

Filippa Karlberg om en annorlunda försäsong

Efter två månader på Island och en säsong i Borlänge kom Filippa Karlberg tillbaka till Norrköping. En överansträngning satte dock stopp för en kollektiv försäsong och anfallaren fick lägga ett antal timmar på gymmet i väntan på en seriestart som fortfarande inte tagits vid.

Mitten av maj – vid det här laget skulle IFK Norrköping redan varit en fjärdedel in på säsongen av division 1 södra Svealand. Istället är det en fortsatt väntan på besked och den redan rekordlånga försäsongen slår sig själv för varje dag som går.

En försäsong som varit lång och krävande. Men en försäsong som varit nyttig.

–Det har varit tufft motivationsmässigt eftersom jag varit skadad och inte fått träna fotboll. Det är svårt att hitta motivation när man inte tränar för någonting, säger Filippa.

Lång för att samtliga inplanerade matcher sedan slutet av mars blev uppskjutna.

–Men nyttig för att vi fått längre tid att bygga ihop gruppen och laget. Med tanke på att vi varit en hel del nya spelare så har vi kunnat lära känna varandra.

Efter två raka andraplaceringar tror hon att IFK kan ta nästa steg även om det är nya lag i en ny serie som dessutom spelas som en enkelserie.

–Vi har kommit ihop bra som lag och vi har en hög lägstanivå – alla vill åt samma håll.

IFK hann med fem träningsmatcher och gick segrande ur samtliga.

För Filippas del blev det spel i de tre första med två mål som facit. Sedan tog det stopp och en överansträngd häl höll henne borta från början av mars till början av maj.

Hur har du hanterat den här typen av försäsong?

–Om man tränar hårt nu så kommer det vara värt det när serien väl drar igång, det är så man får tänka. Det är både personligt och för laget men framförallt eftersom jag har varit skadad. Vi har pratat en hel del om att alla är där för sin egen skull för att bli bättre spelare, även om man inte spelar matcher.

Utanför fönstret i city rullar spårvagnarna förbi och vid en första anblick så känns det som att allting är som vanligt i en värld där saker är väldigt långt ifrån att vara vanliga.

–Det är klart man pratar om det men det är mer för att försöka hålla motivationen uppe för varandra, att peppa varandra. Många är väldigt bra på att ge glädje till varandra för att det ska bli roligt att komma och träna.

När det finns mål att sträva efter och matcher att träna inför blir just den biten svårast när förutsättningarna förändras – att hålla huvudet uppe.

Finns det något positivt?

–Att vi lärt känna varandra bättre, säger Filippa.

Personligen kom det ofrivilliga uppehållet under en period där hon inte skulle spelat några seriematcher oavsett.

Nu har hällen läkt och hon är tillbaka i träning med laget.

–Det gjorde att jag kunde bygga upp mig ordentligt och göra min rehab utan att känna någon stress. Jag har stegrat träningen långsamt och det är först nu som jag kommit tillbaka helt och hållet.

På vilket sätt hade det varit annorlunda under en pågående säsong?

–Det är svårt att säga, jag hade ändå gjort min rehab ordentligt utan att fuska men jag tror att stressen över att missa matcher hade tagit över.

Onsdagen den 8:e april skulle IFK spelat seriepremiär hemma mot Älta IF. Ett försäsongsläger i Spanien och ett antal träningsmatcher var inplanerade innan pandemin vände upp och ner på allting.

Att ställa om från en spännande vår till en oviss framtid är lättare sagt än gjort.

Om det ens är lätt sagt.

–Lägre och premiären var något vi sett fram emot länge. Men på något sätt hade vi det på känn ganska tidigt. Även om det blev tufft så var det jobbigare i början. Nu har man på vant sig vid det. Även om det är frustrerande att inte spela har man har accepterat att det finns viktigare saker än fotboll.

Matcherna ni hann med – vad kan ni ta med er därifrån?

–Vi gjorde väldigt många mål och vi förlorade ingen av matcherna. Vi var stabila bakåt och vi var farliga med bollen framåt. Stundtals gjorde vi det bra och stundtals blev vi lite bekväma.

Spelar de matcherna någon roll i dagsläget?

–Ja, det tycker jag. Det är klart att man kan ta med sig det man gör bra i tidigare matcher även om man behöver fokusera på nuet.

Fem matcher är ändå fem matcher och när laget väl får sätta igång med träningsmatcherna igen börjar de inte på noll.

Det finns någonting att luta sig tillbaka emot.

–Vi vet hur vi vill spela och hur vårt spelsätt ska vara, säger Filippa.

Istället för träningsmatcher har IFK spelat ett antal internmatcher på träningstid.

En fördel med en bred trupp.

–Det har varit väldigt bra tempo. Det var ingen som gick in för att det var träning – man såg det som en träningsmatch där alla ville göra så bra som möjligt. Ingen vill förlora, inte när det är träning och inte när det är internmatch.

Även om det funnits restriktioner om ombyte hemma såväl innan som efter träning tror hon att den här månaden utan matcher trots allt stärkt gruppen.

Och laget.

–Det är tydligt när vi har fått tid att bygga på vårt spel så har det gett resultat på träningarna. Det märks att det är ett högt tempo. Känner man varandra bättre hur man fungerar på planen och vart man har varandra så blir tempot högre och spelet bättre.

IFK har utnyttjat tiden till att putsa på detaljer och bli ett bättre fotbollslag.

–Vi har kunnat jobba mer på det taktiska och haft mer tid att gå igenom saker – att träna på hur vi ska spela fotboll och bli bekväma med vad vi ska göra.

Vad finns det för målsättning?

–Att vi ska vara nöjda med vår prestation efter varje match och sedan ta det därifrån. Vi har kommit tvåa två år i rad och även om vi inte pratat om det så, så vill alla åt samma håll och det är klart att vi vill vinna serien och avancera till Elitettan.

Förra säsongen gjorde hon åtta matcher i Sveriges näst högsta serie för Kvarnsvedens IK. För att nå dit behöver hon och IFK vara extra fokuserade. Speciellt nu.

Färre matcher innebär färre poäng att spela om.

–När det blir en enkelserie är det extra viktigt att vinna varje match och det är viktiga poäng som står på spel. Man har inte råd och tid att förlora enkla poäng utan alla behöver ha samma inställning att göra sitt yttersta.

Att bara spela en halv serie är en ny upplevelse men en förutsättning för att det ska bli någon fotboll alls säsongen 2020.

Då gäller det att göra det bästa av situationen.

–Jag vill spela de matcher som ska spelas och eftersom jag ligger efter i fotbollsträningen på grund av skadan vill jag tränare ännu hårdare för att ligga på samma nivå när matcherna drar igång. Då måste jag och vi vara så bra som möjligt, säger Filippa Karlberg.