

Rapport Seniorläger 25 augusti 2018

26 seniorer samlades i Boo rackethall för ett hårt och långt träningspass. Detta var vårt första seniorläger för säsongen 2018/2019 och det är superkul att intresset är så stort.

Under dagen fokuserade vi extra mycket på följande saker:

- **Aktivt backhandspel.** (om man spelar med backside på backhand så är det viktigt att unna spela lika mycket överskruv med backhand som med forehand för att bibehålla övertaget i duellerna)
- **Skillnaden mellan kort och lång kontakt med bollen.** (Vi gick igenom olika forehandslag där vi demonstrerade hur slaget oftast ska genomföras. Ju mer underskruv desto kortare kontakt och explosivare rörelse. Är det däremot överskruv på bollen så ska man försöka ha längre kontakt med bollen och mer följsam, gäller vid loop)
- **Långa servar** (många yngre spelare framförallt är ofta väldigt tidiga in vid returer för att kunna spela kort eller checkflippa. Det är då väldigt effektivt att serva långt. Det är även väldigt fördelaktigt att serva snabba långa servar mot en spelare där du själv är bättre i det snabba spelet.

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

Inbjudan till vårt nästa seniorläger finns nu på vår hemsida, varmt välkomna!
(www.nordictabletennis.com)