

Bollen i centrum — Anns recept Hammarby åter mot svensktoppen

Den 1 november tog f.d. landslagsälsset (en av svensk damfotbolls största profiler genom tiderna) Ann Jansson över tränarsysslan hos allsvenska Hammarby IF. Hon efterträdde då Christer Molander, som i sin tur lärt Ann massor om fotboll under många år. Meningen var annars att Ann egentligen skulle kommit på samma post redan året innan, men då kom inte "Bajen" och hon överens. Istället ägnade hon sig vidare åt Stads- laget, verkade som instruktör och föreläsare samt var engagerad vid Svealandslägret i Enköping. Föreläsare var hon inom Stockholms FF för övrigt.

Vad har hon nu för målsättning inför 1990?

- Målsättningen inom Hammarby har alltid varit slutspel, men senaste åren har varit magra. 1989 nådde HIF sin sämsta placering någonsin som nia. Nu hoppas jag att min person måtte kunna tillföra spelarna en hel del. Hoppas kan man ju alltid. Jag har mina idéer och dem håller jag benhårt på.

Starten för Ann har varit mycket bra. Hör här:

Seger i december i "Viksjö-cupen". Finalvinst över Djurgården med 1-0 genom Pia Sundhages påpasslighet.

Vinst i "Haninge-open" där Älvsjö AIK besegrades i finalen med 5-1. Det gav 10.000 kronor i segerpremie till laget.

- Vi ställde upp för att vi var titelförsvare och lyckades med det. Måste vara ärlig och säga som jag tycker, nämligen att det är lite för klen motstånd för oss i den turneringen. Lite för många div. II- och III-lag deltar.

EXTRA KRYDDA

Seger i Hallsvenskan som extra krydda. Sunnanå och Alvik (Luleå) besegrades i Luleå. Vidare Älvsjö och Strömsbro (seriekonkurrent) i Strängnäs. På det avgörande med 3-2 på Öxabäck och 4-0 på Jitex i finalomgången i Växjö.

Till detta kan läggas framskjutna placeringar - inte segrar - i "Tipscupen"; utslaget i semi av Djurgårdens IF med 0-2. Tredjeplats i "Kronäng-cup" i Borås dit en del av spelarna åkte själva och spelade. Här åkte man ut i sudden death mot Malmö FF efter 13 minuters spel. Ordinarie tid: 1x20 minuter. Nästan dubbla matcher alltså. I "Skånela-cup" (Märsta) blev det nederlag i finalen på straffar mot Djurgården.

- En hektiskt januari-månad med mycket cupspel, som dock

värvades med mycken och hård träning på grusplaner. Just att hitta planer och träna på är ett enda stort problem i Stockholm. Man får sitta vid telefonen och ringa och ringa.

"ROLIGT AVBROTT, STOR SKADERISK!"

Vad anser du om inomhusfotboll egentligen?

- Roligt som avbrott i försäsongsträningen för flickorna. Bra teknikträning, men det finns hela tiden uppenbara skaderisker!

Annars började Hammarby, med nyförvärvet Pia Sundhage i spetsen, att träna redan i novembermånad.

- Då var det frivilligt två gånger per vecka, men det var bra fart från början. Såg direkt att ambitionen fanns där för att nå ett bra resultat efter en lång säsong. Roligt. Flickorna visade att de var revanschugna, helt enkelt.

Det handlade mycket om innefotboll, "friskis och svettis"-träning, innebandy(!) och löpträning för dem som så ville.

- Innebandy är alldeles utmärkt för damer som styrkträning, poängterar Ann Jansson.

Där fick ni höra! Något att ta efter.

ALLVARET

Vid januari månads utgång var det slut på inomhusfotbollen. Nu började allvaret.

Nu blev det uteträning och hårda bud för de 25 i träningsgruppen. Själva A-truppen består av 18 spelare under året.

