



FOTO: Hannes Feldin

Uppehåll i serien - men LIF håller igång

Publicerad: 9 januari 2014

Författare: Hannes Feldin

Handbollsallsvenskan befinner sig mitt i ett längre uppehåll. För LIF Lindesberg väntar nästa seriematch först om tre veckor. Men under den stilla ytan förbereder sig laget för en intensiv och förhoppningsvis lång vår.

LIF Lindesberg njuter, eller genomlider, för tillfället mer än en månad utan seriespel. För alla handbollsfantaster är uppehållet en plåga, men för laget är vilan välbehövlig. Och ska man tro spelarna finns det heller ingen risk för att tappa rytmen i spelet.

- Nej jag tycker snarare tvärtom, att det är bättre att ha ett uppehåll mellan varven. Det är många, inklusive jag själv, som haft skavanker under hösten och då är det skönt att få ett uppehåll. Då kan man vila från skador, vila från allt och få suget att träna igen, menar Richard Eriksson.

Den hemvändande LIF-spelaren har haft en mycket fin återkomst, något som belönades med en kontraktsförlängning precis före jul. Det var även då som laget senast hade match. Borta mot Skånela förlorade man med 23-18, vilket satte punkt för en i övrigt fin höst där laget slutar fyra i tabellen.

Under uppehållet tränar LIF väldigt hårt. Just lagets träningsvilja är något som Eriksson hävdar är ett stort försprång, jämfört med övriga ligakonkurrenter. Totalt kommer man nu att träna 5-6 kollektiva pass i veckan samt individuell träning. Eriksson förklarar att man nu under uppehållet anpassar träningen och kör lite hårdare.

- Vi har lagt in lite annan typ av träning. Vi har ändrat om lite med styrketräningen, det är Nelson som velat ändra tillsammans med Herman och Ola. De har lagt in lite cirkelträning, på så sätt jobbar vi intensivare och snabbare med egentligen hela kroppen.

Utöver de många träningspassen har LIF även planerat in ett genrep inför seriestarten. Nästa helg tar man sig till Katrineholm för att möta GUIF, som är på träningsläger där. Träningsmatchen blir den enda innan omstarten mot Caperiotumba den 28:e.

- Det blir den enda matchen vi kör och det känns lagom så. Men det ska bli kul att få möta GUIF, stämma av lite vart vi ligger i jämförelse, säger LIF-tränaren Herman Arenvang.

Utöver några skavanker på sina håll är truppen frisk och kry. Laget är dock kort på flera positioner och att den skadeförföljde Petter Lidstedt tvingades sluta före jul underlättade inte. Arenvang förklarar att man inte tittar på några specifika förstärkningar, och att det är svårt att hitta intressanta namn så här långt in på säsongen. Dessutom är den nuvarande truppen väl sammansvetsad och känner varandra utan och innan.

Tabelläget är med lite mer än halva säsongen spelad minst sagt intressant. LIF lämnar 2013 bakom sig med en fjärdeplats och 20 inspelade poäng. Man avslutade dock med tre raka bortaförluster före uppehållet, men har trots det motsvarat sina målsättningar. Inom laget har man ständigt avstämningar om vart man står.

- Det har vi egentligen hela tiden, med målsättningar som vi ofta bygger ner i kortsiktiga målsättningar. Vi måste ta det bit för bit. Men målsättningar är ju inte bara vart vi hamnar i tabellen, det är vad vi ska göra och hur vi ska agera. Tabellplatsen blir ett resultat av målsättningen, förklarar Arenvang samtidigt som Eriksson fyller i om sin syn på toppstriden.

- Det är klart att man kollar på tabellen, det gör man alltid. Vi har allting i egna händer och gör förhoppningsvis en bättre vår än höst. Vi tappade mot Tumba och Varberg, poäng som kan bli avgörande i slutändan. Nu måste vi jobba ännu hårdare för att det inte ska bli så igen.

Källa: LindeNytt.com

<https://lindenytt.com/nyheter/uppehall-i-serien-men-lif-haller-igang/>