale forbi hinanden.

Vigtige budskaber skal derfor næsten altid gentages eller forklares igen. Du skal heller ikke være sikker på, at spillerne kan huske, alt det de lærer, eller det du siger. Brug derfor spørgeteknik, og få derved spillerne til at fortælle dig, hvad de har lært.

Et amerikansk presseforskningsinstitut har fundet frem til følgende gennem en undersøgelse:

- 1) Ting, som man ser, husker man 10 % af 72 timer senere
- 2) Ting, som man hører, husker man 20 % af 72 timer senere
- 3) Ting, som man både ser og hører, husker man 60 % af 72 timer senere
- 4) Ting, som man har haft mellem fingrene, husker man 90 % 72 timer senere

Det er meget centralt, at spillerne får mulighed og ikke mindst tid til at afprøve tingene i praksis. Giv spillerne tid til at få succes. Ofte vil det tage noget tid, når nye ting skal indlæres. Når du viser nye ting, er det vigtigt, at forevisningerne er præcise og ikke mindst rigtige.

Der skal være sammenhæng mellem forevisningen og det, du siger i forbindelse med denne. Spillerne vil affotografere de ting, du gør, og kopiere dem til deres eget spil. Som oftest vil de ikke gøre det, de lytter sig til, men kopiere det, de har set. Derfor er dine forevisningers kvalitet af meget stor betydning.

Hvis du er usikker på, om din forevisning har den rette kvalitet, kan det være hensigtsmæssigt at bruge en spiller som model i stedet eller at udføre bevægelsen uden bold.

Husk i øvrigt, at der er forskel på højre- og venstrehåandede spillere.

5.0 ALSIDIG TRÆNING

Det er vigtigt, at bordtennistræningen er alsidig. Det er ikke nok at have en god teknik eller være i stand til at lægge en god taktik. Det er også nødvendigt med en god fysik og en mental styrke, der gør ham i stand til at tackle nederlag eller andre spændte øjeblikke i kampe eller træning.

Normalt sammenligner vi indholdet af træning med et hus, som består af 4 lejligheder. Lejlighederne kan have forskellig størrelse, men alle er vigtige og skal trænes, afhængig af spillernes forudsætninger og alder. I begyndertræningen er det normalt, at der fokuseres mest på teknikken. Se illustrationen på næste side.

Taktik <ul style="list-style-type: none">• Evnen til at tænke rigtigt i spilsituationen• Styrker og svagheder ved forskellige spillestile	Fysik <ul style="list-style-type: none">• Ilooptagelse• Smidighed• Muskelstyrke• Koordination• Balance
Mental <ul style="list-style-type: none">• Plus, minus psyke• Positiv tænkning• Glæden ved at spille bordtennis• Selvværd og – tillid• Samvær	Teknik <ul style="list-style-type: none">• Optimal slagteknik• Benarbejde• Batfatning• Udvikling af spillerens egen spillestil

På Klubtræner- og senere på Instruktøruddannelsen vil du få en masse viden og redskaber til, hvordan dette gøres. På Klubtræneruddannelsen vil vi dog primært koncentrere os om det tekniske.

Det at blive en dygtig træner tager tid. I starten laver du mange fejl, som du vil lære en masse af og drage erfaringer fra. Det er vigtigt, at du ikke er bange for at prøve noget nyt. Et kinesisk ordsprog siger; ”At du ikke får udsigten over dalen, hvis du ikke kravler op på bjerget”. Det samme gælder din trænergerning. Hvis du gør en indsats, vil du lære en masse nyt. Interesserer du dig for trænergerningen, er der stor sandsynlighed for, at du bliver en dygtig træner.

6.0 BATFATNING

For at opnå de bedste muligheder for en korrekt teknisk udvikling er det vigtigt, at spillerne fra starten indlærer en korrekt batfatning. Den optimale batfatning er: NEUTRAL BATFATNING som ses herunder.



For at holde neutralt skal spilleren:

1. Holde battet med den hånd han ikke spiller med, i toppen af battet med tommel- og pegefingre. Spilleren tager derefter den hånd han spiller med - og siger "goddag" til battet. Pegefingeren skal flugte med nederste kant af belægningen.
2. Holde battet strakt frem foran kroppen og lukke venstre øje. Denne skal nu kun kunne se kanten på battet og ikke belægningerne.

For at sikre, at spilleren holder rigtigt på battet kan du tegne en streg ved den såkaldte livsnerve mellem tommel- og pegefingre. Battets kant skal på den måde flugte med den tegnede streg, hvis den ikke gør det - så holder han forkert.

For at kompensere for det "hul" der opstår under pegefingeren når spilleren lægger den opad batbladet, er det en almindelig fejl, at mange spillere lægger battet tæt indtil "pegefinger-roden" - på den måde opstår baghåndsfatningen, som er uheldig for spillerens tekniske udvikling - undgå at presse battet ind i hånden og hold afslappet, således at håndleddet er løst.

En anden væsentlig fordel ved at holde neutral fatning er, at spillet foregår i en lige linie. Det vil sige, at du undgår at tage bolden bag kroppen i forhåndsspillet - og langt fremme i baghånden.

Eksempler på forkert batfatning:

Baghåndsfatning



Forhåndsfatning



Det vil være en god idé at lave forøvelser til "korrekt batning". Disse øvelser kan desuden også medvirke til at give spilleren sikkerhed - og få trænet øje-hånd-koordination.

1. Lad bolden skiftevis ramme gulvet og battet. Spil både med bag- og forhånd.
2. Lad bolden hoppe på battet i baghånden - først 20-25 cm - lad derefter bolden hoppe med varierende højde. Spilleren kan derefter skifte over til forhånden med samme fremgangsmåde.
3. Spilleren kan derefter prøve at lade bolden hoppe på battet skiftevis på forhånds- og baghåndsbelægningen.
4. Spil op af vægen

Når spilleren laver de ovennævnte øvelser er det vigtigt, at han er bevidst om, at det er underarmen der arbejder - så det ikke kun er håndleddet der bruges.

Styrker og svagheder		
	Styrker	Svagheder
Neutral batfatning	Giver ikke modstanderen mulighed for et "gratis" kendskab til svagheder og styrker. Giver optimal mulighed for indlæring af såvel forhånds- som baghåndsslag.	
Baghåndsfatning	Stærkt baghåndsspil med godt baghåndssloop, gode blokeringer. Man kan også loope forhånd diagonalt, men svært at loope uden sideskru.	Forhåndsspillet, specielt tæt på bordet. Svaghed ved bolde i retning mod kroppen og det er svært at loope lige op med forhånd. Forhåndsangreb inde over bordet.
Forhåndsfatning	Variation i forhåndssiden, herunder blandt andet loop inde over bordet.	Baghåndssloop og baghåndsblokering på kraftig overskru. Kræver meget bearbejde, fordi spilleren gerne vil slå med forhånden og dermed skal bevæge sig i den rigtige position.

Batfatning

Der findes tre fatninger:

Den neutrale batfatning giver de bedste forudsætninger for optimal teknik i både bag- og forhånd. Derfor skal det tilstræbes, at denne indlæres. Det er hensigtsmæssigt, at begyndere kun har en fatning at koncentrere sig om.

