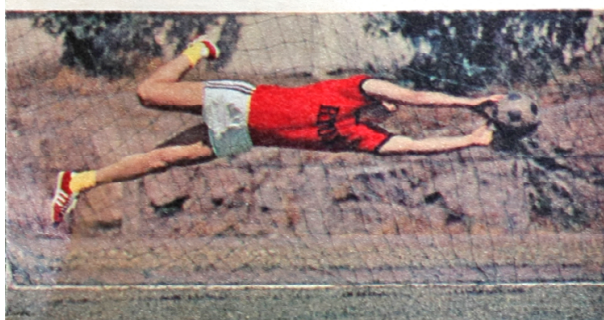




Sveriges målvakt:
Ronnie Hellström, 22, Hammarby.
 Sedan han var junior har det
 sagts att han skulle bli
 Sveriges bästa målvakt. Nu
 är han det! Ingen målvakt i
 världen tränar hårdare än
 Ronnie. Tre gånger i veckan!



Ronnies tränare:
Sven Lindberg, 37, tidigare
Hammarby och B-landslaget.
 Sven är den ende svenske
 målvakten som har varit
 proffs. Tre år i USA.
 Ronnie är en av de få som
 har en egen målvaktstränare.

**Ronnie Hellström är den
ende målvakten i Sverige
som har en egen tränare:
Svenne Lindberg,
gammal landslagsmålvakt.
Här berättar de om
Ronnies träningsprogram.
Utespelarna i Hammarby
har en övning som kallas
för Idioten, Ronnie
har Målvaktsidioten!**

Hemligheten med Ronnie: Han tränar hårdast i världen!

aktuellt-reportage: Per Eric Gustavsson (text och foto)

■ Den idylliska semesterorten Kungshamn badar i solen, värmen ligger tryckande över klipporna. Havet är blankt som en spegel och de turister som inte svalkar sig i det azurblå vattnet, har uppsökt skuggan. Klockan är närmare halv fem, man väntar otåligt på kvällens efterlängta svalka.

Men alla håller sig inte i stillhet denna heta julidag. På Kungshamns Idrottsplats kör Ronnie Hellström sitt två timmar långa träningsprogram under överinseende av tränaren, gamle stormålvakten och Amerikaproffset Svenne Lindberg.

Svetten rinner nerför Ronnies ansikte, grimaserande kastar han sig efter de bollar som Sven lägger så lugnt att Ronnie endast med yttersta kraftanstrengning kan nå dem.

Ronnie är fullständigt slut när de krävande bollövningarna är över. Ändå tvingar han sin pinade kropp att genomföra ett avslutande stenhårt, plågsamt gymnastikprogram.

— Det är det där extra som ger resultat, smäler Svenne. Och det är Ronnie medveten om!

■ Träningspasset började med 20 minuters uppmjukning. Gymnastik som stegras hela tiden, övningar med eller utan boll, hopp och bälövningar. En viktig regel är att Ronnie aldrig får ställa sig i mål utan att vara riktigt uppvärmd.

■ Efter uppmjukningen ställer

sig Ronnie i målet, eller rättare sagt lägger sig på magen på mållinjen. Svenne slår på ett skott strax utanför straffområdet. Ronnie reser sig, springer fram och blockerar skottet. Övningen ska inpränta vikten av att målvakten alltid ska ingripa framåt. Cirka 50 gånger körs det här momentet under ett träningspass.

■ Inlägg med motstånd är en annan hård övning. Den går till så att en spelare hela tiden slår in bollar mot mål. Några andra spelare (exempelvis reservmålvakterna) trycker hela tiden på och tacklar Ronnie. Svens idé med det här momentet är att få in närlösningsövningar i träningen. Träningen ska så mycket som möjligt försöka likna en match. Efter cirka 100 inlägg är Sven nöjd. Ronnie också.

■ Målvaktsidioten är den mest krävande av träningsens olika moment. Svenne lägger upp 10–15 bollar på målområdeslinjen. Kastar den första i vänstra hörnet, den andra i högra osv. Ronnie far som en jojo mellan stolparna och Svenne ser till att Ronnie hela tiden har knapp chans att nå bollarna. Träningsmomentet är stenhårt, men oerhört nyttigt för Ronnie.

Vanliga skottövningar förekommer naturligtvis också i träningsprogrammet. Spelarna skjuter allt hårdare bollar för att på slutet vräka på för fullt.

■ När de två timmarna är till ända är Ronnie ordentligt trött.

VÄND!

FORTS RONNIE HELLSTRÖM

Tunneln- släng dig bakåt och ta bollen!



1 Svenne Lindberg står strax framför Ronnie och slänger bollen hårt mellan Ronnies ben.



2 I det ögonblick bollen passerar Ronnies ben, men först då, får han slänga sig bakåt, vrida sig ett halvt varv i luften och ta bollen.

Spänst och armstyrka -ett högt hopp



1 Ronnie hoppar upp i luften så högt han kan. Spänstar till med vristerna raka.



2 Kastar sig handlöst framåt och faller ner mot gräset. Det här är en övning där man måste vara helt orädd. Våga ta emot sig själv.

Res dig snabbt och ta bollen!



1 Svenne Lindberg skjuter ett hårt skott från straffpunkten. Ronnie ligger ner på mållinjen.



2 Samtidigt som Svenne skjuter eller tar sats måste Ronnie reagera och blixtnabbt resa sig och beräkna var bollen ska komma.

Det värsta: målvakts- idioten!



1 Svenne har massor av bollar några meter från mål. Ronnie står mitt i målet.



2 Svenne kastar bollar växelvis i målets två hörn. Det går snabbt mellan bollarna. Bara några sekunder. Och Ronnie ska hinna ta varje boll!