

BESKRIVELSE AV UTVIKLINGSTRAPPER I INDIVIDUELT PERSPEKTIV:

"Vi vil ha spillere som er i stadig utvikling og det krever en viss karakter og tenkemåte - vi må definere hvilke parametere som bestemmer dette og finne metoder for å utvikle dem. Vi ønsker uavhengige, kreative og løsningsorienterte spillere som er veldig kompetente og velutdannede innen det tekniske, taktiske, mentale og fysiske feltet på et internasjonalt toppnivå.

Rammebetingelser:

Hovedvekten i dette dokumentet er på individets utviklingsstadium, men det må huskes at hver enkelt er underlagt noen rammebetingelser som til en viss grad vil definere og påvirke utviklingen til hver enkelt.

Innen talentutvikling er det mye snakk om arv og miljø og i denne delen vil det være litt om organisatoriske rammebetingelser som helhet for norsk bordtennis og i det følgende vil det komme innspill til hvilke egenskaper og satsingsområder individuelle treningsmiljøer på forskjellige nivåer / aldre har optimalt.

Utgangspunktet for dette er målene beskrevet senere i trappen; det vil si en kontinuerlig utvikling av spillere til nivået Top 100-500 på verdensranking, der de beste av disse må jobbe videre mot de endelige målene; A-gruppe EM og VM, samt kvalifisering til OL.

Samlet sett må vi øke mengden talent, vi må øke mengden treningsmiljøer som kan utvikle dem til et internasjonalt nivå, og vi må øke kompetansen som det jobbes med i disse miljøene - for å kunne forvente å konkurrere kontinuerlig på beskrevet nivå.

Det er mye som tyder på at talentmengden gjenspeiles i mengden unge bordtennisspillere i klubbene, og vi bør sannsynligvis sikte på minst en 5-10 dobling av dette antallet spillere under 18 år før vi kan forvente å ha en kritisk masse som sørger for at vi øker mengden talent tilstrekkelig.

Alt tyder også på at disse talentene er avhengige av å bli stimulert i et godt miljø, dels for å fortsette i sporten, dels for å fortsette sin utvikling. Derfor er det avgjørende at vi får en strøm av talenter i miljøer som er i stand til å ta godt vare på dem!

Norge er et veldig stort geografisk land, som på mange måter er en ulempe i forhold til viktigheten av kompetanse og sparring og derfor må vi forvente at ca. 6 treningsmiljøer der det jobbes i henhold til internasjonale mål og med kompetanse til å oppnå dem. Disse må optimalt ha en viss geografisk spredning for å sikre at vi kan ta vare på talentene som vil dukke opp rundt om i landet.

Målene i miljøene, og kvaliteten og kompetansen som jobbes med for å oppnå dem, vil være den avgjørende faktoren når miljøet i seg selv med tilhørende spillerrekruttering er på plass - miljøet må handle om internasjonale mål, og spillere, trenere og ledere i miljøene. må være motivert for å utvikle seg selv, hverandre og miljøet for å kunne nå disse målene.

Det krever at det er ledere og trenere i alle regioner som er klare til å ta utfordringen, for å bygge et system der kontinuerlig utvikling av internasjonale aktører som kan bidra til de internasjonale målene er realistisk.

NBTF må gjøre en analyse av hvilke klubber eller miljøer som er motivert til å inngå et samarbeid for å utvikle sitt treningsmiljø for å jobbe mot disse målene. Sammen må vi identifisere hvilke suksessfaktorer som er avgjørende for disse miljøene og lage en organisasjons- og handlingsplan for hvordan disse skal utvikles.

Beskrivelse av egenskapene til treningsmiljøet:

I de forskjellige fasene av spillerens utvikling vil det være elementer i treningsmiljøet som er veldig viktig for å stimulere spilleren til å kunne utvikle de relevante ferdighetene på det aktuelle utviklingsstadiet.