7.0 UDGANGSSTILLING

I bordtennis er benarbejdet af stor betydning, idet det hele tiden gælder om at være i optimal position til at træffe bolden. For at kunne dette, er udgangsstillingen vigtig.

Nogle hovedpunkter om udgangsstillingen:

- Benstilling: Benene er let bøjede og i bredstående position, således at fødderne er placeret i bredstående, hvor afstanden mellem fødderne er lidt større end spillerens skulderbredde. I forhånden skal venstre ben altid være forrest - i baghånden kan fødderne være parallelle, men i de fleste tilfælde skal venstre ben også være en smule foran højre.
- Det er vigtigt, at vægten er på den forreste del af fødderne - så spilleren ikke står på hælene og spiller. Han skal hele tiden være klar til hurtige bevægelser til siden og i dybden - og derfor er det vigtigt, at spilleren med et populært "bordtennisudtryk" er "oppe på tærerne" hele tiden.
- Husk, at battet skal holdes opad og fremad hele tiden. En god regel er at battet i udgangspositionen skal være over bordkanten, for at spilleren hurtigt kan reagere på slag fra modstanderen. Afstanden til bordet afhænger af spillet. Skal spilleren returnere en serv, skal han kunne røre bordet

med battet uden at strække sig. Er bolden i spil skal afstanden være så han hele tiden kan tage bolden foran kroppen.

- Spilleren er let foroverbøjet.

Udgangsstillingen er den position som spilleren skal indtage når han skal modtage en serv. Grundreglen er at skal man dække ca. 70 % af bordet med forhånden. Det er samtidig det samme udgangspunkt som spilleren hele tiden skal gå ud fra før hvert slag. Udgangsstillingen - som man havde ved servereturen - vil hele tiden flytte sig afhængig af, hvordan bolden udvikler sig. Får man fx en bold i forhåndshjørnet, som man returnerer diagonalt, vil udgangsstillingen selvfølgelig flytte sig længere ud mod forhåndshjørnet for at kunne dække den vinkel.

En anden generel ting ved udgangsstillingen, er afstanden til bordet. Når der skal servereturneres skal spilleren stå så tæt på bordet, at han kan røre det med battet. Når spillet er i gang er grundreglen, at det er bedre at stå for langt fra bordet end for tæt på. Grunden hertil er, at spilleren får mere tid og derved får lettere ved at arbejde med teknik og bevægelse

Udgangsstillingen:



8.0 SLAGTEKNIK

I forbindelse med slagindlæring er der nogle ting som er vigtige at huske på for spilleren:

- Han skal have let bøjede ben - brystkassen vendt mod bolden og balancen/tyngdepunktet foran kroppen
- Han skal have fokus på bolden
- Han skal have afslappet underarm og håndled
- Han skal forsøge at træffe bolden på højeste punkt, specielt ved offensive slag
- Han skal huske, at alle slag går fremad
- Han skal huske, at venstre ben som udgangspunkt er foran højre ben i de fleste slag. Kun ved spil hvor man rammer bolden inde over bordet skal højre ben være forrest

Et slag er delt ind i 3 faser: *Åbning - Kontakt - Afslutning*

Åbning er fra udgangsstillingen og til det sidste øjeblik inden bolden træffes. Kontakt er det tidspunkt, hvor bolden træffes. I forbindelse med kontakten skal spilleren ligeledes være opmærksom på batvinklen (åben, neutral eller lukket). Afslutningen er den bevægelse, der fortsætter efter, at bolden er blevet ramt, og til at bevægelsen er helt færdig. Husk, at afslutningen på et slag er begyndelsen til et nyt slag.

Det er vigtigt, at man ikke forsøger at lære spilleren for meget på én gang. En enkelt ting – ud over fokus på bolden som spilleren altid skal have – giver mange gange det hurtigste og bedste resultat. Det er dog her den dygtige træner træder i karakter, for alle tingene er en del af en samlet enhed, og det kræver viden og kompetence at gå ind og vurdere, hvad der er vigtigst at holde fokus på og prioritere.. Får man spilleren til at have fokus på det rigtige, falder mange af de andre ting tit på plads af sig selv.

Man kan også vælge at lade spilleren selv gøre sig sine erfaringer. Man kan stille spørgsmål ud fra de ovenstående punkter og lade spilleren prøve forskellige ting. Fx stå med højre ben forrest og spænde i underarm og håndled. Derefter skal han gøre det modsatte og forhåbentlig synes han det sidste er det letteste. På den måde husker spilleren måske bedre det han har lært. Denne coaching teknik kan selvfølgelig udvikles og kombineres med den mere generelle instruktionstræning.

Lukket batvinkel



Åben batvinkel



I forbindelse med indlæring af “det perfekte boldtræf” har svenskeren, Stellan Bengtson (tidligere verdensmester) udviklet den såkaldte “trekant”. Denne teori går ud på, at spilleren i forhold til hoften skal træffe bolden i en “trekant” foran kroppen. Dette skal ses i lyset af, at spilleren på denne måde får maksimal kontrol i slaget og bolden træffes i rette højde.



Det er som sagt vigtigt at få et godt boldtræf, det har stor betydning for de forskellige slags ”effektivitet”, om man vil.

Underarmen spiller en stor rolle, musklerne skal være afslappet. Der skal kunne være en tennisbold eller en knytnæves afstand mellem overarm og overkroppen. Det vil bevirke, at der kan spilles afslappet med såvel for- som baghånd. Såfremt overarmen er for tæt på kroppen, vil det låse bevægelsen.



Det er allerede tidligt i spillernes udvikling en god idé at gøre spillerne bekendt med denne "teori", idet de ved at studere hinanden vil opnå langt større spilforståelse.

Generelt er det en god idé at anvende metaforer (billedsprog) over for børn. Eksempelvis vise et smash som "en lussing" og baghåndssloop med "en frisbee-bevægelse". Disse lidt dramatiske metaforer sætter sig nemmere i børnenes bevidsthed. Som træner skal man blot være opmærksom på, at de laver "den rigtige bevægelse" og ikke indlærer en forkert bevægelse, der siden hen er svær at rette.

En grundregel i bordtennis er at slagene, dvs. bevægelserne skal være hurtige, men samtidig være flydende og afslappede. Den følgende slag gennemgang tager udgangspunkt i dette. Spilleren der viser slagene er Kasper Sternberg, spiller på seniorlandsholdet og er et af de nye danske håb. Han fik en bronzemedalje i double sammen med Mikkel Hindersson ved ungdoms EM i Sarajevo i 2006. Kasper er brugt som eksempel, fordi han har en god teknik, og derfor giver et godt billede af, hvordan slagene skal udføres. Det er dog vigtigt at gøre sig klart, at der ikke er to spillere, der har nøjagtig samme teknik, og derfor vil teknikken blive udført på forskellig vis hjemme i klubberne.

8.1 KONTRA

Kontra er et slag uden skru eller med en lille smule overskru – aldrig underskru. Det anvendes som et af "grundslagene" i bordtennis. Det vil sige, at det er fundamentet til mange af de øvrige slag. Det er meget almindeligt, at kontra er det første slag som nybegyndere lærer. Kontra kan udføres med både for- og baghånd.

