

Tränarpresentation Lessebo Golf / Skruvs IF 2012

Generell information:

Fullständigt namn: *Olof Henric Ask*

Ålder: **31**

Roll: **Fystränare**

Yrke: **Elektriker**

Tidigare klubbar som spelare: **Lessebo Golf, Kosta IF**

Tidigare klubbar som fystränare: -

Favoritlag: **Liverpool FC**

Beskriv dig själv som fystränare:

Hård, orättvis, sadistisk och kompromisslös.

Vad har du för personligt mål med säsongen 2012?

Få Lessebos seniorlag i bästa möjliga form och få ALLA att prestera på sin absolut högsta nivå och att tro på sig själva.

Vad gör du när du inte befinner dig i tränarrollen?

Tränar för att bli en stor pojk och försöker njuta av livet!



Du gör din andra säsong som ansvarig fystränare för Lessebo Golf/Skrus IF. Vad gjorde att du åtog dig uppdraget ännu en säsong?

- Träningsviljan och det positiva bemötandet av samtliga spelare och ledare samt att Hasse och Uffe blev tränare. Sen är det givetvis så att jag tycker det är förbannat kul!

Kommer något i själva träningsupplägget ändras gentemot förra säsongen?

- Efter att vi uppnått en hög fysisk "styrkenivå" så övergår träningen till mer spänst- och snabbhetsträning. Sen kommer fyspassen återkomma mer kontinuerligt under hela säsongen för att bibehålla den höga nivån vi uppnått.

Vilken är den övning du själv tycker är roligast att se andra utöva? (Det måste finnas någon där du älskar att se andra plågas eller ta ut sig fullständigt)

- Utfallgång är en klar favorit. Men även plankan då jag hävdar att den kräver både muskler och en jävla vilja.

Vem/vilka tycker du utvecklats mest under dina träningar såhär långt på försäsongen?

- Goran Markovic'

Några korta frågor om spelartruppen enligt dig:

Starkast: **Johan Hillerhaag**

Gör plankan bäst: **Johan Hillerhaag**

Snabbast: **Johan Hillerhaag/Niclas Nilsson**

Smidigast: **Rasmus Dahlman**

Uthålligast: **Johan Hillerhaag**

Fuskar i övningarna: **Toffi**

Snabbfrågor:

Andra idrotter jag utövat: **Styrkelyft**

Senast lästa bok: **Eldvitnet**

Favoritmusik: **Gerry & The Pacemakers – you'll never walk alone**

Favoritresmål: **Liverpool, Anfield**

Favoritmat: **KÖTT**

Favoritdryck: **Whisky**

En sak jag inte klarar mig utan: **Träning**

Känd person jag skulle vilja vara för en dag: **Kenny Dalglish**

Bästa medspelare jag haft: **Nicklas Andersson**

Bästa motspelare jag haft: **Thomas Adolfsson**

Bästa fotbollsminnet som tränare och spelare (2 svar alltså):

Tränare: All den positiva "feedback" jag får från spelare och ledare är omöjlig att rangordna.

Spelare: När jag avgjorde i matchen mot Lessebo när jag spelade i Kosta.

Vad är det bästa med Lessebo Golf / Skruvs IF?:

Att det finns eldsjälar som jobbar så oerhört hårt för att vi ska kunna ha den fina förening som vi har.

Detta vet vi inte om dig: **Jag är ordförande i en mycket exklusiv Livsnjutarklubb.**

Ord om Henric:

Henric har på kort tid blivit en given del av truppen och träningen! Han är en fantastiskt duktig inspirationscoach som får ALLA att höja sin högstänivå minst ett snäpp, varje övning – varje träning. Han ska ha största cred för hela truppens fysiska utveckling som han övervakar, vidareutvecklar och följer upp på ett fullt professionellt sätt! Lika hatad som han kan vara strax innan ett fyspass, lika älskad är han strax efter avslutad träning.