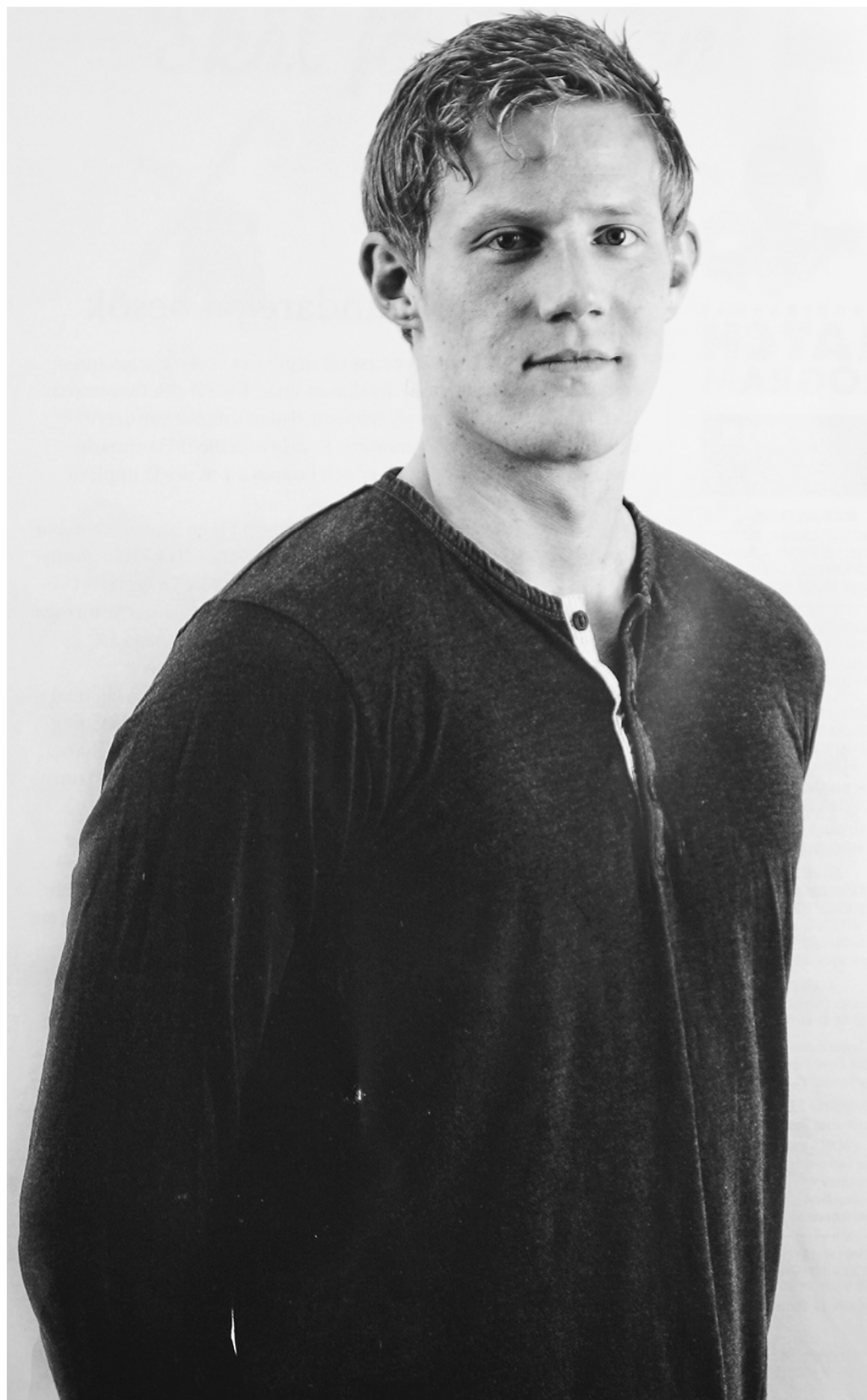




Lars Sætra

»Jag vill bli hårdare«

TEXT PER CORNELL • FOTO HASSE FRIDÉN

Bakom den sävliga framtoningen döljer sig en dålig vinnare som gillar att tråka förloraren, dela ut tjuvnyp och som egentligen vill bli anfallare. Vår norske backrese har ett mål – att bli hårdare.

