# Noter fra K2 kursus oktober 2014 i Kolding.

På kurset deltog 18 spillere fra Jylland/Fyn/Sjælland. Det hele foregik i Kolling Ketcher Center og vi havde et kursuslokale og 3 indendørs til rådighed.

Banens dimensioner. Længde = 23,7 meter. Single til sigle (tværs = 8,3 m).  
ATP-statistik: 60-75 % af slag er kryds.   
Hvorfor lave kryds?   
  
**Netinspiration:**  Tennis australian app.  
TA technique.

**ALDRIG PAUSER I TRÆNINGEN!**

Øvelser:

1) Kryds-kryds 2 gange. Herefter longline.

2) Kryds-kryds og den ene spiller venter med at slå longline indtil den rigtige situation opstår.

Flere varianter.

**Gladiator.**

Double spil. 2 udfordrere. Løber ind på banen når bolden spilles højt op.   
God intensitet. God øvelse til flugtning og smash.

**Serv.**Det er vigtigt at tilbageslaget holdes simpelt.   
Visning: Bevægelse **udadgående.** Armen kører nedad og peger mod netstander og knækker IND mod kroppen.   
Greb: IKKE stegepande men et continental-greb. Western-greb?

Øvelse:

1) Hold langt oppe på ketchergrebet. Lav tilbagesving men **KNÆK** i håndled. Armen SKAL være over en "planke" således at underarmen er vandret.   
Bolden skal slås ned i jorden på forsiden af nettet. (må ikke spilles over nettet).  
2) Samme øvelse - slå langt over net og baglinje.

**Splitstep** stilling: Bevægelse som gør "klar" slag. Bevidsthed om at vælge rigtige placering i samme øjeblik som modstander slår til bolden. (Lidt nørdet) når man ser retning har man taget første skridt i den rigtige retning. (REtningsbestemt).  
  
Slagets faser:

**Forhånd:**Begynd for nybegyndere med at kaste bold som skal dreje/rotere.  
"Get that fucking racket back! Det er **VIGTIGT** at ketsjeren kommer tilbage. Svingbanen illustreres med "Spejlet". Ingen store møllehjul som jeg ellers har lavet. Ketsjeren skal holdes ud fra kroppen.  
Arbejde ud fra **bunden** af ketsjeren.   
Billede af **vinduesvisker** er en god illustration.

**Klar** position: først når modstanderen har ramt bolden gøres klar.   
Illustrere hvorfor der skal laves klar stilling. En deltager kaster en bold til mig og jeg griber den foran kroppen. Jeg gør mig klar til at gribe. Eks. med rundbold. Jeg tager jo ikke hænderne og i sidste øjeblik vel?

**IKKE** svinge ketsjeren over skulderen. Den skal blot falde ned.  
**Slippe** ketsjeren: slappe af i armen efter træfningen.   
Øvelse med makker hvor vi først  
**Benstilling:** åben, halvåben, neutral, og lukket.   
Vi laver øvelse med skumbold og begynder med "spejlet" og svingbane.

a)

**Kropsstilling:**  Ben og overkrop i samme vinkel. Bøjet knæ og foroverbøjet.

**Dominerende kropsdele:** Noget med at lår og "core" er i centrum.

"Ramme bolden tidligt". Det er ikke vigtigt. At ramme bolden ud fra hoften eller foran hoften.   
Aldrig bag ved. Hoften.   
**Kasteøvelse-gribe:** Børn som overhovedet ikke kan koordinere bold og ketsjer.   
  
Arm og skulder skal IKKE belastes i forhånden. Det er "core" (mave-bryst) muskler som skal anvendes. Husk afslapning efter træfning.

**Søndag**

Øvelser fra vores fremlæggelse.  
Tydelig vinduesvisker forhånd. skal svinge rundt. Kun fokus på forhånd og åben benstilling.  
Instruktion af benstilling:  
Helt lukket, delvis lukket (bruges ej.  
1. Øvelse: Fokus på sikker forhånd og neutral fodstilling. En spiller går frem og træner lægger bolden med hånden således at der kan kommenteres på fodstilling og forhånd. "Hold benene lige bag hinanden".   
2. øvelse med 2 bolde: 1 bold v. baglinje. 2. bold ved nettet. Her vises ideen med neutral fodstilling.  
3. øvelse. Duel med cross.

**Fodstillingen er vigtigt:** Vis spillere hvorfor at benstilling er vigtig: De skal samle benene og træner   
skubber til dem. Med spredte ben og i knæ står man mere sikkert.  
  
