



FOTO: Hannes Feldin

Handbollen är Hermans liv

Publicerad: 28 november 2014

Författare: Hannes Feldin

Tidigare den här hösten plockade Herman Arenvang av sig polismunderingen. Framför sig bredde ett nytt jobb ut sig, ett uppdrag som gjort att LIF-profilens liv idag kretsar mer kring handboll än någonsin tidigare. LindeNytt hängde med tränaren en dag på jobbet för att få en inblick i hans vardag.

Tisdagsmorgonen är tidig när jag möter upp Herman Arenvang i Lindesberg Arena. Klockan har inte ens slagit halv åtta, men aktiviteten är redan stor ute på planen. Närmare 40 elever, både killar och tjejer, från Idrottsscollege gör sig redo för dagens första träningspass. En träning som i vanlig ordning leds av just Herman.

90 minuter senare kliver ett gäng trötta men glada ungdomar av planen. Att handbollsprofilen på Idrottsscollege har ett gott rykte och lockar till sig elever utifrån är enkelt att förstå. Speciellt nu när man har Herman som ny tränare, en uppgift som är en del av hans nya arbete.

Efter elva år som polis sadlade den 40-årige handbollsprofeten om. När höstens arbete drog igång var det inte längre polismundering som gällde, utan istället kantas han liv nu helt av handbollsklister och taktiktavlor. Lite mer än tre månader in på sin nya heltidsanställning kan han se tillbaka på en intensiv höst.

– Det är en jättehärlig sak att få jobba med handbollen på heltid. Vissa delar är på väldigt lång sikt. Som till exempel handbollsgymnasiet, där vi har spelare som ska utbildas under flera år och sen fortsätta att utveckla sig. En del i mitt arbete är samtidigt A-laget och då är det på ett sätt kortare resultat som ska jagas, även om vi jobbar långsiktigt. Men det är roligt och jag trivs med jobbet, säger Herman.

Vad kan du känna är den största förändringen med jobbet?

– Nu flyter ju liksom vardagen in i fritiden i en grå massa. Ibland vet man inte vilket som är arbetstid och vilket som inte är det. Det är kanske den största förändringen jag upplevt, både på gott och ont.

Veckorna är långa och väldigt fullbokade. I Hermans kalender ryms 5-6 träningspass med A-laget, träningar flertalet dagar med handbollsgymnasiet, matcher med A-lag och ibland juniorlag på helgerna och mycket planering runt omkring. Summan av kardemumman blir jobb sju dagar i veckan.

Arbetar mer med ungdomar än tidigare

Men några klagomål hörs inte från Herman som betonar hur bra hans trivs med den roll som LIF och Idrottscollege erbjudit honom. Just arbetet med gymnasieeleverna är en ny stor uppgift för honom. Han berättar att han i 20-årsåldern visserligen tränade ett par yngre lag, men utöver det har han aldrig arbetat med ungdomar.

– Jag tycker att det är jättekul. Dels får man jobba med unga och utvecklingsbara spelare. Det är utvecklande även för mig som ledare, för det är en konst i sig att hålla bra träningar och kunna utveckla spelare på samma gång, berättar Herman som kan lägga upp en annan typ av träning med ungdomarna.

– Den stora skillnaden är att framförallt på handbollsgymnasiet är det inte resultaten som är det viktiga. Inte den snabba vägen. Där handlar det om att bygga en utbildningsbas och att sätta grunderna bra. För grunderna ska förhoppningsvis sitta när de väl kommer upp i A-laget.

Arbetet med handbollseleverna på Idrottscollege kretsar även mycket kring att förbereda dem för framtiden. Herman förklarar att stor vikt läggs vid att slussa in dem i LIF Lindesbergs spelstil. Just träningssyftet tycker han är roligt.

I vilken ålder skulle du säga att en spelare är mest tillgänglig för att utveckla sig?

