

Rapport Team Stockholm sommarläger 2018

Team Stockholms sommarläger är nu avslutat och det blev ett riktigt lyckat läger med hela 50 deltagare. Under 10 dagar har deltagarna tränat hårt och kämpat för att utveckla sitt spel med hjälp från några av Sveriges bästa tränare.

Vi kan stolt rapportera att lägret hade det starkaste tränarteamet någonsin med ledning av Marcus Sjöberg (Englands nuvarande förbundskapten). Tillsammans med Marcus har Peter Blomqvist (Sveriges nuvarande förbundskapten), Jon Persson (landslagsspelare), Fredrik Lundqvist (fd landslagsspelare), Igor Krohin (Ungdomstränare Söderhamn), Adam Blomqvist (fd ungdomslandslagsspelare) och Anton Åkesson deltagit som tränare under lägret.

Sparring under lägret har varit Edward Wesshagen, Anton Hjort, Fredrik Gustafsson.

Med tanke på att lägret varit så långt så har vi hunnit träna på och gå igenom många olika delar. Nedan följer några punkter som vi har tryckt extra mycket på under lägret och som vi tycker är viktigt att ta med hem och fortsätta träna på framöver:

- **Anpassa serve och retur efter ditt spel.** Det är många som har bra servar och returer, men det absolut viktigaste är att hitta servar och returer som passar sitt eget spel. Försök alltid serva och returnera för att kunna komma till ditt eget spel så ofta som möjligt.
- **Modernt spel.** Bordtennisen utvecklas hela tiden och nu är det många som spelar väldigt snabbt från båda sidorna. Det är viktigt att lära sig träffa bollen långt fram och kunna skifta enkelt mellan backhand och forehand samt att kunna spela överskruv från båda sidorna. Klarar man inte av att spela överskruv från båda sidorna (om man spelar med backside) så blir man snabbt låst och motståndaren får enkelt övertaget i bollarna. (se Harimoto för ett exemplariskt exempel)
- **Oregelbundna övningar.** Under lägret körde vi många oregelbundna övningar. Här fokuserade vi extra mycket på att bli snabb i skiftet mellan backhand och forehand samt att träffa bollen långt fram.

När vi hade äran att få ha en så bra spelare som Jon Persson på plats så utnyttjade vi den möjligheten till att visa mycket. Jon gick bland annat igenom sin serve med högt uppkast (detta var något som vi tränade på efter genomgången). Vi gick också igenom aktivt backhandspel samt att Jon hade ett pass där vi fokuserade extra mycket på forehandspel.

Vi vill tacka alla deltagare för 10 fantastiska träningsdagar. Tack till tränare och sparring för er hjälp att genomföra Sveriges bästa ungdomsläger. Stort tack också till Söderhamn för perfekta träningsförhållanden samt boende och mat.

Glad midsommar!

Hälsningar
Nordic Table Tennis