

## **Greinagerð um námskeið í Danmörku**

Undirritaður tók þátt í námskeiði á í Brøndby í Danmörku 19.-20. janúar 2006. Námskeiðið var haldið á vegum Danska knattspyrnusambandsins fyrir þjálfara sem lokið hafa og staðist UEFA-A prófi hjá sambandinu. Þetta námskeið er haldið á þriggja ára fresti og er skylda fyrir þjálfarana að mæta til að halda UEFA-A gráðunni. Á næstu síðum verður stiklað á stóru um efni námskeiðsins. Undirritaður fékk 50 þúsund króna styrk frá ÍSÍ til að sækja námskeiðið.

### **Dagskrá námskeiðsins var nokkurn vegin á þessa leið**

#### *Fimmtudagur 19. janúar*

15:30 Mæting og kynning á námskeiðinu frá námskeiðsstjóra

16:00 Glen Ridderholm - teori

17:00 Glen stýrir æfingu

18:00 Glen - teorie

20:00 Kvöldmatur

#### *Föstudagur 20. janúar*

8:30 Kasper Hjulmand "Den nye vej"

12:30 Hádegismatur

13.30 Hans Brun Larsen kynnir vinnuna bak við U21 landslið dana

15:30 Námskeiðslok

## 1. Hluti - Glen Ridderholm

Námskeiðið hófst með fyrirlestri frá Glen Ridderholm en hann er þjálfari hjá FC Midtjylland sem á lið í efstu deildinni í meistaraflokki í Danmörku. Hann vinnur með aðalliðinu og yngri flokkum þar sem hann tekur leikmenn í séræfingar.

Fyrirlestur Glen tengdist lokaverkefni sem hann vann til að geta tekið UEFA-A prófið. Hann leikgreindi fullt af leikjum þar sem hann skoðaði hversu oft leikmenn sem fá boltann og eru undir pressu frá andstæðingi ná að skapa sér pláss og spila á samherja eða komast framhjá andstæðingnum. Hann leikgreindi leiki í Meistaradeildinni og í dönsku úrvalsdeildinni og bar niðurstöðurnar saman. Þar fann hann út að dönsku leikmennirnir standa langt að baki kollegum sínum sem spila í Meistaradeildinni á þessu sviði.

Hluti af fyrirlestrinum var æfing þar sem hann stjórnaði 6 leikmönnum úr unglingsliði Brøndby. Æfingin gekk út á að sýna okkur hvernig hægt væri að þjálfna þetta atriði leiksins.

Glen vill meina að ein af ástæðum þess að yngri landslið Dana séu farin að dala og að félagsliðin ná stöðugt slakari árangri í Evrópukeppnunum sé sú að leikmenn geti ekki tekið á móti boltanum undir pressu og hinir leikmennirnir gefi því aldrei á leikmann sem eru undir pressu. Um leið minnka möguleikar leikmannsins sem er með boltann til að spila á samherja og um leið aukast möguleikar andstæðinganna á að vinna boltann.

Helsta lausn Glen á þessu vandamáli er markvissari þjálfun barna og unglinga og meiri sérþjálfun fyrir þá bestu.

## 2. Hluti - Kasper Hjulmand

Fyrirlesturinn á föstudagsmorgninum fjallaði um barna- og unglingsþjálfun. Kasper Hjulmand og Keld Bordinggard gáfu nýlega frá sér skýrslu þar sem þeir koma með tillögur að breyttum áherslum í danskri barna- og unglingsþjálfun. Tillögurnar kalla þeir "Den nye vej" en Kasper hélt fyrirlesturinn fyrir okkur.

Helstu ástæður þess að þeir félagarnir skelltu sér í þessar pælingar og rannsóknir voru annars vegar þær að dönsk félagslið eru farin að dragast aftur úr í alþjóðlegum fótbolta og hinsvegar mikið brottfall danskra fótboltaiðkennnda þegar þeir ná unglingsárunum.

Þeir lögðust yfir erlendar rannsóknir og báru niðurstöður þeirra saman við danskt fótboltumhverfi. Eftirfarandi 3 atriði eru einungis hluti af niðurstöðum Kasper og Kjeld og hvet ég ykkur til að lesa skýrsluna sem fylgir með þessum pappírurum:

### **I. Danir spila á of stórum velli og með of marga í liði í yngstu flokkunum.**

Erlendar rannsóknir sýndu að því færri leikmenn sem voru saman í liði því oftast fékk hver leikmaður boltann í hverjum leik. Háskóli í Manchester framkvæmdi rannsókn á móti sem Manchester United hélt fyrir leikmenn yngri en 9 ára og þar var spilað 4:4 og 8:8.