- Det finns olika punkter där man kan utveckla olika saker. Det finns en fysiologisk utvecklingstrappa där man vet att mellan 9-13 år så är det jätteviktigt med koordination och teknik. Det är en sak som vi i LIF kanske ska bli ännu bättre att fokusera på. För det är svårt att ändra hos en 33-åring, då sitter tekniken i ryggraden, förklarar Herman och funderar lite.
- Sen kan man alltid utveckla spelare och gör dem bättre. Oavsett hur gamla de är.

"Jag var inte speciellt bra på någonting haha"

LIF Lindesberg har länge varit kända för att producera bra spelare. De senaste åren har spelare som Tobias Warvne, Joacim Bååk och Binai Aziz tagit handbolls-Sverige med storm och sedan flyttat vidare. Och i dagens A-lag hittar man LIF-sönerna Jacob Nelson, Fatlum Ahmeti och Richard "Solis" Eriksson.

- Det är lite så vi jobbar. Därför tar det ibland lite tid att nå det snabba resultatet, men vi tror på den här metoden. Där är handbollsgymnasiet ett led och en viktig del i utbildningen, menar Herman.

Tillsammans med Mikael Martinsson och Ramon Laurén har han nu fått ett övergripande ansvar för både LIF och handbollsgymnasiet. Trion har ett väldigt nära samarbete med spelare och ledare, vilket är hela tanken med upplägget.

För Hermans del är han nu meriterad i sin roll som LIF-tränare. När han ser tillbaka på sina år vid rodret för den Allsvenska klubben beskriver han dem som upp och ner. Under hans styre har LIF åkt ur Elitserien, landat i Allsvenskan och påbörjat resan mot ett långsiktigt mål och spelsätt.

- Min grundfilosofi är att vi har en ram som vi håller oss till. Sen ute i ramen så finns det frihet, det tror jag är viktigt. Att vi vet vad kompisen gör och vad vi kan förvänta oss och utifrån det gör olika val.

Hans egen spelarkarriär både inleddes och avslutade i moderklubben LIF. Däremellan gjorde han stopp i IF Saab (Linköping), Alingsås och Hammarby. Men när Herman ska peka ut någon i dagens LIF som påminner om honom blir det svårt.

- Jag var ju inte speciellt bra på någonting haha! Så var det faktiskt, jag hade ingen riktig spetskompetens. Jag var rätt så anpassningsbar, ganska så taktiskt och så gillade jag att träna.

"Något värt att sträva efter"

Spelarkarriären är dock avslutad och för publiken är Herman idag känd som tränare. Och så här långt har LIF gjort en klart godkänd höst. Laget fick dessutom se Fatlum Ahmetis säsong ta slut efter bara fem minuter, något som Herman erkänner var ett hårt slag.

Men LIF har jobbat hårt för att få ihop spelet i en Allsvenska som är extremt jämn. Trots att laget är tabellsjua skiljer det bara två poäng upp till andraplatsen.

- Det är en väldigt jämn serie. I och med att lagen är så jämna så är det viktigare att vara nära 100 procent oftare än att vara på 100 procent några få gånger. Även om vi vinner med 20 mål så får vi bara två poäng, slår Herman fast.

Tränaren trivs med sin lott i LIF Lindesberg och ser gärna en lång framtid i klubben. Samtidigt är han medveten om att det är en resultatstyrd bransch, helt utan några garantier. Så länge glöden finns vill han fortsätta och den dagen det tar slut hoppas han ha lärt sig mycket.

Vad känner du är ditt stora mål med tiden i LIF Lindesberg?

- Mitt mål med tiden i LIF är att skapa en bra bas där vi kan utbilda många bra handbollsspelare. Då kommer vi att gå upp till Elitserien. Det är något värt att sträva efter.

Det här är Herman Arenvang:

Född: 25:e juli 1974

Hemstad: Lindesberg

Familj: Fru och barn

Klubbar som tränare: LIF Lindesberg

Klubbar som spelare: LIF Lindesberg, IF Saab, LIF Lindesberg, Alingsås, Hammarby, LIF Lindesberg

Källa: LindeNytt.com

<https://lindenytt.com/nyheter/handbollen-ar-hermans-liv/>