



FOTO: Hannes Feldin

LIF tränar vidare - nu med nyförvärvet på plats

Publicerad: 23 maj 2014

Författare: Hannes Feldin

Det råder inga vilodagar inom LIF Lindesberg trots att sommaren stundar. På torsdagen höll laget ännu ett i raden av sina träningspass, där ett nytt ansikte fanns med. Sedan i tisdags är William Domås en del av LIF och han säger sig trivas i den nya miljön.

LIF Lindesberg är inne på sin andra månad på försäsongen. Redan i slutet av april återupptog laget sin träning, efter att ha haft ett tre veckor långt uppehåll. Upplägget för denna vårs träning har ett lite nytt format.

- Vi har gjort en liten ändring att vi delat in det i tre fysiska delar. Den första delen var betoning på grundkondition, springa med lägre puls och längre tid. Nästa fas som vi är inne i nu är grundstyrketräning där alla har individuella program. När vi har gjort den

fasen med grundstyrkan då ska vi gå in i en högintensiv period, där vi jobbar med högre puls. Sen bakar vi in handboll i det här, berättar Herman Arenvang.

På torsdagen höll laget en två timmar lång träning, med halva tiden handboll och andra halvan med fys i gymmet. Med på träningen fanns flera yngre ansikten, som Arenvang tror kan bli en frekvent syn under säsongen. Själva handbollsträningarna är lite omstöpta och har en annan karaktär än de träningar som hålls under säsong.

- Det är lite annorlunda. Dels vill jag ha lite individuell teknik, sen kör vi vissa pass med styrka. Sen jobbar vi lite med grunderna i spelet, men det blir lite enklare. Under säsong har man lite annan inriktning med vad som inte funkar och så vidare.

Arenvang avslöjar även att båda han och radarpartnern Ola Anto är klara för en fortsättning i LIF. Det innebär att i princip alla bitar är på plats nu i laget. Jacob Nelson är den enda spelaren som ännu inte förlängt sitt kontrakt, men han tränar för närvarande med laget.

Angående nyförvärv berättar Arenvang att man inte arbetar på några direkta namn. Men tränaren påpekar samtidigt att man alltid håller dörren öppen, förutsatt att oväntade saker kan ske.

Ett nyförvärv är dock klart sedan tidigare. Kraftpaketet William Domås gjorde klart med en flytt från VästeråsIrsta tidigare under våren, och han anslöt till LIF i tisdags. Gårdagens träning var Williams andra med den nya klubben och han säger sig trivas.

- Det är skitkul, mycket nytt och härliga grabbar. Det är skithärliga grabbar och en laganda som jag inte stött på tidigare faktiskt, det är riktigt bra sammanhållning. Det är bara första intrycket och nu har jag två säsonger kvar, säger huvudpersonen själv.

Förutom att få chansen att flytta hemifrån ser han flytten som ett nytt äventyr. Han har under sin tid i VästeråsIrsta stött på LIF flera gånger och han har en tydlig bild om sin nya klubb.

- Våldigt tunga och de bara kör, kämpar tills signalen går och det finns inget annat. En professionell klubb som har ambitioner om att spela i högre divisioner. Fin arena och bra publik också, berättar William.

Även på tränarhåll är tongångarna positiva kring det nya tillskottet. Ledarstaben hoppas att William kan ge en dimension i spelet som man tidigare saknat, allra främst i form av styrkan.

- Det ser bra ut på träningarna. En kraftfull spelare, storväxt men bra blick och följsam i spelet. Han är bra skolad och ger lite tyngd till vänsternian där vi inte haft den tyngden, säger Arenvang som inte tycker att det ska vara något problem att slussa in hans nya spelare i laget.

- Det beror lite på vad det är för personer, men jag tror att det går rätt så bra. Sen är det bra att det kommer in någon ny så att det rör runt i grytan.

Källa: LindeNytt.com

<https://lindenytt.com/nyheter/lif-tranar-vidare-nu-med-nyforvarvet-pa-plats/>