



Fredrik Torsteinbø

»Nästa år ska bli min säsong«

TEXT PER CORNELL • FOTO HASSE FRIDÉN

När det är läge för ett vristskott curlar han bollen. När de andra körde hårdträning fick han stå över. Fredrik Torsteinbø har en skada på sämsta tänkbara ställe: på högerfoten.

★ – När Fredrik Torsteinbø är tillbaka i form är det som att få in en ny spelare i truppen. Det sa Nanne efter succécomebacken mot Häcken där Fredrik gjorde ett elegant mål med nedtagning och skott i samma rörelse. Han slog också en målgivande passning och såg så där bekväm ut med bollen som man minns honom från förra säsongen. Även mot Norrköping var Fredrik den som stod för flest farligheter av de grönvita.

Det är en märkbart glad spelare som träffar Matchprogrammets utsände. Men som man har vant sig vid är han ingen som tar till överord: det har gått "okej" och det är "kul" att vara tillbaka. Det finns också en annan anledning till att han inte är oreserverat glad. Fotbollslivet leker inte för Fredrik. Och det har det inte gjort på tre och ett halvt år. Så länge har han dragits med en svår skada i fotleden på yttersidan av högerfoten.

– Ingen har vetat vad felet är, men några veckor före premiären i Superettan förra året upptäckte de att det var fotleden. Då tog vi beslutet att vänta till efter den säsongen med operation.

När Fredrik gick in i träning igen, i januari, tog det inte många pass innan han kände att smärtan fanns kvar. Operationen hade inte löst problemet och han var tvungen att vila fram till mars. Vid det laget hade han hamnat långt efter de andra trä-

ningsmässigt eftersom han i princip missat hela försäsongen inklusive Claes Hellgrens stenhårda fysträning före nyår.

Ser man på hans insatser under säsongen i skenet av detta är det plötsligt begripligt att han inte har nått samma nivåer som tidigare förrän nu på slutet. Utan försäsongsträning och med smärta i nästa varje moment på planen sedan över tre år har han två tuffa motståndare förutom motståndarna, så att säga.

– Ni kanske börjar undra varför jag aldrig skjuter med vristen? Jag kan inte ens sträcka ut den ordentligt. Det gör för ont att ta ett vristskott och i ett motlägg måste jag vara försiktig. Det är därför jag alltid försöker skruva in bollen i stället.

Hur påverkar det dig att alltid spela med smärta?

– Man blir trött av det och det gäller att försöka tänka bort det och inte hamna i negativa tankar. Men det är klart att jag funderar på hur bra jag skulle kunna bli om jag blev av med smärtan. Fysträningen med Claes skulle jag behöva, men jag har svårt med alla moment där jag ska böja mig ner.

Hur ser planen ut för att komma tillrätta med skadan?

– Vi har träffat en ny expert som säger att det ska gå att fixa ganska enkelt. Det ska bli en ny mindre operation, antingen under landslagsuppehållet i slutet av augusti eller efter säsongen. Det handlar bara om några veckors vila efteråt då det är en titthålsoperation. Jag hoppas verkligen att det ska fungera.

»Min största styrka är min speluppfattning«



© Foto: Hasse Fridén.

Att hamna på bänken är en ny situation för Fredrik. Han har alltid varit ordinarie och har under sin seniorkarriär alltid prioriterat att få speltid när han har gjort sina klubbval. I stället för att gå till en storklubb som ung och sitta på bänken, har han spelat sig upp genom det norska seriesystemet.

– Jag tror ändå att jag växer av det här. Jag har fått ett nytt perspektiv på hur det är för många andra i laget och det kan vara nyttigt. Men jag tröttnar ganska fort på att sitta på bänken. Så det är skönt att vara tillbaka.

Fredrik Torsteinbø är från Stavanger och kom till Hammarby efter att kontraktet med tippelagklubben Sandnes Ulf löpt ut. Han fick ett erbjudande om fortsättning, men tackade nej.

– Det var ett bra erbjudande, men jag hade gått och irriterat mig på att jag ändå skulle tjäna betydligt mindre än utländska spelare som sitter på bänken. Vi lokala startspelare värderas inte tillräckligt högt, jag accepterar inte det.

