



# JOHAN WILAND

»Idag är jag tryggare än någonsin«

TEXT MARTIN RIDDERSTOLPE • FOTO HASSE FRIDÉN

**En krånglande axel, återkommande ryggsnitt och smärtstillande sprutor för att klara av matcherna. Trots alla besvär spelar Johan Wiland just nu på toppen av sin förmåga.**

– Jag är nog tryggare än någonsin.

★ **Då de flesta spelare släntrar in till Nya Söderstadion för dusch, ombyte och lunch efter ett träningspass på Kanalplan så finns Johan Wiland redan där.** Det är två dagar efter match och han har stannat i gymmet och gjort den rehabbehandling som kroppen kräver. Att han saknas på träningsplan har varit mer regel än undantag under stora delar av säsongen.

**Hur mår kroppen egentligen?**

– Kroppen mår ganska bra och är pigg på att spela fotboll. Det är klart att axlarna krånglar lite och ryggsnitt är ett återkommande problem som kommer med jämna mellanrum, men det är sen gammalt och inget man kan bli av med direkt.

37-åringen i Hammarbys mål inledde säsongen med skadebekymmer – även om det inte syntes på planen. Höger axel som han opererade under vintern var i behov av mer vila och det innebar att han till en början knappt tränade med laget alls. Ett bollpass för händerna inför matchdag och smärtstillande sprutor inför avspark höll honom igång. I takt med att säsongen har rullat på har han kunnat träna allt mer med laget.

– Numera blir det ofta tre träningar per

vecka, även om jag inte är med fullt ut i alla övningar. Jag försöker att utöka det hela tiden för att pusha på. Då jag inte är på träningarna så kör jag rehab i gymmet. Dels själv, men även med Micke Klotz och hos en specialist.

**Axeln är något som spökat länge.** Men det var i förra höstens hemmaderby mot AIK som smärtan kulminerade. I matchens slutskede tvingades Johan ta en smärtstillande spruta mitt på plan för att kunna fullfölja matchen. Sen dess har de smärtstillande sprutorna varit en stående rutin inför avspark.

Under första halvan av säsongen gick utvecklingen i rätt riktning och i ett par matcher under högsommaren kunde han spela helt utan sprutor. Men om våren var en stadig uppbyggnadsfas för Johan så kom sensommaren att bli en mer otursförföljd period. Inför bortamatchen mot Trelleborg var den välbekanta ryggsnittan tillbaka. Tillsammans med det medicinska teamet kunde Johan få bukt med ryggsnittet i tid till matchen. I samma veva började den opererade axeln återigen att göra sig påmind och inför returmatchen i Stockholm var ryggen återigen det stora problemet.

– Den matchen spelade jag med ryggsnitt. Jag var på arenan fyra timmar innan och testade allt. Jag klev av uppvärmningen tidigare och i allra sista stund hittade jag ett ryggskydd som Klotz hade. Den behöll jag på i två matcher och det fungerade bra. Nu känns det bättre igen,

# »Nu känns det bättre igen... men jag är tillbaka på smärstillande innan match«

men jag är tillbaka på smärstillande innan match. Det är för att få mig i spelbart skick, men det är förstås något jag hoppas kunna sluta med inom kort.

Skadesituationen gör förutsättningarna för målvaktsteamet speciella. Johan berättar att målvaktstränaren Mille ibland får lägga om träningsupplägget med kort varsel beroende på hans dagsform och att både Benny och Davor ger honom extra stöttning.

– Det är ett jäkla skönt gäng att träna med och jag är väldigt tacksam för deras förståelse. Det kan förstås vara tufft för de andra att den

## INSPEL FRÅN LÄKTAREN

**Roy: Är du redo att förlänga kontraktet framöver trots skavanker med kroppen?**

– Jag är redo att förlänga om kroppen känns okej och om klubben vill. Men jag vill inte vara en spelare som bara spelar match utan att träna.

**Hampus: Favoritrams?**

– Det är vi som är Hammarby!

**Ola: Hur är det att spela bortamatch och bara höra Bajenramsor? Är det ofta motståndarna säger att de är avundsjuka?**

– Tack vare min ålder känner jag många spelare och snackar med dem i matcherna. Alla tycker att det är skitcoolt att det alltid är som hemma-plan för oss. Men vissa är avundsjuka förstås.

**Patrik: Är du med och bidrar med erfarenhet och rutin till målvakterna i U21, U19 och så vidare?**

– Jag är inte med i det arbetet, dom har en bra målvaktstränare. Men på sikt är jag intresserad av att kunna hjälpa till i nån form.

**Daniel: Du är en fantastisk keeper och säkert en fantastisk människa, MEN; den där tofsen som t.o.m. Peter Jihde slopat, nånsin funderat på att fimpa den?**

– Jag har kommit så långt att jag kan ha håret i en tofs, så nu tar vi inte bort den. Det har också gått ganska bra i år, till och med lagkamraterna ber mig att behålla den.

