



FOTO: Hannes Feldin

Arenan fylldes på söndagen - läger för tre idrotter

Publicerad: 14 september 2014

Författare: Hannes Feldin

Det var full fart i Lindesberg Arena på söndagen. Vid sidan av den provisoriska vallokalen höll judon, handbollen och gymnastiken till i byggnadens övriga utrymmen. Trion höll Arenan aktiv med träningsläger, teoretiska genomgångar och gäster från både Sverige och Europa.

Att Lindesberg Arena är en plats full av liv känner de flesta till. Extra tydligt blev det denna söndag, då inte mindre än tre idrotter samsades om utrymmet.

Först ut att veva igång verksamheten var judon. Ännu en gång hade Frövi Judo tilldelats arrangörskapet av förbundets Riksfortbildning, som hålls varje år. Till denna upplaga hade man lockat till sig ett 40-tal av de främsta instruktörerna.

Under lördagen och söndagen fick de ta del av Frank Wienekes idéer. Den tyske judolegenden blev guldmedaljör i OS 84, tog silver i OS 88 och har även arbetat i åtta år som landslagschef.

- Det har varit jättebra och otroligt intressant. Han är en mycket intressant människa och har mycket tyngd i det han säger, med tanke på hans stora meriter, berättar Björn Nyberg.

Mer praktik än teori

Under Wienekes ledning fick instruktörerna ta del av en rad genomgångar. Det visades exempel på nya övningar, planering och hur man ska använda sig av styrketräning. Men Björn Nyberg förklarar att det absolut inte var så skrivbordsaktigt som det låter.

- Det var praktisk teori och egentligen ganska få teoretiska delar. Alla fick sig verkligen en genomkörare, för det handlade väldigt mycket om aktiviteter och att själv pröva på tekniker.

Riksfortbildningen kombinerades denna gång dessutom med elitträning på fredagen och under inledningen av lördagen. Tanken med det var att ge junior-EM-duon Sebastian Fagerhill och Jonas Björktorp nyttig sparring.

"Skapa en större samsyn i föreningen"

Ute i Arenans mer öppna landskap var det handbollen som dominerade. I somras reste LIF Lindesberg till Danmark på ett läger med sin ungdomslag, ett koncept man nu bestämt sig för att utveckla på hemmaplan. Söndagen innebar den första uppföljningen i det arbetet.

- Tanken är att vi ska dels skapa en större samsyn i föreningen och träna tillsammans och lära känna varandra mera. Sen även utbilda både ledare och spelare på ett liknande sätt, förklarar Herman Arenvang tanken bakom initiativet.

- Många föreningar försöker ha en röd tråd eller orange tråd som de följer. Vi kan skriva hur som helst om det, men vi måste ner på golvet och göra det tillsammans. Gärna på det här sättet så att alla kan se och ta del.

"Träningslägret" är tänkt att bli en återkommande aktivitet inom LIF. Totalt är åtta lag involverade och det riktar in sig på de som är födda 1998-2001. Herman berättar att man varvar teori med praktik, där mycket fokuserar på klubbens 3-2-1-försvar.

- Det här är jättebra för ungdomar att lära sig. Nu får de röra på sig, får man-mot-man-dueller och blir bättre individuellt. För vi vill att man ska utbildas så som

seniorhandbollen är.

”Stor marknadsföring för Stråssa och Lindesberg”

Långt inne i Arenans innandömen höll slutligen gymnasterna till. Med start på fredagen hade Stråssa Gymnastikförening rivit igång sitt träningsläger, som sedan pågått under hela helgen. Lägre inriktar sig på de mest talangfulla och lockade gymnaster från Örnsköldsvik, Karlskrona och Göteborg.

– Det här är de bästa juniorgymnasterna i Sverige som Stråssa fått under sitt tak. Målet är att samla de här för att visa vilka möjligheter som finns här i Lindesberg. Så det är en stor marknadsföring för både Stråssa och för Lindesberg, menar Aksana Lohdi.

Tränaren har varit den som koordinerat helgen. Och helgen har präglats av mycket träning för de cirka tio tjejerna, som även hunnit med fyspass utomhus. Men Aksana berättar att allt inte handlat om träning.

– Vi har också haft kvällsaktivitet där tjejerna spelade bowling. Meningen är att de ska träffas, kunna umgås med varandra och få kvalitetsträning samtidigt. Det ska vara en både rolig och jobbig helg.

Källa: LindeNytt.com

<https://lindenytt.com/nyheter/arenan-fylldes-pa-sondagen-lager-for-tre-idrotter/>