

1.0 FORORD

K4 er sidste trin i Dansk BordTennis Unions klubtræneruddannelse. Kurset henvender sig til klubtrænere, der til daglig har at gøre med øvede spillere, som træner minimum 2-3 gange om ugen. For at deltage på K4 skal klubtrænerdelens øvrige kurser være gennemført og der skal som minimum være ½ års praktisk trænererfaring mellem deltagelse på K3 og K4.

Deltagerne på K4 vil få den sidste grundlæggende bordtennisteorie gennemgået inden for områderne returspil og bearbejde/bevægelse. Kurset indeholder desuden DIF-kursusmodulerne *"Idræt og træning"* (9 timer) og *"Idrættens organisering"* (3 timer).

"Idræt og træning" giver en introduktion til de generelle idrætsteoretiske områder som træneren skal have viden om, og gennemgår grundlæggende begreber og effekter af træning. *"Idrættens organisering"* har til formål at give træneren viden om de organisatoriske forhold der er gældende i idrættens verden, således at træneren får indsigt i beslutningsvejene i foreninger og forbund.

I kursusmaterialet er spilleren benævnt som "han" og du skal være opmærksom på, at alle slag og øvelser er beskrevet for højrehåndede. Det skriftlige materiale vil på K4-kurset blive suppleret med eksempler fra en instruktions-DVD.

Vi vil opfordre til, at du jævnligt checker udbuddet af kurser på www.dbtu.dk under menupunktet: Uddannelse/kurser.

Vi ønsker dig god fornøjelse med kurset

Dansk BordTennis Union, 2010.

Forfattere: Poul Sørensen & Jakob Staun

Eftertryk eller kopiering af dette materiale er ikke tilladt.

INDHOLDSFORTEGNELSE

1.0 FORORD	3
2.0 IDRÆTTENS ORGANISERING	5
2.1 IDRÆTTENS ORGANISATIONER	5
2.2 DANMARKS IDRÆTS-FORBUND OG SPECIALFORBUNDENE	5
2.3 DANSK BORDTENNIS UNION	5
2.4 FORENINGEN	6
2.5 IDRÆTTENS ØKONOMI	7
2.5.1 Tips- og lottomidler	7
2.5.2 Kommunale støttekroner	7
2.6 REFERENCER	7
3.0 BENARBEJDE	8
3.1 FORUDSÆTNING FOR ET GODT BENARBEJDE	8
3.1.1 Balancen	8
3.1.2 Læse spillet	8
3.2 TEKNIK	8
3.2.1 Bevægelse i sideled	8
3.2.2 Forflytning i dybdeled	9
3.2.3 Bevægelse på korte eller halvlange bolde	10
4.0 RETURTEORI MED FOKUS PÅ DET TAKTISKE	11
4.1 HVAD ER RETURSPIL?	11
4.2 TEKNIKKEN	11
4.3 HVORFOR ER DET VIGTIGT MED RETURSPILLET?	11
4.4 BESKRIVELSE AF FORSKELLIGE SPILLETYPER	12
4.5 HVILKE RETURER ER GODE UD FRA STYRKER OG SVAGHEDER?	12
4.6 VENSTREHÅNDSSERVER	13
4.7 HVAD GØR MAN HVIS MODSTANDER SERVER LANGT?	13
4.8 HVORDAN TRÆNER MAN BEDST RETURSPILLET	13
5.0 TAKTIK	14
5.1 SPIL MED SOFTBELÆGNING	15
5.2 VALG AF SOFT	16
6.0 SÆSONPLANLÆGNING	17
6.1 FOKUSPUNKTER I TRÆNINGSPPLANLÆGNING	18

2.0 IDRÆTTENS ORGANISERING

2.1 Idrættens organisationer

Der findes ca. 15.000 idrætsforeninger og klubber i Danmark. På landsplan er foreningerne organiseret i tre hovedorganisationer, hvor mange foreninger er medlem af flere af organisationerne. Derudover findes Team Danmark, som er den organisation, der udelukkende koncentrerer sig om eliten.

Danmarks Idræts-Forbund (DIF) er hovedorganisation for 60 specialforbund og har over 1,6 millioner medlemmer fordelt på ca. 10.700 idrætsforeninger. Udover at være ansvarlig for både elite- og breddeidræt på foreningsniveau er DIF national olympisk komité og er således ansvarlig for den danske deltagelse ved OL.

Danske Gymnastik- og Idrætsforeninger (DGI) er hovedorganisation for 16 landsdelsforeninger og har knap 1,5 millioner medlemmer fordelt på ca. 5.100 idrætsforeninger. DGI's fokus ligger på breddeidrætten, og organisationen har 17 idrætter og aktiviteter på programmet.

Dansk Firmaidrætsforbund (DFIF) er en landsdækkende idrætsorganisation, der arbejder for at stimulere interessen for idræt og motion primært gennem arbejdspladsen. Forbundet er Danmarks tredjestørste idrætsorganisation og er organiseret regionalt via 14 kredse, 89 lokale idrætsforeninger og ca. 6.200 firmaklubber med omkring 310.000 medlemmer.

Team Danmark er den organisation, som varetager den overordnede planlægning af eliteidrætten i Danmark. Organisationen blev stiftet i 1985, hvor Folketinget vedtog den første lov om eliteidrættens fremme. I dag administrerer Team Danmark et årligt budget på ca. 130 mio. kr. Økonomien er sammensat via midler fra Danske Spil A/S, tilskud fra Danmarks Idræts-Forbund samt indtægter fra salg af tv-rettigheder og Team Danmarks egen sponsor og marketingvirksomhed (Sport One).

2.2 Danmarks Idræts-Forbund og specialforbundene

Danmarks Idræts-Forbund er en interesse- og vidensorganisation, som har til formål at fremme dansk idræt og arbejde for idrættens udbredelse i det danske samfund. Konkret består DIF af cirka 75 ansatte som på den ene eller anden måde hjælper med at profilere, udvikle eller rådgive de mange forbund.

Helt overordnet er det DIF's opgave at hjælpe specialforbundene og foreningerne med at udvikle sig og sikre deres idræts fortsatte fremgang. Der er stor forskel på størrelsen af DIF's specialforbund - fra mere end 300.000 medlemmer i DBU til 75 i Dansk Hockey Union. Specialforbundenes ressourcer varierer i forhold til antallet af ansatte, kommercielle indkomst, interesse fra medierne og deres sportslige niveau.

Under forbundene forgrener idrætten sig i foreninger, som varetager de aktives interesser.

DIF's medlemsstruktur består helt grundlæggende af fire led:

- DIF er paraplyorganisation for 60 specialforbund og varetager således fælles interesser for samtlige forbund.
- Specialforbundene, som er de egentlige medlemmer af DIF, har primært fokus rettet mod opgaver inden for egne idrætsgrene. Kun ét specialforbund inden for hver idrætsgren kan være medlem af DIF. Når DIF alligevel omfatter flere idrætter, end antallet af specialforbund indikerer, skyldes det bl.a. nyere idrætstendenser som streetbasket og beachvolley, samt at bl.a. atletik dækker over flere forskellige idrætter.
- Foreningerne udgør næste led i kæden. De kan enten være én- eller flerstrengede. En énstrengt forening tilbyder kun en enkelt idræt, mens en flerstrengt forening består af en hovedforening, som tilbyder flere idrætter i forskellige afdelinger eller selvstændige klubber. Under DIF findes der mere end 10.600 foreninger.
- Det fjerde led består af de mere end 1,6 mio. aktive udøvere, som dyrker deres idræt i en DIF-forening.