Eftersom Fredrik inte hade några andra erbjudanden hade han bestämt sig för att bli polis om inget intressant dök upp.

– Min familj och alla mina vänner tyckte att jag skulle stanna och skriva på ett nytt kontrakt. När

Hammarby hörde av sig blev jag intresserad. Jag tittade på premiärmatchen på nya arenan från året innan och blev väldigt imponerad.

Var det självklart att flytta?

– Min tjej var tveksam först, men vi bestämde oss för att göra det och nu trivs vi väldigt bra i Fruängen där vi bor. Hon har fått jobb på Viaplay och jag är väldigt nöjd med att spela för Hammarby och vår publik.

Är du fortfarande inne på polisyrket, efter karriären?

– Nej, snarare fotbollstränare. Jag ska läsa sportsmanagement på distans via Spelarförbundet.

Fredrik började med fotboll när han var fem år gammal. Som yngre var han sällan bäst, men han har alltid kämpat på. Han har försökt att ha så roligt som möjligt och att inte ta för allvarligt på fotbollen.

– Jag är ganska laid back som person. Vissa tränare tolkar det som att jag är oengagerad, men jag tar fotbollen seriöst.

Han säger själv att hans stillsamma personlighet passar bra ihop med en lugn tränare som Nanne.

– Det är ganska meningslöst med en tränare som skriker att man har missat en passning när man har missat en passning. Det vet man ju om själv.

Han uppskattar också den fria roll man har som offensiv spelare i Hammarbys spelsystem. Han kan vandra över till andra kanten om han vill, så täcker en annan spelare upp hans defensiva ansvar.

Fredrik Torsteinbø

Född: 13 mars, 1991

Bor: Fruängen

Längd: 183 cm

Vikt: 72 kg

Moderklubb: Hundvåg FK

Kontraktslängd: 2016

Spelarkarriär:

2009–2010 FK Vidar

2011–2013 Sandnes Ulf

2014– Hammarby



Fredrik Torsteinbø har haft en tuff säsong med skador men var med i startelvan i senaste hemmamatchen mot IFK Norrköping, 27 juli. © Foto: Hasse Fridén.

Fredrik har alltid haft en förkärlek för att försöka sig på ett lite svårare spel. Han bjuder gärna på en klackspark, en överhoppning eller en chip.

– Fotboll ska vara underhållande tycker jag. Det kanske har att göra med att jag alltid har varit Arsenalsupporter. Men det är inte alla tränare som uppskattar det och jag brukar alltid få lite tillsägelser om detta. Självklart måste man värdera lägena så man inte tappar bollen vid fel tillfällen, samtidigt är jag den typen av spelare som gillar att utmana och överraska.

Tränar du mycket extra teknik?

– Jag gjorde det när jag var yngre och jag borde kanske ha gjort det ännu mer. Min största styrka är nog ändå min speluppfattning. Jag är duktig på att utnyttja motståndarens misstag och om jag har möjligheten håller jag gärna i bollen lite extra innan jag slår passningen. Det är därför jag hade så många assist förra året.

Är skillnaden stor mellan Allsvenskan och Superettan, tycker du?

– I Superettan kunde vi komma undan trots en dålig dag på jobbet. Nu blir vi straffade direkt om vi inte är helt vakna. De andra lagen gör mål på

sina chanser, vi bränner lite för mycket. Vi gör svåra och snygga mål, men behöver fler av de enkla också. ■

FEM SNABBA

Favoritmat från köket på Årsta?

– Lax med nötter på.

Gör utanför fotbollen?

– Vi är ett gäng som brukar koppla av med golf.

Vilka hänger du mest med?

– Jag gillar alla men träffar inte jobbarkompisarna så mycket utanför fotbollen. Jag gillar att vara ensam.

Favorittramsa?

– Jag gillar hela fanskulturen kring Hammarby. Det är bara att buga sig för fansen, de är fantastiska.

Bästa med Stockholm?

– Det är så pass stort att alla kan vara sig själva. Det finns många olika typer av människor och stilar och alla blir accepterade.