

Den här säsongen ska Bik stå distansen ut

Bik Karlskoga har säsong efter säsong tillhört toppen i hockeyallsvenskan, men när allt ska avgöras har laget inte orkat; beroende på skador eller annat.

Nu gör klubben ett nytt försök att nå elitserien med ett nytt tränarpar; Tobias Thermell och Kristofer Näslund. De berättade om sin syn på hockey när de mötte Karlskoga idrottsveteraner i Nobelhallens möteslokal.

- Jag är jättesmickrad att få huvudansvaret i klubben som funnits i mitt hjärta sedan 1997, sade Tobias Thermell, som nu tar över huvudansvaret efter Lennie Eriksson.

Nu kamperar han ihop med gamla parhästen Kristofer Näslund. De har tillsammans nästan fler Bik-säsonger än vad hela truppen i övrigt har tillsammans.

- Vi känner varandra utan och innan, jag och Kristofer, säger Tobias.

Kristofer minns när han som ung Lule-pojk kom till Karlskoga och låtsaspratade karlskoginska i omklädningsrummet. När man där pratade om att "ställa på" tänkte han på något helt annat när en kille pratade om att han ställt på en tjej hela tiden. *Nu uttrycker han sig på mer norrländska än karlskoginska, men mycket väl.*

Det var roligt att få frågan om jag ville vara med. Tobbe och jag är helt olika som personer, han är snabbtänkt, medan jag är trögtänkt och strukturerad. Vi kompletterar varandra.

Utgångspunkten för de tvåtränarna är att få laget att prestera så bra som möjligt och för att nå dit kan de sitta i timmar för att planera en övning som tar två-tre minuter på en träning.

Vi ska vara max föreberedda vi också, menade de två.

Nu ska de försöka råda bot på det som varit BIK:s dilemma de tre senaste säsongerna. Bik har varit bra fram till jul.

-Det som hänt är att vi fått tunga tapp på grund av skador, senaste säsongen en rad hjärnskakningar inte minst, säger Tobias. Vår uppgift är att se till att skadorna minskar.

-Vi tror inte på slumpen, det är ingen slump att vi dragit på oss hjärnskakningar. Vi tror att den som är bättre tränad är mer vaken för de smållar som ger exempelvis hjärnskakningar. Vi har därför ökat träningen.

- Numera kör vi ett fyspass varje dag och dessutom 80 minuters träningspass på det. Vi satsar på mer rörlighet och skridskoåkning, men det är naturligtvis en balansgång med den träningsmängden.

-Fysträningen har vi också lagt om speciellt för att stärka bål och ben. Vi tränar explosivitet och just nu (det här sades drygt tre veckor innan seriepremiären) ligger vi på gränsen till litet för hård träning.

Spelet läggs också om, inte minst spelet utan puck. Inledningsvis på försäsongen gnuggade man spelet utan puck intensivt och innan seriestarten mot Mora 12 september ska man hinna gnugga spelet med puck, box- och powerplay dessutom.

Bik har också till den här säsongen startat ett samarbete med mentale tränaren Lars-Erik Uneståhl i Örebro.

-V har också förändrat hur vi presenterar saker och ting för spelarna. Tidigare ritade man på en tavla, nu har vi program i datorn där vi presenterar övningarna via Power point och visar på skärm hur det ska se ut.

-Det är ett nytt sätt att handskas med detta, det paketeras helt annorlunda idag när de flesta yngre människor lätt tillägnar sig saker via dator och telefon. Dessutom ger det en övningsbank som juniorlaget lätt kan ta till sig dessutom. I det sammanhanget använder vi oss också av mer video under matcherna för att snabbt kunna ge feedback till spelarna.

Säsongerna:

-Bik har genom åren egentligen kokat soppa på en spik med så dålig budget som vi har. I slutet av säsongerna har inte vi kunnat förstärka truppen som andra lag gjort.

-Dessutom gjort det med pengar de inte har, kostnader som vi sedan får ta via skattsedel, skjuter Kristofer in. De sätter rekonstruktion som praxis.

I alla fall vi de nya tränarna jobba vidare på de positiva bitar som funnits och finns i Bik; gemenskap, lojalitet och ödmjukhet.

Det vill de ha kvar trots att de riktiga klubbhjärtana börjar försvinna i svensk ishockey.

Målsättningen för säsongen är att bli bland de lag som får spela vidare och kämpa om de åtråvärda kvalplatserna till SHL. I en femårsplan fram till 2020 finns visionen att spela i SHL. Publikt hoppasklubben kunna nå ett snitt på 2.400 åskådare.

I korthet om nyförvärven:

Viktor Berglind – ung, begåvad som snart får sitt genombrott. Mer allround är Alexander Ytterell, som han ersätter.

Theodor Lennström – oslipad diamant, spännande spelare, rörlig. Adam Esoclet – duktig, jobbar hårt, inte minst i defensiven. Christoffer Ehn – spelar JVM i år också, gnuggare, bra skolad, en uppgraderad Björn Kindahl, bra spelsinne och bra skott.

Oskar Lindgren – back född 1997 från de egna leden, en perfekt ingång för honom att vara åttonde back.

Ingvar Carlsson