

IDROTT & KUNSKAP

POPULÄRVETENSKAPLIG IDROTTSTIDNING

AKTUELLT

TIDIGARE NUMMER

ARKIV

PRENUMERERA

OM TIDNINGEN

ANNONSERA

KONTAKTA OSS



Foto: BILDBYRÅN

Så står sig fotbollslandslaget internationellt

Den här månaden bänkar sig miljontals förväntansfulla svenskar framför sina platt-tv apparater. Det är disputationstid för det folkära fotbollslandslaget och opponenten är de regerande Europamästarna Grekland.

Idrott&Kunskap har träffat förbundskapten Lars Lagerbäck för att höra hans syn på hur det svenska stålet står sig i ett internationellt perspektiv.

Fotboll är en komplex sport som innehåller många dimensioner. Inget lag är fulländat - inte ens Brasilien. Men laget som kan pricka av högst betyg i de olika delkvaliteterna brukar i de flesta fall dra det längsta strået.

Kan det verkligen bli Sverige? Tja, kunde Grekland så...

Men då sätter vi väl igång och bryter ned frågan i ett antal underrubriker. Varsågod Lars Lagerbäck, ordet är ditt!

Aerob kapacitet:

I det "Elitprojekt" som Svenska Fotbollförbundet dragit igång i samarbete med GIH i Stockholm framkom att de allsvenska spelarnas testvärden var lägre än hos internationella toppklubbar. Konditionen har ju annars ansetts vara en svensk paradgren. Är du förvånad?

- Nu har jag inte lusläst den vetenskapliga rapporten därifrån, men jag vet i alla fall att man hade ett ganska begränsat jämförelsematerial. Testerna genomfördes ju också i slutet av en lång säsong så man ska nog vara lite försiktig i tolkningen av siffrorna.

- Min subjektiva uppfattning från linjen är annars att vi knappast ligger efter de bästa nationerna på det här området. Tittar vi på landslaget så har jag inte upplevt att vi förlorat matcher på grund av bristande ork. Tvärtom visar siffror att vi faktiskt ligger långt över genomsnittet när det handlar om att vända matcher. Och då ska man veta att det överhuvudtaget är sällan att ett lag som hamnar i underläge lyckas vända på resultatet.

Anaerob kapacitet:

- Samma svar där som ovan. Jag tror inte att vi ligger efter de främsta länderna på det heller. Jag har inga siffror att jämföra med men mitt intryck är återigen att spelarna orkar jobba intensivt när det behövs under matcherna.

Tempot:

- Där ligger vi nog en bit efter. Spelarna från allsvenskan som kommer ut i Europa säger ofta att de upplever att allt går mycket fortare. Förflyttningarna sker snabbare. Förklaringen tror jag delvis kan ligga i att vi tränar för mycket i ett jämnt tempo, ofta en bit över submaximal nivå. Då retar man inte de allra snabbaste muskelfibrerna. Vi växlar inte lika mycket i tempot som man gör i mellan- och sydeuropa.

Vad tror du att det beror på?

- Jag tror att det i grund och botten handlar om vår svenska träningstradition. Förmodligen har den i sin tur byggts upp under en tid då vi vintertid saknat bra yttre förutsättningar för att bedriva fotbollsträning.

Ja, för på kontinenten ser onekligen försäsongsupplägget helt annorlunda ut...

- Det skedde ju en dramatisk ökning av träningsmängden i de svenska klubbarna i mitten av 1990-talet, då man gick från 4-5 träningar i veckan till 8-10 pass. Vi har en träningskultur som bygger mycket på att har man inte tagit ut sig helt så har man inte



Foto: BILDBYRÅN



Foto: BILDBYRÅN

heller tränat ordentligt. Förmodligen följde det sättet att tänka med då träningsdosen ökade. Jag minns när jag för ett antal år var nere i sydeuropa och tittade på deras träningar att jag tänkte: "Men dom tränar ju inte...". Dom tog det ganska lugnt och exploderade ibland. När deras säsong är slut tar de en månads semester och följer sedan upp med några veckors försäsongsträning. Sedan börjar en intensiv fotbollssäsong och de tycks ju inte ha några problem att upprätthålla sina fysiska kvaliteter, trots att det är tätt mellan matcherna.

I år har de allsvenska klubbarna haft ett späckat spelschema fram till EM. Hur upplever du som förbundskapten att spelarna har reagerat på det?

- Flera spelare som jag har haft kontakt med säger att de känner sig slitna och att de tränar för mycket med tanke på spelschemat under våren. Spelare på den här nivån tömmer ju sig oerhört mycket under en match. Vi gjorde själva det misstaget under EM i Belgien/Holland år 2000. Där var felet snarare att vi tränade för länge än för hårt. Vi ville för mycket helt enkelt och i det laget fanns det också många fysiska praktexemplar, som Henke och Ljungberg till exempel.

Hur tränar ni mellan matcherna i årets EM-turnering?

- Dagen efter match kör de spelare som varit med i 60 minuter eller mer endast ren återhämtningsträning. Övriga tränar fotboll under en timma som vanligt. Dag 2 blir det ren fotbollsträning varav 30-40 minuter är relativt belastande. Sista passet innan match jobbar vi endast kortare stunder över submaximal nivå. Passet består av tre delar: uppvärmning, avslutningsträning och spelmoment under 20-30 minuter.