På generelt grunnlag er det viktig å ha høy kompetanse i miljøet, både blant spillere, trenere og ledere, men prioritering av forskjellige kompetanseområder vil være forskjellig i løpet av karrieren.

Fra begynnelsen og til og med 12-årsalderen er det viktig å ha et trygt miljø der det er fokus på trivsel og glede i både miljøet og treningsgruppen. Siden en stor del av plattformen i denne alderen er lagt i det motoriske og tekniske feltet, er det ekstremt viktig at miljøet har kompetanse på disse områdene og er i stand til å bringe dem i spill gjennom opplæringen.

I tenårene 13-18 forekommer store omveltninger og det vil være store individuelle forskjeller i spillerne i miljøet.

Miljøet må fremdeles bygges på trivsel og glede, men kravene og forventningene til spillerne må være mer markerte og tydelige, slik at det skaper en klar ramme som de selv må ta et kontinuerlig større og større ansvar for.

I tillegg til den tekniske videreutviklingen som er ekstremt viktig for fremtidige utviklingsmuligheter, er det i denne perioden kompetansen til kampelementene blir ekstremt viktig.

Det mentale og taktiske elementet må baseres i denne perioden, og derfor er det viktig å ha et større element av konkurranse i miljøet slik at man kan jobbe med å styre og utvikle mentale og taktiske ferdigheter.

Trenerrollen som trener i en kampsituasjon er veldig viktig i denne perioden da den skaper grunnlag for å kunne jobbe med å utvikle spillerens håndtering av kampsituasjonen i treningsmiljøet.

Ved overgangen til eldre alder; +18 år vil det ofte være store forskjeller i spillerens private situasjon i forhold til utdanning, arbeid etc. og derfor er det viktig at treningsmiljøet kan skape forutsetningene for spillerne å kombinere et spill på skole / arbeid og bordtennis hvis de ønsker det.

Spilleren skal helst være veldig langt i sin tekniske utvikling for tiden, og det vil være stort fokus på de mentale, taktiske og fysiske elementene.

Derfor er det viktig å ha en sterk treningsgruppe med høy konkurranse og forskjellige spilltyper der spillerne blir stimulert til å finne løsninger i spillet sitt mot forskjellige spillestiler på høyt nivå.

Det er en stor fordel hvis du kan skape en kultur der spillerne stort sett sparer med hverandre rundt å hjelpe hverandre med å utvikle spillet sitt til neste nivå.

Når spilleren er på sitt øverste nivå og fokuset skifter mer for å prestere optimalt på de viktigste tidene og knapt så mye for videre utvikling, kan det stille noen andre krav til miljøet og kompetansen i det.

Skader er ofte den største trusselen mot topp ytelse, og dermed er kompetansen innen skadebehandling og behandling ekstremt viktig i denne fasen. I tillegg er det avgjørende å kunne treffe toppform på alle parametere, som er en individuell størrelse, og det er derfor muligheten til å individualisere hele presentasjonen for å sikre absolutt maksimal kvalitet er nødvendig.

Et sterkt internasjonalt samarbeid med andre sterke miljøer er viktig for å oppnå kompetanse, sparring og videreutvikling som kan gi den ekstra kvaliteten som skjerper spillerne før de viktigste utfordringene.

BESKRIVELSE:

1-6 år:

Grunnleggende motorisk utvikling i normale stadier, for eksempel å krype, gå, løpe, kaste. I tillegg kan barn bli introdusert for baller av passende størrelse i forhold til hender og føtter.

Se denne lenken for øvelser: <http://www.sportnz.org.nz/en-nz/young-people/Ages-5-12-Years/Developing-Fundamental-Skills/>

Her er et bredt utvalg av motorøvelser rettet mot en alder av 5-12 år, og denne kilden anses å være ekstremt troverdig og kompetent av de olympiske ekspertene.

