

INNGANGUR :

30. ráðstefna evrópska knattspyrnuþjálfarafélagsins (AEFCA) sem var haldin dagana 24. október – 28. október 2009 í Minsk í Hvíta – Rússlandi.

Heiti ráðstefnunnar var : Að bæta leikinn með því að læra af þeim bestu. „Improving the game by learning from the best“.

Í fyrsta skipti í 30 ára sögu AEFCA (áður þekkt sem UEFTA) var ráðstefnan haldin í landi sem áður tilheyrði fyrrum sovétlýðveldinu (USSR) eftir að hafa fengið sjálfstæði árið 1991, hin unga þjóð Hvíta – Rússland þar sem „aðeins“ búa rétt yfir 10 milljónir manns. Ráðstefnan var haldin í höfuðborginni Minsk dagana 24. – 28. október 2009.

Það voru um 150 gestir frá rúmlega 60 löndum sem voru á ráðstefnunni sem AEFCA, knattspyrnusamband Hvíta – Rússlands og knattspyrnuþjálfarafélagið í Hvíta – Rússlandi héldu. Álit þeirra sem voru á ráðstefnunni var mjög gott, meira að segja létu menn í ljós ánægju sína á meðan á ráðstefnunni stóð og eftir ráðstefnuna fékk framkvæmdastjóri AEFCA ótal bréf frá þátttökupjóðunum þar sem fólk lét í ljós ánægju sína með ráðstefnuna.

Þema ráðstefnunnar var : Að bæta leikinn með því að læra af þeim bestu. „Improving the game by learning from the best“. Ráðstefnan var frábært tækifæri fyrir þjálfara allra landanna til þess að kynna betur, láta aðra vita af reynslu sinni og skipast á hugmyndum. Það voru mikilmenni frá Hvíta – Rússlandi sem ávörpuðu þátttakendur ráðstefnunnar í upphafi : Forseti lýðveldisins, Alexandr G. Lukaschenko og bæjarstjórinn í Minsk, Nikolai Ladutko.

Að læra af þeim bestu.

Í þrjá daga voru mjög margir góðir fyrirlestrar. Fyrst var fyrrum tæknistjóri „technical director“ FIFA, Holger Osieck með upplýsingar, tölfræði og fleira um Álfukeppnina 2009 sem var haldin í Suður Afríku en hann var yfirmaður hóps sem tók saman alla tölfræðina um keppnina og annað áhugavert sem kom fram þar.

Á eftir honum kom fyrrum landsliðsþjálfari Pólverja og núverandi íþróttastjóri Póllands, Jerzy Engel sem fór yfir tölfræði og annað áhugavert sem kom frá í Evrópukeppni U – 21 sem haldin var í Svíþjóð. Heiti fyrirlesturs hans var „Watching the future“ - Fylgjast með framtíðinni. Allir þátttakendur á ráðstefnunni fengu skýrslu og DVD frá FIFA og UEFA um keppnirnar.

Skemmtikrafturinn og hinn áhugasami atvinnumaður Andy Roxburgh tæknistjóri „technical director“ UEFA talaði um leitina að hæfileikaríkum knattspyrnumanni og hvernig best er að meðhöndla slíka leikmenn („Finding Fábregas – Developing top players“). Fyrirlestur Andy Roxburgh er í skjali í fróðleikur á heimasíðu KþÍ, kthi.is.

Fyrirlestur Bernd Stange „Learn from the best and give your team a face of its own“ – Lærðu af þeim bestu og settu þinn svip á liðið fékk mjög góða dóma. Þjóðverjinn Bernd Stange sem er

landsliðsþjálfari karlaliðs Hvít – Rússa talaði um mikilvægi þess að láta einstaklinginn njóta sín og að persónuleiki hvers og eins fái að njóta sín. Fyrirlestur Bernd Stange er í skjali í fróðleikur á heimasíðu KBÍ, kthi.is.

Næst tók Craig Brown varaformaður AEFCA og fyrrum landsliðsþjálfari Skota viðtal við landsliðsþjálfara Rússa, Guus Hiddink. Hann talaði um áskorunina að þjálfari lið sem eru frá algjörlega ólíkum menningarheimi og muninn á því að þjálfari félagslið og landslið.

Síðan tók félagi og samstarfsmaður Guus Hiddink við, Raymond Verheijen og fór ítarlega yfir hvernig á að búta þjálfunina niður „periodiation of training“ – skipuleggja þjálfunina með tilliti til leikjaálags og hvernig á t.d. að spila á æfingum í leikjaformi, hversu langir eiga leikirnir að vera og hvernig á álagið að vera.

Sergei Gurenko sem þjálfarar núna toppliðið Dinamo Minsk FC fór yfir ferilinn sinn sem leikmaður og sagði þjálfurum frá því sem hann hafi lært af öllum sínum þjálfurum í gegnum tíðina en hann er að þjálfari í fyrsta skiptið.

Að lokum kom Gérard Houllier sem er núna fræðslustjóri „technical director“ hjá franska knattspyrnusambandinu og var með mjög áhugaverðan fyrirlestur um lykilatriði fyrir árangur „Ingredients for success“.

„The FIFA Confederation cup 2009 South Africa“ – Álfukeppnin í Suður Afríku 2009

Holger Osieck, tækniráðgjafi FIFA.

Álfukeppnin er haldin ári áður en heimsmeistarakeppnin (HM karla) er haldin. FIFA ákvað fyrir örfáum árum að halda slíka keppni. Þetta var ákveðið m.a. vegna þess að þá er hægt að taka vellina út og hægt að benda á hvað hægt er að gera betur fyrir heimsmeistarakeppnina árið eftir. Í álfukeppninni í S – Afríku var keppt á fjórum völlum sem var hægt að skoða mjög vel og fara yfir allt sem þurfti að vera í lagi fyrir HM.