Forhåndskontra

Forhåndskontra er ikke et decideret "kampslag", men det er fundamentet i mange offensive og overskruede slag, ek-

sempelvis forhåndssloop og forhåndssmash. Det er ligeledes meget brugt som "opvarmningsslag". Forhåndskontra er derfor ofte det første slag som en nybegynder lærer.

Åbning:

Som man kan se på billederne, roterer Kasper en anelse i hoften samtidig med at battet føres tilbage. Ved at rotere i hoften følger overkroppen automatisk med tilbage. Battet er hele tiden foran kroppen.

Kontakt:

Arm og hofte føres nu samtidig fremad og rammer bolden foran kroppen og omkring højeste punkt. Igen følger overkroppen automatisk med. Underarmen styrer hvor meget kraft bolden rammes med. Håndledet skal bare følge med og være en del af underarmen uden at være stift.

Afslutning:

Når bolden er ramt er det vigtigt at man fører slaget "igen-nem bolde" for at få den bedste kontakt og ikke laver et hurtigt stop for at bevægelsen bliver flydende. Samtidig er det også vigtigt at bevægelsen efter slaget ikke bliver for lang, da man skal være hurtigt klar til næste slag.

Venstre ben er hele tiden foran højre.

Baghåndskontra/pres

Baghåndskontra – og slagene der udspringer heraf - bliver brugt meget når spillet foregår tæt på bordet, som det gør meget i damebordtennis. Baghåndskontra er fundamentet for baghånds blokering, -pres og -rul, som bliver gennemgået efterfølgende.

Alle baghåndsslag foregår som udgangspunkt lige foran kroppen, hvor den er lettest at kontrollere.

Åbning:

Albuen er fremme foran kroppen og battet føres tilbage med lukket batvinkel. Batvinklen er op til den enkelte spiller at føle sig frem til.

Kontakt:

Battet føres fremad ved brug af underarmen for derefter at gå over bolden med håndledet. Bolden træffes før eller senest i højeste punkt foran kroppen. Det er vigtigt at bruge håndledet til at styre boldens retning, når bolden rammes. Batvinklen er lukket.

Afslutning:

Armen peger frem og op, tilbage til udgangspositionen.

Battet skal ligge højt og være i samme højde som albuen. Benstillingen skal være som ved forhåndskontra med venstre ben lidt foran højre.

Baghåndspres har samme teknik som baghåndskontra. Dog skal slaget startes med battet over albuen og bevægelsen skal gå frem og nedad. Baghåndspres er i princippet en hård baghåndskontra, hvor man rammer bolden hårdt uden skru. For at få succes med slaget skal bolden rammes senest på højeste punkt.

Baghåndspresset er et slag, som ikke bliver brugt i samme udstrækning som tidligere. Da bolden blev gjort større, blev det samtidig sværere at slå presset forbi modstanderen, fordi bolden hurtigere mistede sin fart. Baghåndsrul – det korte baghåndsløp tæt på bordet – gik ind og erstattede presset idet den overskru der kommer i bolden ved at rulle, giver modstanderen mindre tid at arbejde med. Presset kan dog stadig bruges til variation og på de rigtige tidspunkter. En god regel er dog ikke at presse to gange i træk.

8.2 BLOKERINGER/BAGHÅNDSRUL

Blokeringer er som tidligere nævnt en udvikling af kontra og et slag som kan bruges både som forsvar og angreb. Der kan blokeres med både bag- og forhånd. Når man blokerer skal man gå med ind over bolden når den rammes. På den måde bliver man mere immun over for skruen i bolden og spillet/slagene bliver samtidig mere flydende.

Afstanden til bordet er ca. den samme som ved kontra

Forhånds- og baghåndsblokering

Åbning:

Battet føres tilbage sammen med bolden.

Kontakt:

Inden bolden rammes laver man en bevægelse fremad – a la kontra. Bolden mødes omkring højeste punkt eller lige før, hvor man med lukket bat går ind over bolden.

Afslutning:

Som ved kontra er det vigtigt, at man slår/ruller igennem bolden inden slaget stoppes, og man søger tilbage til udgangsstillingen.

En af fordelene ved den nye form for blokering er, at den ligger tæt op af baghåndsrul. Ved baghåndsrul laver man i princippet samme bevægelse som ved blokeringen. Man er bare mere aktiv og laver selv farten. Baghåndsrul bruges som et offensivt våben.

Træningstips:

- Balancen er vigtig - rigtig benstilling der som altid er venstre foran højre - og tyngdepunktet fremad.
- Husk, at afstanden til bolden altid er den samme. Sørg for at battet ikke "falder ned" under bordhøjde.
- Overdriv ikke farten i slaget - afslappet håndled er vigtigt. Det er vigtigt, at spilleren får kontrol i slaget.

8.3 LOOP

Loop hører til de absolut mest brugte slag. Slaget er af stor betydning for offensive såvel som defensive spillere. Slaget kan udføres med både bag- og forhånd. Loopet kan bruges mod alle former for skru - og er således et fundament i spilopbygningen. Det er derfor vigtigt at lære spillerne loop relativt hurtigt efter at kontrastlagene er indlært.

Afstanden til bordet er ved loop større end ved blok/rul og kontra idet bevægelsen er større og derved kræver mere tid. Her er det bedre, at spilleren har for meget afstand til bordet frem for, at han står for tæt på.

Forhåndsløp

Åbning:

Kasper roterer igen i hofterne, hvilket får overkroppen til at rotere med. Battet er hele tiden foran kroppen. Armen er ikke helt strakt, men klar så underarmen kan accelerere. Albuen er i en fornuftig afstand og ikke for tæt på kroppen. Tænk på at der skal være plads til en knytneve i armhulen.

Kontakt:

Kasper starter bevægelsen. Bolden træffes i højeste punkt foran kroppen.

Afslutning:

Igen er det vigtigt at spilleren slår igennem bolden, men at efterbevægelsen ikke bliver for stor. Vigtigt at spilleren har balancen/tyngdepunktet foran kroppen når loppet er afsluttet.

Der er forskel på at loope på overskruede bolde fra fx blokering og underskruede fra fx prik. Ved loop på overskruede bolde, er det vigtigt at spilleren - i åbningen af slaget - ligger højt med battet og herefter roterer frem og ind over bolden. På underskruede skal man starte længere nede med battet og trække mere opad for at få bolden over nettet. Rotationen skal dog stadig foregå fremad.

Træningstips

- Brug en cykel som du vender rundt. Få hjulet til at køre rundt ved at snitte det, ved hjælp af "loop-bevægelsen". Højden skal passe – ellers er det svært for spilleren at få udbytte af øvelsen.
- Øve bevægelserne i kinastræning, hvor spilleren skal loope skiftevis på under- og overskru. Hjælp spilleren til at blive bevidst om hvad forskellen er, og hvad der gør, at han rammer bordet
- Arbejde med hele kroppen i slaget - kraften hentes fra benene. Det er dog stadig vigtigt, at spilleren ikke har mere end et fokuspunkt ud over at ramme bolden.
- Pas på, at skulderen ikke kommer til at "hænge".

Baghåndsløp – med afstand til bordet

Åbning:

Selve åbningen ligner meget den samme som ved de andre baghåndsslæg. Igen ligger Kasper fremme med albuen, og battet er igen i højde med albuen, når han trækker tilbage. Højre knæ bøjer en anelse samtidig med at højre skulder går lidt med frem.