★ **Lars Sætra** har varit given i startelvan sedan han anslöt till Hammarby för nästan exakt ett år sedan. Han håller på att bli den backklippa varje lag behöver. Det finns folk som gnäller på att han inte är tillräckligt snabb, men man hör allt fler som gillar hela uppenbarelsen Lars Sætra: stor, passningssäker, brytningssäker och orädd när det gäller att stöta mot anfallarna. Eller som en kompis säger: "Han är nog fan den bästa back vi har haft sedan Petur och Max." Nu ska tilläggas att kompisen är född och uppvuxen i just Sætra, men jag tror inte att det påverkar hans omdöme alltför mycket.

Lars Sætra slår upp dörren till sin lägenhet. Sætra hade väl varit en passande förort att slå sig ner i. Det är å andra sidan Hammarbyhöjden också. Han flyttade in här direkt när han kom till stan förra året. Flytten från Drammen i Norge innebar också att han för första gången bor själv.

– Det var bara att åka till Ikea och köpa lite möbler, säger han och sätter sig i soffan Karlstad, perfekt placerad framför tv:n med tillhörande spelkonsol.

Att flytta hemifrån har inte varit några konstigheter för Lars. Nu har spelarna i Hammarby det ganska väl förspänt då de har möjlighet att ta med

sig matlådor hem. Större omställning har det i så fall varit att byta småstad mot storstad. Men Lars trivs utmärkt i Stockholm.

Det var inte ett givet beslut att byta norska mästartarna mot svenska Superettan. Lite av en chansning var det ju då nordisk högstaliga känns som en självklar nivå för honom. Men läget för avancemang såg lovande ut förra sommaren. Hammarbys erfarna tränare och klubbens stolta traditioner och supporterkultur var andra faktorer på pluskontot.

– När jag var yngre kändes det mer okej att inte alltid spela varje match. Men nu när jag börjar bli äldre är speltid högt prioriterat. Jag var inte förstavalet i Strömmsgodset. Men jag fick tydliga signaler från Hammarby att jag skulle vara förstavalet här.

Du kom till ett Hammarby i medgång, hur upplevde du hösten?

– Vi var i ett flow och det kändes som att vi slog alla lag överlägset. I slutet av matcherna kunde vi bara öka. Det var väldigt roligt att få vara med och ta upp Hammarby till Allsvenskan.

Var det svårt att anpassa sig till spelsätt och kultur?

– Nej, det gick fort. Filosofin är väldigt lik den i Strömmsgodset. Mittbackarna ska i första hand spela upp bollen och sätta igång spelet. Andra likheter är den mentala träningen och det här med manualen som innebär att alla har tydliga roller.

Hur använder du den mentala träningen?

– Mycket inför match. Jag visualiserar olika situationer.

»Att trampa anfallaren hårt på foten med dobbarna är effektivt«



© Foto: Hasse Fridén.

Vad gör du mer inför match?

– Jag brukar titta på klipp på Vidic, Silva och Ramos. Både när de gör mål och när de sätter några riktiga tacklingar.

Det har blivit du och Birkir i mitten, det var oväntat?

– Ja, det var lite tillfälligheter som gjorde det. Vi fick en bra start och sen har det gått hyfsat bra.

Hur ser rollfördelningen ut?

– Han är ju väldigt snabb så i första hand kliver jag upp och stöter så säkrar han bakåt. Annars är våra roller ganska lika och det blir lite som det blir i matcherna ibland, beroende på situationer. Det är skönt att spela med Birkir, han är en bra försvarare.

Tycker du att försvarsspelet har varit bra så här långt?

– Vi har hållit nollan en gång, det kan vi inte

vara nöjda med. Vi gör det ganska bra, men vi kan göra det bättre. Problemet är att vi släpper in för billiga mål i slutet av matcherna eller halvlekarna.

Har du någon förklaring?

– Det har med vårt samspel, kommunikationen och speciellt koncentrationen att göra. Men vi är också nya i Allsvenskan och det tar lite tid att komma in i den högre nivån. Vi blir hårdare straffade för våra misstag, men vi kanske gjorde större misstag förra året.

