

Tilbakemelding fra trenere

Datert 13 mars 2023

Fokus på samlingene

Fokuset vi har hatt på de siste samlingene er stående bryting med mål om å ta kontroll på motstanderen og få kampen inn i sitt spor.

Punkt 1:

Bevegelse i forkant av grep er en ting vi har observert er en liten mangel hos utøverne. Når vi kjører teknikk er det en gjenganger at de bare slår en mare uten å ha en plan for hvordan det skal gjøres eller hvordan sette opp motstanderen for å få utført grepet. Dermed har vi hatt mye fokus på dette samt det å legge press på motstander for så å få press tilbake før aksjonene kommer.

Punkt 2: Første kontakt med motstander. Ofte så har utøverne en defensiv inngang mot motstander. De står med albue sammen og hendene frem og venter på at motstander skal ta det første steget. Der har vi nå hatt stort fokus på å legge armene på innsiden hver eneste gang man møter en motstander. Ved avblåsning, ved aksjoner etc.

Punkt 3: i partere har vi hatt hovedfokuset på bevegelse i forsvar. Få de til å ha riktig spenn i kroppen, riktig avstand mellom armer og bein. Ikke minst ved bevegelse fremover, så må de bli flinkere til å holde trykket ned i matta mens de beveger seg frem. Ikke hoppe fremover og miste presset på festet til motstandere.

Ellers vil jeg trekke frem en utrolig fin gjeng med mye riktig fokus og bra energi på øktene slik at det blir bra kvalitet og man har bra samhold i gruppa. Så dette ser lyst ut for fremtidig og all aktivitet vi skal ha fremover

Utvikling av eget konsept

Etter å ha observert de norske U18- og U23-bryterne i aksjon under Myhi-Tournament i Ilmajoki er det mye lovende å se. En fellesnevner for de fleste er at de besitter en fin teknisk base, men alle mangler en viktig faktor: et **konsept** med brytinga si.

En ting er å kunne kaste flotte kast, men hvordan en skal kunne styre og kontrollere en kamp som ledes 1-0 til seier eller hente inn et underlege med 0-4 er en annen sak. Dette må trenes på hjemme i klubbene.

For å konkretisere hva som menes: Alle brytere må utvikle sitt eget **konsept**, altså ha en plan for sin bryting. Brytingen oppleves litt for tilfeldig og randomisert, og det er vanskelig for utøverne å ha et "anker" å holde seg til når de skal styre kampen til seier eller jage poeng.

En **hjemmelekse** blir fremover følgende:

Tren målrettet på en måte å kontrollere kampen på, samtidig som at denne måten å kontrollere på også kan være utgangspunkt til å score poeng.

Dette er individuelt hva som passer enhver.

Som eksempel: Er utøveren mest komfortabel med å gå to-på-en skal det trenes på å bli best på kontrollere fra to-på-en, samtidig som deres teknikker kommer fra to-på-en.

God trening 😊