Kontakt:

Bolden træffes i højeste punkt foran kroppen i toppen af battet. Højre skulder roterer let bagud, mens venstre roterer let med frem. Vigtigt at træffe bolden langt fremme, da det er lettere at styre retningen på slaget og få kraft i det.

Afslutning:

Battet føres fremad og slutter først, når det er ført igennem bolden.

Da Kasper nu er lidt længere fra bordet, har han mere tid og kan derfor tillade sig at få lidt mere rotation i bevægelsen.

Træningstips:

- Det er vigtigt, at spilleren stadig har venstre ben foran højre. Mange spillere finder det mest naturligt at stå med højre forrest.
- Fart og skru kommer ved den kraftoverførsel, der sker fra benene. Det er derfor vigtigt, at benene anvendes i slaget. Husk, at underarmen arbejder.
- Det er dog vigtigt at spilleren har styr på armen og kontakten med bolden inden fokus flyttes til fx ben.



8.4 PRIK

Prikslagene er slag, der kan udføres med såvel bag- som forhånd. Der sættes underskru i bolden. Slaget kan bruges som returslag på en serv. For begynderspillere, vil man komme ud for, at baghåndsprik er mere brugt end forhåndsprik. Man forsøger oftest at loope, når bolden kommer langt i forhånden. Prikslaget er godt udgangspunkt, når de underskruede servereturer skal læres.

Baghånds- og forhåndsprik

Det er vigtigt at være opmærksom på, at underarmen benyttes – og at håndledet ikke er for løst i kontaktøjeblikket.

Åbning:

Udgangsstillingen er med højre ben forrest og højre skulder skal samtidig følge med. Albuen skal være i højde med bordpladen. Battet skal være over albuen og føres tilbage i rytme med bolden

Kontakt:

Battet føres frem i en bevægelse, der går oppe fra og ned, og bolden træffes senest på højeste punkt foran kroppen. Man skal forsøge at ramme bolden lidt på siden. Det er underarmen, der skal gøre arbejdet.

Afslutning:

Battet føres videre ned mod bordet. Armen må på intet tidspunkt være strakt da der vil miste kontrollen med bolden.

Træningstips

Forskellige lege og spil med bold giver spilleren boldføling og kendskab til skru. Derfor kan sådanne øvelser kraftigt anbefales. Ofte giver de et større udbytte end reelt spil. Det kan være vigtigt ved træning af nybegyndere at tage noget af sværhedsgraden ud af spillet. For nogle spillere kan det være alt for svært "bare" at holde bolden i gang på bordet. Det er derfor vigtigt, at man som træner finder den rigtige sværhedsgrad for at den enkelte spiller synes træningen er sjov.

Et eksempel til at lære underskru, kunne være at få bolden til at hoppe så mange gange på modstanderens bordhalvdel som muligt ved at sætte underskru i bolden. Denne øvelse kan være for svær for nye spillere. En anden øvelse kunne derfor være at stå på en linie på gulvet. Slå bolden hen af gulvet og få den til at komme tilbage. Denne øvelse kan selvfølgelig også udvikles til forståelse af sideskru mm.

- I prikslaget, er det vigtigt at fokusere på håndledets bevægelse eller mangel på samme. Håndledet skal være en forlængelse af underarmen og kun til sidst bruges til at få ekstra skru i bolden. Ved for meget håndled mistes for meget af kontrollen over bolden.
- Farvelæg halvdelen af bolden, så ses boldens skru tydeligt.
- Træneren spiller bolden i retning mod spillerens bat, hvorefter spilleren udfører slaget (den såkaldte "rammebat-model").
- Hvis bolden stiger, skal bevægelsen gå mere oppe fra og ned. Går bolden i nettet skal bevægelsen gå mere lige ud.

8.5 SERV

Serven skal trænes tidligt i forløbet. Det er et meget vigtigt slag, da spilleren kan "styre" duellernes udvikling via serven. Nøgleord i forbindelse med indlæring af serv:

- Fart
- Skru
- Placering

Når man taler om server kan der serves enten forhånds- eller baghåndsserv. Det er vigtigt at have fokus på skru i starten, således at spilleren får en god fornemmelse og føling for skru og dens anvendelsesmuligheder.

Generelt er det vigtigt at holde løst på battet så håndledet kan bruges optimalt til at lave skru.

Den bedste måde at træne server, er ved at have mange bolde og kun koncentrere sig om serveren. Dvs. man ikke spiller videre på serveren, men tager en ny bold.

Inden den egentlige servetræning starter, kan det være en fordel at få erfaringer med forskellige skrueformer. Det kan ske ved bordet eller på et frit areal. Et tips er, at man kan farvelægge halvdelen af en bold, så skruen bliver mere tydelig.

Serveøvelser

Det er vigtigt, at "vænne" spillerne til at træne serv.. Sætter man serv på en øvelse, skal man dog være bevidst om at sværhedsgraden i øvelsen hæves betydeligt, og bolden derfor ikke vil komme over nettet i samme grad som øvelser uden serv. Man skal som træner derfor have en præcis plan med at sætte serv på en øvelse og ikke overdrive brugen af øvelser med serv i starten.

En tommelfingerregel er her 1 ud af 3-4 øvelser med serv. Denne regel gælder faktisk helt op til ung- og seniorlandsholdet. Der kan selvfølgelig være perioder, hvor det er nødvendigt at spille flere øvelser med serv for at optimere kampformen. Men grundlæggende er det bedre at bruge

tid på decideret servetræning, hvor spilleren udelukkende kan have fokus på at forbedre serveren.

1. Man kan lægge et stykke A4-papir på modsatte bordhalvdel og forsøge at ramme.
2. Når der trænes korte server - kan man lægge et stykke garn og lave "en serve- kort-zone" på modsatte bordhalvdel, - som bolden skal ramme.

8.7 SERVERETUR

I bordtennis er servereturerne af stor betydning, da disse er med til at forme den videre duel. For at udføre gode servereturer, er det fundamentalt at kende til skru og skruvarianter. Det kræver megen træning at blive god til at udføre servereturer, men det er en meget vigtig del af spillet.

På dette niveau vil vi ikke komme nærmere ind på serveretur end at spilleren skal læse skruen i bolden og ellers forsøge at tage bolden i opspringet eller senest på højeste punkt.

Hvis der er meget skru i serveren er det generelt en fordel at vente til højeste punkt. Er skruen let at læse kan bolden tages i opspringet.



9.0 OPBYGNING AF TRÆNINGSPAS

Det er meget vigtigt, at du planlægger din træning på forhånd, og at du gør dig klart, hvad du vil med din træning på den pågældende træningsdag. Det giver dig mulighed for at tænke træningen igennem. Det er de færreste trænere - selv på det absolutte topniveau - der følger deres træningsprogram til punkt og prikke. Der er ofte brug for at kunne improvisere. I den forbindelse er det en god idé at tænke på forskellige alternativer under planlægningen. Det kan være, at der er mødt færre spillere op end forventet, hvad gør jeg så, hvis jeg nu havde planlagt en leg med 10 deltagere, og der kun er 7?

