

## Rapport Team Stockholm 26 augusti 2018

30 duktiga ungdomar samlades i Boo rackethall för en hård och lång träningsdag. Detta var vårt första Team Stockholm läger för säsongen 2018/2019 och det är superkul att intresset är så stort. Det var även med en hel del nya yngre spelare vilket var väldigt roligt.

Under dagen fokuserade vi extra mycket på följande saker:

- **Aktivt backhandspel.** (om man spelar med backside på backhand så är det viktigt att kunna spela lika mycket överskruv med backhand som med forehand för att bibehålla övertaget i duellerna)
- **Avståndet från bordet.** (Många spelare står för nära bordet vid forehandspel. Det är nästan omöjligt att träffa bollen framförkroppen och att ha träffen långt fram är ett måste för att få kraft och att vara snabb i skiftena mellan backhand och forehand)

Vi körde också en hel del övningar med räkning, där vi tycker det är viktigt att inte alltid fokusera på att bara vinna bollen utan att träna på syftet med övningen (vilket vi alltid berättar innan).

Angående material till spelarna så är det många som spelar med gamla och slitna gummin, vissa har också för snabba rack. Detta går ut över tekniken och även utvecklingen.

Har ni några frågor om lägret eller om material, bara hör av er till oss så hjälper vi gärna till.

Inbjudan till vårt nästa läger finns nu på vår hemsida, varmt välkomna!

[www.nordictabletennis.com](http://www.nordictabletennis.com)

[www.japsko.se](http://www.japsko.se)