Passningsskicklighet:

- Jag tycker att vi har närmast oss de bästa länderna tekniskt. Men när det gäller hårdheten i passningarna ligger vi fortfarande efter. Toppspelare i Europa "skjuter" sina passningar, här hemma liknar det ibland mer försningar. Detta har blivit en ledstjärna för oss och vi jobbar mycket med det på samlingarna. Det här var ett moment som Zlatan utvecklade enormt då han kom ut i Europa. Men jag tycker att vi i landslaget har haft en positiv utveckling sedan vi började fokusera på passningskvaliteten. Förhoppningsvis tar de allsvenska spelarna med sig det här hem till sina klubbar.

Dribblingskicklighet:

- Trenden ser positiv ut, men vi är här definitivt inte ikapp de stora fotbollsnationerna. Vi har få utpräglade dribblers. Men det har också blivit allt svårare att "göra sin gubbe" i modern toppfotboll. Det är inte direkt som på Garrinchas tid. I regel krävs det kombinationer för att ta sig igenom ett samlat försvar. Ta ett tekniskt landslag som Spanien, de har inte heller några superdribblers, men det är kanske bäst i världen på att kombinera sig fram med precisa passningar. Dom har också ett extremt tålmod och värderar hela tiden riskerna med att tappa boll då de anfaller. Deras ungdomslandslag spelar på samma sätt.

Internationell skicklighet (helheten):

- Där ligger vi tyvärr en bra bit efter. I dagens landslag är det endast tre spelare som har spelat i Champions League och det är Zlatan, Kim Källström och Fredrik Stoor. Under VM hade vi fem spelare med den erfarenheten - och två blev skadade. En engelsk fotbollsforskare tog fram en kvot för några länders Champions League representation 2004. Där hade vi endast Lettland efter oss. Den statistiken är väl det närmaste ett mått på individuell skicklighet som finns att tillgå.

Organisation:

- Där tror jag att vi ligger ganska bra till. Det grundspel vi har i dag är i princip detsamma vi hade 1998. Spelarna har väldigt tydliga roller och det har definitivt varit en framgångsfaktor för oss. Försvarsmässigt bygger det ju på ett zonspel där närmaste spelare i zonen pressar. Vi har sett att det brukar ta 10-15 landskamper innan en ny spelare är helt inne i vårt spelsätt. Fredrik Ljungberg är på den punkten ett undantag. Han debuterade på vår vinterturné 1998 som 21-åring och har allt sedan dess varit ordinarie.

- Problemet för oss när det gäller organisation är att våra spelare till vardags representerar ett stort antal klubbar och finns utspridda i många länder. Mot Brasilien var det extremt, då hade vi i truppen spelare från 20 olika klubbar i 12 länder. Och även om fotbollen på grund av internationaliseringen tenderar att se allt mer likartad ut över världen så finns det ändå vissa särdrag i olika länder och klubbar. Spelarna vänjer sig vid att agera på ett visst sätt i respektive klubbar, vilket innebär att vi hela tiden måste repetera grunderna för v a r t spel. Jämför du med länder som England, Tyskland och Italien har betydligt färre proffs utomlands.

Tränarkompetens:

- Fotbollen har ju av tradition inte varit speciellt utbildningsorienterad. Men i takt med att kraven ökar har det där nu börjat förändras. Man kan titta lite på vilka länder som har tränare representerade utomlands för att få en bild över utbildningsläget. Ta ett land som England, där finns i dag endast 4-5 engelska tränare kvar i Premier League. I Italien däremot, finns mig veterligt inte en enda utländsk tränare. Holland är ett annat land med stark utbildningstradition som också har exporterat ett flertal framstående tränare. Frankrike är ett annat exempel.

- Min personliga uppfattning är att alla elittränare bör ha en minst tvåårig idrottsutbildning i botten. Självt gick jag ju på GIH tillsammans med Tommy (Söderberg). Jag minns att jag då ibland kunde ifrågasätta vad alla fysikologkunskaper, till exempel, skulle vara bra för. Men så här i efterhand känner jag verkligen att de kunskaperna varit till stor nytta.

Lars Lagerbäck om Sveriges gruppmotståndare i EM-slutspelet:

Grekland: Dom har en fantastisk balans i laget. Grekerna spelar ett "långt" försvarsspel, även om de visst ska vara lite mindre försiktiga numera. Men dom kombinerar också sitt starka försvarsspel med en stor individuell skicklighet. Mot ett sådant lag måste man vara oerhört kalkylerande då man själv går till anfall, eftersom de står och avvaktar i sina positioner och sedan slår om blixtsnabbt. Vi måste också försöka undvika att ge bort hörnor och frisparkar nära straffområdet med tanke på att de har flera långa och erkänt skickliga huvudspelare.

Ryssland: Ryssarna är av tradition individuellt skickliga. Dom har också alltid fysiskt starka spelare som är riktigt snabba både med och utan boll. Vår erfarenhet är att de - i likhet med England - brukar öppna i ett mycket högt tempo för att sedan mattas något. Organisationen har väl tidigare inte varit deras starka sida, men nu ser det ut som att deras förbundskapten Hiddink fått ordning på den biten. Det säger väl också en del om deras slagkraft att klubblaget Zenith slog Bayern München med 4-0 i UEFA-cupen. Sannolikt kommer 4-5 spelare från det laget finnas med i startelvan mot oss.

Spanien: Ett av världens absolut främsta lag när det gäller passningsspel, där de ofta har ett stort tålmod. Kan ibland ha problem defensivt vid snabba omställningar. Då vi vann med 2-0 på Råsunda kom bägge våra mål till genom ett snabbt djupledsspel efter att vi erövrat bollen.