Som nævnt tidligere, er det vigtigt at have et mål med den enkelte øvelse. Det er ligeledes vigtigt at have et mål for selve træningen. Her tænkes både på det enkelte træningspas, et mål for en kortere periode – det kunne være 2-3 måneder, hvis der ligger vigtige turneringer – og en længere periode på 2-3 år.

Kodeordet for målet/planen må være ”struktureret træning”. Man bør som træner have en idé om, hvor man gerne vil have gruppen og den enkelte spiller hen på kort, længere og langt sigt. Er træneren ny i faget, kan det selvfølgelig ikke forventes, at denne har dette overblik. Men det kan forventes, at træneren hele tiden søger viden og inspiration til at danne sig og efterfølgende tilpasse dette overblik.

Der er et ordsprog der lyder: ”for at behandle alle ens, skal man behandle dem forskelligt”.

Al træning kan deles ind i 3 faser:

FORBEREDELSE

Hvad er målgruppen (begyndere/øvede spillere/elite spillere)?

Hvilke erfaringer fik jeg sidste gang?

Hvad er dagens indhold i træningen?

Skal jeg ændre på nogle af træningsøvelserne så alle ikke træner samme øvelser?

Bliver alle udfordret nok?

Hvad vil jeg med dagens træning (hvad skal spillerne lære?)?

Hvor mange spillere kommer til dagens træning?

Er der nogen beskeder som jeg skal give?

Er der nogle der har haft fødselsdag eller klaret sig godt til kamp/stævne?

Skal der gives information om kommende stævner?

SELVE TRÆNINGEN

Hvor mange er mødt frem?

Forstår spillerne hvad jeg mener?

Husker jeg at stille spørgsmål til spillerne?

Er spillerne motiverede?

Er der behov for at afvige fra det planlagte program?



EVALUERING

Hvad gik godt i dagens træning?
Hvad gik mindre godt i dagens træning?
Havde spillerne nogen spørgsmål, som jeg ikke besvarede?
Fik de enkelte lært det som jeg havde planlagt?
Hvor langt nåede den enkelte spiller i forhold til det jeg havde planlagt?
Hvad skal der være med i programmet næste gang?

I forbindelse med al træning er det en god idé at bygge nogle "faste" ting ind i træningen. Eksempelvis er det godt altid at have en "fælles opstart", hvor man kan føre protokol over, hvem der er mødt frem, høre om der er sket nogle ting i skolen/derhjemme, om nogen har fødselsdag, om nogle af spillerne har været til stævne/ude at spille kamp.

Yngre spillere vil alt andet lige ikke have samme fysiske behov for decideret opvarmning som eksempelvis en seniorspiller. Men opvarmning er mange ting udover det fysiologiske aspekt. Opvarmningen giver også en fællesskabsfølelse, at man på træningsholdet er fælles om noget. Det sociale aspekt skal man ikke undervurdere. Det, at man har lært sine spillere at varme op fra en tidlig alder, vil også betyde, at de ikke får et kulturchock når de senere som drenge/pige-spillere skal varme op.

Opvarmningen og de lege, der laves i forbindelse med træningen, skal også medvirke til, at spillerne bliver udfordret på det motoriske område. Det vil sige, at de udvikler deres bevægelser og får trænet deres koordinationsevne. Det er meget vigtigt, idet bordtennis er en sport, der stiller store krav til motorikken.

I forbindelse med opvarmningen, kan det være en god idé at inddrage nogle såkaldte forøvelser, hvor man træner nogle delelementer. Det kunne for eksempel være en specifik bevægelse, der eksempelvis lægger op til forhåndsloop, eller en øvelse der skal tilgodese spillerens batfatning. I samme forbindelse har DBTU udviklet nogle teknikmærker, der kan anvendes til dette formål.

Det er vigtigt at lægge "det tekniske fokus" i starten af træningspasset, idet spillernes koncentration er størst her. De vil altid være mest modtagelige for indlæring, når man er i starten af et træningspas.

For alle typer spillere vil det være af stor betydning, at der er en pause midt i træningsforløbet. Det giver spillerne og træneren mulighed for at tale sammen om andet end bordtennis og lade op til næste halvdel af træningen. Det har ligeledes stor betydning for indlæringssejnen, at kroppen og hovedet slapper lidt af.

Efter pausen kan man som regel køre lidt mere teknisk træning.

Det er vigtigt, at spillerne får lidt "fri". Det vil sige, at de kan spille lidt på egne præmisser - og "hygge sig" samt eksperimentere med det de har lært. Træneren vil i sådan en situation mere overgå til en "konsulentfunktion", hvor spillerne kan henvende sig, hvis de har behov for hjælp.

Det er meget vigtigt, at træningen sluttet godt af - og at spillerne går fra træningen med en god oplevelse. Det vil være en god ide at slutte af fælles med en leg eller andet der er sjovt og som bringer spillerne i godt humør.



Eksempel på et træningsprogram

Begyndere: Varighed: 1½ time

5-10	min.	Velkommen, fælles samling
10-15	-	Opvarmning
10	-	Indspil/Øvelse 1
10	-	Øvelse 2
10	-	Pause
10	-	Kampleg/øvelse
15	-	Frit spil/kampleg
10	-	Fælles leg
5	-	Fælles afslutning

Øvede spillere (juniorer): Varighed ca. 2-2½ timer

5	min.	Fælles samling
10-15	-	Opvarmning
10	-	Servetræning
10	-	Indspil
2x7,5	-	Vekslingsøvelse
2x7,5	-	Momentøvelse
5	-	Pause
2x7,5	-	Momentøvelse
2x7,5	-	Tempo/distance/forsvarsøvelse
5	-	Pause
2x7,5	-	Benarbejde

Fysisk aktivitet og strækøvelser

Der kan eventuelt sluttet af med en fælles aktivitet (leg)

Sammensætning af øvelser

I sit valg af øvelser, er det vigtigt, at træneren tænker på at tilpasse øvelserne til spillernes niveau. Det er generelt bedre at have de samme simple øvelser, hvor bolden kommer mange gange over nettet, men hvor hver enkelt spiller har forskelligt teknisk fokus. Igen er det vigtigt at huske på reglen om kun ét fokusområde foruden at holde øjnene på bolden hele tiden.

Nedenfor følger en beskrivelse af de forskellige øvelsesvarianter, som findes. Du skal i den forbindelse bemærke, at flere øvelsesvarianter kan overlape hinanden.

Generelt er det vigtigt, at spilleren er i god form, således at der trænes med kvalitet. Det er bedre at korte en øvelse af, frem for at lade den fortsætte for lang tid. Risikoen er, at spilleren automatiserer nogle forkerte bevægelser, der på længere sigt vil hæmme den tekniske udvikling. Så tilpas derfor øvelseslængden med spillerens form.



Øvelser kan være regel- eller uregelmæssige. Når en øvelse er regelmæssig vil det sige, at man spiller øvelsen efter faste mønstre. Øvelsen kan gøres uregelmæssig ved, at man giver nogle variationsmuligheder på nogle af de bolde der ellers skulle have været regelmæssige. Spilleren er således ikke klar over, hvor bolden kommer og vil på den måde få øget sværhedsgraden på øvelsen.

Kontroløvelser:

Der kan trænes i såvel regel- som uregelmæssige mønstre. Øvelserne er meget velegnede til at opnå sikkerhed i slagene - og denne øvelsestype bør meget tidligt medtages i forbindelse med perfektioneringen af de enkelte slag. Husk at se på benarbejdet, der er forudsætningen for, at slaget kan blive rigtigt udført.