7-9 år:

I denne alderen bør barn helst bli introdusert for bordtennis i tillegg til å bli stimulert bredt motorisk via andre idretter og fysisk utfordrende lek. I tillegg til å spille seg selv, er det viktig at de ser på bordtennis på høyt nivå. Hvis det ikke er mulig "live", bør de se det på DVD,

Youtube osv. Å skape bilder og bevissthet om bordtennis på høyeste nivå vil skape grobun for visualisering av ferdigheter som på sikt kan være veldig utviklende for barna.

Organisert trening 2-3 ganger i uken og i tillegg bør de helst spille/leke bordtennis hver dag fordi det er så gøy at de ikke kan la det være. Dette stimuleres av at treneren kontinuerlig gir dem utfordringer de kan øve utenfor organisert trening og følger dem opp på fremgangen.

Denne stimuleringen til å spille mye bordtennis hver dag og oppleve mestring med progressive vanskeligheter er den ytterst viktige tingen på dette stadiet.

Teknisk: Introduksjon til racket og ball, med fokus på å oppnå god ballkontroll med riktig nøytral racketgrep - først ikke på bordet, men gradvis utvikler seg til å involvere spill på bordet.

Fokuser på å generere hastighet og skru i bevegelse med racket og ball - det vil si å slå lenge og hardt og være i stand til å kutte ballen og dermed generere skruer.

Deretter starter du grunnleggende ferdigheter - Posisjon, balanse, forflytning og treffepunkt i både kontra, overskru og underskru.

Fysisk: Stor fokus på generell motorisk utvikling - samme øvelser som i lenken over.

I tillegg er inkluderingen av bordtennisspesifikke bevegelser, i de forskjellige øvelsene, hvor prioritering av de forskjellige bevegelsesformene i både dybde og bredde, samt forskjellige former for rotasjon i hofte og overkropp er grunnleggende.

Mental: Stor fokus på energi og glede, og vilje til å ønske å lære nye ting og løse forskjellige utfordringer.

Må introduseres til kampsituasjonen og få tilbakemelding på håndtering av dette, med fokus på energi, glede og konsentrasjon.

Taktisk: Legg et taktisk grunnlag ved å skape forståelse for hvor mye forskjellig du kan gjøre med ball, posisjon, skrue og hastighet.

10-12 år:

I løpet av denne perioden legges en stor del av det motoriske og tekniske grunnlaget for den videre karrieren, og dermed er perioden ganske avgjørende for de langsiktige utviklingsmulighetene.

Organisert trening med høy kompetanse bør være 4-5 ganger per uke, som suppleres med lek / trening på eget initiativ og kamper.

Kina-trening er en uunnværlig del av treningsprogrammet i denne perioden, men kvaliteten på læringen er avgjørende i denne treningsformen!

Teknisk: Læring av grunnleggende tekniske ferdigheter, hvor kvaliteten på disse blir prioritert absolutt. I tillegg introduseres slagteknikker i alle slagene, men med en konstant prioritering av de grunnleggende ferdighetene; posisjon, bevegelse, treffpunkt.

Vi jobber med helheten i teknikken, som betyr koordinering av de forskjellige kroppsdelene i samspill med bevegelse og posisjon.

Fysisk: Størst fokus på generell motorisk utvikling, men med større fokus på BT-spesifikke elementer - bevegelser, posisjon, rotasjon og stabilitet i ankel, kne, skulder og overkropp.

Det er viktig å skape en veldig bred bevegelsesplattform i denne alderen, ved å oppmuntre til læring av stadig mer komplekse motoriske utfordringer.

Motor gullalder; og det må utnyttes maksimalt både fysisk og teknisk!

Mentalt: Utviklingsfokuset, med forståelse for hva det vil si å konsentrere seg om den gitte utfordringen. Arbeid for å skape en vane med å motta og løse utfordringer innenfor de fire forskjellige hovedområdene; fysisk, teknisk, taktisk og mentalt.

Taktisk: Bevissthet om egne styrker og svakheter i kampsituasjonen, som kan brukes til motivasjon i treningssituasjonen, men likevel med fokus på mestring i stedet for resultat.