Med januari kom det in träning fyra gånger per vecka. Här har ni dagar och tider:

Måndag: Start kl. 21.00 som först! Onsdag: inomhus med början kl. 19.30. Torsdag: Löpträning och sedan inomhus med timmarspass 19.00-21.00. Söndagar: Ute 11.00-13.00.

- Sedan har manliga fräckheten att säga, att damspelare inte tränar, fnyser Ann Jansson. De vet inte vad de pratar om! De skulle se spelarna i aktion på Stadshagen!

BOLL I ALLT

Måndagar ägnar Ann Jansson åt förbränningsträning för sina spelare. Hela tiden dock med boll i alla lägen. Onsdagar rör det sig om spelmoment och högt tempo. Därmed också kvalitet för något annat tillåter inte tränaren.

- Nej, det måste vara kvalitet i det mesta och mycket, mycket med boll som ingrediens, poängterar hon.

Simning och åtskilligt av teori har också stått på "schemat" för spelarna.

Ann Jansson säger sig vara full av beundran över sina spelares entusiasm och träningsvilja trots att träningsmånaderna måste genomföras på sen kvällstid.

- Ja, vad annat kan man säga.

I den här truppen finns spelare som bor på följande orter: Nyköping, Upplands-Väsby, Bollsta-näs, Nynäshamn, Södertälje och Täby Kyrkby där bussen, den sista inte finns utan hon får ta sig hem på annat vis. Flickorna är hemma mellan 00.30-01.00 på nätterna, men ställer upp lika villigt och intresserat varje gång jag kallar till träning. Fantastiskt, helt enkelt. Visst måste man hålla med.

NOGGRANN PLANERING

Ann Jansson tillägger också:
- Alla förstår att jag ändå inte kan få ut 100 procent vid varje träningstillfälle. Flickorna uppoffrar sig så långt det går. Jag förstår dem.

Hammarby-tränaren har planlagt säsongen in i minsta detalj. Hon tror verkligen på sina idéer. När det gäller träningsmatcher resonerar Ann så här:

- I början av en säsong ska det vara lite lättare motstånd och så ska det trappas upp. Jag undviker att möta de lag som vi sedan ställs emot under serie-säsongen. Det är från min sida självklart. Att vi mött Djurgården i inomhusturneringar så ofta - det räknar jag inte. Det bara blir så.

-HAR INTE RÄD

Varför söker du dig inte till utlandet med ditt lag?

- Det är för dyrt, men vore ändå önskvärdt. Går inte att genomföra. I Danmark och Norge har man ju bra lag. Om vi hade ekonomi - då skulle jag ta laget och åka och möta sådant motstånd. I Finland är man ganska bra, men ändå lite för svaga för oss. Det är mest div. I-karaktär över de lagen. Nu får det bli som det blir. Huvudsaken är, att laget blir ordentligt tränat och står pall i konkurrensen, säger Ann Jansson.

Säkert ser hon till med sin målmedvetna planläggning, att hon får ett slagkraftigt lag den dag då allsvenskan drar igång. Vi är övertygade om det.

Hon vet precis hur hon vill ha det och spelarna är helt med på hennes linje. Räkna med Hammarby IF 1990 med andra ord.

KROSSADE TFF

Med den träningsdos som spelarna får - så är det absolut ingen fara "på taket".

- Jag har "varvat in" och nu sett hela A-truppen och redan bildat mig en klar uppfattning om vad spelarna går för.



ANN JANSSON - ny tränare för Hammarby IF och själv en gammal storspelare i klubben, har många och kloka idéer om hur fotbollsträning bäst bör bedrivas.

Noterbart är att "Bajen" i en träningsmatch krossade stackars Tyresö FF med 13-0!!

28 mars var det dags för ett veckolångt träningsläger i Ungern för Hammarby IF. Det kostade cirka 3.500 kronor per individ. Det mesta fick man från klubben. En del fick dock spelarna lägga, men ingen större summa.