Bevægelsesøvelser:

Her træner spilleren især benarbejde i sideled. Overgangen fra bag- til forhånd er et væsentligt element. Det er vigtigt, at spilleren hele tiden kommer til at stå i den optimale position til at kunne udføre slaget. Det er også vigtigt, at spilleren er fysisk parat til at træne denne form for øvelse, idet manglende fysisk form vil betyde, at benarbejdet forringes - og dermed kan spilleren i værste fald automatisere noget forkert, rent bevægelsesmæssigt. Vigtigt at have fokus på benene, idet de er forudsætningen for, at slagene udføres så korrekt som muligt.

For at træne bevægelsesøvelser kræver det at spilleren har et fornuftigt niveau, hvor denne ikke har problemer med at spille bolden præcist tilbage.

Vekslingsøvelser:

Øvelserne går ud på at træne vekslingen mellem baghånd og forhånd. Kan trænes såvel regel- som uregelmæssigt. Øvelsen er ligeledes velegnet til at træne bevægelse i sideled. Nøgleord i forbindelse med vekslingsøvelser:

- Overgang fra baghånd til forhånd og omvendt
- Aktivt benarbejde

Distanceøvelser:

Her træner du bevægelse væk fra bordet. Eksempler kunne være loop mod loop. Et andet eksempel kunne være ballonforsvar væk fra bordet.

Forsvarsøvelser:

I denne type øvelse har den ene spiller initiativet, den anden spiller forsøger at vende til angreb.

Her trænes specielt blokering og overgang til loop. Ved at spille med store vinkler i blokeringerne, giver man sig selv mere tid til at komme i angreb.

Momentøvelser:

Her trænes kamprelaterede situationer. Det kan eksempelvis være åbning på returer. Det kan være 1. angreb - angreb efter serv eller retur.

I denne øvelsestype kan man vælge at køre meget regelmæssigt (efter faste mønstre) hvis man træner noget meget specifikt som f.eks. åbning med baghåndsløp diagonalt efter en lang retur eller med mere varierede mønstre, hvor handlingen afhænger af situationen. Det kunne være lang retur mod enten forhånd eller baghånd, hvorefter der skal loopes lige ned efterfølgende.

Generelt om øvelser:

Man skal som træner ikke være bange for at køre mange af de samme enkle kontrol- og bevægelsesøvelser. Bordtennis er et fantastisk svært spil som kræver uhyggelig mange gentagelser for at komme ind på rygraden. Unge spillere skal op og træne over 6 gange om ugen før uregelmæssige øvelser skal blive en prioritet. Spillerne lærer hurtigere jo flere gange bolden går over nettet. Variationen i spillet skal nok komme af sig selv, den behøver ikke fremprovokeres af uregelmæssige øvelser, som mange gange er for svære til den enkelte spiller.

10.0 KINATRÆNING

En god individuel træningsform er "Kinatræning", hvor træneren "serverer" bolde til spilleren. Som navnet angiver stammer træningsformen fra Asien, hvor den bruges rigtig meget. I dag er den også meget udbredt i Europa, - både til begyndere og mere erfarne spillere.

Fordele:

- Boldenes sværhedsgrad, skru, placering og fart bestemmes af træneren.
- Træneren står meget tæt på spilleren og har derfor en god mulighed for at give spilleren enten positiv eller negativ feed-back.
- Det er forholdsvist let at indøve bestemte spillemønstre og nye slag, fordi der er mange gentagelser i løbet af kort tid og træneren har mulighed for at lægge boldene optimalt.
- Flere spillere kan være aktiveret på en gang, både i spillet, men også til at samle bolde.
- Træningsformen er velegnet til træning af benarbejde.
- Spillerne kan træne og lægge bolde til hinanden.
- I forbindelse med slagindlæringen er det vigtigt, at der lægges fokus på boldtræffet og armens bevægelse i den såkaldte "Ramme-battet-model". Her bliver boldene lagt præcist ved, at der sigtes efter battet, så spilleren står i den rigtige position i forhold til bolden og dermed kun skal koncentrere sig om at udføre slaget rigtigt.

Materialer

- Bat med rimelige belægninger, dvs. med skru, kontrol og kontrol.
- Kurv eller lignende til at samle boldene i.

Teknik i forbindelse med Kinatræning

Det er vigtigt, at træneren lader bolden hoppe på egen bordhalvdel inden bolden spilles over nettet. Du kan enten lade bolden ramme tæt på bordkanten eller nettet. Det vigtigste er bare, at boldens bane bliver meget li almindeligt spil.

Ved dette sikrer man, at bolden kommer mere naturligt for spilleren. Specielt til begyndere kan det være en god at lægge boldene så præcist, at han kun skal koncentrere sig om at lave en rigtig bevægelse med arm/overkrop.

Benene skal ikke glemmes, men det vigtigste for nybegyndere og lettere øvede spillere er at ramme bolden med kvalitet. Derfor skal der ikke fokuseres for meget på benene. Hold dog øje med at venstre ben hele tiden er forrest, og spilleren står klar og har balance på begge ben når slaget startes. Har spilleren svært ved det, skal tempoet sættes ned.

Det kræver øvelse at være dygtig til "Kinatræning". Sørg derfor for at have afprøvet øvelserne inden du starter selve træningen. Hvis du er usikker eller mangler kontrol, får spilleren ikke det optimale ud af det.



Eksempler på øvelser til Kinatræning

- Læg bolden langt med underskru til spillerens forhånd. Der åbnes med et forhåndsløp lige ned af bordet. Du kan enten vælge at lade være med at slå til bolden eller blokere den tilbage til spilleren, som slår til bolden på ny.
- Læg bolden med overskru 1 eller 2 gange til for- eller baghånden. Dette er en uregelmæssig øvelse, hvor spilleren ikke kender boldens placering på forhånd og derfor ikke kan forudse spillemønstret.



11.0 LEG OG BORDTENNIS

I forbindelse med bordtennistræningen er det vigtigt at variere indholdet. Det kan derfor være en god idé at bruge forskellige former for lege. Lege kan have forskelligt formål og indhold, og det er vigtigt at være bevidst om dette, før end du sætter en leg på træningsprogrammet. Forskellige former for lege:

- *Kamplege*: Kan anvendes under træningen i forskellige bordtennisrelaterede kampsituationer
- *Fælleslege*: Kan anvendes som opvarmning, leg midt under træningen eller som afslutning på træningen.

Kamplege

“Himmel og helvede”

På den ene side af bordet står den spiller, der er i HIMLEN. På den anden side står de resterende, der er i HELVEDE på en række. De er klar til at komme hurtigt ind til bordet, når det bliver deres tur.

Træneren står ude i siden - og laver oplæg til dem, der udfordrer. Træneren kan variere boldenes sværhedsgrad.

Spillerne i HELVEDE kommer på skift ind og udfordrer, den der er i HIMLEN. Såfremt spilleren vinder to bolde i træk kommer han i HIMLEN.

Når en af udfordrerne fejler - går han bagest i køen i HELVEDE. Træneren spiller derefter hurtigt en ny bold til næste udfordrer, der hurtigt skal ind til bordet og være klar.