13-15 år:

I denne alderen er det normalt å lage en internasjonal debut, og dermed får du en ide om det internasjonale nivået du er på. Målet er å kunne konkurrere på A-gruppenivået i kadettklassen i Europa.

Treningsmengden bør være 5-7 ganger per uke og bør suppleres med matching på riktig nivå, der spilleren får innspill til å planlegge treningen, ettersom treningen nå gradvis vil gå mer mot en kamprelatert trening i stedet for mer grunnleggende teknisk opplæring.

Igjen er det spillerens nivå og evne til å mestre de tekniske elementene som bestemmer hvordan treningen skal utvikles.

Teknisk: I løpet av denne perioden finner den viktige optimaliseringen og automatiseringen av de grunnleggende tekniske ferdighetene sted. I tillegg prioriteres servering og returspill i trening, med fokus på å utvikle allsidighet og variasjon i dette.

Spilleren må jobbe med å mestre den grunnleggende teknikken i uregelmessige øvelser, og i et stadig økende tempo på forskjellige avstander til bordet.

Evnen til å spille i forskjellige trinn og med forskjellige avstander må utvikle ferdighetene til rytme og timing, som er grunnleggende ferdigheter i forhold til å få mest mulig ut av en god teknikk.

Fysisk: Utvikle evnen til å mestre mer kompliserte sammensatte bevegelser, der det er fokus på både koordinering og tempo / eksplosjon i forestillingen. I tillegg funksjonell stabilitetstrening i underlivet / ryggen, skulderen, knærne, anklene både som skadeforebygging og ytelsesfremmende trening.

Mentalt: Kampsituasjonen tar nå mer plass, og dermed er håndteringen av dette høyt prioritert, noe som kan gjøres i et utviklingsperspektiv. Her vil fokus være på evnen til å gjennomføre kampene med en positiv og løsningsorientert holdning uavhengig av resultatet.

Taktisk: Spilleren må jobbe med å kunne motta taktiske innspill og kunne justere ut fra dette, noe som er nært knyttet til den mentale utfordringen med å kunne være positiv og løsningsorientert.

16-18 år:

I junioralderen må spillerne være på en treningsmengde på 7-8 økter per uke, pluss relevant matching. Målet er å etablere deg internasjonalt som junior på et nivå der du er konkurransedyktig mot de sterkeste spillerne i Europa og minimumet er på A-gruppenivå. Når det gjelder rangering, er målet 600-900 på verdensranking (VR)

I løpet av perioden må det jobbes med en sammenheng mellom de tidligere lærte ferdighetene, slik at den enkelte spillers spillsystem utvikles. Dette spillsystemet gir spilleren en overordnet forståelse av hvilke valg som er gunstige i hvilke situasjoner, noe som er viktig når det gjelder å oppnå nødvendig automatisering senere.

Teknisk: De grunnleggende tekniske ferdighetene er videreutviklet, men med større fokus på sammenhengen mellom disse. Vekslingene mellom FH og BH, og evnen til å dekke bordet uregelmessig, prioriteres slik at den tekniske treningen blir mer funksjonell.

I tillegg blir de første 4 ballene prioritert høyt (serve, retur, 1. angrep, 1. forsvar) hvor målet er å oppnå høy kvalitet samt stabilitet på disse ballene.

Fysisk: Det er vanligvis stor vekst i denne perioden, og derfor må koordinering og trening av skadeforebygging prioriteres høyt. Dessuten er det ikke gunstig å jobbe med utviklingen av den generelle styrken i perioden, men man må være klar over forhold til overtrening i form

av overbelastningsskader. Skadeperioder er hyppige i denne alderen og er ekstremt hemmende når det gjelder å få kontinuitet i utviklingen.

