

## Rapport från Team Stockholm helgläger 8-10 september

Under helgen genomfördes fem hårda pingispass + två korta fyspass. Fysen är något vi verkligen vill spelarna jobbar med på hemmaplan, det kan bli klart bättre på många håll. Att ha en bra fys gör att spelarna orkar träna mer och bättre, återhämtar sig snabbare och håller sig skadefria.

Lägret hade mycket inriktning på ett aktiv backhandspel, något som vi ligger efter resten av de duktiga nationerna i världen på. Det är otroligt viktigt att kunna spela med överskruv från bägge sidor om man spelar med backside gummin.

Vi pratade också mycket (som vanligt) om att skapa sig en spelstil och öva på att utnyttja sina styrkor i spelet. Här är det oerhört viktigt att man serverar och returnerar på ett sätt som gynnar just sin spelstil, något som ofta är svårare än det låter.

Det är även viktigt att alla har ett material som passar ens spel och nivå. Vill ni ha hjälp och råd så står vi på Japsko gärna till hjälp och det är såklart en jättefördel att vi vet hur alla spelar.

Tränare under lägret var Marcus Sjöberg, Fredrik Lundqvist, Igor Krohin. Med som sparring var Anton Hjort och Carlos från superettanlaget.

Stort tack för denna gången och varmt välkomna tillbaka till nästa läger

Hälsningar  
Team Stockholm