2.3 Dansk BordTennis Union

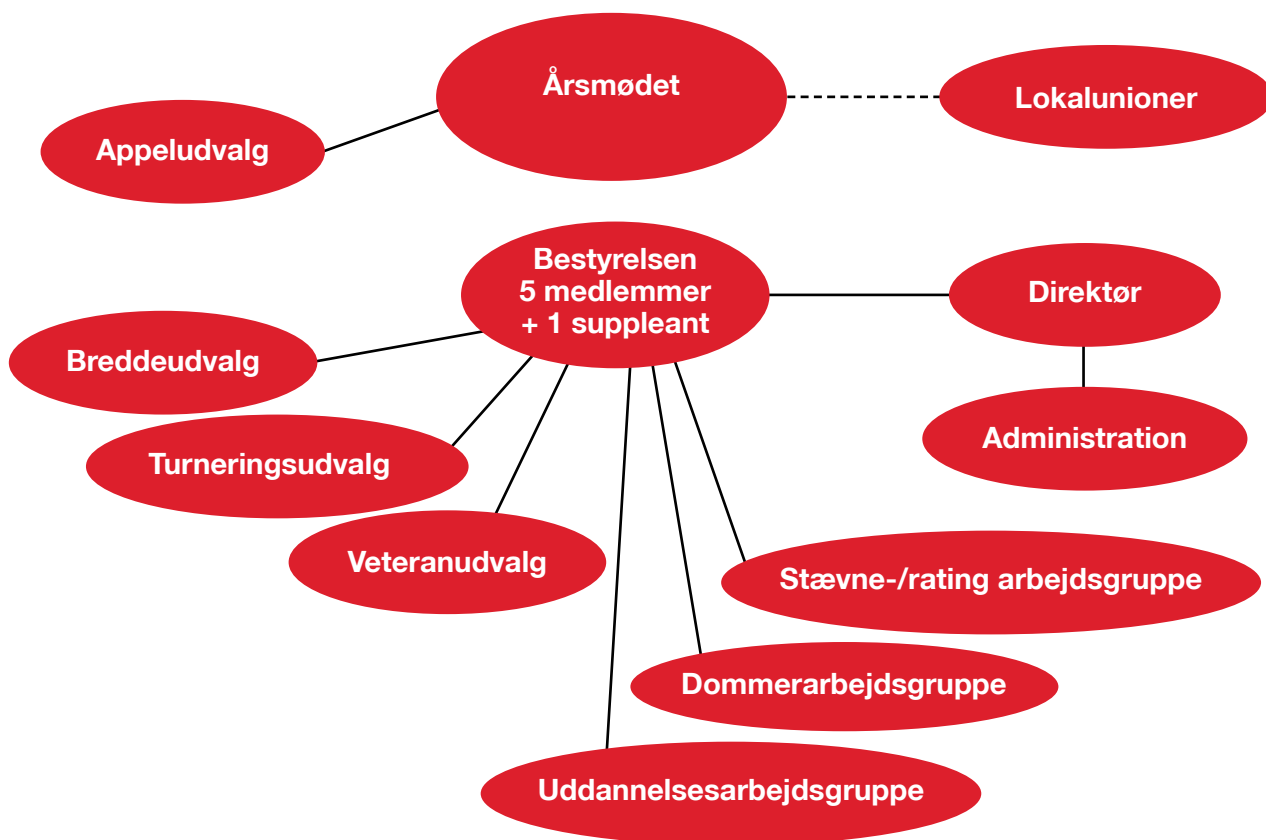
Dansk BordTennis Union blev stiftet den 16. januar 1943 – og er en sammenslutning af bordtennisspillende klubber i Danmark. Klubberne er via deres respektive lokalunion medlem af DBTU. DBTU er underlagt de for Danmarks Idræts Forbund og International Table Tennis Federation til enhver tid gældende love og bestemmelser.

Unionens formål er at virke for bordtennissportens fremme. Det påhviler således blandt andet DBTU at træffe bestemmelse om afholdelse af landskampe, udskrivning af danmarksturneringen og Danmarks mesterskaber, gennemførelse af træner- og lederuddannelse samt at fastsætte turneringsreglement og andre nødvendige reglementer

DBTU's medlemmer er lokalunionerne og bordtennis-klubberne, der er tilknyttet DBTU gennem lokalunionen. DBTU har 4 lokalunioner (Jysk BordTennis Union, Fyns BordTennis Union, Østdanmarks BordTennis Union og Bornholms BordTennis Union), der primært varetager den lokale turneringsafvikling. I 2009 havde DBTU 9053 medlemmer fordelt på 208 klubber – og kan således betegnes som et af DIF's mellemstore specialforbund.

DBTUs højeste myndighed er Årsmødet, hvor alle medlemsklubber er stemmeberettigede, ligesom bestyrelsesmedlemmer samt formændene for de lovbestemte udvalg (Bredde-, turnerings- og veteranudvalget) hver har én stemme. Årsmødet vælger en bestyrelse, der har til opgave at varetage unionens interesser og udstikke de overordnede retningslinjer for unionens virke. Bestyrelsen har mulighed for at nedsætte arbejdsgrupper med fokus på særlige opgaver, der kan opløses igen efter opgaveløsningen.

Til at forestå den daglige ledelse af DBTU er der nedsat et sekretariat, der ledes af en direktør og pt. har yderligere én økonomi- og turneringsansvarlig, to udviklingskonsulenter samt en webmaster ansat. Den sportslige afdeling ledes af sportschefen, der har henholdsvis en herre-, dame- og ungdomslandstræner under sig.



2.4 Foreningen

Danmark er kendt som 'Foreningernes land'. Foreninger spiller en helt afgørende rolle i det danske samfundsliv. Mange anliggender, der i andre lande forvaltes af offentlige institutioner, varetages hos os af private foreninger – ofte med offentlige tilskud. Foreningslivet har gennem flere generationer spillet en vigtig rolle i lokalsamfundet. Med udgangspunkt i det forpligtende fællesskab og samhørigheden omkring den specifikke aktivitet, der ligger til grund for foreningen, er formålet med det frivillige folkeoplysende foreningsarbejde, at styrke medlemmernes evne og lyst til at tage ansvar for eget liv og til at deltage aktivt og engageret i samfundslivet.

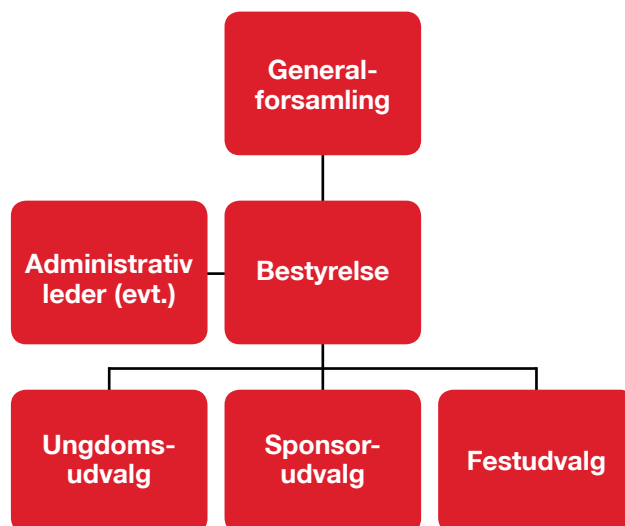
Det lyder støvet og gammeldags – og langt fra den hverdagsnære praksis i idrætsforeningerne. Men ikke desto mindre er det baggrunden for og legitimeringen af, at der årligt tilføres store millionbeløb til idrætten fra de offentlige kasser (se mere om idrættens økonomi og *Folkeoplysningsloven* senere)

Der findes omkring 15.000 foreninger i Danmark, og mere end halvdelen af den danske befolkning er medlem af en idrætsforening. 93% af danske børn og unge dyrker på et eller andet tidspunkt idræt i en forening. Den seneste undersøgelse i 2007 af danskernes idrætsvaner viser, at foreningsidrætten stadig vokser, også selvom den uorganiserede idræt er steget markant.

Størstedelen af det arbejde, der udføres i idrætsforeningerne, er frivilligt og ulønnet arbejde. I nogle idrætsgrene

er det almindeligt, at trænere er lønnede, mens det i andre idrætsgrene normalt er ulønnede. Lederne (f.eks. bestyrelsesmedlemmer og udvalgsmedlemmer) er næsten altid ulønnede. Kun sjældent er lederjob lønnet – eksempelvis i store klubber med professionel fodbold eller håndbold. En del foreninger har dog ansat administrativt personale.