Mentalt: I kampsituasjonen, i tillegg til å være positive, konstruktive og løsningsorienterte, må spillerne nå i større grad være i stand til å gjøre dette på et stabilt nivå. Dette krever en evne til å håndtere de utfordrende situasjonene som kan oppstå under kamp, uten å påvirke spilleren i vesentlig grad.

Taktisk: I tillegg til å kunne motta og utføre taktiske endringer, må spilleren nå i større grad kunne registrere seg og ta initiativ til taktiske endringer i løpet av kampen. Igjen er sammenhengen mellom mentale og taktiske ferdigheter avgjørende for suksess.

19-21 år:

En vanskelig periode med overgang fra junior til senior som krever mental motstandskraft, da mange møter motgang og opplever den meget tøffe internasjonale seniorkonkurransen.

Det handler veldig mye om å samle erfaring og ha et sterkt utviklingsfokus for å kunne ta steg for steg mot seniornivå.

Treningsmengden endrer seg ikke mye (7-9 økter) men matching og analyse av dette er viktig for å få nødvendig innsikt i bordtennis på dette nivået og egne utfordringer i forhold til videre utvikling.

Målet er å etablere seg på VR som 300-500, samt å få muligheten til å bli matchet på dette nivået på både klubb og landslag.

Teknisk: Utvikle et spillsystem for internasjonalt seniornivå, der målet er at spilleren skal kunne kontrollere ballutvekslingen i sin egen serve, motstanderens serve, i eget forsvar og i angrepsspillet.

Krever et velutviklet returspill og god forståelse av å bruke de riktige løsningene på de riktige ballene, slik at det blir en sammenheng i spillet. I fortsettelse av dette er loop igjen en veldig viktig kamp å mestre for å etablere seg på seniornivå.

Fysisk: Fortsatt utvikling av styrke og stabilitet for å takle tempoet i spillet, og også for å takle den harde treningen. Spesielt styrke på beina og stabilitet i overkroppen er viktig.

Skadeforebyggende trening, spesielt i forhold til knær, skuldre og rygg er viktig.

Mentalt: Det er avgjørende å kunne fullføre kampene mentalt og taktisk optimalt, for å få den nødvendige tilbakemeldingen på hvilke spillelementer du trenger å utvikle. I tillegg å ha et

stort utviklingsfokus og tålmodighet i forhold til å utvikle de riktige ferdighetene og få resultater ut av dette.

Taktisk: Utvikle bevissthet om ditt eget spillsystem i forhold til den internasjonale konkurransen, slik at du kan forberede, gjennomføre og evaluere kamper med en taktisk høy kompetanse. Dette vil gi informasjon for kommende kamper så vel som for treningen som skal gjøres mellom kampene.

22-25 år:

Målet for perioden er å etablere mellom 150-300 på VR, og treningsmengden er fortsatt 7-9 x per uke, med stort fokus på kamper og læring av disse.

Kompetansen og innsikten spilleren må ha i forhold til spillsystemet, og den internasjonale konkurransen, må nå oversettes til å utvikle de riktige ferdighetene.

Teknisk: Fokus på å utvikle de riktige ferdighetene som er kamprelatert. Det er høyt prioritert å utvikle et våpen som passer til spillsystemet, hvor du kan vinne dine egne poeng på ditt nivå og nivået over deg selv.

I tillegg må det være en stabilisering av ens svakheter i spillsystemet, slik at det i enkle vendinger blir vanskeligere å vinne poeng mot.

Sammenhengen og kombinasjonen av ferdigheter er det som gir effekt, da en isolert ferdighet ikke gir effekt på dette nivået.

Fysisk: Du jobber individuelt ut fra hvilke svakheter du har, både når det gjelder skader og ytelsesfremmende aspekter. Vanligvis en videreutvikling av styrke og eksplosivitet i bena, samt stabilisering i overkroppen.

Mental: For å prestere på dette nivået er det mentale og taktiske området av stor betydning. Du må kunne være stabil, psykisk positiv og løsningsorientert, for å kunne lese spillets utvikling kontinuerlig.

