

Rapport från Fristilslandslagets 2 å träningsläger i Finland!

Nu är vi inne i en period där utvecklingen av Svensk fristilsbrottning pågår för fullt. Vi har nu varit i Finland för andra gången, denna gång var tanken att vi skulle genomföra ett mer avancerat och hårdare träningsläger än det första. Anledningen för att jag valt just denna period beror på att Finland är inne i sin toppningsperiod för stundande mästerskap.

Känns viktigt att komma in i hur den fria stilens toppning skiljer sig från den antika som vi är vana med.

Det visade sig att det skiljer högst väsentligt i hur dom gör i fristilen gem fört med Grekrom.

Jag vill inte gå in på alla detaljer i en rapport, den informationen sprider jag ut till brottarna och deras tränare, övriga intresserade är varmt välkomna att höra av sig till mig.

Eftersom vi inte haft ett landslag i fristil på många år har vi ju inte någon större erfarenhet av hur det går till, lägg sen till att det ju är nya tider och vetenskaplig forskning som gett oss betydligt mycket mer kunskap om hur vår kropp och knopp fungerar.

För att det ska bli lättare att förstå hur viktigt detta är vill jag påpeka att Finland är framgångsrika i fristil, dom tar oftast medaljer och på senaste J-EM i Serbien blev det 1 guld och en 5 plats, det kunde mycket väl blivit fler medaljer då det va nära för flera av dom Finska brottarna.

Så med stor entusiasm åkte jag med en förändrad men större trupp denna gång. Mina förhoppningar var väldigt höga, speciellt med tanke på hur bra förra lägret var. Det infanns sig en skön känsla redan vid samlingen, vi va väl förberedda på vad som väntade oss i Finland och att nu är Sverige är på gång.

Inför första träningspasset hade jag en genomgång med våra brottare där jag framhöll att vi denna gång skulle starta lite mjukare och försöka hitta sin medvetna brottning även om det kanske innebär att man blir långsammare.

Det var inte det viktigaste och att dom skulle försöka vinna varje situation utan komma in i sin stil först och främst.

Det vart inte alls så att dom höll igen något, dom körde på bra från början samtidigt märktes det att dom va medvetna på ett för mig nytt sätt.

Ett skönt lugn och en skön trygghet lös igenom våra Svenska brottare och den varade hela lägret.

Det var en stor skillnad på hur vi brottades nu och jag hävdar att vi närmast oss sen sist vi va här.

Den känslan är så grymt skön, jag valde att plocka bort genomgångarna inför träningspassen för att fokusera på en genomgång direkt på mattan efter träningarna.

Både jag och brottarna noterade ett antal situationer som vi gick till "botten" med och vi fick bra hjälp med både offensiv teknik, försvar och kontrningar sk, overtakes i varje situation.

Allt har noterats och det är ju viktigt att vi ska bli bättre, sen måste ju även jag kunna utveckla mig själv i allt snabbare takt för att kunna möta upp kommande krav från våra

landslagsbrottare, det krävs också en kontinuerlig utveckling av tränare för att detta skall förankras på ett bra och framtidssäkert sätt.

Våra Svenska brottare fick även denna gång mycket uppmärksamhet och det känns bra att vi är välkomna hit och få välbehövlig och mycket bra hjälp som vi kommer att ha nytta av.

Vi umgicks betydligt mycket mer mellan passen med dom Finska brottarna denna gång, det är ju viktigt att vi kan umgås och trivas ihop för att det ska bli ett fortsatt bra samarbete mellan Sverige och Finland.

Såhär såg upplägget ut nästan varje dag:

Löpning och mjuk situationsbrottning utomhus.

Frukost

Brottning (situationsmatcher)

Lunch

Brottning (situationer kombinerat med egen teknik)

Middag

Sauna

Snack/kvällsfika

Sova

Dom 2 näst sista passen va rena matcher och det sista var rent teknikpass.

Förutom den bra träningen tar vi med oss ännu mer kunskap om träningsmetoder för att utvecklas som fristilare samt en rad för oss nya styrkeövningar.

Finland som alltid haft en satsning på fristil har ett större kunnande än oss just nu men jag är övertygad om att vi kommer både ifatt och förbi.

Kommande aktiviteter för fristilarna är:

Tävling och träningsläger blir i Kalmar den 2-3 september

Landskamp SWE – FIN i Hallstahammar den 23 september

Tävling och träningsläger i Hallstahammar den 24-25 september

Björnen Cup i Norrköping den 1 Oktober

Vänliga brottarhälsningar !

Kim Frelin