I alt findes der mere end 300.000 ledere og instruktører, der yder en frivillig og ulønnet indsats i en idrætsforening. Det er et helt specielt særkende ved Danmark og de andre nordiske lande, at idrætten styres af frivillige ledere.



Opbygningen af den typiske forening

Den typiske idrætsforening har en bestyrelse, der vælges på en årlig generalforsamling, hvor alle klubbens medlemmer har stemmeret. Bestyrelsen er ansvarlig for klubbens daglige drift (evt. ansættelse af administrativt personale) samt beslutninger om mål og visioner for klubben.

Afhængig af klubbens størrelse nedsættes ofte særlige udvalg, der har til opgave at have fokus på specifikke opgaver i klubben. Det kan være ungdomsudvalg, seniorudvalg, sponsorudvalg, stævneudvalg, festudvalg el. lign.

2.5 Idrættens økonomi

2.5.1 Tips- og lottomidler

Idrætsorganisationerne finansieres overvejende af overskuddet fra Danske Spil A/S (tips- og lottomidlerne). Overskuddet fordeles efter en fast fordelingsnøgle i tips- og loto-loven, størstedelen til organisationer og institutioner på idrætsområdet. Derudover yder Kulturministeriet årligt en andel af tips- og lottomidlerne, som anvendes til forskellige kulturelle og idrætslige formål. Blandt andet Dansk Skoleidræt, Anti Doping Danmark, Idrættens Analyseinstitut, Kulturministeriets udvalg for idrætsforskning og Play the Game er begunstiget af tilskud fra disse midler.

DIF opnåede i 2009 indtægter fra Danske Spil A/S på i alt 268,4 millioner kroner – og havde herudover finansielle indtægter på yderligere 7,6 mio. kr. DIF havde således samlede indtægter på i alt 276 mio. kr. Heraf gik omkring 75 % direkte eller indirekte til DIFs specialforbund og Team Danmark. De resterende midler finansierer bl.a. DIFs administration, det internationale- og olympiske arbejde, antidopingarbejdet, driften af Idrættens Hus samt diverse servicevirksomheder, såsom IT, kommunikation og udvikling.

Til sammenligning modtog DGI 244,6 mio. kr. og DFIF 36,5 mio. kr. af tips- og lotto midlerne i 2009.

Fordelingen af DIFs midler til de 60 specialforbund bestemmes af en nøje udregnet fordelingsnøgle. Fordelingsnøglen bygger på et solidaritetsprincip, som betyder, at de mindre specialforbund, som har svært ved at opnå sponsor- og tv-indtægter, forholdsmæssigt får mere ud af medlemsskabet af DIF end de større forbund. Foruden et grundtilskud til hvert specialforbund afhænger det enkelte specialforbunds tildeling af støttekroner af antal medlemsforeninger og medlemmer samt dokumenterede aktiviteter på uddannelses-, bredde- og eliteområdet.

DBTU modtog i regnskabsåret 2009 i alt 2,57 mio. kr. i tilskud fra DIF, svarende til 34% af unionens samlede indtægter.

2.5.2 Kommunale støttekroner

Idrættens største bidragsyder er dog kommunerne, der via lovbestemte aktivitets- og lokaletilskud årligt bidrager med rundt regnet 3 mia. kroner i direkte tilskud til de lokale idrætsforeninger.

Folkeoplysningsloven fastlægger grundlaget for de frivillige foreningers rettigheder til offentlige lokaler og tilskud. Loven fastslår, at foreningsidrætten falder ind under kate-

gorien folkeoplysende foreningsarbejde. Alle foreninger for børn og unge under Danmarks Idræts-Forbund er således i lovens forstand en tilskudsberettiget forening, uanset hvilken aktivitet der er tale om.

Folkeoplysning kan defineres som fritidsaktiviteter i frivillige foreninger med medlemsindflydelse, aktivt medlemskab og et forpligtende fællesskab. Det er samtidig de begreber, som adskiller den frivillige forening fra den kommercielle forening, hvortil der ikke ydes offentlige tilskud.

Med respekt for foreningernes forskellige holdninger sikrer loven offentlige tilskud til virksomhed, der bygger på fællesskab med baggrund i den enkelte forenings idégrundlag.

Folkeoplysningsloven siger, at kommunerne har pligt til at yde tilskud til lokaler og aktiviteter til idrætsforeninger, der tilbyder fritidsaktiviteter for børn og unge under 25 år. Lovens intentioner har altid været, at foreningslivet skal støttes med udgangspunkt i de lokale politiske forhold. Det betyder, at de enkelte tilskudsordninger har udviklet sig forskelligt, og der kan derfor i dag være betydelig forskel på støttekriterier og beløbsstørrelser i kommunerne.

Den enkelte kommunes folkeoplysningsudvalg eller kultur- og fritidsudvalg administrerer loven. Det er også dem, der fastlægger de nærmere regler for, hvordan lokaler og penge fordeles blandt foreningerne i kommunen.

Kommunen **skal** yde tilskud til aktiviteter for børn og unge og **kan** yde tilskud til aktiviteter for voksne. Herudover **skal** kommunen stille ledige offentlige lokaler og uden-dørsanlæg til rådighed og yde tilskud til private lokaler. Kommunalpolitikere **kan** desuden beslutte, at der skal ydes forhøjet tilskud til fx særlige aktivitetsformer og personer med særlige behov.

Støttekriterierne varierer som nævnt fra kommune til kommune. Nogle kommuner yder, i tilgift til de ovenstående lovbestemte tilskud, specifikt tilskud til leder- og instruktøruddannelse, nye initiativer, opstart af nye foreninger mv.

Foreningens bestyrelse er ansvarlig over for kommunen for de penge, lokaler og øvrige faciliteter, der stilles til rådighed. Kommunen har ret til at forlange at se regnskaber for anvendelsen af de kommunale tilskud, og kommunen kan endvidere forlange dokumentation for de aktiviteter, der foregår i foreningen. Hvis de tildelte tilskud ikke anvendes efter hensigten, eller ikke svarer til de faktiske aktiviteter, kan kommunen kræve tilskuddene tilbagebetalt.

De kommunale aktivitets- og lokaletilskud svarer gennemsnitligt til 17 % af en idrætsforenings samlede årlige indtægter - indtægter fra medlemskontingenter bidrager med 46 % (tal fra 2004).

2.6 Referencer

www.dif.dk

DIF-pjece om Folkeoplysningsloven

Junioridrætslederuddannelsen, Dansk Skoleidræt og Danmarks Idræts-Forbund, 2009.

3.0 BENARBEJDE

Benarbejdet er forudsætningen for al slagteknik. Det er her, arbejdet forud for hvert slag skal laves, for at bolden kan rammes på det rigtige tidspunkt og med korrekt teknik. En spiller kan derfor træne slagteknik til bevidstløshed, men formår han ikke at flytte benene, så han står rigtigt i forhold til bolden, vil han ikke kunne drage fordel af evt. god slagteknik.

Et godt benarbejde er ligeledes afgørende, for den effektivitet og hurtighed spilleren kan opnå ved bordet. Hurtighed og eksplosivitet er i udgangspunktet gode forudsætninger for at kunne bevæge sig hurtigt ved bordet, men det kan ikke stå alene. En teknisk dygtig – men langsommere og mindre eksplosiv – spiller med et bedre og mere effektivt benarbejde, vil ofte kunne bevæge sig hurtigere og mere fordelagtigt ved bordet i spilsituationen.

3.1 Forudsætning for et godt benarbejde

For at opnå et godt benarbejde kræver det en veludviklet balance (3.1.1), at man formår at læse spillet (3.1.2) samt korrekt udført teknik med benene (3.2).

3.1.1 Balancen

Den vigtigste forudsætning for et godt benarbejde er en god balance. Spilleren skal have vægten fremme på den forreste del af fødderne, være nede i benene og have balancepunktet foran kroppen ved at være foroverbøjet i hoftelæddet.



