

## Rapport Seniorläger 18 februari 2018

Första seniorlägret 2018 arrangerades söndagen den 18 februari i Boo rackethall. Intresset för våra seniorläger ökar hela tiden och inför det här lägret fick vi till och med tacka nej till deltagare på grund av platsbrist. På detta lägret deltog 31 seniorspelare under ledningen av huvudtränaren John Wall. Göran Aldvik och Anton Åkesson var med som hjälptränare + Daniel Lindsö (en av Sveriges bästa femtonåringar) deltog som sparring.

Det var otroligt bra körning i hallen och stämningen var på topp! Vi ser fram emot fler lyckade läger. Nedan följer några punkter som vi jobbade extra mycket på under dagen:

- Ett effektivt sätt att få bättre timing, komma rätt till bollen och få bättre rörelse, är att vänta med att dra bak armen tills bollen närmar sig. Tänk långsamt bak när bollen närmar sig och sen snabbt fram.
- Slå igenom slagen (på överskriv) så att racket fortsätter framåt efter bollträff, inte stanna direkt vid bollträff. Det gör det lättare att växla mellan slagen. Axeln får gärna följa med lite framåt i bollens riktning. Det gör dig mer avspänd (bättre flow).
- Servens placering och skruv är väldigt viktig för vilken retur man vill ha tillbaka. En serve med ren underskriv ger t.ex. ofta en mer behaglig retur, utan så mycket sidoskriv i. En sned serve mot backhand kan ofta ge en retur i backhanddiagonalen. En sned serve mot forehand kan ofta ge en retur i forehanddiagonalen. Får du för sneda returer tillbaka, flytta in serven mer mot mitten.
- För att vara säker på att serven ska bli kort, försök ha förstastudsens närmare nätet. För lång serve, sätt förstastudsens närmare den egna bordskanten.
- I returspelet - försök att ta bollen tidigt efter studs för att sätta mer press på motståndaren. Tänk också på att försöka synka kroppen i returerna så att du inte går in för tidigt med fötterna och sen sätter fart på returen med bara armen, utan använd kroppens rörelse samtidigt för att få fart och bättre timing.

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

Vårt nästa stora senior-läger kommer arrangeras söndagen den 27 maj, varmt välkomna!