



SVERIGE!

Vid herrlandslandslaget träningsläger i Eslöv 5-8 maj hade landslagsledningen ett mycket bra möte med brottarna. Utifrån detta möte kom vi tillsammans fram till att följande punkter skall ligga som en grund när vi satsar framåt.

Att tänka på!

- Vad **SKA** jag förbättra, vad **GÖR** jag för att förbättra det?
- Vad kan jag göra bättre i vardagen? Ex söka sparring, optimera hemma träningen
- Egen stil, men möter man en extrem bra motståndare så sätt upp delmål i matchen
- Mer tanke i träningen ex. sätt upp delmål, det här ska jag förbättra just denna träning/träningsperiod
- Träna så att du SKA kunna arbeta metodiskt i matcherna (din stil)
- Vad kan jag göra för "extern" träning? Ex fotarbete, större mjölksyra tålighet, stretching etc.

Ledord utanför mattan

Bigger – vi ska ta större plats. Vara stolta svenska brottare som ska visa att vi är att räkna med.

Better – vi SKA bli bättre. Motståndarna ska veta att dom får ett helvete om dom möter en svensk. Det ska krigas om poängen från första början

Bolder – vi ska bli kaxigare, ta för oss mer ute i världen.