Balancen skal fastholdes i alle forflytninger. Som træner skal man være opmærksom på, at de fleste spillere har relativt let ved at fastholde positionen, når bevægelsen kun går sidelæns. Men når der sker bevægelse frem og tilbage har mange spillere en tendens til at "rejse sig op", så balancepunktet flyttes fra at være placeret foran kroppen, til at være placeret mellem benene eller i værste fald bag kroppen. Som træner skal man derfor være opmærksom på, om spillerne bliver nede i benene og bibeholder overkroppen foroverbøjet i alle forflytninger.

3.1.2 Læse spillet

At læse spillet betyder i dette tilfælde at have en god anticipation; en god fornemmelse for hvor bolden kommer. En spiller, der er god til at læse spillet, vil starte forflytningen

mod det næste slag tidligere og vil derfor tidligere være klar til at modtage bolden i den optimale spilleposition, sammenlignet med en spiller, der først registrerer hvor bolden kommer senere og derfor skal foretage forflytningen hurtigere.

Nogle spillere har lettere ved at læse spillet end andre, men generelt er det noget, der bliver udviklet med erfaringen og rutinen. At træne spilleren til at udvikle sin evne til at læse spillet er vanskeligt, fordi det er en kropsligt lagret kompetence, der udvikles i takt med at den erfares. Et godt udgangspunkt er dog, at spilleren kender til vigtigheden af at kunne læse spillet og dermed er bevidst om, at det er et område, der med fordel kan udvikles. Det kan være nødvendigt at have anticipation (*evnen til at læse spillet*) som fokuspunkt, specielt hvis spilleren har tendens til at "nyde" sine egne slag og derved bliver stående i stedet for straks at indtage ny position. Men som træner skal du også kunne vurdere hvorvidt det er en forankret tendens eller om det forekommer, fordi spilleren i øjeblikket har så meget fokus på slagteknikken, at han glemmer forflytningen til næste slag.

3.2 Teknik

Når teknikken i det nedenstående beskrives, forudsættes at spilleren konstant er i balance.

3.2.1 Bevægelse i sideled

Spilleren bevæger sig sidelæns ved at "sidesteppe". Når spilleren skal bevæge sig mod højre, skal der sættes af med venstre ben. Omvendt når bevægelsen sker mod venstre. Benet, der sættes af med, skal næsten ind og skubbe det andet væk. Benene må dog ikke støde sammen, men skal heller ikke bevæge sig synkront med samme afstand. Spilleren har hele tiden front mod bord og spilleretning. Bevægelse i sideled forekommer som oftest i åbent spil efter serv, retur og åbning. Bevægelse i sideled kræver at tempoet i bolden og spillet holdes relativt konstant. Da dette ikke så ofte er tilfældet i en kampsituation, skal bevægelse i sideled kombineres med bevægelse i dybdeled, hvilket gennemgås i afsnit 3.2.2.

Kort bevægelse i sideled

Der skelnes mellem den korte og lange bevægelse i sideled. Den korte bevægelse defineres ved kun at kræve et enkelt sidestep eller to mindre. Den lange forflytning kræver en større bevægelse og en lidt anderledes teknik med benene.

I de korte forflytninger er det nok med ét sidestep, hvis bevægelsen sker fra baghånd til forhånd eller omvendt. Sker bevægelsen fra midt til forhånd eller omvendt kræver det normalt to mindre step for at komme i position og opnå den rette timing i slaget. Skal der mere til betegnes det som en lang forflytning, som gennemgås nedenfor.

Eksempler på kort forflytning i sideled:

- Forflytning fra midt mod forhåndshjørne og omvendt, hvor der loopes med forhånd begge steder.
- Forflytning fra baghånd til forhåndshjørne og omvendt, hvor der loopes med forhånd fra forhåndshjørnet og der spilles baghånd fra baghåndshjørnet.



Øvelser til den korte forflytning

Regelmæssige øvelser:

- **Én i hver side**, hvor der spilles forhånd fra forhåndshjørnet og baghånd fra baghåndshjørnet
- **Baghånd, midt, baghånd, forhånd**. Her spilles igen baghånd fra baghåndshjørnet og forhånd fra midt og forhåndshjørnet.
- **To punkt forhånd**, hvor bolden kommer regelmæssigt to steder og der forhåndsløpes begge steder.

Uregelmæssige øvelser:

- **Én i midt, den anden mod ét af hjørnerne, forfra**. Der spilles selvfølgelig forhånd fra midten og forhåndshjørnet, baghånd fra baghåndshjørnet
- **Én til to i baghånd, én til to i forhånd**.

Lang forflytning i sideled

Den lange forflytning sker som oftest, når en spiller går rundt om hjørnet og spiller forhånd og derefter skal ud i en forflytning tilbage mod forhåndshalvdelen. Den kan også ske, når bevægelsen går den anden vej, og spilleren vælger at spille forhånd fra baghåndshjørnet efter at have spillet forhånd fra forhåndshjørnet.

Ved den lange forflytning er reglen med hvilket ben, der sættes af med, den samme som ved den korte bevægelse, men ved den lange forflytning kræves det at det første step nærmest er et "spring", hvor der sættes meget kraftigt af. Derfor kræver det stor styrke i specielt lår at få succes med denne bevægelse. Samtidig skal resten af kroppen også være stærk for at bevare balancen, så timingen og kraften i det efterfølgende slag bliver optimal.

Ved forflytningen rundt om baghåndshjørnet for at spille forhånd, er det vigtigt at spilleren får så god afstand til bold og bord, at han frit kan bevæge sig frem og ind i boldens retning. På den måde sikrer spilleren sig muligheden for at nå en eventuel efterfølgende bold i forhånden. Ved de lange forflytninger viser en spillers svaghed sig tydeligt, hvis balancen ikke er god nok. Typisk vælger mange spillere ikke at bevæge sig langt nok rundt om hjørnet, da de så er bange for ikke at kunne nå tilbage i forhånden. Det forholder sig dog stik modsat. Hvis spilleren ikke når helt rundt om hjørnet, kan han ikke bevæge sig ind i bolden, og han bliver nødt til vride overkroppen for at få plads. På den måde går bevægelsen væk fra bordet og sidelæns i stedet for frem og ind mod udgangspositionen. På den

måde får han længere til en eventuel efterfølgende bold i forhånden. Det må altså tilstræbes at lave sit forarbejde med den korrekte forflytning, så man ikke tvinges til at korrigere efterfølgende eller i selve slaget.

I bevægelsen til højre ud mod forhåndshjørnet efter forhåndsløp fra baghåndssiden, skal der sættes kraftigt af med venstre ben. Venstre ben kan i nogle tilfælde næsten komme ind og krydse foran højre ben, hvis forflytningen er tilstrækkelig lang. Der er ofte ikke tid til to step, så venstre ben skal helst placeres således, at når højre ben flyttes med og står fast, skal spilleren være i gang med forhåndsløpet. Højre ben må ikke flyttes foran venstre ben på noget tidspunkt.

I bevægelsen fra forhånd og rundt om hjørnet for at spille forhånd fra baghåndshjørnet kræver det to store step, hvor der sættes af med højre, mens venstre ben blot hjælper til. Igen er det vigtigt, at spilleren når helt rundt om hjørnet for at opnå bevægelse frem i bolden i slagafviklingen.

Damespillere skal have mest fokus på de korte forflytninger, da de fysisk har svært ved at blive hurtige nok til de lange forflytninger.

Øvelser til lang forflytning i sideled

- **Falkenberg** med forskellige varianter.
- **Én i hver side**, når spilleren går rundt om baghåndshjørnet og spiller forhånd er den fri.



3.2.2 Forflytning i dybdeled

Når der tales om *bevægelse i dybdeledet*, menes bevægelsen frem og tilbage når spilleren har god afstand til bordet og har tid til at vurdere boldens bane. Det er vigtigt, at spilleren er god til at vurdere boldens højeste punkt og formår at bevæge sig frem og tilbage i god balance for at træffe bolden der. Der er altså tale om langsommere bolde, som spilleren har tid til at vurdere og ikke kun skal reagere efter. Specielt når der søges rundt om baghåndshjørnet kommer bevægelsen i dybdeled meget i spil, fordi spilleren forsøger at komme så langt rundt om hjørnet og få så meget afstand, at han kan søge frem og ind i bolden, hvorved venstre ben kommer meget i spil.

