

Rapport Nordic Table Tennis Seniorläger september 2017

Nordic Table Tennis seniorläger är precis avslutat och det var grymt roligt att jobba som tränare när man har 20 intresserade och hungriga spelare i hallen. Vi är stolta och glada över att ha startat detta projekt och kommer försöka utveckla det ännu mer då vi känner att det finns ett stort intresse och vi tycker det är så himla kul.

Nedan följer några punkter som vi gick igenom under lägret:

- Försök att ha armbågen så långt fram som möjligt för att bli snabbare i skiftningarna mellan backhand och forehand och att kunna träffa bollen framför kroppen hela tiden.
- Anpassa serve och retur efter din spelstil och dina styrkor.
- Glöm inte bort att träna på dina starka sidor och hur du kan använda dem oftare i match.
- Fortsätt träna på ett aktivt backhandspel då vi tror att det är ett "måste" i dagens pingis att kunna spela överskriv från bägge sidor om man lirar med backsidegummi.
- Vi tränade "felskriv" serve, här valde många "skopan" vilket vi tror är bra då den oftast är lättare att lära sig än den vanliga felskriven.
- Kort serve i forehand och lång snabb i backhand är något alla bör kunna och det är bra väldigt långt upp i serierna. Här är det viktigt att kunna maskera serven på ett bra sätt.
- Flytta fötterna före armen, så bli vi snabbare och får oftare lira med bra balans.
- Då den "nya" plastbollen genererar mindre skruv så tror vi på att många ska ha en platta med ganska klibbig yta och bra skruv för att kompensera detta.

Har ni några frågor om material eller om er klubb är intresserade av ett samarbete med Nordic Table Tennis eller Japsko så bara hör av er, vi hjälper gärna till!

Nordic Table Tennis tackar för detta lägre och hoppas få se så många av er som möjligt till nästa läger.