

## Rapport Team Stockholm dagsläger i Boo 2017-10-22

Det blev ett mycket lyckat endagars läger i Boo rackethall. Vi är väldigt glada att så många ville komma, vi hade tyvärr inte möjlighet att tacka ja till alla som ville komma, men det ser vi också som ett gott betyg.

Under dagen tränade vi på följande:

- Aktivt backhandspel
- Förflyttning ut i forehand efter backhand-backhand duell
- Öppning mot underskriv med backhand. (Detta har varit lågt prioriterat på många håll i svensk pingis under lång tid och här finns mycket att hämta för att hänga med i den moderna bordtennisen)

Vi pratade en del om förflyttning, kroppsvikt på främre delen av foten, att inte resa sig utan ligga så djupt att musklerna alltid är aktiverade. Vi pratade även om att flytta sig så mycket som möjligt innan man slår själva slaget för att få en bättre balans och röra sig bättre/snabbare.

Självklart gick vi även in på vårt klassiska tema som vi kommer fortsätta att tjata vidare om då vi anser att de är så oerhört viktiga.

- Serve och retur måste anpassas efter spelstil och träna minst lika mycket på sina styrkor och forma en spelstil som att träna svagheter.

Tack för en riktigt rolig och givande träningsdag och på återseende! Hör gärna av er om ni vill ha tips på vilket material som skulle passa just er son eller dotter.