Den rette placering af venstre ben er vigtig, fordi det er afgørende for at spilleren kan bevæge sig frem og stadig holde balancen. Samtidig skaber det ekstra kraft i slaget, når spilleren formår at træde frem med venstre samtidig med at der slås til bolden.

Lige så vigtigt det er at træde frem for at ramme en bold optimalt, lige så vigtigt er det hurtigt at komme tilbage igen efter slaget. Er modstanderen korrekt placeret vil bolden tilsvarende komme hurtigere tilbage, hvorfor spilleren straks skal søge tilbage i udgangspositionen for at nå at vurdere det næste slag.

Det er her vigtigt at pointere det afgørende i hele tiden at være i bevægelse, også mellem forflytningerne.

Øvelser til forflytning i dybdeled

- **Loop mod fisk**, hvor der angribes mod baghånd på den forsvarende spiller, der står væk fra bordet og løfter bolden lavt tilbage frit over hele bordet.
- **Forhåndsloop fra 2/3 af bord**, enten fra forhånds- eller baghåndsside.

3.2.3 Bevægelse på korte eller halvlange bolde

På korte og halvlange bolde skal balancen være på højre ben. Dette ben skal også være forrest for at spilleren er så tæt på bolden som muligt. Bevægelsen fra udgangspositionen og ind afhænger af spillerens afstand til bordet. Afstanden mellem benene må ikke blive for stor, så de fleste gange skal venstre ben kort bevæges frem først, hvorefter højre flyttes frem og ind under bordet. Bevægelsen ind med højre ben er den samme uanset om bolden kommer kort eller halvlang. Fra udgangspositionen bevæges højre ben ind under bordet. Hvor det placeres afhænger af hvor bolden kommer. Spilleren skal så tæt på bolden, at den korte bold spilles ud fra skulderen og der er mulighed for at rotere omkring højre ben, når der loopes på en halvlang bold. Det er ekstremt vigtigt at tyngdepunktet er lavt, øjnene er i boldhøjde og balancen holdes fremme, specielt på vej tilbage til udgangsstillingen.

4.0 RETURTEORI MED FOKUS PÅ DET TAKTISKE

Udføres returspillet med den korrekte teknik, bliver det lettere at lægge pres på modstanderen og det gør det samtidig lettere for spilleren selv at få kontrollen i bolden efter returen. Vi vil komme lidt nærmere ind på, hvorfor returen er vigtig samt hvordan der returneres mod forskellige spiltyper. Hovedvægten af det tekniske og taktiske bliver lagt på returer på korte server, men returer på lange server vil også blive behandlet sidst i afsnittet.

K4-materialet er udarbejdet til trænere, der træner spillere, med 2-3 træningspas om ugen. Niveaue hos denne gruppe spillere kan svinge meget, men det er en absolut sjældenhed at se spillere med denne træningsmængde, der har succes med et spilsystem, der er lagt op udelukkende på korte returer, for selv at komme i angreb på alle bolde. Derfor har vi i dette afsnit taget udgangspunkt i, at der ikke vindes det store ved at lave kort retur og derfor vil det efterfølgende hovedsageligt omhandle den lange retur. Dog vil vigtigheden af at variere med korte returer også blive berørt.

4.1 Hvad er returspil?

Returspil er når spilleren returnerer modstanderens serv. Hvilken type retur, der skal spilles, afhænger altid af hvilken serv, der modtages. Derfor er det vigtigt, at spilleren har en idé om hvordan han vil returnere, uden dog at have fastlagt sig for returen inden modstanderens serv er endelig spillet og vurderet.



Fordele og ulemper ved korte og lange returer:

1. Den korte retur spilles for at få muligheden for at angribe efterfølgende. Spilles den med succes, kan modstanderen ikke gøre andet end spille en passiv retur.
2. Ulempen ved den korte retur er, at den har mindre marginal end den lange retur. Den skal spilles meget præcist for at være effektiv. Bliver den for høj eller for lang, giver den modstanderen et let angreb.
3. Fordelen ved den lange retur er først og fremmest, at den ikke er så svær at spille som den korte.
4. Ulempen ved den lange retur er, at modstanderen får mulighed for at angribe, og er spilleren ikke god nok i forsvarsspillet, vil det efterfølgende give problemer.

Det er selvfølgelig vigtigt, at træneren og spilleren i fællesskab får afklaret formålet med returspillet. Spiller udøveren bordtennis fordi han synes det er sjovt at forsøge at gøre de samme ting som fx Michael Maze, der næsten altid går efter den korte retur, eller spiller og træner han for at blive så god en spiller som muligt?

Husk altid at møde spilleren, hvor han er!

4.2 Teknikken

Hvis vi går ud fra at der bliver servet kort, er der 6 vigtige tekniske elementer, som gælder for både for- og baghånd.

1. Bolden skal rammes lidt før eller på højeste punkt i dens bane.
2. Albuen skal være så tæt på bordpladen, at den næsten rører.
3. Armen skal være bøjet og håndledet afslappet.
4. Spilleren skal altid søge at spille returen ud for skulderen af spilarmen.
5. Hvis spilleren skal *stikke*, skal bolden rammes lidt på siden. Herved opnås den bedste kontrol med skruen. Håndledet skal være en forlængelse af underarmen. Det er underarmens bevægelse/acceleration, der giver farten.
6. Hvis spilleren skal *flippe* skal bolden rammes lidt bag - eller oven på. Håndled og underarm skal arbejde sammen i et svirp, som kan minde om en lussing.

Punkt 1 er for at få tid til at vurdere serveren, specifikt om det er en lang serv.

Punkt 2, 3 og 4 er for at få bedst kontrol med returen.

Punkt 5 og 6 er for at få så god kvalitet i træffet med bolden som muligt.

Som nævnt i punkt 5 skal bolden altid rammes på siden, når der stikkes. Da en bold er rund, virker det forkert at snakke om siden af bolden. Det der menes er, at man ser på bolden fra returspillerens øjne. Forstil dig at bolden er en globus, du kigger på med verdenshjørner. Bolden skal rammes i vest eller øst. Jo mere underskru der er i bolden, jo længere mod syd skal rammes. Præcist hvordan bolden skal rammes er afhængig af skruen i serveren.

For at få en god fornemmelse af dette er træning den eneste vej. Husk at gøre spillerne bevidste om altid at kigge på hvordan serveren rammer bolden, for at kunne vurdere skruen.

4.3 Hvorfor er det vigtigt med returspillet?

Uanset hvilket niveau bordtennis bliver spillet på, er serv og retur afgørende for hvem der får overtaget i spillet. Forsvarsspillet starter med returspillet og forsvarsspillet går ud på enten at presse modstanderen til at lave fejl i angrebsspillet eller at få vendt spillet, så man selv kommer i angreb.

Kan spilleren, der returnerer, spille en skarp lang retur, som serveren har svært ved at angribe på, har returspilleren en god mulighed for at få overtaget i duellen.

Ved den skarpe lange retur kommer der mange gange et svagt loop, som kan udnyttes til at spille en god blokering eller loopes på igen. Der kan også ske det, at serveren slet ikke når at angribe men bliver nødt til at prikke. Så er

der alle muligheder for at komme relativt let i angreb og derved vinde bolden.

Spilles der en god kort retur, kan modstanderen ikke komme i angreb, og man kan derefter måske selv komme i angreb og derved få overtaget i spillet.



4.4 Beskrivelse af forskellige spilletyper

De fleste rutinerede spillere forsøger at bygge spillet op til deres stærke side. Har de eksempelvis en stærk forhånd og gerne vil i angreb med den, så server de, så det kan være svært at returnere hurtigt mod deres baghånd.

Unge spillere op til drengene og ældre spillere, der måske ikke har haft en træner og/eller ikke på anden måde er blevet rådgivet, server mange gange en serv for servens egen skyld og ikke med henblik på at få returen, hvor de er bedst og helst vil have den. Mod disse spillere kan det være relativt let at spille returer mod deres svage punkter.

Der er generelt to forskellige typer spillere.