*Í 4:4 spilinunni voru:*

135% fleiri sendingar	260% fleiri markskot
500% fleiri mörk	225% fleiri 1:1
280% fleiri gabbhreyfingar	

Hver leikmaður í 4:4 spilinu fær mun fleiri tækifæri til að skjóta, skora, senda og lenda í 1:1 aðstöðu.

Taflan hér að neðan sýnir hversu margir leikmenn eru í hverju liði í yngri flokkum í mismunandi löndum í Evrópu.

Flokkur	Noregur	Sviss	Spánn	USA	Danmörk
U6	5:5	5:5	5:5	3:3	5:5
U8	5:5	5:5	5:5	4:4	7:7
U10	5:5	7:7	7:7	6:6	7:7
U12	7:7	7:7	7:7	8:8	11:11
+U12	11:11	9:9	7:7,9:9,11:11	11:11	11:11

Danir byrja mjög snemma með 7:7, strax í U8 og byrja síðan fyrstir allra að spila 11:11 eða strax í U12. Kasper og Kjeld vilja fækka leikmönnum í hverju liði og minnka vellina í yngstu flokkunum.

Á Íslandi er spilað 7:7 alveg frá U6 og í gegnum U12 en síðan 11:11 í 4. flokki (13-14 ára) og upp úr.

Þessar niðurstöður styðja rannsókn Glenn. Það gefur auga leið að því meira sem hver leikmaður hefur boltann í leik í yngri flokkunum, því öruggari verður hann með boltann. Um leið hafa leikmennirnir meira sjálfstraust til að fá boltann undir pressu og halda honum innan liðsins.

## **II. Leikskilningur danskra leikmanna er ábótavant**

Leikmaður sem fær boltann undir pressu þarf ekki einungis að vera með góða tækni til að halda boltanum innan liðsins, hann þarf einnig að geta tekið réttar ákvarðanir á vellinum.

Kasper og Kjeld vilja meina að það sé allt of mikið um æfingar þar sem leikmenn bíða lengi í röðum. Þeir telja að best sé að þjálfar leikskilning með smáspili. 1 leikmaður með bolta, tvo samherja og 3 mótherja. 3:3 til að byrja með og síðan 4:4 með markamanni. Æfingar eins og 1:1, 1:2, 2:1, 2:2, 2:3, 3:2 og 3:3. Þarna vitna Danirnir í götufótboltann, þ.e. boltinn sem krakkarnir spila utan skóla og æfinga. Þeir vilja meina að tækni og leikskilningur þjóða eins og Argentínu, Brasilíu og Spánar sé svo góður vegna götufótboltans, en hann er að deyja út í Danmörku.

### **III. Krafa um góð úrslit í leikjum/mótum og getu-skipting leiðir af sér lakari spilara.**

Liðin sem gera fæst mistök í leik vinna. Þjálfarinn er undir pressu að vinna leikina. Þ.a.l. verða börnin hrædd við að gera mistök og þora ekki að prufa eða reyna nýja spennandi hluti. Þegar þau fá ekki leyfi til að prufa sig áfram þá fer þeim ekki fram.

Mörg lönd í Evrópu eru smá saman að taka úrslitin út úr leikjum yngstu flokkanna. Í Englandi má ekki spila um stig fyrr en í 4. flokki.

Danirnir vilja hætta með vikulega leiki í deildum en þess í stað halda túrneringar yfir helgi þar sem spilaðir eru margir leikir á hvert lið. Úrslit leikjanna skipta ekki máli, heldur að öll börnin fái marga leiki og skemmti sér.

Þeir telja einnig að getu-skipting eigi sér stað of snemma. Jafnaldrar standa ekki endilega líffræðilega jafnfætis. Leikmenn sem eru stórir og sterkir eru valdir í A liðin en á sama tíma eru seinproska leikmennirnir settir í B eða C lið. Þessir seinproska geta samt haft mestu hæfileikanna

en þeir ná þeim aldrei fram vegna þess í Danmörku eru áhugasamir foreldrar fengnir til að þjálfar B og C liðin, á meðan menntaður þjálfari þjálfar einungis A liðið. B og C liðin fá því slakari þjálfun og athygli leikmennirnir í þessum liðum missa áhugann og hætta.

