

Referat regionsamling 4-5 mars 17

Lørdag:

Med litt endringer på spillere og trenerne gjorde vi oss klare for å ta imot 60 spillere igjen på helgens samling. Fra tidligere har man blitt litt kjent med hva slags erfaringer hjelpetrenerne har ved å lede treninger. Denne helgen rullerte vi litt oftere på hvem som holdt treningene for å gi ansvar og varierte arbeidsoppgaver. 2 og 2 ledet treningene fra forskjellige klubber og en hovedtrener kunne komme med innspill, tips og spørsmål til de som ledet. Dette kunne være fra valg av øvelser, stemmebruk, innlevelse, navnbruk, faglighet med mer.

Vi hadde de første passene for gruppene mye kontrolløvelser. Disse ble vanskeligere utover treningen som gjorde at begge sider også jobbet under øvelsen. Det beste partiet trente forsvar over hele bordet som var uvant for mange, men når man senket tempoet og ferdighetene/forståelsen ble bedre ble ballene bedre.

Utover helgen hadde vi mye fokus på teknikk rundt forehand og backhand på parti B. Utgangsstilling, grep, kroppen, avstand til bordet var også ting vi jobbet med.

Overnatting: Med flere muntlige tilbakemeldinger fra foreldre er dette sammen med bordtennis en del av pakka. Her oppretter spillerne bånd på tvers av klubber og det er veldig sosialt. Med 30 spillere og pizza til middag lar tallene tale for seg.

Søndag:

Parti 1 gikk øvelsene mye mer rundt serve og fokus på de første ballene, tidlig til fritt spill. Siste trening gikk det 30 min til kamper der man skulle ta med noen av tingene vi hadde pratet om rundt samlingen inn i kamp.

Parti 2 jobba mer med åpninger, fotarbeid der vi fortsatte med tråen teknikk. Under treningene hadde vi oftere samlinger og gikk gjennom hvordan slag skal bli slått.

Litt vinnerbord på slutten av sistepass.

Å høre ulike trenere forklare øvelser, begreper, bevegelser, taktikk, slagteknikk etc. kan gjøre spillere oppmerksomme på at de selv tar ansvar for å sette i gang noen tanker i eget hode og refleksjon til framtidige treninger.