1. *Forhåndsspilleren* der har stærk forhånd og søger at spille forhånd efter serv.
2. *Baghåndsspilleren* der efter serv dækker baghåndshjørnet med baghånden og forhåndshjørnet med forhånden.

I dag er der ikke så mange rene forhåndsspillere på absolut topplan. Nogle spillere er dog mere udprægede forhåndsspillere end andre, men det er tit efter server, som lægger op til det.

Imod den typiske *forhåndsspiller*, skal man derfor forsøge at spille langt mod hjørnerne med enten stik eller flip, eller spille kort i forhånden. For at gøre det så svært som muligt for modstanderen at komme til med forhånden og evt. tvinge ham til at spille baghånd. Returer mod midten er ren guf for denne type spiller, da han vil stå klar der, hvis han søger forhånd. Hvis man får overtaget og dermed tvinger ham til at dække baghåndshjørnet med baghånd, kan man begynde at spille dybe returer mod midten. Det er hele tiden et vurderingsspørgsmål.

Det er derimod en god idé at spille lang retur mod midten imod den typiske *baghåndsspiller*. Han vil blive tvunget ud i en større forflytning for at komme til at angribe. Begynder han at trække rundt og vil dække midten med forhånden, kan hjørnet udnyttes i returspillet.

4.5 Hvilke returer er gode ud fra styrker og svagheder?

Som sagt er der to ting man skal overveje, når returen spilles.

1. Hvor er serveren svagest?
2. Hvor er man selv bedst?

Hvis serveren fx er svag på dyb retur i forhånd, fordi han kun looper diagonalt, kan det jo være en rigtig god retur, hvis returspilleren er god til at vende spillet til sin egen fordel derfra. En lige så dårlig idé er det, hvis han har højere fejlprocent end serveren har på åbningen i forhånden.

På papiret kan bordtennis derfor være ganske simpelt, og hvis man husker på dette eksempel, giver det bestemt også en generel bevidsthed omkring sine egne styrker og svagheder, som altid kan bruges, udvikles og trænes.

Men nu er det ikke altid så let. Det kan være svært at finde svaghederne i modstanderens spil, og de fleste gange udvikler det taktiske spil sig også til et mentalt spil, der kan minde om skak.

Lad os tage et nyt eksempel. Du er en almindelig højrehåndet bordtennisspiller. Du har en god baghånd, ikke helt så god forhånd, specielt ikke når du skal loope igen med den. Du spiller mod en højrehåndet forhåndsspiller, der for alt i verden vil ind med forhånden lige efter serv. Han har gode server, de fleste med overskru og du har svært ved at lægge returen kort. Hvis du spiller mod hans baghånd – som er det letteste – trækker han rundt og slår hårdt og sikkert med forhånden, hvis han får for god tid. Du kan også spille returen hurtigt ud over forhånden, men der looper han altid diagonalt mod din forhånd. Du står derfor med tre onder. Hvad skal man gøre?

Pointen er at man skal have ham til at spille baghånd, eller i det mindste give ham så lidt tid som muligt til at komme rundt om hjørnet. Derfor må man prøve at skræmme ham med skarpe hurtige returer ud over forhånden, også selvom de ikke rammer får det ham til at tøve med at søge forhånd rundt om hjørnet. Men det er selvfølgelig altid et vurderingsspørgsmål.

4.6 Venstrehåndsserver

Spillere, der ikke normalt træner eller spiller med venstrehådede, kan have svært ved at returnere deres server. På den almindelige serv – altså ikke fejlskru eller baghåndsserver – kan det være lettest at gå over og returnere med baghånden fra forhåndssiden, da skruen ligger lige ind i batvinklen. Problemet kan komme hvis serveren er lang. Så bliver det svært at angribe, da man står forkeret med forhånden.



4.7 Hvad gør man hvis modstander server langt?

Som udgangspunkt skal man altid forsøge at angribe, hvis modstanderen server langt. En lang serv kan enten være

1. Hurtig og ramme langt ude på bordet
2. Eller den kan være halvlang og lige snige sig ud over bordkanten.

Ved den første mulighed har serveren valgt at serve langt og er forberedt på at modstanderen kan komme i angreb. Ved den anden mulighed er det de fleste gange en kort serv som kikser og bliver lang. Her er serveren ikke forberedt på at returnere langt, og netop dette angreb giver meget ofte point. Derfor er det vigtigt ikke kun at vurdere skruen i serveren, men også længden. Åbningen behøver ikke være hård, men med skru og mod midten er i stedet mange gange det letteste og mest effektive.

4.8 Hvordan træner man bedst returnspillet

Den bedste måde at træne returnspillet, er at få så mange gentagelser med kvalitet som muligt. Ligesom med serve-træning eller kinatræning kræver det mange bolde, og at man går sammen to og to. Den der returnerer bestemmer, hvilke server han vil træne på og hvilke returner, han vil lægge.

Returtræning bør lægges ind én gang om ugen i 15-20 min.

Derudover er det vigtigt i alle øvelser med serv at vurdere serveren, så spilleren til sidst ikke behøver tænke på at gøre det, men blot gør det som en refleks.

5.0 TAKTIK

Her følger nogle generelle overvejelser omkring taktisk træning.

Taktikken tager altid udgangspunkt i spillerens tekniske forudsætninger. Med andre ord er der en sammenhæng mellem taktik og teknik, idet det er den enkelte spillers tekniske kunnen, som giver de taktiske muligheder. En god teknik giver mange taktiske muligheder.

Det er vigtigt at lære spillerne, at de selv skal være i stand til at vinde deres bolde. Specielt som yngre spiller kan man godt vinde mange bolde på at prikke eller på modstanderens fejl.

På et tidspunkt begynder modstanderne at slå så hårdt og være så komplette, rent teknisk, at spilleren vil tabe til modstandere, som han aldrig tidligere har tabt til.

- Taktik skal trænes med megen tålmodighed og systematik.
- Det taktiske koncept skal være nedskrevet til den mindste detalje, og placeres i den aktives manual/træningsdagbog.
- Taktiske elementer skal være så gennemtrænede, at de ikke falder sammen under pres.
- Det er spillerens indsigt og taktiske niveau, der giver kapaciteten, ikke trænerens.
- Et taktisk oplæg til konkurrence skal forberedes ved træningen forud, sådan at spilleren kender sin taktik, når han skal spille kamp. Spilleren skal selv kunne fremlægge sin taktik.
- Taktisk planlægning kan dog låse spilleren, så han fokuserer så meget på taktikken eller modstanderens stærke/svage sider, at han glemmer sit fokus på eget spil.



Grundreglen for at finde den rigtige taktik er at være klar over modstanderens stærke sider:

1. Vil modstanderen spille forhånd eller baghånd?
2. Har modstanderen korte eller lange bevægelser?
3. Hvilke mål har modstanderen med sit spil?

Udgangspunktet er at spille taktisk rigtigt. Spiller begge godt taktisk, så vinder den spiller, som har det bedste arbejde og teknik. Netop rent taktisk er der meget at lære for unge spillere, som ofte taber mod ældre, rutinede spillere, fordi disse er mere erfarne og tænker mere, når de spiller.

Det er ofte det sjove i bordtennis i forhold til så mange andre ketchersportsgrene, hvor fysikken spiller en større rolle end i bordtennis. I bordtennis kan man vinde forholdsvis meget på taktikken.

Man skal så hurtigt som muligt finde svagheder hos modstanderen og så vidt muligt spille på dem hele tiden. Dette skal gøres med variation, så modstanderen ikke kan forudse spillets udvikling.

Det gælder om at variere fart, placering og skru i forskellige situationer, så modstanderen skal ændre sit spil.

Skruen varierer man i første omgang i serven. Oftest er det sådan, at modstanderen har sværere ved at returnere en ren underskruet eller uskruet serv og har lettere ved en kort serv med sideoverskru eller sideunderskru.

Farten varierer man i første omgang i sit første angreb efter serven eller returen. Derved skulle modstanderen gerne blive presset tilbage fra bordet og dermed være nødt til at bevæge sig i dybdeled. Som oftest varierer man mellem et hårdt loop eller et langsommere loop med skru.

