

## Rapport Seniorläger 27 maj 2018

Nordic Table Tennis och Japsko arrangerade söndagen den 27 maj ett seniorläger i Boo raketthall. Lägret var fullt med 32 spelare och det var till och med 3 spelare på reservlistan. Vi tycker det är otroligt roligt att intresset för våra seniorläger är så stort och vi kommer vid flera tillfällen under hösten att arrangera fler läger för denna målgruppen.

Under helgen var det otroligt bra körning i hallen där Marcus Sjöberg (Englands nuvarande förbundskapten) var huvudtränare tillsammans med John Wall, Anton Åkesson, Göran Aldvik. Som sparring hade vi några av Sveriges bästa ungdomar på plats, Daniel Lindsö, Carl Granath och Eliot Lundqvist.

Nedan följer några punkter som vi tränade på under passet som vi tycker är viktiga att ta med hem till träningen på hemmaplan:

- **Lär er gå med och mot skruven.** Det vanligaste när man returnerar är att man går mot skruven för att dämpa bollen och sätta egen skruv på bollen. Testa att vända på det och gå med skruven i returspelet, att ta hjälp av motståndarens skruv gör det enkelt att returnera snabbt utan att ta i något.
- **Lär er att serva över hela bordet.** Att kunna serva på alla 6 punkterna (kort i FH, mitten, BH samt lång i FH, mitten, BH) är ett måste. Lär er även att serva kort i forehand med "felskriv" så att bollen skruvas ut från bordet istället för in mot mitten, då blir det en väldigt lång förflyttning för motståndaren för att kunna returnera bra.
- **Flytta först, slå sen.** Många spelare börjar med att röra armen, börja alltid med att flytta fötterna först och armen sen. Det kommer göra så att ni har balans i kroppen och ni kommer bli mycket snabbare vid bordet.
- **Ta inte för tidiga beslut.** Våga vänta på bollen och inte ta för tidiga beslut i returspelet. Det är alltid enklare att röra sig framåt än att flytta bakåt.

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

Inom kort kommer vi att lägga ut planeringen inför höstens läger på vår hemsida ([www.nordictabletennis.com](http://www.nordictabletennis.com))