



Linus Hallenius

»Jag mår jäkligt bra«

TEXT GUSTAF GRANQVIST • FOTO HASSE FRIDÉN

Under sommaren 2014 vände Linus Hallenius hem till Hammarby. Han gjorde det för att bli frisk och för att hitta tillbaka till glädjen med fotbollen. Nu har han nått fram.

★ **Det var många** som hade förhoppningar om att någon gång få återse Linus Hallenius i Hammarbys matchtröja. Sommaren 2014 infriades de förhoppningarna, även om det fanns frågetecken kring vad publiken skulle förvänta sig. För Linus själv fanns det aldrig några tveksamheter däremot. För honom handlade det först och främst om att bli frisk och framförallt hitta glädjen igen.

– Jag ville börja tycka att det var kul igen, vilket gällde såväl livet som fotbollen. Sedan var det självklart så att man hoppades få kunna bidra till laget, vilket jag ju även fick trots att jag inte var helt hundra. Men jag är så glad över att vi kan sitta här i dag och att jag bara har missat en träning på en hel försäsong.

Kunde du stänga ute supportrarnas förväntningar eller kände du någon press på att snabbt börja spela?

– Tack vare att jag kom till Bajen så kunde jag nog stänga av det. Här visste man redan vad jag kunde. Hade jag gått någon annanstans hade jag känt mig mer stressad över att bevisa mig. Men här har jag hela tiden sagt att det är den här säsongen, om jag är frisk, som jag kan spanna bågen.

Hur mår du just nu då?

– Jag mår jäkligt bra. Jag tycker det är fantastiskt kul med fotboll igen, trivs med livet. Det är fantas-

tiskt kul att vara hemma i Hammarby igen.

När perioden utomlands kommer på tal betonar han att det är historia och att han bara ser framåt. Även om han är tacksam över att han fått lära sig väldigt mycket på vägen. Han beskriver det som ett annat liv och berättar att han har en annan syn på fotbollen i dag jämfört med tidigare.

– Då var jag ju en talang som drömde om att spela utomlands. I dag har jag förstått vad som är absolut viktigast, lugnet och tryggheten här. Skulle chansen att komma utomlands dyka upp igen skulle jag kanske fundera en extra gång. Det har en del att göra med Anders också som är knuten till föreningen.

Anders är alltså den mentale coachen Anders Friberg. Jobbar du mycket med honom?

– Ja, regelbundet, och jag tycker det är riktigt bra. Vi hade först gruppövningarna på La Manga och sedan har man fått lägga upp det individuellt. Så vi försöker väl ses varje gång han är uppe och sedan jobbar man med en del övningar själv.

Något annat som Linus jobbat tillsammans med Anders på är anfallarens rutiner och vanor. Linus själv har fått inse att han haft lite för många, inte minst sådana som är kopplade till matcherna. Bortsett från de sedvänjorna att sätta på benskydd och skor i rätt ordning, har Linus ett väldigt speciellt skrock som Friberg sagt att han kan behålla om han vill.

– Alltså jag minns 2010, då var det extremt.

»Jag har alltid gillat att vara lite småful och jobbig att möta«

Innan man går ut på planen så ställer sig alla i en ring i omklädningsrummet för att ”peppa” varann en gång till. Men då var jag inte med en enda gång. I stället satt jag på toaletten bara för att jag var tvungen att göra det precis innan vi gick ut. Det spelade ingen roll om jag behövde eller inte, jag var tvungen att vara där precis innan vi skulle ut. Det händer fortfarande men det är inte riktigt på samma sätt.

Fungerar det likadant utanför fotbollen också?

– Ja alltså nu efter jul så har allting känts så roligt och bra så nu är jag väldigt noggrann. Jag har alltid varit noga med sömn och mat men nu är jag noga med allting annat också, det är nästan sjukligt.

Är det kul att vara gift med dig?

– Nej, jag tror inte det. Men det är nog roligare nu än när vi var utomlands. Men det kan nog vara ganska kul ibland, jag är ju ändå lite smårolig. Sedan får vi väl se hur det blir om ett par månader då vårt första barn kommer.

Hur känns det att bli pappa då?

– Det känns jäkligt häftigt och sjukt kul. Förhoppningsvis kan jag bli bättre på att släppa lite.

Att jag faktiskt lär mig att det inte alltid behöver vara så som jag vill och tror. Om det inte blir så är det tur att vi har Anders.

