

Landslagsläger

4-6 Oktober 1996

Schema

- Lördag
 - 07.30 Frukost
 - 09.00 Träning 2
 - 10.45 Träning 3
 - 12.00 Lunch
 - 14.00 Träning 4
 - 17.00 Middag
 - 18.30 Lektion
 - 20.00 Video

Målsättning

- 3 nygamla förbättringsområden
- Var är jag inför VM-uttgåningen
- Ha roligt tillsammans

Förbättringsområden

- Kvalitet
- Explosivitet
- Mental träning

‘Inga reprisar‘

- Undvik att vara förutsägbar
 - i attacker
 - eller förflyttning
- Efter varje attack byt
- Leta efter motståndarens ‘reprisar‘

Det är slut när det är slut

- Avsluta en attack när du vunnit
- Utnyttja alltid kroppen
- Hög skärpa och intensitet

Improvisation/Fantasi

- Uppträd olika
- Förändra skepnad
- Anpassa till motståndare/situation

Budget 1995-1996

- Utgifter
 - Läger
 - EM
 - Duschtvål
 - T-shirt
 - Tennegui
 - Övrigt
 -
- Total

Hasse's modell MÅL

- Guld VM 1997
 - Division 2
- Medalj Lag- och Individuellt EM-98 och EM-99
- Kvartsfinal VM 2000