**Tommy: Är det sant att du gömmer chokladsås i matsalen för att ha i ditt kaffe?**

– Det är faktiskt sant.

som står på matcherna ibland inte tränar alls och får göra lite vad han vill för att vara redo.

**Sedan Johan Wiland anslöt till Hammarby i slutet på juli 2017 har det hänt mycket. Laget har gått från att vara ett svajigt mittengång till att i år vara ett stabilt topplag. Johan har sett förvandlingen från nära håll och pekar på att klubben tagit stora kliv på flera fronter.**

– Första träningen tänkte jag bara: "Var har jag egentligen kommit". Med risk för att låta kritisk mot tidigare tränare så kände jag inte att det fanns någon riktig planering kring träningen. Nu har vi en helt annan struktur med både offensiv och defensiv tränare och en coach som håller samman allt. Nu vet alla vad de ska göra på träning och match. Det fanns inte förra hösten. Nu finns ett tydligare mål med det vi gör hela tiden.

Som Johan Wiland upplever det kom den tydliga riktningförändringen med Stefan Billborns intåg.

– Han betyder jättemycket med sitt lugna och sansade sätt att vara. Framförallt är det väldigt viktigt för våra unga spelare. Han kan förklara saker på ett lugnt och stillsamt sätt, istället för att bli sur på ungdomarna som kommer och frågar allt möjligt. Det känns som att han passar perfekt in i Hammarbys miljö, det är hemtrevligt och lite skönt snack.

**Även du brukar beskrivas som en ledare i laget, hur ser du själv på det?**

– Jag har en del rutin med mig och vet vad man behöver för att vinna. Det har jag haft turen att få göra en hel del och det växer man med. Jag har alltid haft ledarskapet i mig, velat hjälpa de yngre och skojar och skrattat med dem, som ett sätt hålla mig själv ung kanske. Sen kan jag också ryta till ibland när jag ser att saker kan göras bättre. Jag skriker och gapar en del. Vi har ett ganska tyst lag överlag och vill få igång pratet lite mer. Och där tror jag att jag kan hjälpa till. Jag är inte heller någon sprattel-målvakt, utan vill visa trygghet i mitt spelsätt.



Johan Wiland i vårens hemmamatch mot Malmö FF den 16 maj. Foto: Andreas L Eriksson/Bildbyrå.

**Känslan är att många i laget presterar på sin allra högsta nivå just nu. Hur bra skulle du säga att du själv är i nuläget?**

– Jag är nog tryggare än någonsin. Sen har jag gjort väldigt bra säsonger tidigare i karriären, men just nu känner jag mig väldigt trygg med allt. Jag har min dotter här, min fru som jag får vara med på heltid och vår son som kom i våras. Det är saker som gör att jag kan andas lite stillare och tryggare. Allt det får jag med mig ut på planen.

Trots de omskrivna skadeproblemen har Johan gjort en strålande säsong. Nyligen höll han nollan för hundrade gången i allsvenska sammanhang.

– Jag visste inte alls om det förrän min bror, som är väldigt intresserad, hade uppmärksammat att jag närmade mig hundra. Det är siffror som är väldigt roliga att ha med sig efter karriären. Men också skönt att det är avklarat, nu kan jag sikta mot 150.

**Vad har du utvecklat rent spelmässigt på senare år?**

– Fötterna. Det är en bit som jag har känt mig

tvungen att bli bättre på i dagens fotboll. Målvakten är i princip en libero som du ska kunna använda i spelet idag. Jag känner mig väldigt säker med fötterna numera. Jag har också blivit bättre på värderingar i spelet som när jag ska plocka upp den och slå en långboll, när jag ska rulla kort och så vidare.

**Vad tänker du inför matchen mot Djurgården?**

– Jag fick göra bra derbyn förra året, det hoppas jag kunna göra igen. Det är häftiga matcher, jag har också spelat Köpenhamnsderbyn men frågan är om inte ljudnivån är högre här. Bajenfansen är helt otroliga. De har alltid stöttat i vårt och torrt, det märks att de väntat på en säsong som den här.

**Vad blir viktigt i avslutningen av serien?**

– Det är bara ta en match i taget och varje match är en final. Det blir väldigt viktigt för oss att inte tänka på hur det går i övriga matcher, utan bara fokusera på oss själva. Det är först i de sista en–två matcherna som vi kan börja titta på tabellen och låta det spela in i spelet. ■

#### Johan Wiland

**Född:** 24 jan 1981. **Bor:** Tyresö. **Familj:** Fru, dotter 5 år, son 5 månader och två bonusdöttrar.

**Längd:** 187 cm. **Vikt:** 82 kg. **Moderklubb:** Rydboholm SK. **Kontraktslängd:** T o m 2019.

**Klubbar i karriären:** 2000–2008 IF Elfsborg, 2009–2015 FC Köpenhamn, 2015–2017 Malmö FF, 2017– Hammarby.