



Tränar- och ledarträff

Tid och plats: 6 och 7 januari 2012 i Teleborgshallen, Växjö

Föredragare: *Thomas von Scheele och Mats Hedin, SBTF*

Deltagare: 33 tränare/ledare/spelare deltog totalt vid de två träffarna.

SBTF:s uppdrag med elitverksamheten:

”Förberedelse och arbete mot topp 50 i världen som senior” (dvs ”utveckling av resp spelare till hennes/hans maximala förmåga som bordtennisspelare”)

1. Upplägg landslagsläger

(Thomas)

Thomas och Peter Blomquist ansvarade för att landslagsläger för herrseniorer, herrjuniorer, pojkkadetter och minikadetter 26-31 december 2011.

Innehåll:

- Nötte detaljer och ”tjatade” om syfte med träningen
- Utmana och flytta fram gränserna (vid många av lägreets övningar ökade vi svårighetsgränsen, för att spelarna skulle utmana sig sina gränser)
- Tanke – Konsekvens
- **Fokusera på utveckling**, EJ resultat
Poängterades vikten att tänka långsiktigt, och att fokusera mer på att utveckla olika delar i ditt spel, din fysik etc (istället för att fokusera på resultat/ranking)
Få spelare att fokusera på hur du själv kan påverka. För många spelare fokuserar på att motståndaren har tur, ”stimmade” etc.

Förmiddag (fotarbete och försvar)

Uppvärmning och inslagning (40 min)

Övningar:

1. 2-punkts fh (5 x 4 min)

Förklaring: 1-2 bollar i ett av hörnen, 1 boll i andra.

2. Varannan mitten, varann hörnen (1-2 mot hörnen) (2 x 5 min)

Förklaring: Forehand spelas på alla bollar

3. Falkenbergaren med fritt antal försvar mot bh efter att motståndaren gått runt, när utlägg i fh – fritt spel (2 x 6 min)

Beskrivning: Den som går runt spelar forehand på alla bollar tills utlägg i fh, fritt spel.

4. Fritt mot bh, räkning (2 x 6 min)

5. Lopp mot loop vinnarbord (30min)

Fys: Mage och rygg + stretch (25 min)

Eftermiddag (serve och retur ”banan-flipp”)

Uppvärmning + inslagning (40 min)

1. Kort serve mot 70% bh, banan-flipp – fritt (15 min)
 2. Kort serve, kort spel tills läge – fritt (15 min)
 3. Vinnarbord med tanke på returer som tränats innan (1 timme 15 min)
- Benfys + stretch (40 min)

Övrigt

- Diskussion kring ”rankinghets”. Ledares och föräldrars attityd mycket viktigt här.
Poängterades att se det långsiktiga i varje spelares utveckling.
- Behov av en utvecklingsstrappa som mall för hur jag går från talang till elit.
- Diskuterades struktur av rikslägerverksamheten.

2. Fysisk träning för barn-ungdom-senior

Fysiken är den enklaste biten att påverka!

....Dock: ”Det finns ingen genväg till en god fys”.

Hur skaffar vi kunskapen kring fysen (träningläran) i klubben?

1. Du som tränare, utbilda dig! (bl a via SISU Idrottsutbildarna i resp. distrikt samt SBTf:s tränarutbildningar).
2. Använd interna kunskaper (föräldrar, andra ledare m fl)
3. Kontakta närliggande klubbar/andra idrotter, gym för att ta hjälp

Vad ger en god fys:

- Snabbare återhämtning (mellan träningspass/träningsdagar)
- Bättre kvalitet i träningen (bl a orkar du ta emot tuffare träning, och du orkar koncentrera dig/fokusera längre tid).
- Bättre möjligheter att ta kloka beslut i matcher (dvs lägre anspänningsnivå, bättre fokusering mm).
- Bättre upptag av näring vid måltider.
- Positivare inställning till andra bitar utanför pingisen (lättare att se möjligheter än hinder).
- Mindre risk för skador, samt snabbare återhämtning vid skada.

Vad behöver vi köra?

I åldrarna 6-12 år handlar det mycket om att träna våra grundfärdigheter, så som:

- hoppa-landa
- springa-gå
- stödja
- rulla/rotera
- åla-krypa
- kasta-fånga
- klättra-hänga
- balansera

Hur tränar vi dessa? Alla varianter av cirkelträning/stationsträning är utmärkt här!

En god kunskap/vana i ovan grundfärdigheter gör att vi som ungdom och vuxen bl a får mycket lättare att lära in nya rörelser.

I åldrarna 13-15 år bör vi lära våra spelare mer om allmän och specifik fysisk träning. Grunderna för att köra styrka med yttre belastning (vikter) skall ingå i träningen. Koordination bör ingå regelbundet i träningen.

I åldrarna 16-19 år handlar det om fortsatt systematisk träning av hela kroppen. Uppbyggnad för att klara hård uppreparande träning över längre tid samt undvika onödiga förslitnings- och överbelastningsskador. Regelbundna fysiska tester.

I åldrarna 20 år och äldre skall träningen vara fullt ut individuellt anpassad. Dvs du bör underhålla/bibehålla dina starka sidor och träna upp dina svaga sidor.

Summering fysisk träning:

Bordtennisspelare som satsar på att nå sin maximala förmåga, bör ha följande mål med träningen:

- Träna upp sin syreupptagningsförmåga (kondition) så att du orkar med att träna de antal bordtennispass (med kvalitet) du önskar och orkar med att spela långa och tuffa turneringar. Kör med fördel intervallträning!
- Träna upp överkroppen (bål, axlar, armar, övre rygg) så att den är uthållighetsstark (dvs ligga i intervaller om 12-20 reps per set)
- Träna upp underkroppen (rumpa, lår och vader) med maximala vikter så att den lättare kan bli explosiv (dvs ligga i intervaller om 4-8 reps per set)

För Svenska Bordtennisförbundet,

Mats Hedin
Elitansvarig

Thomas von Scheele
Spelarutvecklare