Það er ljóst að í yngri landsliðum Dana eru einungis 1-2 leikmenn í hverjum hópi sem fæddir eru í þremur síðustu mánuðum ársins. Þeir sem eru bráðþroska fá alla athyglina. Þegar A landsliðshópurinn er svo skoðaður kemur það í ljós og dreifingin er jöfn, þ.e. það dreifist nokkurn vegin jafnt á mánuðina hvenær leikmennirnir eru fæddir. Seinþroska leikmennirnir eru þarna búnir að ná hinum þrátt fyrir að hafa líklega fengið slakari þjálfun. Hversu góðir væru þeir ef þeir hefðu fengið góða þjálfun gegnum alla yngri flokkana???

Ég tók mig til og skoðaði nýjustu landsliðshópa í íslenskum karlalandsliðum (kennitalan var ekki gefin upp hjá yngri landsliðum kvenna):

Taflan sýnir í hvaða mánuði leikmenn eru fæddir, sem valdir eru til æfinga eða kappleikja með landsliðum Íslands í karlaflokki

Landslið	jan - apr	maí - ágúst	sept - des
A - okt '05	7/18 (38%)	6/18 (33%)	5/18 (28%)
U21 - jan '06	17/29 (57%)	6/29 (21%)	6/21 (21%)
U19 - jan '06	14/29 (48%)	8/29 (28%)	7/29 (24%)
U17 - jan '06	19/32 (59%)	7/32 (22%)	6/32 (19%)
U16 - jan '06	28/70 (40%)	31/70 (44%)	11/70 (16%)
Laugarvatn '05	33/64 (52%)	17/64 (27%)	14/64 (21%)
<b>Samtals</b>	<b>118/242 (49%)</b>	<b>75/242 (31%)</b>	<b>49/242 (20%)</b>

Það er greinilegt að flestir leikmenn sem valdir eru í landsliðin hér heima eru fæddir fyrstu 4 mánuðina. Ástandið er samt alls ekki eins slæmt og í Danmörku en ástæðan gæti verið sú að það er sami þjálfarinn sem þjálfar A, B og C liðið hér heima.

Takið eftir hversu jöfn dreifingin er hjá A landsliðinu.

### 3. Hluti - Klaus Brun Larsen

Aðstoðarþjálfari danska U21 landsliðsins hélt síðasta fyrirlesturinn á námskeiðinu. Þar fjallaði hann aðallega um leikaðferð liðsins. Hér koma helstu áhersluatriðin sem þeir æfa á landsliðsæfingum.

- Spila hraðan "direkt" sóknarleik
- Halda bolta innan liðsins
- Notaða kantana
- Pressa - styðja - tryggja í varnarleiknum (blokforsvar)
- Mæta andstæðingum við miðjuboga, hærra ef lélegir andstæðingar
- Snúa hratt vörn í sókn, sókn í vörn
- Vilja spila sinn leik, sama hvað andstæðingarnir gera
- Mikil áhersla á föst leikatriði
- Spila 4:4:2, 4:3:3, 4:2:3:1, eftir eigin leikmönnum, ekki andstæðingunum

#### 4. hluti - Að lokum

Ég var heilt yfir nokkuð sáttur með námskeiðið. Mér fannst gaman að fylgjast með æfingunni og þælingum Glen. Hann er mjög mikið fyrir séræfingar og æfingar fyrir leikmenn sem tengjast þeirra leikstöðum. Þetta eru atriði sem við hefum verið að prufa okkur áfram með hjá meistaraflokki Breiðabliks. Í stað þess að allir séu að gera sömu æfinguna (t.d. skjóta á markið) þá eru sóknarmenn t.d. að æfa skot, miðjumenn snúninga og varnarmenn 1:1.

Einnig komu athygliverðir punktar frá Kasper varðandi hversu miklu fleiri skot og sendingar o.s.frv. hver leikmaðir hefur þegar færri eru í liði. Við þurfum líka að veita þeim sem eru seinþroska meiri athygli.

Arnar Bill Gunnarsson  
1. febrúar 2006