



FOTO: Hannes Feldin

Nytt fysteam leder Lindlövens känslostarka försäsong

Publicerad: 22 maj 2014

Författare: Hannes Feldin

Svett, svett och åter svett. Lindlövens försäsong är i full gång och spelartruppen drillas för närvarande till sin bristningsgräns. Med sitt nya fysteam i spetsen har a-laget tagit upp kampen inför nästa säsong i division 1. LindeNytt besökte på torsdagen lagets träning, som var allt annat än avslagen.

Sedan slutskedet av april har Lindlövens försäsong varit i rullning. Efter att ha vilat ut sig från den gångna säsongen har laget nu samlat ihop styrkorna och växlat upp igen. Nu gör man det dock i joggingskor och shorts, snarare än i skridskor och hjälm. Löpning, styrkepass och även en del innebandy är vad som erbjuds spelarna den här sommaren.

Inför årets försäsong har Lindlöven stärkt upp ledarstaben rejält. Sportgruppen plockade in fystränaren Mattias Mattsson, som arbetar med Örebro Hockey, samt GiH-studenterna Filip Nilsson och Daniel Persson. Då laget ännu står utan tränare är det även fysteamet som på eget manér sköter träningspassen och utformningen av den. Även klubbens juniorlag får ta del av träningen .

- Vi har kört sen 10:e april. Vi kör torsdagspassen med juniorerna, det började vi med lite tidigare än med seniorerna. Sen den 28:e april hakade också seniorerna på och som det ser ut nu så har vi på tisdagar springträning med pulshöjande stationer och på torsdagar kör vi cirkelträning blandat med innebandy, berättar Daniel Persson.

Allt som allt blir det mycket jobb med Lindlövens lag, men Persson tycker att det är givande. Huvudansvaret ligger hos Mattias Mattsson som koordinerar hela försäongsarbetet, men det är duon Filip Nilsson och Daniel Persson som sköter själva träningen. Även om passen ska följa ett tema berättar Persson att de fått relativt fria tyglar för hur det ska läggas upp.

Torsdagens träningspass höll man på Lindegym och var en kombination av innebandy och cirkelträning. Under 90 minuter höll man spelarna igång via fysiska övningar, där man bland annat gick mellan stationer och lyfte olika typer av vikter. På planen intill spelade man innebandy parallellt och spelare smällde både in i sargen och visade raseri mot domsluten. Inslag som är viktiga även under sommarträningen.

- Ja det behövs någon typ av fotboll eller innebandy, så att man får känna på lite boll och folk blir sura på varandra. Det behövs lite tävlingar annars dör det ut lite grann, alla gillar ju att tävla, slår en slutkörd Johan Persson fast efter träningen.

- Vi kommer att köra i snitt fyra pass i veckan, sen har de egna träningstillfällen också. Just det med innebandyn vill vi behålla, just för att de ska få något som liknar vid ishockeyn. Dels för lagbyggandet att de ska känna på att spela i samma lag, för det är många nya spelare som kommer in. Sen siktar sig cirkelgymmet in på muskeluthållighet och att bearbeta mjölksyra, berättar Daniel Persson.

Totalt deltog 14 spelare på träningspasset, vilket är jämförbart med vad man haft tidigare under våren. Bland de som saknats hör vissa av nyförvärven och de som kommer långväga ifrån. Utifrån de spelare som hittills medverkat ger tränarna ett gott betyg till spelartruppens fysiska status. Ett par spelare dras dock med skadebesvär, och Daniel Persson tillbringade inledningen av passet med de som rehabiliterar sig.

- Det är några småskador sen tidigare. Sen var det senaste träningspasset då Patrik Nyman skadade sig. Han är en sån kille att när han kommer till träningen så är det 130

procent in i det sista och det finns inget stopp. Han fick en liten lätt bristning där på slutet av träningspasset, men det verkar inte vara något allvarligt. Vi har ändå lagt upp så att han inte kör ingen löpträning, utan han kör simning och cykelträning.

Just den mångsidiga träning som man planerat är tänkt att motivera spelarna. Även om torsdagens pass tar hårt på killarna skiner de ofta upp i leenden.

- De tycker det är jävligt slitsamt så som vi lagt upp det. Men de föredrar det före att vi bara kör intervaller med dem. Vi försöker göra så att det är lite nya spännande moment för dem, att det är stimulerande och det ska vara något nytt varje gång man kommer till träningen, säger Daniel Persson och får medhåll från spelarhåll.

- De kör lite kortare pass och varierar löpningen, och det är ganska roligt. Förut så vet man att man varit ute och sprungit milen och det är ju pisstråkigt. Det är ju inte något som man ser fram emot, skrattar Johan Persson.

För tillfället står Johan och hans lagkamrater utan någon tränare. Sportgruppen arbetar dock ihärdigt med rekryteringen och Lindlöven väntas presentera ett namn inom kort. Det är nyheter som Johan välkomnar.

På spelarfronten har klubben presenterat en rad nya backar, samtidigt som fyra stycken ser ut att lämna laget. Överlag har truppen behållits tämligen intakt från föregående säsong och det är något som sprider en bra känsla.

- Jo jag tror det är ett bra gäng. Jag vet inte så mycket än, det är svårt att säga innan man sett folk på is. Men vi får kvar en bra stomme känns det som och det är ju viktigt. Vi fick ju behålla många viktiga spelare framförallt, menar Johan Persson.

Själv får Johan en ledig period från löprundorna och styrkepassen, då han reser till USA i mitten av juni. Men fram tills det får han fortsätta att svettas under fyspassen. Och har han tur hinner han dela ut en och annan bröstvärmare på innebandyplanen dessutom.

Källa: LindeNytt.com

<https://lindenytt.com/nyheter/nytt-fysteam-leder-lindlovens-kanslostarka-forsasong/>