- Spelarna hade jobbat ihop mycket pengar själva. Inte minst genom att sälja lotter. Det var ett träningsläger som vi behövde efter all grusträning här hemma i Stockholm.

Blev det enbart träning?

- Mestadels blev det träning för vår del. Vi mötte dock Ungerns landslag i en match - eller rättare sagt en kombination av de två bästa lagen.

Vad vet du om ungersk damfotboll?

- Inte mycket. Bara att de är "på väg" att har ambitionen att komma med i gemenskapen på landslagsnivå. Vet också att damfotbollen i Ungern inte är så utbredd. Jag vill tro att vi gjorde bra PR för vår idrott när vi var där.

Ganska säkert blev Hammarby IF:s damlag en bra ambassadör för sporten.

Ett jätteförvärv har ju Hammarby IF gjort inför denna säsong och spelaren i fråga heter ju Pia Sundhage och kommer från Jitex. Vad har hon betytt för laget så här långt, Ann?

- Låt mig säga så här för att få lite balans på det hela. Jag har tagit över spelarmaterialet efter Christer Molander. I stort

sett samma trupp plus Pia Sundhage. Med henne har vi fått balans i laget och en stark mittfältsspelare - och "motor". Pia utgör ett perfekt komplement på mitten. Hon tar inte minst stort ansvar defensivt sett och det gör att de andra flickorna vågar spela ut mer när de har Pias stöd rent taktiskt. Visst har Pia blivit en kick för alla andra. Hon är ju Sveriges klart bästa damspelare genom alla år.

BRA SVAR

Ann Jansson fick ett bra svar som tränare med lagets insats i Hallsvenskan och segern där. Det är hon glad för också.

- Det var första svaret på att vi jobbar bra tillsammans!

Vad är målsättningen inför årets allsvenska, Ann?

- Att komma tillbaka och vara med i slutspelssammanhang igen. Hoppas kan man ju alltid. Kapaciteten finns. Tror vi kan överraska. Målet är vidare att spela en attraktiv fotboll, en offensiv fotboll och det är det vi tränar hårt på också. Anfall är alltid bästa försvar, kom ihåg det! Vi nöter och nöter den detaljen mycket. Sedan hoppas jag att så många som möjligt får vara friska, skadefria och kunna vara igång hela säsongen. Sådant vet man inte mycket om idag när det är en knappt en månad kvar till poängjakten. Jag håller tummarna. Det får inte inträffa mer skador nu...

SKADOR

I Hallsvenskan hände en för "Bajen" mycket olycklig första skada. Redan efter blott 30 minuter spel i en av säsongens första viktiga matcher skadades finska landslagsspelaren Hanna Sarlin. Ett korsband i höger knä slits av i mötet med Öxabäck.

- Mycket tråkigt för oss - och Hanna naturligtvis. Hon blir enligt läkarnas utlåtande, borta minst åtta månader och det innebär att hon inte spelar mer under 1990! Ett mycket svårt avbräck. Hon fick högsta betyg av alla som yttermittfältare så länge hon kunde vara med mot Öxabäck. Hon hade nog "blommat ut" till något stort om inte skadan kommit.

Skada nr. 2 kom nästan direkt efter. En ny olycka för "Bajen".

Ann Jansson:

- Hannas ersättare Patricia Aginger (kom från Rönninge för tre år sedan) hann heller inte spela länge som ersättare innan hon också skadades. Det rör sig troligtvis om samma skada, dessvärre, säger HIF-tränaren.

I nuvarande landslag har HIF

med både Pia Sundhage och Anneli Olsson.

- Mycket roligt att Anneli slagit sig in i blågult. Hon kommer att tillföra landslaget mycket gott. Och så har hon ju veteranen Pia Sundhage som extra stöd dessutom.

Ni har ju några till som står på gränsen, eller hur?