Säsongen hittills har innehållit det efterlängtade cupderbyt mot AIK, respass mot Elfsborg i samma cup efter klar förlust och en överraskande bra öppning på seriespelet. Premiärsegern hemma mot Häcken följdes av en gedigen insats på Borås Arena. Inför seriestarten förklarade Linus att de båda cupmatcherna inte kommer att säga någonting om lagets kapacitet i seriespelet och där får man ge honom rätt, åtminstone när det gäller mötena med Elfsborg. Och om dagens derby säger han:

– Derbyn kommer att se ut hur som helst, alla är speciella på sitt sätt.

Linus Hallenius är en av få i dagens trupp som har representerat Hammarby i Allsvenskan tidigare. Han anlände sommaren 2009 och var med hela den där mörka hösten. Personligen är han säker på att det inte spelar någon som helst roll idag, inte minst med tanke på att han mestadels spelades på



FEM SNABBA

Ser på ...

– Förut såg jag hur mycket film som helst. Hade som mål att se varenda film som finns typ. Men nu ser jag mest TV-serier. Jag ser om, vilket är helt sjukt, nio säsonger av 24. Annars Suits och Sons of Anarchy.

Lyssnar på ...

– Allt möjligt.

Läser ...

– Travet! Jag försöker att bara spela på lördagar, men ibland blir det även onsdag.

Äter ...

– Pasta. Det blev extra mycket efter Italien.

Dricker ...

– Jag dricker väldigt mycket Ramlösa. Oerhört stora mängder vatten faktiskt.

© Foto: Hasse Fridén.



Linus Hallenius var ett ständigt orosmoment för Häckens försvarare i den allsvenska premiärmatchen på Nya Söderstadion, 4/4 2015. © Foto: Hasse Fridén.

fel position. Under försäsongen och i cupspelet så startade han varje match förutom en på La Manga.

– Jag och Måns har ju spelat mycket nu även om det har varierats en del. Men vi har i princip två bra spelare på varenda position och en väldigt tajt grupp med spelare. Det gör att vi ska klara av att hålla tempot uppe under 90 minuter.

Vad tycker du om Nannes idéer om snabb återerövring?

– Framförallt är det djåkligt intressant och även nytänkande vad gäller svensk fotboll. I Italien var det ju helt annorlunda och det funkar därnere just nu eftersom de är så väldigt duktiga taktiskt. Men den fotbollen är inte framtiden och inte den vi vill spela.

– Den vanliga reaktionen när man tappar boll är att man hänger med huvudet någon sekund för mycket. Nu ska det vara en tiondel och sedan ska

Linus Hallenius

Född: 1 april 1989

Bor: Hammarby Sjöstad

Längd: 187 cm

Vikt: 82 kg

Moderklubb: IFK Sundsvall

Kontraktslängd: 2017

Spelarkarriär:

2006–2009 GIF Sundsvall

2009–2010 Hammarby

2010–2011 Genoa CFC

2010–2011 FC Lugano (lån)

2011–2012 AC Padova (lån)

2012–2013 Genoa CFC

2013–2014 FC Aarau

2014–Hammarby

man ta tillbaka bollen. Kommer vi alla som bin så är det väldigt svårt för motståndarna att spela sig ur pressen. Stundtals funkar det redan väldigt bra men vi måste jobba stenhårt för att klara av att hålla det varje träning och varje match.

Hittills har det känts som att det passar dig rätt bra?

– Ja, jag har ju alltid gillat att vara lite småful och jobbig att möta. Jag tycker att det är kul att smälla på backarna litegrann, man får ett övertag då.

Så du mår bra och kroppen känns bättre än på länge. Vad har du för målsättningar med säsongen?

– De håller jag för mig själv. Jag har en plan som sträcker sig bort tills efter karriären men sedan har jag delmål. Det är som en lång väg där jag har siket längre bort än tidigare. Går någonting snett nu ser jag det som en vägbula som jag snabbt kan ta mig över eftersom mitt mål ligger längre framåt i tiden. Så har jag inte tänkt på det tidigare. De mål jag satte inför hösten blev precis som jag tänkt mig.

Vi vet inte om 1–0-målet borta mot Elfsborg tillhör de målsättningar Linus satte upp men konstaterar nöjt att han nu också är allsvensk målskytt för Hammarby. ■