Placeringen af bolden varierer man i alle slag, serv, retur, angreb og defensiv.

Specielt i returen er det vigtigt at variere placeringen, så modstanderne ikke ved om der kommer en kort eller lang bold. Det samme gør sig gældende i angrebsspillet, hvor man skal flytte placeringen, så man gør det sværere for modstanderen at læse spillet. Serven skal tvinge modstanderen til at flytte sig konstant.



Korte server til baghånden er altid gode og dertil skal man desuden serve mod midten eller forhånden, afhængigt af om modstanderen søger at returnere med for- eller baghånd. For at modstanderen ikke skal kunne vente på den korte serv inde over bordet, skal cirka hver femte serv være lang, så modstanderen ikke kan gå for tidligt mod den forventede korte serv. Som vi nævnte tidligere skal vi forsøge at finde ud af om modstanderen har sværest ved at returnere ren underskru og/eller uskruet bold eller kort side underskru eller kort side overskru. Dette afhænger ofte af, om de søger forhånds- eller baghåndsreturneringer. Søger de forhånd, har de ofte et godt flip og er gode til at spille midt på bordet. Derfor er det bedre at serve kort i bag- og forhånden. Søger de derimod baghåndsretur skal man flytte serveren mellem midten og baghånden, så modstanderen bliver usikker på, om de skal returnere med bag- og forhånd. For at kunne spille godt internationalt, er det vigtigt at kunne lave en god kort serv med overskru og uskruet, eftersom mange forsøger at stikke bolden kort, hvis de ikke kan komme til at loope. Ved at anvende disse server tvinger man modstanderen til at spille langt. Tanken er den samme i returspillet, hvis modstanderen søger at spille baghånd efter serveren.

Det er spillerens egen spillestil, der afgør om han skal spille flere korte end lange returer. Hvis spilleren gerne vil angribe, skal han spille flere korte bolde end lange. Vil spilleren vende forsvar til offensiv/angreb skal flere af returerne være lange. Udgangspunktet i alt returspil, er at man angriber på halvlange server, så man tvinger modstanderen til at serve kort. Hvilket igen gør det lettere at få fart på den korte eller lange retur.

Den lange retur skal varieres mellem stik eller flip, så modstanderen hele tiden skal omstille sig. Når der angribes, skal man hele tiden tænke på at variere forhåndsløpet fra baghåndshjørnet. Mange af loopene skal placeres mod midten af bordet, men igen er det vigtigt at nogle af loopene spilles til hjørnerne for at variere. Fra forhåndshjørnet er det godt at angribe lige ned, men igen skal der varieres med diagonale loop. Mange spillere er gode til at forsvare sig på hårde loop, men er ofte følsomme overfor skru, fordi de træder et skridt tilbage for at have tid til det hårde loop. Derfor skal spilleren variere med skru, så modstanderen hele tiden skal arbejde i dybdeled. Det samme gælder hvis han får et hurtigt loop på sig og bare kan loope hårdt i én retning, er det godt at loope med skru til baghånden på førsteloopet. Loop med variation i skruet er altid godt, fordi det tvinger modstanderen til hele tiden at være ekstra vagtsom.

I forsvarsspillet kan man kun variere placeringen, selvom man kan variere farten lidt i blokeringen, så modstanderen skal bevæge sig lidt i dybdeled. Her er det igen vigtigt at se om modstanderen vil spille baghånd eller forhånd. Er han forhåndsspiller skal blokeringen placeres mod hjørnerne. Enten blokering i samme hjørne som returen eller i modsat hjørne, afhængig af modstanderens bearbejde. Søger modstanderen baghånd er det ofte effektivt at placere blokeringen mod midten eller i forhånden, så han skal omstille sig til at spille forhånd.

5.1 Spil med softbelægning

I det følgende afsnit vil vi se nærmere på softbelægninger med korte knopper. Softbelægningen er ikke så almindelig i Europa som i Asien. Historisk set stammer softbelægningen fra "træbattet" med knopbelægninger, men i dag kan man ikke sammenligne den teknik, som man anvendte tidligere. Soft på baghåndssiden bruges af den aggressive spiller til at angribe tæt ved bordet.

Softbelægningen er ekstremt offensivt med flere fordelagtige tempoegenskaber. I dag er det desuden muligt at lave skru i sine egne bolde og med den rigtige teknik er man desuden i stand til at loope med den.



Fordele ved at anvende softbelægning:

- Man er mindre følsom overfor skru i eksempelvis servereturer og blokeringer.
- Man fremmer et hurtigt og aggressivt spil ved bordet.
- Med softeffekten er det enklere at variere farten i blokeringerne.

Almindelige problemer for softspilleren:

- Når modstanderen kan spille med meget skru i duellerne og låse softspilleren i baghåndshjørnet
- Det er problematisk at variere skruen selv
- Boldbanen bliver fladere med softbelægningen, hvilket giver mindre marginaler at spille med i visse sammenhænge.

For at udnytte softgummiets egenskaber bedst, skal det anvendes som middel til at opbygge spillet. Det er svært at afgøre pointene, fordi boldens hastighed bremses efter opspringet på grund af effekten. Softspilleren skal spille tæt på bordet med både for- og baghånden og derigennem forsøge at stresse modstanderen til enten at gå længere væk fra bordet eller lave uprovokerede fejl. Den mere rutinerede spiller kan desuden snurre battet og loope med backsidegummi på eksempelvis lange servereturer eller langsommere bolde i baghåndshjørnet. Det er desuden hensigtsmæssigt at lære sig at flippe hårdt, så man hele tiden har mulighed for at variere returerne.

Blokering på loop er en af fordelene med softet. Her kan man udvikle en teknik, som indebærer, at man varierer længde og effekt på blokeringen. Langsom blokering udføres med et lukket bat og boldtræf så tidligt efter studsens som muligt. Denne blokering er ekstra effektiv, hvis loopet

indeholder meget overskru eller kommer meget langt ud mod bordkanten. En regel er nemlig at jo mindre bevægelse i blokeringen, desto mere softeffekt. Resultatet kan nærmest ses ved en stopblokering. En aggressiv blokering/softtryk kan udføres på de fleste bolde med overskru, men jo mere overskru desto sværere er det at spille hårdt. Slaget tager udgangspunkt i baghåndskontraen, men udføres med et mere åbent bat. Slaget er meget fladt og kommer direkte mod modstanderen uden bue. Motiver gerne spilleren til at eksperimentere med blokeringen. Med softet findes der større variationsmuligheder end med en almindelig belægning, specielt når det gælder tempovekslinger.



Åbning på underskru kan udføres på flere måder. Hvis spilleren har valgt at spille med knopper, som sidder tæt og er lidt bredere, er det muligt at loope med baghånden. Den spiller, som har valgt lidt længere og smallere knopper, kan kun arbejde med den udprægede softteknik.

Baghåndsløop udføres lidt anderledes med softbelægningen end med en almindelig side. I selve slaget skal bevægelserne ligeledes være eksplosive og udføres med håndled og underarm, præcis som et almindeligt baghåndsløop. Dog skal bevægelsen være mere fremadrettet og udgangspunktet for battet bliver dermed også højere i slagets startøjeblik. Princippet for et loop med soft bygger mere på fart end hvordan man rammer bolden. Slaget er en videreudvikling af kontraen, men startes med helt åbent bat, som vendes over til et lukket, i det øjeblik bolden rammes. Boldtræffet er bag på bolden, måske til og med lidt under. Vigtigt er det at spilleren står rigtigt, når slaget starter, og at bolden træffes i højeste punkt. Dette er man nødt til, fordi der ikke er så store marginale, når bolden passerer nettet. I starten når teknikken skal indøves, kan det være et godt tip, at starte med battet i en overdrevent åben position, for at give større sikkerhed i slaget.

Servereturer kan med fordel laves med softbelægningen, i og med at følsomheden overfor skruen ikke er lige så stor som en almindelig belægning. Spilleren skal anvende sin fantasi og variation for at kunne udnytte softbelægningens fordele fuldt ud. Blandt andet kan flippet blive et godt våben for softspilleren. Slaget udføres som det er beskrevet ovenfor. Slaget udføres med en lidt kortere bevægelse end i åbningen og naturligvis over bordet.