Kamplegen “himmel og helvede” er en leg, der kan anvendes for spillere på forskellige niveauer. Legens styrke er, at træneren hele tiden kan variere sværhedsgraden, således at de gode spillere får sværere bolde og de mindre gode får lettere bolde. Det skulle betyde, at alle får en god oplevelse og udfordring ved legen, uanset hvilket niveau man befinder sig på.

Legen kræver dog, at spillerne har et overblik, så de kan overskue spillet og deres kammerater. Legen er derfor ikke velegnet til spillere under 7-8 år.

Materialer:

Bordtennisbord

En kasse med bolde ca. 75-150 stk.

Et lille bord til boldene, hvorfra træneren kan sende dem af sted, et dommerbord er velegnet.

Antal spillere:

Min. 4 spillere og max. 10 spillere.

Alder og niveau:

Fra 7-8 år, kræver desuden, at spillerne kan få bolden over nettet, legen vil derfor være svær for helt nybegyndere. Kan nemt anvendes til bedre spillere, hvor der både kan spilles frit og med forskellige restriktioner.

Udviklingsmuligheder:

Træneren kan hele tiden spille kort på første bold, således, at udfordrerens skal ind og spille kort retur eller prikke. En anden mulighed kunne være at lægge bolden langt til baghåndsløp. Alternativerne er mange – find selv på flere.

”Træk et kort”

Legen går ud på, at spillerne anvender et sæt kort. Hvert kort repræsenterer en værdi, ruder es giver 1 point, ruder to giver 2 point og så fremdeles. En anden mulighed kunne være, at spillerne skulle komme til træneren, der har kortspillet.

Først trækker spillerne hvert et kort, der angiver det pointantal de skal starte med. Der spilles til 11. Når spillet er slut finder de en ny modstander. Legen skulle give mulighed for ”overraskelser”, idet den mindre gode spiller vil have mulighed for at besejre den bedre (det omvendte er selvfølgelig også en mulighed, såfremt man ikke laver restriktioner). En mulighed for at tilgodese de mindre gode spillere kunne være at have forskellige bunker. De bedre og mere øvede spillere trækker fra den bunke med lave kort (pointtal) og de mindre gode spillere trækker fra bunken med høje kort (pointtal).

Materialer:

1-3 kortspil (efter deltagerantal)

Antal spillere:

Så det passer med det antal borde man har til rådighed.

Alder og niveau:

Fra 7 år

Udviklingsmuligheder:

Kan spilles som ”ny mand”, hvis man er et ulige antal. Den der taber ved et bord bliver hele tiden ”ny mand”. Den vindende spiller bliver ved bordet. Når der kommer en ledig plads ved et af bordene bliver taberen ved dette bord ”ny mand” og den tidligere ”nye mand” kommer ind og spiller. Kan også spilles som double.

”Henter selv bold”

I denne leg skal den samme spiller serve hele tiden. Den anden spiller skal blot sørge for at holde bolden i spil (helst så længe som muligt!). Man tæller kun point for den der server. Serveren skal hele tiden hente bolden, uanset hvor den lander. Der spilles på tid. Efter tidens udløb er det så den anden spiller der skal serve og tælle point. Til sidst sammenlignes de opnåede point, den der har fået flest har vundet!

Antal spillere:

2 spillere pr. bord.

Alder og niveau:

Fra 8-9 år. Det er en forudsætning, at spillerne kan holde styr på deres point.

Udviklingsmuligheder:

Kan spilles som double. Kan også spilles som single med diverse forhindringer på siden af bordet, der gør det sværere at få fat i bolden for serveren.

”Ny mand”

Der spilles sæt til 11. Vinderen bliver ved bordet og taberen forlader ditto. En ”ny mand”/spiller kommer til og får chancen for at udfordre vinderen. Legen kræver, at der er et ulige antal spillere.

Legen er ligeledes velegnet, hvis man har mange spillere og for få borde.

Den er ligeledes god til at skærpe spillernes koncentration, idet det hele gælder om at blive ved bordet. Taberne cirkulerer hele tiden rundt mellem de respektive borde og er klar til at træde ind som ”nye mænd”.

Fælles lege

Boldkamp

Boldkrig er en leg, hvor man deler spillerne op i to hold. Der spilles på to banehalvdele, adskilt af eksempelvis bander.

Det gælder om, at få boldene over på den anden banehalvdel.

Materialer:

Bolde (50-100 stk.)

Bander eller lign.

Antal spillere:

Afhænger af banens størrelse, men normalt kan man spille med op til 6-8 spillere på hvert hold.

Alder og niveau:

Kan spilles af spillere fra 7 år.

Udviklingsmuligheder:

Der kan spilles med madras som ”net”, så spillerne ikke kan se hinanden.

Dypbold

Dypbold går ud på at man laver to hold. Der spilles på et afgrænset område, eksempelvis en gymnastiksal. Der skal være et bordtennisbord i hver ende af salen. Man scorer ved at lægge bolden på bordet - men kun hvis man forinden har dypet (bolden presses mod gulvet uden at spillerne dribler) bolden. Man afleverer ved at kaste bolden til hinanden. Man kan kun aflevere bolden videre hvis man forinden har dypet bolden i jorden. Det gælder om hele tiden at løbe for hinanden og være i position til at modtage bolden.

Materialer:

2 borde og 1 bordtennisbold

Antal spillere:

Afhænger af banens størrelse og spillernes alder. Men to hold med 4-7 spillere på hvert hold vil være det ideelle.

Alder og niveau:

Kan spilles fra 9-10 år, der vil være en fordel for legens afvikling hvis spillerne er rimelige til at gribe og kaste.

Udviklingsmuligheder:

Man kan spille med forskellig boldstørrelse, der kan anvendes både skumbold og bordtennisbold. Ved mange deltagere kan der spilles med flere bolde.

Puste bolde

Man har to hold med 2-3 deltagere på hvert hold. Det gælder om at puste bolden ud over baglinien på modsatte side af bordet. Der pustes kun bolde på den ene bordhalvdel. Det gælder så om at arbejde sammen om at få bolden væk fra egen zone og over på modsatte halvdel. Vær opmærksom på, at spillerne kan blive svimle under denne leg.

Materialer:

Bordtennisbolde og et bordtennisbord (afhængigt af hvor mange borde der tages i anvendelse).

Antal spillere:

2-3 på hvert hold.

Alder og niveau:

Fra 6 år

Udviklingsmuligheder: Der kan "blæses" med flere bolde. Man kan eventuelt flytte nettet i midten og udvide holdet til at tælle flere spillere - men det vil også samtidig kræve mindst 2-3 bolde for at sikre at legen har intensitet.

Jægerbold

I jægerbold er der 1 til 2 jægere uden bat. De skal jage de øvrige deltagere. Det glæder om at ramme de øvrige spillere ved at kaste bolden ind på kroppen. Hvis man bliver ramt på kroppen bliver man jæger og skal således jage de øvrige spillere sammen med de øvrige jægere. Man må skyde bolden væk med sit bat, hvis den kommer i nærheden.

