

Sofia Hjern: "Drömmen är att komma till A-landslaget"

När det inte finns något att träna inför gäller det att hitta motivationen till att fortsätta. Att försöka lura hjärnan är en. Att göra någonting annat än att bara träna fotboll är en. Att återigen få dra på sig landslagströjan efter F19-debuten i La Manga är en annan.

Sofia Hjern tar plats på den östra läktaren, precis över IFK dams omklädningsrum.

I dag är hon först men inte långt efter börjar hennes lagkamrater trilla in en efter en.

Om 40 minuter börjar ytterligare en träning mitt i en försäsong som aldrig verkar ta slut.

–Den här tiden har varit ganska seg eftersom vi inte haft någonting att träna för eller något att sträva emot. Det svåraste har varit att vi inte vetat när vi får börja – vi har bara gått och väntat på ett beslut när vi kan börja spela matcher, säger Sofia.

En frustrerande känsla blandad med vetskapen om att det inte är något annat att göra än att vänta.

IFK hann med fem matcher innan det ofrivilliga uppehållet. Sofia beskriver de som bra matcher med bra tempo, något som också syntes och märktes på träningarna.

–Vi hade bra energi och det kändes väldigt positivt. När spridningen kom hade vi en liten dipp och det tror jag att det varit i många lag, att man tappar motivationen lite och allting som hänt har ju påverkat alla mentalt också – då går det ut över fotbollen. Nu har vi kommit upp igen och ligger på en hög nivå. Det har gått lite upp och ner men det är skönt och hoppas att det börjar snart.

I laget har de pratat en del om motivationen och känslan kring situationen som uppstått och fortgått. Tillsammans har de försökt att hålla humöret och huvudet uppe.

–Vi har tuggat på och kört på för att göra det bästa på träningarna. Jag har själv försökt att tänka att vi snart ska spela matcher.

Lite som att försöka lura hjärnan?

–Ja, precis. Någon gång kommer det dra igång och då vill man vara så redo man kan.

Träningslägret på den spanska solkusten byttes ut mot den betydligt närmare Sörsjön utanför Norrköping.

–Vi hade en dag där vi körde höghöjdsbana och grillade tillsammans. Vi har försökt att göra roliga saker och ha det lite mer avslappnat vissa träningar för att kunna vara motiverade. Vi har också haft egenträningar där vi fortsatt träna lika ofta och lika hårt och fått ta eget ansvar.

Samtidigt har den tiden inneburit att den nya truppen fått mer tid att lära känna varandra.

–Det är positivt att vi har fått mer tid och fler träningar där vi kunnat spela ihop oss. Men vi har inte kunnat göra det på riktigt eftersom vi inte fått spela några matcher. På grund av restriktionerna har vi inte fått byta om tillsammans och vara här innan träningarna och då har vi inte lärt känna varandra på det sättet.

Det nya konstgräset glänser i maj-solen och några spelare passar på att sätta sig precis utanför skuggkanten innan genomgången ska dra igång.

Under gräsbytet tränade IFK på andra planer runt om i staden. Nu är de tillbaka och trots de uteblivna matcherna tycker Sofia att det sett bra ut.

–Vi har jobbat mer detaljerat på vår spelidé. Vi har gjort det men det är svårt att se resultat när vi inte fått spela matcher och testa och se om vi kan spela som vi vill.

Förutom det självklara – hur har den här försäsongen varit annorlunda mot tidigare år?

–Det har blivit som en försäsong 2.0. I höstas hade vi mycket fysträning för att bygga upp oss. Efter jul hade vi en riktigt försäsong med hård träning och matcher och därefter stannade allting av och då har vi fått börja om. Jag har aldrig haft en sådan här lång försäsong och jag har aldrig haft en försäsong där vi inte spelat några matcher. Men det är samma för alla lag.

Under våren blev Sofia som 17-åring uttagen till F19-landslaget och lägret i La Manga.

Tre matcher som skulle bli en direkt uppladdning till Elite round i EM-kvalet. I samma trupp fanns bland annat den tidigare IFK-spelaren Moa Cato.

Debuten kom i 2–1-segern mot England.

–Mot England var det en väldigt bra match och det kändes som att vi hade en väldigt bra känsla i laget. Med tanke på att det gick väldigt bra blev alla mer taggade inför Elite Round som vi skulle spela och jag tror det hade gått väldigt bra där.

Förutom England mötte Sverige USA och Polen.

–Det var riktigt bra motstånd och att vinna över en världsnation som USA var en upplevelse – det är inte många svenska lag som gjort det. Det var väldigt roligt att testa landslagsnivå på en seniornivå för det skiljer sig mycket mot ungdom.

Hon tog därmed nästa kliv i landslagshierarkin efter att ha representerat Sverige i såväl ungdomslandslag som F15, F16 och F17.

–Vi kom dit med ett ganska nytt lag som förbundskaptenen tagit ut och det var många 02-or som fick chansen.

Blir motivationen större att nå dit igen?

– Ja, verkligen. Fokus ligger såklart på IFK och det är här jag vill prestera. Presterar jag här så kommer man få chansen i landslag och landslaget har under mina senaste år varit en stor del av min karriär. Att få mäta sig med de bästa är riktigt kul och det är någonting jag tränar för.

Målet har hon klart.

–Drömmen är att komma till A-landslaget och det är alltid en motivation som finns där, ler Sofia.

Vad tar du med dig ifrån sådana här samlingar?

–På landslagsnivå går det mycket snabbare. Man har mer prestige i spelet och det är det jag tar med mig – att jag hela tiden måste jobba med att göra allting snabbare.

Det tar inte många sekunder innan hon går djupare in och förklarar detaljerna.

–Att orientera mig innan jag får bollen för att spela bollen snabbare, att innan skottet och inlägget går ska jag veta vart jag har mina med- och motspelare för att snabbt leverera bollen.

Något som hon kan ta med tillbaka i IFK även om hon jobbar på samma saker här.

Eller de gånger hon tränat med Linköpings FC.

När saker är gjorda tillräckligt många gånger sätter det sig i ryggmärgen.

–Det är mycket hur man ska tänka som målvakt och vilka situationer man utsätts för som jag kan ta med mig både från Linköping och landslaget. Det är ganska likt även om alla jobbar på lite olika sätt.

En förväntad hel säsong kommer spelas som en halv och Sofia tror att det kan gynna de lag som förväntas vara i botten.

–Eftersom det är färre matcher. Det som ofta skiljer de bästa mot de lite sämre lagen är de

bättre lagen orkar hålla tempo och är med regelbundna i spelet. När det är färre matcher är det större chans att lag kan ha lite tur med sig.

Det ställer andra krav på ett IFK som kommit tvåa två år i rad och som blickar uppåt mot Elitettan.

–Det tror jag kan drabba de bättre lagen för det gäller att ta vara på varje match och göra det man ska varje match. När man bara har tolv matcher är det inte riktigt så att man kan spela upp sig. Alla matcher har dubbelt så stor betydelse.

Hur ska ni nå den nivån?

–Jag tycker vi är på god väg. Vi har ett bra spel och det gäller att vi filar på detaljer och inställningen. Om alla går in och gör sitt bästa och det vi har sagt är vi där.

Sofia säger att IFK 2020 är ett lag med en riktigt bra inställning som spelar bra fotboll – som ska rendera i fina resultat.

–Med tanke på allt annat så är det att spela matcher och fotboll på riktigt igen. Att få känna på känslan att tävla om någonting, vinnarmentaliteten. Och att allt ska bli som vanligt igen, både i vardagen och fotbollen, säger Sofia Hjern.