**Øvelse double med fremrykning**.  
4 spillere på banen spiller double. Fodring fra sidelinjen. Spiller om 2 point.   
Starter fra baglinje og rykker frem hvi s man vinder point. Vinderholdet ved nettet tvinges til flugtning.   
Fornemmelse for flugtning.

**Boldøvelse. 2-touch.**Stor bane. Grønne bolde.

4 deltager placeres på hver side af nettet på stor bane.

4 andre deltager står parat ved baglinje og tager over det tabende hold.

Der spilles til f.eks. 4 point.  
Banen består af området fra net til bageste servelinje.   
Start: Bolden gives op ved at slå ned i jorden på egnen banehalvdel.  
Regler: Bolden skal rammes 2 gange på hver side af nettet.   
Variasion 1: Den SKAL i jorden hver gang  
Varition 2: Der må gerne flugtes.  
Varition 3: Der kan spilles helt ud til doublestreger.  
Slut: når det ene hold har vundet 3 point - f.eks.

**Boldøvelse. 2-bold system.**Spil på stor bane med grønne bolde.  
Spillere har 2 bolde i lommen. Holder spillet i gang. Når spilleren har brugt sidste bold og taber point,

samles 2 nye bolde op og man går bag i køen og venter på tur.   
Ide: aldrig pause i spillet.

# Opvarmning

Ståtrold - befri gennem ben.   
**Sidde på bold:**Træner fordeler bolde sprede på den ene banehalvdel.  
Beder spillere om at kredser rundt imellem boldene. **ikke stå stille!**   
Der er f.eks. 1-2 bolde færre end antal spillere. Når der klappes skal man  
a) sætte sig på bolden  
b) lægge sig på boldenb  
c) lægge panden på bolden.  
Den spiller som ikke får sat sig på bolden er udgået.  
Pas nu på at i ikke støder hovedet sammen. Man må ikke lægge sig oven på anden deltager ikke lægge sig oven på anden deltager

**Kaosbold:**2 hold af 4 deltagere hver. Der bruges en banehalvdel. Fra servelinjen og ud til single/double linje afmærkes et "mål" med gule plastic markeringer.   
Brug en stor skumbold. Start ved at kaste bolden ind i området.  
Regler: Man må ikke løbe eller drible med bolden. Man må kun have bolden i ca. 3 sek. "Bevæg jer imellem hinanden".   
Spilles på tid f.eks. 5 minutter.

**Fodring med kurv**  - et par gode råd  
Christoffer anbefaler at man holder et stykke oppe på ketsjer grebet for ikke af få for stort slag.  
Placering af boldkurv:  
**ENTEN** placeres kurven bag ved nettet (spiller stå ved baglinje)

* **ALDRIG** foran servelinje felt ALTID imellem baglinje og bageste servelinje.
* **ALTID** noget at slå efter.
* ELLER også   
    
  Kurven placeres tæt ved spillerne ved baglinjen. Spillerne fodres med hånden.

**Boldkurv Øvelse "Suicide" (selvmord)**

I forbindelse med boldkurven kastes 5 bolde op i luften forskellige steder omkring baglinje til samme spiller. Der lægges bolde til både for og baghånd.  
Høj intensitet.   
Øvelse med 4 markeringer. De placeres så der skal løbes sik-sak (sidelæns løb) imellem markeringerne. Når den første spiller når til markering nr. 2, starter spiller nr. 2.   
Umiddelbart før den første spiller når til 4 markering, sendes bolden af træneren og der slås kryds **EFTER MARKERING.**.   
Spilleren løber tilbage i køen.   
De løber i interval således at alle er i gang hele tiden.

\* \* \* \* \* (spillere bag ved baglinje).

X (1)

**X** (2)

**X** (3)

**X**(4)

**Øvelse: Svenske double**

4 spillere placerer sig på banen. Der er markeringer på banen således at det skal opfattes som 2 smalle single baner. (Der spilles ud til double-linjen).   
Start med at spille cross-cross.   
Når der laves fejl råbes der "DOUBLE!" og så spilles der alm. double indtil at pointet vindes.  
Herefter startes forfra.

**Miljø:**

Hvorfor er jeg træner? Hvilke værdier sender jeg?  
Tage ansvar.   
Råd til andre: Ej sende sms, ikke sidde ned mv.   
Ingen regler men hvad er hensigtsmæssigt.  
Det er træneren som skaber miljøet - skaber aktivitet.  
Generel anbefaling til forældre - Det er noget andet end fodbold. Børnene er exponeret på banen. Følesesmæssigt andreledes.