



Rapport: Sportlovsläger i Halmstad, Herrjuniorer

Träningsläger: Sportlovsläger i Halmstad

Datum: 25/2 – 1/3

Ansvarig tränare: Arvid Sunesson

Åldersgrupp: 2007-2010

1. Syfte och mål med lägret

Som ny herrjunioransvarig tog jag ut en aningen yngre grupp till detta läger och har tagit ut något äldre spelare på turneringar under våren. Anledningen är att de yngre många gånger har mer nytta av att komma på ett läger då vissa fortfarande går i högstadiet och inte fått en boost med RIG- eller NIU-träning.

Mitt syfte och mål var att kolla på hur spelarna klarade följande 3 punkter.

Coachbara – hur tar spelarna in feedback och hur väl kan de försöka sig på olika uppgifter.

Arbetsmoral – hur agerar spelarna vid trötthet, dåligt spel etc.? Det är något som är oerhört viktigt under en karriär.

Gruppdynamik – hur påverkar individerna sin träningsmiljö. Ger dem energi eller tar dem energi. Och hur påverkar gruppdynamiken träningskvaliteten.

Pingisen handlade om att vi skulle våga spela tufft i det öppna, fria spelet. När man går från kadett mot senior och befinner sig i juniormåldern är det viktigt att vi inte fastnar i enbart skruv och placering. Vi måste också ha kvaliteter i spel med tempo och kraft.

Till sist ville jag få spelarna att tänka framåt och att ta ansvar för sin egen utveckling. Detta genom spel, teknik, fys och även mål och motivation. Detta är viktigt för att man inte ska se junioråldern och gymnasieåldern som ett slutmål, utan det är en övergångsperiod där man måste maximera sin insats för att kunna ta sig vidare mot ett proffsliv som senior.

2. Struktur och upplägg

Vi tränade enligt följande

Onsdag: 15.30-18.30

Torsdag & Fredag: 09.00-12.00 samt 15.00-18.00

Lördag: 09.00-12.00 samt fys med Åsa Carlsson 16.00-17.00

Söndag: 09.00-12.00



Under förmiddagspassen genomfördes rörlighet och båluppvärming; under eftermiddagarna hopp, koordination och snabbhet, båda på ca 40 min.

3. Observationer om Gruppen

Det fanns oerhört mycket kvaliteter på hög nivå under lägret. Detta är något som motiverar då det finns bra möjlighet att nå långt. Samtliga spelare växte under lägret och jag tycker att spelarna trots trötthet faktiskt arbetade allt bättre.

Det som är viktigt för att öka nivån ännu mer är att vi kan ligga högre i vår egen insats över tid. Allt för ofta tränar vi med ca 80% insats, vilket gör att det finns mer att ta av. Ibland handlar det om ren kämparglöd, oftast handlar det om att mentalt lägga märke till detaljer i teknik, taktik och kombinationsspel och att också förbättra och föfina detta.

4. Rekommendationer till klubbtränarna

Jag tror att spelarna behöver få hjälp i hur de kan motivera sig själva för att öka sin egen insats. Jag tycker att de behöver bli pressade/motiverade att prestera även vid svåra placeringar och situationer. Här är det lätt för spelarna att säga att det var en svårplacering, en jobbig förflyttning, en nättouch osv. Vi måste klara tufft spel utan att tappa positionen i bollduellen.

Ett sista medskick är att fysen överlag behöver förbättras. Under uppvärmningarna stod det klart att många är okej tränade men att alla behöver förbättra sig.

Arvid Sunesson,

Landslagscoach för herrjuniorer