Lars ger ett lugnt och stabilt intryck även som person. Han är eftertänksam med lite underfundig humor. Men man förstår också att det finns en jobbig vinnarskalle bakom den sävliga framtoningen. Inte nog med att han är en riktigt dålig förlorare, han är en minst lika dålig vinnare.

– Jag gillar att göra narr av förlorarna. Det är roligt, säger han och myser.

Det händer att han gör det under matcherna även om trash talk inte riktigt är Lars grej. Då jobbar han hellre med tjuvknep. Det gnistrar till i ögonen när han beskriver sina personliga favoriter:

– Att trampa anfallaren hårt på foten med dobbarna är effektivt. Nypa dem hårt överallt är också vanligt. Jag brukar dock inte nypas i skrevet. En annan sak man kan ta till är i löpdueller när motståndaren lyfter sin arm. Då passar man på att sätta in en arm-båge i revbenen.

Markus Rosenberg i Malmö är den typen av anfallare som riskerar att få smaka lite extra på Lars knep.

– Han delar ut rätt många själv också och dessutom är han en sän som gnäller för domaren hela tiden. Sânt gillar jag inte.

Lars Sætra har fått hela sin fotbollsfostran i Strömmsgodset i norska Drammen. Han började spela när han var sju-åtta år och sedan dess har

Lars Sætra

Född: 24 juli 1991

Bor: Hammarbyhöjden

Längd: 195 cm

Vikt: 90 kg

Moderklubb: Strömmsgodset IF

Kontraktslängd: 2016

Spelarkarriär:

2009–2014 Strömmsgodset IF

2011 (lån) Sandefjord Fotball

2014 Hammarby



Lars Sætra i 0-1-matchen mot IFK Göteborg på Nya Söderstadion 7/6. © Foto: Hasse Fridén.

fotboll varit det bästa han vet. Det har också gått spikrakt för honom med fotbollen, förutom en knäskada som krävde operation när han var 15. Skadan höll honom från fotbollen i ett helt år, men han jobbade hårt för att komma tillbaka starkare. Som 16-åring tog han plats i juniorlaget och det var väl i samband med det han insåg att fotbollen kanske kunde bli hans yrke. Hela vägen fram till A-laget spelade Lars längre fram på planen. Främst som mittfältare. Därifrån har han sin bolltrygghet som han har stor nytta av även som mittback.

Året i Hammarby har gjort Lars starkare och gett honom mer rutin. Just att han spelar varje match gör att han börjar våga allt mer i sitt spel. Tidigare har han i större utsträckning väntat in motståndarna. Nu vågar han stöta för att kunna bryta deras anfallsuppbyggnad tidigare.

– Det finns en viss risk med det så klart. Men åtta gånger av tio kanske man bryter. Jag är bra på att läsa spelet också, det är en fördel jag har.

Finns det något som du själv vill utveckla mer?

– Jag vill bli hårdare och spela med mer intensitet. Jag har blivit tuffare, men jag vill komma ännu längre med den biten.

Vad gillar du mest som försvarare?

– Jag gillar att ha bollen och att gå upp och vara

med i anfallsspelet. Jag tycker egentligen att det är ganska tråkigt att försvara.

Roligt, en back som helst vill anfalla?

– Jag drog det lite till sin spets, men det är väldigt roligt att göra mål.

Vad tror du om mötet mot Falkenberg?

– De har två bra yttrar och det blir säkert en tuff match. Jag tror vi har goda chanser. ■

FEM SNABBA

Favoritsång på Nya Söderstadion?

– Just i dag.

Lagkamrater du hänger mest med?

– Måns, Mats, Erik och Fuhre.

Favoritställe i Stockholm?

– Matboden på Folkungagatan, där äter jag gärna entrecôte.

Det bästa med ditt jobb?

– Jag gillar livet som fotbollsspelare, att träna mycket och att det är socialt. Man får resa en del. Att spela är det är det roligaste jag vet.

Är det ett hårt jobb?

– Man har mycket fritid, men samtidigt är det ett 24-timmarsuppdrag. Man får offra vissa saker för att bli fotbollsspelare.