

AIK:s Valentina Lizana ska bli nästa stormålvakt



65 kilo på stången. Hockeygymnasiets fystränare Jonas Möller hjälper Valentina Lizana med tekniken.

FOTO: MARIE SWARTZ

Prinsessa under press

16-åriga "Valle" ska ta över efter Kim Martin i målet.

Målvaktslöftet Valentina "Valle" Lizana pekats allmänt ut som Kim Martins kronprinsessa. Men 16-åringen från Trångsund nöjer sig inte med det.

– Jag ska bli bättre än Kim, säger hon.

Att peta en av världens allra främsta hockeymålvakter på damsidan är inte lätt, men om någon ska lyckas med det så är det förmodligen Valentina Lizana.

Hon är i alla fall tillräckligt galen i sin sport.

– Vi har fått hålla henne tillbaka. Hon är nästan överambitiös, vill träna på alla håll och kanter, säger Mikael Gustafsson som tränar AIK:s damer.

– Jag har bara hockey i mitt liv, konstaterar Valentina.

När träningsdosen kom upp i tre pass om dagen fick AIK-ledningen sätta stopp och hon blev beordrad vila i några dagar.

Men om Valle själv fick bestämma skulle hon förmodligen bosätta sig ute i Ritorp för att kunna träna i gymmet så ofta som möjligt.

Hon är väl medveten om att det främst är styrkan som skiljer henne från landslagets förstekeeper.

– Kim är grym. I hockey är det

mest ben som gäller. Man måste komma upp snabbt och röra sig i sidled. Vara stabil, säger Valentina.

Att över huvud taget jämföra Valle med Kim är orättvist, tycker Kristoffer Martin, som coachat både Valle och Kim och som är storebror till Kim.

– Kim är så mycket starkare för att hon tränat med killar hela tiden. Hon har offrat den sociala biten i omklädningsrummet för att bli bättre.

Båda tjejerna började visserligen spela hockey med killar i unga år, Valle i Trångsund och

Kim i Hammarby. Men medan Kim fortsatte med killar ända upp till 18 års ålder, i Hammarby och Malmö, lämnade Valle Trångsunds 90-pojkar för AIK i år.

– Mitt råd till Valentina är att börja spela med killar igen. Annars kommer hon inte att bli tillräckligt stark. Kim gick ner sig rejält det året hon bara spelade med AIK:s damer, säger Kristoffer Martin.

Men även om Valentina Lizana lämnat

Trångsund tränar hon fortfarande med killar – på det regionala hockeygymnasiet i Solna, dit hon an-

togs som enda tjej. När Lokaltidningen Mitt i träffar henne i Ritorp kör eleverna fysträning.

Tränaren Jonas Möller hivar på 65 kilo på skivstången, vilket motsvarar Valentinas kroppsvikt.

– Jag måste bygga på lite muskler. Annars tycker jag inte att det är så mycket som skiljer gentemot Kim längre, säger Valentina.

– Det är braa Valle, hojtar killarna när hon segar sig upp för tjugonde gången.

Snart åker hon till Ryssland med U18-landslaget. Ett uppdrag som känns så där. Mer som en degradering efter debuten i Damkronorna mot Finland i somras. Trots att det är ett historiskt första juniordamlandslag.

– Det är klart att det hade varit roligare att åka med damerna till Kanada, men det är alltid kul att spela i landslaget.

Än så länge tycker hon att två år äldre Sara Grahm är värd platsen som andrakeeper bakom Kim Martin.

– Men jag kommer snart att bli bättre.

Kim då, slår du henne i något avseende?

– Jag är bättre på att snacka kanske.

● **Monika Ruborg**
monika.ruborg@mitti.se
tel 550 550 67

Åker med U18-landslaget till Ryssland

● **Namn:** Valentina "Valle" Lizana.

● **Ålder:** 16.

● **Klubb:** AIK:s damlag i ishockey. Spelade med Trångsunds P90-lag till i år.

● **Position:** Målvakt.



Valentina Lizana

● **Bor:** Uppvuxen i Trångsund. Flyttade nyligen till Solna.

● **Aktuell:** Utpekad som Kim Martins efterträdare i Damkronorna. Åker med U18-landslaget till Ryssland den 19 november.

"Jag måste bygga på lite muskler. Annars tycker jag inte att det är så mycket som skiljer gentemot Kim längre."

VALENTINA LIZANA

i korthet

Fortsatt tungt för Trångsund

ISHOCKEY Det är fortfarande långt upp till säker mark för Trångsunds IF i division 1D. "Trånkan" har åtta poäng på 18 matcher och det är åtta poäng upp till nästjumbon Botkyrka HC.

I söndags blev det förlust borta mot Järfälla som vann med 6–2.

Nu väntar ett längre speluppehåll och Trångsund har ingen match förrän nästa onsdag då laget möter serietvåan Väsby på bortais.

Real Stockholm till division fyra

FOTBOLL Huddingeklubben Real Stockholm har efter en andraplats i division 5 södra gått upp till division 4.

Det är fjärde uppflyttningen på sex år. Laget har kvar sin stomme från starten och hittat en bra mix bland nya och gamla spelare.

Årets spel har varierat en del med sex poäng mot seriesegrarna Rågsved med en del onödiga förluster mot sämre lag som satte stopp för högsta toppplaceringen.

Coachen Charlie Broström fortsätter att göra ett hästjobb med allt från att coacha, spela själv och sköta administrationen.

Allsvenskan nästa för Roger Franzén

FOTBOLL Under flera år var tränaren Roger Franzén nära att nå Allsvenskan med Huddinge IF:s damer. Utan att lyckas.

Men från och med i söndags kväll kan Roger Franzén titulera sig allsvensk tränare.

Då gick Brommapojkarna, där han är assisterande tränare till Claes Eriksson, upp i Allsvenskan efter 4–1 sammanlagt mot BK Häcken.

– Underbart, säger Roger Franzén. Jag är en del i det här.

Roger Franzén säger att han håller på och diskuterar framtiden, men att han inte har något kontrakt för tillfället.

Jessika Sundberg bäst i världen

INNEBANDY Huddingetjejen Jessika Sundberg som spelar i division 1 för Täby IS var med i det svenska landslag som i söndags blev världsmästare.

Sverige slog Finland i finalen med 7–3.