Du må kunne takle dette i mange forskjellige situasjoner, f.eks. Favoritt, underdog, store turneringer, stort trykk, lavtrykk osv.

I tillegg er det viktig at du kan opprettholde et mentalt nivå så uanstrengt som mulig, da det ellers vil koste energi som går fra ballvurdering og taktiske valg.

Taktisk: På dette nivået spiller den taktiske en stor rolle, ettersom evnen til å tilpasse seg og velge gode løsninger på motstanderens spillsystem ofte er det som bestemmer hvem som dominerer kampene.

Spilleren må kunne lese motstanderen raskt, samt lese spilllets taktiske utvikling kontinuerlig underveis og velge løsningene som får deg til å dominere spillet.

26-32 år:

I løpet av denne perioden vil de fleste spillere oppnå sitt øverste nivå i karrieren, og de naturlige målene er å prestere ved EM, verdenscup og OL der det definerte målet er A-gruppenivå. For at det skal være realistisk å oppnå dette målet, er en rangering rundt Top 100 på VR et must veide.

I tillegg er det avgjørende at spillerens økonomiske situasjon er god nok til at en fortsatt innsats er mulig.

Denne perioden er preget av større individualisering på alle fronter. Minst like mye arbeid blir gjort for å utnytte ferdighetene optimalt som arbeid for å utvikle ferdighetene.

Teknisk: Veldig individuelt, men med vekt på spillstruktur mot forskjellige spilltyper, så den tekniske treningen er hovedsakelig funksjonell og kamprelatert.

I tillegg utvikling på detaljnivå basert på positivt eller negativt mønster i kamp - det vil si med fokus på våpen eller svakheter.

Fysisk: Individuelt tilpasset, men med fokus på formtopp for mesterskap. I tillegg vedlikeholds- og skadeforebyggingstrening.

Mentalt: Kos deg med å være på toppen av karrieren!

Større fokus på å håndtere mesterskapssituasjonene, der det typisk er høyere trykk fra alle fronter, men også viktig for å kunne håndtere "lavtrykkssituasjoner" i klubben, hvor pengene tjenes.

Taktisk: Bevissthet om og evne til å mestre forskjellig spillstruktur mot forskjellige spilltyper og spillsystemer. Videre mestrer du å endre og variere spillet underveis når det trengs.

33+ år:

Teknisk: Utvikle detaljer i forhold til individet og den generelle utviklingen av spillet.

Fysisk: Trening og vedlikehold av forebygging av individuelle skader. Formtopp for mesterskap.

Mentalt: Arbeid med riktig perspektiv på karrieren, og trives med å konsentrere deg om å prestere på mesterskap.

Begynn prosessen med karriereovergang.

Taktisk: Stor fokus på å bygge opp til våpnene, og å kunne mestre dette mot forskjellige spillsystemer.

Evnen til å spille "sjakk" bedre enn motstanderne er evnen til å sikre at du fortsatt kan konkurrere på samme nivå, eller til og med høyere enn før.

Spesielt på mesterskap hvor alle er maksimalt forberedt, er denne evnen avgjørende.

Avslutning:

Dette dokumentet er ikke et forsøk på å komme med en konklusjon om hva som er "ekte trening", men heller litt erfaring med hvilke ferdigheter spillerne må utvikle seg i løpet av karrieren. De beskrevne ferdighetene er nødvendige for å nå et internasjonalt seniornivå som er utgangspunktet for materialet.

I tillegg kommer det tanker om når det kan være gunstig å fokusere på hva, basert på at de forskjellige ferdighetene bygger et fundament som hele tiden må bygges på.

Dette kan på ingen måte stå alene, men har bare en verdi hvis det brukes av interesserte spillere, trenere og ledere som har motivasjon til å utforske utviklingen av de ulike treningsformene.

