



Uppehåll innebär fysträning för LIF

Publicerad: 28 oktober 2013

Författare: Hannes Feldin

Den första delen av säsongen är över och LIF Lindesberg går till uppehåll som seriefemman. Med en och en halv vecka till nästa omgång väntar några dagar av fysträning nu. Herman Arenvang berättar hur laget håller igång under uppehållet.

Lördagens bortaseger mot Hallby satte punkt för Allsvenskans första del. Nu väntar ett uppehåll på en och en halv vecka innan näste seriematch, då laget passar på att ladda om batterierna. Herman Arenvang är även glad över att kunna gå till uppehåll med en seger i bagaget.

- Det var jätteskönt att få avsluta med en seger och en bra insats. Vi har börjat serien riktigt bra, den här första delen har vi bara förlorat två matcher. Det är väl mot Helsingborg som jag tycker att vi kunde ha fått med oss poäng, mot Ricoh hade vi ingen chans så det var inget att säga om.

När laget nu får chansen till en längre vila kommer man att ha lite andra typer av träning. Herman berättar att det kommer att vara en fysisk prägel på träningarna den här veckan. Nästa vecka är det dubbla matcher vilket innebär vanliga träningar, så den här veckan viger man till hårdare pass.

- Det är flera uppehåll under året säsongen och det här är bara en och en halv vecka, så det är inte direkt jättelångt. Men tanken är att använda alla dessa uppehåll till att träna fys. Sen tränar vi så klart med boll också, förklarar Herman.

Genom att hålla ett gäng fyspass kommer de spelare som vilar mycket att hitta det rätta tempot igen, menar Herman. Dessutom får de hårt matchande spelarna chansen till att bygga upp sig igen och undvika skador. Igår hade laget träningsledigt, vilket gör att spelarna är fräscha till kvällens pass.

Nästa vecka väntar alltså dubbla omgångar, då LIF ställs mot Linköping (hemma) och Västerås (borta). Inför matcherna återgår laget till normal träningsform, med mycket teknik och taktik. Herman berättar att man även kommer att gå igenom moståndet, men att det inte är aktuellt med några taktiska korrigeringar.

- Nej, vi kommer inte att göra några större förändringar. Vi kommer så klart att titta på vad vi har gjort och vad vi kan utveckla, men det är något vi håller på med hela tiden, förklarar Herman.

Att gå från noll matcher ena veckan till två matcher nästa är givetvis en omställning. Herman blickar redan nu fram emot de kommande uppgifterna och berättar hur LIF ska hålla laget piggt.

- Det är först Linköping på onsdag och sen Västerås på lördag, så det blir lite tätare med matcher. Där blir det att vi tränar lättare mellan matcherna. På torsdagen kör vi ett återhämtningspass och sen på fredagen går vi igenom inför Västerås-matchen.

Källa: LindeNytt.com

<https://lindenytt.com/nyheter/uppehall-innebar-fystraning-for-lif/>