

Trelleborgs BK bäst i Skåne

Det har hänt många gånger förr, men det var några år sedan senast. Trelleborgs Bågskytteklubb är åter bäst i Skåne. Efter en jämn match mot Malmöklubben BK Gripen säkrades totalsegern i Skåneserien.

BÅGSKYTTE. Skåneserien är främst en tävlingsform för att hålla i gång tävlingsverksamheten i klubbarna och få med dem som inte tävlar så mycket i övrigt. Varje klubb får ställa upp med obegränsat antal skyttar, men det är de fyra bästa resultaten som räknas, där max två får vara compoundskyttar.

– Jag har inte hundra procentig koll när vi vann senast, men det var ett tag sedan jag var med och bidrog i laget, sa Linus Strömberg.

Den 20-årige compoundskytten levererade i högsta grad när det drog ihop sig i seriefinalen i

Stockamöllan. Med 589 poäng av 600 möjliga hade han det klart högsta resultatet. Sett över hela säsongen är det Linus Strömberg, Jonas Andersson, Fredrik Åkerman och Joakim Limås som bidragit med flest poäng till klubben.

Skåneseriens final satte punkt för inomhussäsongen.

– Vi firar segern genom att flytta utomhus, sa Linus Strömberg.

Varför vann TBK Skåneserien?

– De skyttar vi har haft med har skjutit höga poäng. De matcher där vi har behövt skjuta höga poäng har vi gjort det.

Vad är målet med utomhussäsongen 2017?

– Det här är första året som jag inte är junior. Förhoppningsvis kan jag komma ut och skjuta någon internationell tävling. Målet är att åtminstone vara med på en.

BJÖRN GUSTAVSSON

Piratespågar utslagna i RM

Trelleborg Pirates U16-lag kom trea sin grupp i steg fyra i riksmästerskapen. Därmed blir det inget avancemang till final four. – Det blev som vi miss-tänkte, lite för tufft, säger Torgil Magnusson, en av tränarna för Pirates U16-lag.

BASKET. Piratespågarerna födda 2001 skrev in sig i historieböckerna genom att ta sig till steg fyra i Norrköping och därmed vara bland landets åtta bästa lag. Så långt har inget lag tidigare gått på ungdomssidan inom Trelleborgsbasketen.

Och väl i steg fyra inledde trelleborgarna på bästa sätt. Mot Södertälje vändes underläge på 14 poäng till seger med 65–63.

I de två avslutande matcherna blev det tuffare. Förlusten med 86–68 mot Täby följdes av stort nederlag, 89–54 mot Norrköping.

– Täby har vi slagit tidigare. Nu hade de en match där de satte allt, jag tror de satte elva treor på oss. När vi går ut på deras skyttar blev det enkla poäng under korgen i stället. Mot Norrköping var vi faktiskt på väg i kapp innan det rasade ordentligt sista fem minuterna, säger Torgil Magnusson.

Totalt sett saknade Pirates bredden för att riktigt kunna hota. Till nästa säsong väntar spel i ungdoms-SM.

– Precis som det varit den här säsongen kommer en del spelare att träna med A-laget, en del med division två-laget, några kommer bara att spela i nivåträdet i serien och en del kommer att börja på basketgymnasiet i Trelleborg. Det kommer att bli lite utspirt men jag hoppas vi ska vara med i ungdoms-SM nästa säsong, säger Torgil Magnusson.

BJÖRN GUSTAVSSON

Kebba Ceesay lämnar Djurgården

ALLSVENSKAN. Djurgårdsprofilen – med 6,5 år i klubben – Kebba Ceesay flyttar överraskande tillbaka till Borlänge för spel i superettan-klubben Dalkurd.

Kebba Ceesay lämnade Djurgården för spel i polska Lech Poznan men kom tillbaka i somras och skrev på ett 2,5-årskontrakt. (TT)



Svettigt värre är det när IFK Trelleborgs fystränar. Under våren har division 3-laget testat träningsformen grit. Här är det Freddie Sramek i aktion.

FOTO: CHRISTER CEDERLUND

Intensiv träning ska ge rätt fokus

● IFK Trelleborgs herrar lämnar under vintern fotbollsplanen för fem halvtimmeslånga konditionspass i gymmet. Träningsformen grit står på programmet.

