

SPORT

Nu ska de slåss för serie seger

JP-laget laddar med boxning inför slutspurten

TENHULT

Egentligen inleds inte vinterträningen förrän efter säsongens slut.

Men med serie segern inom räckhåll kallades årets JP-lag till ett träningspass i Berga träningsstudio.

På schemat? En knapp timme med en personlig tränare.

FOTBOLL. - Hon som driver Berga nu har haft det i åtta år och jag har tränat här hela tiden. Men det var inte förrän jag blev klar som personlig tränare som jag började leda pass och träna med privatpersoner här, säger Camilla Almgren.

Hon leder träningspassen som ska tuffa till Tenhultstjejerna, men är även mamma till Nathalie, som spelar i laget. Hemma hos familjen Almgren har mamma och dotter blivit träningskompisar.

- Ibland vill mamma ha med mig ut och springa så då ger vi oss ut. Fast det händer att jag cyklar när hon springer. Men det är bra att ha henne hemma så vi kan träna och det är roligt när man märker att man blir snabbare på fotbollsplanen, säger Nathalie Almgren.

Boxning är roligast

Träningspasset Jönköpings-Posten besöker är något av ett lättare slag. Dagen därpå står en viktig match på schemat.

När Camilla frågar laget vilken typ av träning de är mest sugna på, ropar Lina Bexell från ena hörnet av lokalen:

- Kan vi inte köra boxning? Det är roligast!

Sagt och gjort. Tjejerna hämtar exalterat handskar och mitsar att slå på. Camilla sätter på en rock-låt och instruerar laget i hur de ska slå den första omgången. Spelarna fördelar sig parvis.

Ett av paren består av Lina Bexell och Ebba Waern.

- Ebba är starkast, därför vill jag vara med henne, säger Lina.

Ska bli tuffare

För Ebba själv är rollen som starkast i laget inte något som bara är positiv. Men hon erkänner efter ett tag att det nog ändå är en bra egenskap.

- Enda problemet är att jag inte riktigt kan ta ut det i närkamperna på matcherna. Jag

skulle kunna gå in hårdare, men det är svårt. Jag är lite rädd för frisparkar, säger Ebba Waern.

När seriematcherna är färdigspelade står

Camilla Almgren redo med träningsprogrammet för den kommande vintern. Fokus ligger på att spelarna ska använda sina egna kroppar som tyngd och att stärka delar där skador lätt förekommer, däribland knäna.

- Det är viktigt att man inte blandar in vikter för tidigt, särskilt när alla utvecklas så olika. Men snart kan vi nog börja höja motståndet, säger hon.

JP-laget fortsätter öva på sina slag med boxningshandskarna på.

De ska bli tuffare på fotbollsplanen. Och om det går som planerat: Ta en efterlängtat serie seger.

Alice Berntsson

alice.berntsson@jorkopingsposten.se



"Det går ju inte hålla emot", säger Lina Bexell, till höger, när Ebba Waern slår på mitsarna.

Foto: ALICE BERTSSON



Mamma Camilla Almgren och dottern Nathalie Almgren har blivit träningskompisar. Hemma brukar de ta en löprunda då och då eller köra styrka i vardagsrummet.



Det är viktigt att man inte börjar träna med för tunga vikter för tidigt. Än så länge använder Tenhultstjejerna bara sin egen kropp, här tränar Alva Dahlqvist sin rygg.

Det är viktigt att man inte blandar in vikter för tidigt, särskilt när alla utvecklas så olika. Men snart kan vi nog börja höja motståndet.