- Visst har vi det. Ulrika Kalte var med på första landslagslägret. Hon kommer snart in i landslaget också. Det är jag ganska säker på. Vidare är Kristin Bengtsson på väg åt samma håll. Hon tar helt säkert en plats i U 19-landslaget som blir en nyhet i och med denna säsong. Det finns alltså spelare av hög karat i vår trupp och det stärker förhoppningarna om en bra säsong.

UPPLÄGGNING

När vi ber Ann Jansson tala om hur uppläggningsen för t.ex. april månad ser ut i fråga om träning och matcher säger hon:

- Träning fyra dagar per vecka och så match. Samma som tidigare. Vi måste hålla igång och ha en hög målsättning samt jobba ambitiöst hela året. April blir en jobbig månad. Vi skiftar från grus till gräs och det är en omställningsprocedur som kräver sitt av spelarna.

Hur ser serieinledningen ut?

- Hårt och svårt program, men det är väntat också. Börjar hemma mot Mariestad, som jag inte har så värst bra grepp om ännu, men ska se till att få det. Sedan Mallbacken borta, Sunnanå hemma och Jitex borta.

TROR PÅ BÄGGE

Vad har du att säga om nykomlingarna Sunnanå och Wä?

- Bra lag bägge två. Blir rakt inga lätta matcher mot dem. Tror bägge klarar sig kvar i comebacken. Sunnanå är starka, men kanske lite tunna vad truppen anbelangar. Wä från Skåne är ett mycket bra gäng har jag hört. De jobbar lika hårt och seriöst som många andra lag på den här nivån.

Finns det några motståndare som du tror får problem med nytt kontrakt?

- Svaret måste bli ja. Problem finns i lag som GAIS, Mallbacken och Strömsbro. Har hört talas om att de är lite oroad över hur säsongen ska sluta för dem. Vi får se hur det går.

GODA RÅD

Vad har du för goda råd att dela med dig från den aktiva ti-

den och med tanke på din målmedvetna utbildning inom fotbollen?

- Min träningsmodell är:

1) Spänsträning minst två gånger i veckan.

2) Styrketräning kontinuerligt.

3) Mycket bollövningar - kan läggas in i de flesta moment och man bör göra det.

4) Träna mycket avslutningar.

5) Träna mycket väggspel.

6) Träna åtskilligt av s.k. smålags-spel. Det ger mycket i längden.

7) Träna mycket i fråga om s.k. styrningar.

Vad har du slutligen för råd att ge för ungdomsträning?

- Varje spelare ska alltid ha en egen boll under övningarna för att träna upp tekniken tidigt. Det är mycket viktigt. Sedan ska man träna smålags-spel så mycket och ofta som möjligt. Det får aldrig bli allvar i unga år. Det ska alltid vara roligt att gå till en träning och genomföra den. "Suget" måste alltid finnas hos den enskilde utövaren.

11-12 ÅR

När ska det komma in lite mer allvar som t.ex. taktik och hårdare träning?

- 11-12-årsåldern för då har man kommit in i "rutinerna" om man börjar i 6-7-årsåldern. Då kan ungdomarna börja ta till sig informationen av ledarna. Vill dock bestämt påpeka att det resultatmässiga aldrig får ta överhanden. Det kommer högre upp i åldrarna, men fotbollsgrunderna bör ungdomarna lära sig efterhand.

- Det får aldrig bli fråga om elitsatsningar i t.ex. 9-årsåldern! Sedan fallet det på ledarnas ansvar att informera föräldrarna om hur man ser på uppläggningsen och att se till att dessa inte "lägger sig i" hur ledarna sköter det fotbollsmissiga.

INGET KRAV!

Föräldrarna behöver alltså kunskap om hur deras barn får lära sig finesserna och annat inom fotbollen, men aldrig gå in och ställa krav på sina egna barn! I annat fall, om inte detta sker, kan pressen bli för stor och det får den aldrig bli. Då är risken uppenbar att ungdomarna "bränns ut" för tidigt och tappar intresset, slutar pudelkloka Ann Jansson, som verkligen kan detta med fotboll.

STENÅKE WALLTIN