● – Det är en högintensiv intervallträning med fokus på kondition, berättar instruktören Therese Lindfors.

FYSTRÄNING. Tillsammans med kollegan Magnus Trulsson ser Therese Lindfors till att IFK-spelarna blir rejält svettiga genom olika förutbestämda rörelsemönster i ett högt tempo. Hopp, snabba steg, sit-ups, armböjningar med mera blandas och upprepas.

– Den är bra för konditionen. Det är jobbigt, men träning ger färdighet. Det är så det ska vara. Det är viktigt att kunna fokusera under 90 minuter. Sådana här träningar avgör sådant, hålla uthålligheten, säger IFK-målvakten Amer Mulic.

Är det tuffare än vanlig träning?

– Ja, det får jag säga, men det är kul. Det är intensiva minuter. Det gäller att vara på tå hela tiden, man får knappt någon vila.

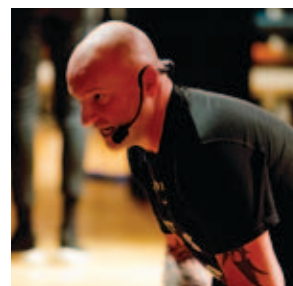
Har ni haft den här typen av träning tidigare?

– Vi har haft fystränningar tidigare, men då är det våra tränare som har hållit i det. Nu är det professionella tränare inom just detta som instruerar. Man märker skillnaden. Det är lite jobbigare. Jag föredrar

det andra, säger Amer Mulic och skrattar.

Magnus Trulsson är fosterad i IFK-leden, med tre år i seniorlaget på meritlistan, och tycker det är roligt att bidra till förberedelserna inför division 3-säsongen.

– Det har blivit uppskattat och vi tycker att det är kul. Deras tränare (Daniel Lindgren) säger att de inte kan få ut lika mycket på sina egna fyspass som de får ut här på så kort tid. På en fotbollsträning är det en stor yta och man har inte lika bra koll på folket. Här inne är det så koncentrerat, ingen kan gömma sig, säger Magnus Trulsson.

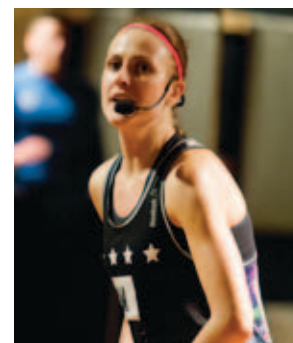


Magnus Trulsson tycker att grit är mer inspirerande än de gamla löppassen i Östervångsparken.

Grit finns i tre olika varianter. Fokus ligger på antingen kondition, styrka eller spänst. IFK:arna har förutom kondition även kört spänstpasset.

– Styrkepasset med skivstång handlar mycket om teknik. De som kör de passen hos oss har hållit på länge. Då måste man ha teknikgenomgångar. Det kanske blir för stor skaderisk om man blandar in stänger. På "kardion" (konditionsträningen) använder du bara din egen kropp, säger Trulsson.

Träningsformen är inte specialanpassad för idrottare utan det räcker att ha viljan att röra på sig.



Therese Lindfors håller upp tempot för IFK-spelarna.

– Det passar vem som helst med tanke på att man kan göra det så jobbigt som man vill ha det. Du sätter själv nivån på din träning, säger Therese Lindfors och Magnus Trulsson fyller i:

– Vi har haft allt från 15-16-åringar till 70-åringar på de här passen. De gör allt efter sin förmåga och i sin egen takt. Du behöver inte göra det lika snabbt som den som står sidan om, men vill man tänja på sina gränser, så är det ett utmärkt pass att göra det på.

Magnus Trulsson hoppas att fler lag får upp ögonen för den här typen av fysträning.

– Jag har själv varit aktiv som fotbollsspelare i Trelleborg i över 30 år. Vinterträningen förr var att springa i parken. I dag finns det mer variation. Detta är mer inspirerande än att springa runt i Östervångsparken. För skulle man springa tills man inte orkade mer och trodde att det var det bästa, men så är det inte riktigt, säger Magnus Trulsson.

CHRISTER CEDERLUND