Materialer:

Bat og bold

Antal spillere:

7-

Alder og niveau:

Fra 8 år, der kræves at deltagerne kan kaste rimeligt

Udviklingsmuligheder:

Der kan spilles med større bold (skumbolde). Der kan spilles med flere bolde, det giver legen mere intensitet. Der kan laves "helle-felter".

Ståtrold

I denne leg, skal man have en eller to fangere fra start (afhængigt af deltagerantal).

Det gælder så efterfølgende om, at få fanget de øvrige deltagere. Når man bliver rørt, skal man række armene op i vejret og stå i bredstående stilling (stående sprællemænd).

Man kan blive befriet, ved at en af de andre deltagere kravler gennem benene på én. Man har "helle" mens man er i gang med at befri en anden deltager.

Materialer:

Ingen

Antal spillere:

Min. 7 deltagere

Alder og niveau:

Fra 6 år

Udviklingsmuligheder:

Fangerne kan for at undgå kun at være fangere, tælle sammen, når de har fanget 5 af de andre skal den 5. De fanger overtage rollen.

Banke i ryggen

Alle deltagere skal stille sig i en rundkreds med håndfatning. Uden for kredsen skal der være en person, som lister rundt. På et selvvalgt tidspunkt "banker" han én i ryggen. Han skal så derefter forsøge at komme først ind i det "hul", hvor den person, som han har banket, stod. Denne person er løbet modsatte vej rundt for også at komme først tilbage i hullet. Den der kommer sidst, skal derefter liste rundt uden for rundkredsen.

12.0 MATERIALER

Valg af bat til begyndere

Når du skal hjælpe dine spillere med at vælge det "rigtige bat" er der en lang række ting, som du skal have med i dine overvejelser, inden du sammen med spilleren træffer det endelige valg af bat:

- Hvordan er spillerens tekniske formåen?
- Hvor lang tid har spilleren gået til bordtennis?
- Hvor mange penge ønsker spilleren/forældrene at bruge på et nyt bat?

Det første spørgsmål omhandler spillerens tekniske formåen. I den forbindelse skal man som træner tage spillerens tekniske formåen op til overvejelse. Det vil sige, om spilleren:

- Har lært de mest elementære slag
- Rammer bolden tidligt eller sent
- Spillerens batfatning

Såfremt spilleren har svært ved at styre battet er det fordi, det er for hurtigt. Det kan hæmme spillerens tekniske udvikling. Det vil i praksis betyde, at spilleren vil få svært ved at lære de forskellige slag korrekt, idet battets hurtighed betyder, at spilleren ikke behøver slå til bolden - og derfor "kommer til" og "skubbe" til den i stedet. Det kan i værste fald betyde, at spillerens tekniske udvikling går i stå.

Et bat, som dem man kender fra legetøjsbutikkerne, der er helt uden skru, kan være svære at spille med, når man skal indlære slag og skru. Den glatte overflade betyder, at bolden slet ikke får fat i belægningen, og det er dermed næsten umuligt at sætte skru i bolden.

Når man skal anskaffe et bat, må man derfor tage fat i det tredje spørgsmål, omkring hvor meget man vil bruge på at anskaffe et bat. I den forbindelse kan man tage følgende under overvejelse:

1. Købe et bat som spilleren kan spille med hele den første sæson - for derefter at udskifte det, når han er blevet bedre. Et typisk begynderbat, koster mellem 100 og 250 kr. Det er dog vigtigt at man gør spilleren opmærksom på, at battet bør købes hos en rigtig bordtennisforhandler.
2. Købe et godt træ (allround - med lige greb) og købe belægninger med en tykkelse på maksimum 1,5 mm til både forhånd og baghånd.

Fordelen ved det første alternativ er, at spilleren ikke bruger unødvendigt mange penge, før end han er helt sikker på, at sporten er noget for ham. Ulempen er, at han så senere skal udskifte battet - og dermed ofre flere penge.

Såfremt spilleren benytter sig af det andet alternativ - og køber et godt træ, der typisk vil koste mellem 175-250 kr. - så er fordelen, at han løbende kan udskifte belægningerne efterhånden som udviklingen skrider frem - og stadig beholde træet.

I forbindelse med anskaffelsen af træet, skal man huske på, at træet ikke må være for hurtigt. Det vil derfor være hensigtsmæssigt at starte med et allroundtræ med lige greb. Det lige greb giver de bedste forudsætninger for en korrekt batfatning.

Belægningerne må ikke, som før beskrevet, være tykkere end 1,5 mm. Hvis de er tykkere, betyder det mere fart og mere fart er ensbetydende med nedsat kontrol som igen betyder, at slagene ikke indlæres rigtigt på begynderniveau. Gode belægninger koster ca. 150-200 kr. pr. side.

Det kan også være en idé at anskaffe et af de såkaldte "minibat". Det er specielt velegnet til spillere med en meget lille hånd. Minibattet er nemt at holde på - så det gør, at teknikken ikke bliver forringet på grund af, at spilleren ikke kan holde rundt om skaftet.

Det kan være en god idé at vænne dine spillere og deres forældre til at tale med dig inden de anskaffer materiel, så det sikres, at de køber det rigtige materiel.

13.0 DBTU'S MATERIALER OG TILBUD

Dansk BordTennis Union(DBTU) har en del materialer og tilbud, som du kan bruge i din træning eller som sideløbende arrangementer.

Teknikmærker:

Mærkerne giver en rigtig god introduktion til sporten. Er målrettet til specielt børn og unge, som skal lære teknik på en sjov og motiverende måde. Øvelserne til bronzemærket er rimelig enkle og kan udføres efter de første 2-3 måneder i klubben.

De hidtidige erfaringer har vist, at mærkerne er medvirkende til at fastholde spillerne i klubben. De koster kr. 10,- pr. stk. og kan bestilles ved henvendelse til DBTUs sekretariat.

Bordtennis, en sport for børn:

Et lille hæfte på 16 sider, hvor du kan hente inspiration og viden om teknik, træning og børns udvikling. Hæftet er gratis og kan bestilles hos DBTUs sekretariat.

Bordtennislege, Fra leg til det færdige spil:

Et hæfte på 31 sider der er fremstillet som undervisningsmateriale til alle bordtennistrænere og igangsættere af bordtennisaktiviteter i skoler og institutioner. Hæftet koster 50,- og kan bestilles ved henvendelse til DBTUs sekretariat.

Næste uddannelses tilbud

Kursus 2 for klubtrænere:

Er velegnet for alle, der ønsker en mere generel viden om bordtennis. Kurset er obligatorisk og skal gennemføres inden du kan gå videre på Kursus 3. Målgruppen er: Nye trænere og kommende trænere, trænere med behov for inspiration, ledere, seniorspillere og forældre.

Indhold: Teknik, træning, pædagogik, børns udvikling, regler, turneringer og et aktuelt emne.

14.0 LITTERATURLISTE

Gjerset, Asbjørn (red), Idrættens træningslære, GEC Gad, 1995.

Danmarks Idræts-Forbund, Kursusmateriale til jubilæumskurser, 1996.

Dansk BordTennis Union, Basisuddannelse. kompendie, 1995.

Dansk BordTennis Union, Instruktøruddannelse, kompendie, 1996.

Dansk BordTennis Union, Træningshåndbog, 1996.

Kaspersen, Lars Bo og Jørgen B. Jensen, Begyndertræning i bordtennis, - forøvelser