5.2 Valg af soft

Når det gælder korte knopper på softbelægningen anbefales lidt bredere knopper (større diameter) og med et lille mellemrum. Egenskaberne her gør at et mere varieret spil kan gennemføres, blandt andet for at spilleren selv kan lave mere skru uden hjælp af modstanderen. Reglen siger, at jo mindre og smallere knopper, desto mere "svævende" effekt i softbelægningen og desto sværere er det at kontrollere i det offensive spil. Hvis softbelægningen skal anvendes til mere defensivt spil, eller for at gøre spillet langsommere ved bordet, så anbefales lange knopper.

Man skal ikke anbefale en spiller softbelægning fordi hans teknik er for dårlig. Softbelægningen kræver nogle specielle egenskaber som f.eks. hurtighed og spil tæt på bordet. Selvom spilleren ikke kan baghåndsløope ved 13 års alderen skal han ikke nødvendigvis spille med en softbelægning. I stedet skal man træne baghåndsløop.

Spilleren skal kun have en softbelægning på battet, hvis han har egenskaber til det. Softbelægningen kan meget vel anvendes til at tvinge en spiller til at komme tættere på bordet. Ved at spille med softbelægningen i en vis periode, f.eks. de sidste to måneder af en sæson efter turneringens afslutning, tvinges spilleren til at udvikle sit spil tættere ved bordet. De som har prøvet at spille med softbelægning ved sikkert, at der ikke vindes point langt fra bordet.

6.0 SÆSONPLANLÆGNING

En ordentlig planlægning er altafgørende for overhovedet at kunne tale om målsætninger, indhold og dosering af træningen.

Al træningsplanlægning skal bygge på et samarbejde mellem dig som træner og de aktive, og derfor skal der tages hensyn til følgende ved opbygningen af et "succeskoncept".

- Den aktive skal kende sine træningstider og vilkår langt ude i fremtiden.
- Spilleren skal inddrages aktivt og gøres ansvarlig omkring beslutninger af planlægningen.
- Spilleren skal kende baggrunden for planlægningen.
- Langsigtede ændringer foretages af træneren, kortsigtede ændringer besluttet i fællesskab.
- Spilleren skal ikke nødvendigvis kende indholdet af det enkelte træningselement, som meget vel kan justeres under selve træningspasset. Samtidig skal du som træner altid være åben for debat.

Det er en kendsgerning, at jo større ambition spilleren har med sin idræt, desto vigtigere bliver planlægningen og udarbejdelse af en realistisk målsætning.

Erfaring og særlig egen erfaring er den vigtigste kilde til kundskab og træning. Ingen kan huske, hvordan man trænede for år siden eller for blot et par måneder siden. Så taler vi om elitært satsende udøvere, er en træningsdagbog et must både for træneren og spilleren.

Evaluerings af træning og konkurrence er en nødvendighed for at opnå det rigtige træningsindhold og for at tilfredsstille de krav, der stilles i konkurrencesituationen. Netop derfor er det af stor betydning, at du som træner sammen med spilleren udarbejder såvel kortsigtede som langsigtede målsætninger.

Og hvad er så en målsætning? En målsætning er et udtryk for en tilstand og/eller resultat, spilleren ønsker at opnå. Det er noget han brænder for, og vil arbejde hårdt for at opnå. Generelt kan det anbefales, at spillerens målsætning bygges op omkring SMART-modellen:

S-pecifikt
M-ålbart
A-cceptabelt
R-ealistisk
T-idsbestemt

Eller sagt på en anden måde:

Mål skal være realistiske, udfordrende og opnåelige.

Mål skal være målbare og konkret formuleret - ellers kan du ikke kontrollere om målet nås.

Mål skal være tidsbestemte - hvor lang tid har spilleren til rådighed?

Mål skal kunne prioriteres - hvilke brænder han mest for?

Vær altid villig til at lytte til de aktive, lær dem at kende – ikke kun på det idrætslige plan. Til syvende og sidst er det den aktive som skal gennemføre træningen og de krav og strabadser, som dette medfører.

Der spilles bordtennis hele året, med vægt på diverse konkurrencer i perioden fra starten af september til midt i maj. Dette betyder, at næsten hele året er én stor specialiseringsperiode.

Derfor skal træneren altid forholde sig til spillerens forudsætninger og al træning skal være rettet mod den enkelte spiller ud fra, hvad der gavner individet mest og endvidere huske på at al træning tager sit udgangspunkt i *bordtennishuset*, som for alle aktive uanset niveau ser således ud:

Det mentale	Taktik
Fysik	Teknik

Med alle disse hensyn og faktorer taget i betragtning kan en sæsonplan se således ud.

Fase 1

Med start 15. juni og stor vægt på den fysiske del.

2 1/2 måned til forbedring af kondition samt opbygning af styrke i ben, lægge, mave, ryg og arme.

Konditionsvarianter:

Distance = 25-30 min. arbejde.

Lang interval = 3-7 min. arbejde, 2-5 min. hvile.

Kort interval = 70/20 sek. eller 15/15 sek.

Styrketræningsvarianter:

Cirkeltræning - almen styrketræning - Spændst hop.

Teknisk træning:

Indeholder meget kontrol, bearbejde og tempo øvelser.

Intensivt arbejde med individuelle svagheder.

Jo nærmere 1. september desto mere teknisk træning.

Fase 2

Varighed 6-7 uger. Fysisk trænes der en hel del styrke, spændst og hurtighed.

Der løbes for at vedligeholde konditionen.

Teknisk træning:

Mere kamprelateret. Vægt på serv og returspil.

Meget uregelmæssigt og stor vægt på træning af spillerens stærke sider.

Fase 3

Fysisk trænes spændst og hurtighed.

Teknisk træning:

Enkle øvelser, med vægt på at afgøre boldene selv set ud fra spillerens stærke siden

Kinatræning er en effektiv måde, at tvinge tempoet op i disse perioder. Husk at øvelserne indrettes efter træningsformålet i de forskellige perioder.

Restitution er en nødvendighed omkring juletid, både på grund af fysisk træthed samt den psykiske træthed. Derpå startes nærmest forfra. Det er også vigtigt, at restitutionsperioden indeholder kvalitet som en hvilken som helst anden periode.

Forslaget til ovennævnte planlægning er set ud fra et ønske om 2 klare formtoppe. Det er dog muligt at indlægge små formtoppe undervejs f.eks. ved at træne meget bordtennis eller fysik, og derpå "hvile" sig i form et antal dage.

6.1 Fokuspunkter i træningsplanlægning

Fremtidens træning og indholdet i denne bør i endnu højere grad tage udgangspunkt i konkurrencesituationen. Hvilket betyder at det tidligt er nødvendigt at træne tekniske færdigheder i det rigtige tempo og i kamplignende situationer. Spilleren udsættes hermed for realistiske og naturlige teknikvalg. Ønsker spilleren at nå international klasse er det rent træningsmæssigt ikke nok at satse kvantitativt. Der skal også trænes med kvalitet og intensitet. Derfor er det vigtigt, at træningen fremover i højere grad fokuserer på intensitet og tempotræning.

Uden en fornuftig og gennemarbejdet planlægning kommer træneren ikke langt i sit arbejde med spilleren, og erfaringen viser at følgende nøgleord er vigtige for indholdet i træningen.

- Vigtigt selv at kunne vinde point.
- Styrke giver hurtighed.
- Individuel tilpasning ved konditions- og styrketræning.
- Kobling imellem koncentration og kondition.
- Spilleren træner fysik, for at kunne træne med høj kvalitet i bordtennistræningen.
- Hårdere og mere = kvalitet.
- Træningslængde - 1 ½ - 2 ½ time.
- Øvelsens længde, - variere fra 4 - 15 min.
- Kombinere kampspil med øvelser.
- Begge sider bør være aktive under øvelsen.
- Brug kinatræning.

Tal meget bordtennis med spilleren i alle situationer. Fremgang er ofte betinget af, at spilleren selv har indsigt og er uddannet omkring træningsindholdet.