

Intervju med Malin Sjöstrand

Malin är Hammarbys assisterande lagkapten och en av de mest rutinerade spelarna i laget. Trots sina blott 25 år är hon inne på sin nionde elitseriesäsong. Hon är en av elitseriens bästa försvarsspelare och har en otrolig kämparanda. Hon har en lite annorlunda spelstil och i Hammarby jämför man henne ibland med Magnus Wieslander.



När Malin var sju år såg hon en lapp i skolan där det stod att man kunde börja spela handboll i Spårvägen. Hennes kusin spelade och hon bestämde sig för att prova, men hon visste inte vad handboll var. Bland annat trodde hon att man skulle kasta bollen i en korg.

- Jag frågade pappa var man skulle göra mål någonstans, berättar hon.

Malin har även spelat fotboll i Älvsjö AIK men eftersom det gick bättre för henne i handboll valde hon att satsa på handbollen istället. När hon blev förståars A-flicka bytte hon klubb till Polisen. Polisens 82:or var bäst och hon hade spelat med dem i statslaget, så valet kändes ganska enkelt. När hon blev junior blev hon upplockad i A-laget. Under sitt första år blev det endast enstaka inlägg i serien för Malin, men laget tog sig till SM-final mot Sävemåla och där blev det mer spel.

- Jennie Sarensten var gravid så hon spelade mest försvar i finalen så jag fick chansen att spela framåt.

Kom till Hammarby förra året

Inför säsongen 06-07 åkte Polisen ur elitserien och Malin valde att gå till Hammarby. Hon funderade aldrig på att lägga skorna på hyllan.

- Jag ville spela minst ett år till, tills jag började jobba och nu tycker jag det är alldeles för roligt för att sluta, berättar hon.

Anledningen till att Malin valde att gå till Hammarby var för att det verkade vara en seriös förening med höga mål och bra organisation plus att det var någonting nytt. Hon trivs bra i Hammarby och tycker att allt man gör känns betydelsefullt och viktigt. Att man till exempel aldrig tränar för tränandets skull utan att det alltid finns en mening med det man gör.

Jobbar som lärare

I våras blev Malin klar lärare och jobbar nu i Miklagårdsskolan i Rissne där hon har en etta. Hennes liv har förändrats en del sedan hon tog examen. Det krävs mycket av en lärare och jobbet tar mycket tid och tankeverksamhet. Malin som inte brukar missa en träning har varit tvungen att vara borta vid flera tillfällen och hon har ibland mycket annat i huvudet. Hon känner själv att det har påverkat hennes spel. Att hon känner sig lite trög och inte så snabb och spänstig som hon är van vid.

- Det känns som att jag är i en svacka formmässigt, säger hon.

Malin berättar att eftersom man i Hammarby är så många bra och jämna spelare så märks det inte lika tydligt när någon är i en svacka och att det kan vara dåligt.

- Det är andra som stiger fram istället.

Bra spelförståelse

Malins styrkor är att hon har en bra spelförståelse, ett bra skott och bra fart. Konstigt nog nämner hon inte ens sitt försvarsspel. Hon tycker att hon är dålig på att sticka dit näsan och att hon ibland kan bli lite för bekväm. Hon tycker även att hon måste bli bättre på att satsa på egna lägen. Det hon tycker är roligast med handboll är att få tävla och att få träffa de glada tjejkamraterna i laget varje dag. Sammanhållningen är absolut en viktig anledning till att Malin tycker det är så kul med handboll. Hon menar även att det är roligt med handboll eftersom det är som två olika delar - anfall och försvar.

- Går det dåligt i anfall kan man alltid ta igen det i försvar, säger hon.

Mål att spela slutspel

Malins mål med sitt handbollsspel är att få spela slutspel med Hammarby. Hon har inga tankar på att spela i landslaget. Dörren för att bli proffs står dock delvis öppen. Om något lag hör av sig finns chansen att hon säger ja för att det skulle vara en kul och häftig upplevelse och för att det skulle vara kul att bo utomlands.

- Om det är i ett varmt land skulle jag inte tack nej, säger hon med ett leende.

Malins förhoppningar på den här säsongen är att Hammarby ska få visa vad de kan, att få spela att lossna.

- Vi har mycket inom oss men det krävs att få fram det. Att fler spelare presterar sitt bästa oftare och att få fram det bästa ur varandra.

För egen del vill Malin minska sina tekniska fel och inte behöva ångra sig efter matcherna för saker hon gjort alternativt inte gjort.

- Jag vill ta mer rätt beslut, säger hon bestämt.

Saknar en matchvinnare

Malin är inte jätteförvånad över Hammarbys resultat så här långt, men säger att det känns tungt eftersom man varit så nära i matcherna. Hon tycker att laget har klappat ihop de sista tio minuterna och att det känns oroväckande.

- De andra lagen har en andra växel att ta till men den har vi inte hittat.

Hon tycker att Hammarby saknar en matchvinnare och att alla är så jämna att man inte vet vem som ska stiga fram.

- Vi behöver bli bättre på att se vem som har flyt i matchen och vilket spel som fungerar mot just det motståndet. Även lära oss lägga i en andra växel plus att vi måste ha lite flyt.

Hon tror att laget kommer klara att ta en slutspelsplats men att det kommer hänga på håret.

- Det är inte bara vi som kommer att vi bättre under säsongen även de andra lagen blir det.

Springa mycket på träningen

Om Malin fick hålla i en träning skulle hon börja med fotboll som uppvärmning och sen springa mycket.

- Vi skulle träna på att vara trötta när vi spelar.

Träningen skulle även bestå av försvarövningar man mot man i matchsituationer, komma i andrafas och utmana en spelare och spela mycket i smålag.

- Vi skulle dock inte köra samarbete två och två, säger hon med säkerhet.

Åka till landet

Om Malin är ledig från handbollen en hel helg åker hon helst till landet. Hon tar det lugnt och umgås med kompisar eller familj och spelar gärna spel. Malin är ingen dålig förlorare när det gäller spel utan tycker att det viktigaste är att umgås.

- Men i backgammon är jag grymt dålig förlorare, säger hon och skrattar.

/Annica Bergman

