

Rapport Senior läger 3 december

Sista seniorlägret för 2017 är nu avslutat och det var nästintill fullt läger igen. Ett otroligt härligt gäng kämpade riktigt bra under två tuffa träningspass. Marcus Sjöberg var huvudtränare på lägret och med som hjälptränare var John Wall och Anton Åkesson.

Under dagen hade vi extra fokus på att hitta rätt avstånd till bordet samt serve / retur. Nedan följer några tips att ta med dig hem till träningen framöver:

- Kom ut ordentligt från bordet i det offensiva spelet. Speciellt efter första attack då andra bollen ofta studsar upp och det blir en svår boll om man står för nära bordet. Har man däremot avstånd till bordet och kan vänta upp bollen samt jobba framåt i slaget så blir det ofta ett enkelt slag att genomföra.
- Som vanligt pratade vi om att anpassa serve och retur efter spelstil. Här finns många poäng att hämta i matchsituation.
- Se till att kunna serva samma serve på alla bordets olika placeringar. I huvudfokus tränade vi på kort serve i Forehand och lång serve i backhand. Detta är en kombination som ofta är väldigt effektiv då det är svårt att täcka båda ytorna.
- Träna på att kunna göra er serve med så lik rörelse som möjligt för att dölja för motståndaren vilken skruv och placering som kommer.

Har ni några frågor om lägret eller om material, vill komma med feedback eller kritik så hör gärna av er till oss.

Som vi pratade om på lägret så finns det möjlighet att köra låda med John Wall, skulle man vara intresserad av det så är det bara att kontakta John på telefon: 070-7550096

Vårt nästa läger kommer arrangeras söndagen den 18 februari, varmt välkomna!