Vi vil prøve å følge opp dette dokumentet med mer spesifikke beskrivelser av hva som skal til for å lære de forskjellige ferdighetene, samt gi eksempler på treningsøvelser i både tekst og bilder (video) for å gjøre dette dokumentet mer inspirerende.

Racketgrep:

Nøytral og avslappet; ikke for høyt i grepet da det låser handledet. Ofte vil spilleren ha et grep der du vil endre grepet litt avhengig av hvilket slag du spiller.

Balanse:

Litt mer enn skulderbredde mellom føttene og vekten fremover på forfoten, med et lavt tyngdepunkt og den vertikale linjen fra skuldrene faller foran både knær og føtter.

Posisjon:

Se balanse + fleksjon i knær og hofter + albuen plassert foran og ut fra kroppen - tilsvarende omtrent en knyttneve plassert i armhulen.

Litt FH-føtter, og avstand til bordet som gir mulighet for riktig møtepunkt på det høyeste punktet i ballfeltet på dyp ball.

Treffepunkt:

Plasseringen av albuen foran og ut fra kroppen der den skal oppholde seg. Rotasjonen av hofte og overkropp må gi bevegelsesområdet, og det er avgjørende at du klarer å opprettholde fleksjon i knær og hofter samtidig som kroppen roteres som forberedelse til hjerneslaget.

Treffene skal være senest foran skuldrene og helst ligge i en rettvinklet trekant mellom skuldrene - det vil si ved siden av kroppens midtlinje.

Overføre:

Målet er å være i stand til å dekke bordet, og holde på alle de ovennevnte ferdighetene, selv om du beveger deg eksplosivt.

FH fra midten, der du åpner deg med høyre ben og beveger deg til venstre til siden

FH fra FH med venstre-høyre overføring

Dyp bh med venstre ben

FH fra bh med lengre overgang, der du åpner deg som i nr. 1, men beveger venstre ben videre

Lang overføring etter FH fra bhjørnet til dype FH, hvor du krysser over med venstre ben.

I dybden må bevegelsen også være eksplosiv, men det er viktig at du fortsatt beveger deg stabilt for ikke å være unøyaktig med racketen. Tidsplanen mellom innsetting av foten og ballen treff er viktig og må prioriteres høyt, da all kontroll og stabilitet er avhengig av dette.

Inn med høyre ben på kort og halv lengde ball

Venstre-høyre for å komme helt inn på kort i FH

Oppe på siden med venstre ben for å dekke kort eller ½ lang ball i bh med FH.

Finn balansen etter hvert slag, hvor du får et mellomhopp som utgangspunkt for neste slag / forflytning, som kanskje er det viktigste enkeltelementet i godt beinarbeid og noe som ikke mange mestrer. Men evnen til raskt å gjenvinne balansen og posisjon for å da kunne ta et nytt utgangspunkt er hele grunnlaget for å kunne bevege seg eksplosivt og godt koordinert.

Rytme og timing:

Kunne tilpasse skuddets lengde og hastighet til ballen som kommer via en god vurdering, slik at du treffer ballen optimalt i forhold til å bruke teknikken din.

Les ballen, hold deg fremover med albuen, overføring, hofterotasjon (hvis tid), hjerneslag.

Tren på forskjellige avstander i forskjellige trinn, med fokus på ovenstående.

Ferdigheter:

Serv - begge veier og varier bredde og dybde i alle varianter

2. Retur - Vend FH + bh + kort retur + beveg motstanderen i dybden

Forskyvninger - dybde og bredde i forskjellige lengder

4. Slagverksteknikk (albueposisjon, rotasjon og akselerasjon)

5. Angrepsspill -

6. Forsvarsspill -

7. Loop - loop + loop - fisk + forskjellige varianter - gratis mot gratis - distansespill

8. Stabilitet i overkroppen + forskjellige rotasjonsgrader + hastighet og akselerasjon i armen

9. Elastisitet og styrke i beina + raske og lette føtter

10. Positivt, kreativt, uavhengig og løsningsorientert i alle situasjoner