Gaman var að sjá hversu alvarlega þjóðir eins og sigurvegararnir í Brasilíu tóku keppnina en þeir undirbjuggu sig alveg eins og þeir væru að keppa á HM.

Í þessum fyrirlestri Holger Osieck fór hann yfir hvernig liðin spiluðu og sem dæmi má taka Brasilíu en þeir spiluðu 4 – 2 – 3 – 1 (4 – 2 – 2 – 2).

- Hjá þeim var ávallt mikill stöðugleiki á miðsvæðinu. Færslur voru mjög góðar og þeir voru mjög fljótir að breyta úr vörn í sókn og sókn í vörn (quick transition) – þeir komu úr djúpinu í sóknina.

Sendingargeta þeirra var mjög mikil – Bæði stuttar og langar sendingar.

Kantspil „flankplay“ þeirra var mjög gott.

Föst leikatriði þeirra vöru mjög góð – Virkilega vel útfærðar aukaspurnur, hornspurnur, vítaspurnur og innköst.

Í varnarleiknum :

Varnar blokkir

8 – 9 leikmenn taka þátt í varnarleiknum

Samþjöppun „compactness“

Lykilatriði árangursríkra skyndiskókna „Elements of successful counter attack“

Hlaup að aftan „running from behind“.

Leikmenn vita nákvæmlega hvert þeir eiga að hlaupa.

Svona tók Holgeir Osieck, tækniráðgjafi FIFA dæmi um hvernig liðin spiluðu í álfukeppninni.

Ef þjálfarar hafa áhuga á að fá að sjá skýrsluna um mótið þá er það sjálfsgagt mál og eru viðkomandi beðnir um að hafa samband við undirritaða en í skýrslunni kemur fram :

„Story of the tournament“ – Saga keppinnar.

„Technical and tactical analysis“ – Greining á tækni og taktík liðanna.

„Trends and remarks“ – Þróun og athugasemdir.

„Refereeing report“ – Dómaraskýrsla.

„Medical report“ – Læknaskýrsla.

„Statistic and team data“ – Tölfræði og gögn um liðin.

„Results and ranking“ - Úrslit og stöður.

„Venues and stadiums“ – Samstarfsaðilar og leikvöllir.

„Match telegrams“ - Allar upplýsingar um leiki hvers lands.

„Official FIFA awards“ - Verðlaun sem FIFA veitir.

„General statistics“ - Almenn tölfræði.

„Referees and assistand referees“ - Dómarar og aðstoðardómarar.

„Team data“ – Upplýsingar um liðin.

„FIFA delegation“ – Sendinefnd frá FIFA.

„Technical study group/Editorial – Tæknihópur/ tækninefnd.

„Lessons learned from top coaches“ – Lærdómur af topp þjálfurum.

Sergei Gurenko, head coach FC Dinamo Minsk – Aðalþjálfari .

Þetta tímabil er hans fyrsta í þjálfun. Hann spilaði mikið á götunum og æfði sig mikið sjálfur , þar eru bara reglur götunnar.

Fyrsti þjálfari hans hafði mjög mikil áhrif á hann. Hann spilaði 80 leiki með FC Dinamo Minsk og þar af 56 sem fyrirliði. Hann var valinn besti leikmaður Hvíta Rússlands árið 1999. Hann var aldrei í hernum vegna þess að hann átti fjölskyldu, konu og tvö börn.

Allir þjálfarar sem hann hafði vildu að hann væri bardagamaður „fighter“.

Landslið Hvít - Rússa undirbjuggu sig sérstaklega vel í tvær vikur fyrir leikinn gegn Hollandi sem þeir unnu 1 – 0. Sá leikur skipti sköpum fyrir Sergei varðandi framtíð hans.

Fabio Capello tók eftir honum og hann spilaði með Roma árin 1999 – 2000.

Það sem Guus Hiddink gerði þegar hann tók við rússneska landsliðinu var að hann breytti hugarfari leikmanna og það er það sem skiptir mjög miklu máli ef menn ætla að ná árangri.

Sergei Gurenko var aldrei varamaður og gerði alltaf það sem þjálfarinn sagði.

Í dag eru miklar umræður um þjálfunaraðferðir, hvernig á að hlaupa, hraða og fleira en það vantar að kenna leikmönnum að HUGSA !

Tíminn sem hann var hjá Roma gerði honum mikið. Hann spilaði fótbolta til 37 ára aldurs og var alveg laus við meiðsli, þökk sé góðum grunni.

Árið 2001 spilaði Sergei Gurenko með Real Zaragoza á Spáni.

Árin 2001 – 2002 spilaði hann með Parma á Ítalíu. Vandamálið þar var það að þeir höfðu of marga góða leikmenn, yfir 30. Andrúmsloftið var mjög „taugaveiklað“. Arikko Sacci tók við og það fyrsta sem hann gerði var að fækka leikmönnum og skilaði það sér fljótlega í betra andrúmslofti og árangri.

Árin 2002 – 2003 spilaði hann með Piacenza, fór reyndar á því tímabili til Calcio á lán. Þeir voru neðarlega á Ítalíu. Þá vantaði sameiginleg markmið og féllu þeir því í B – deildina. Það er alveg nauðsynlegt að setja sér markmið fyrir hvern einasta leik og mótið í heild.

Árin 2003 – 2008 spilaði hann með Locomotive Moscow í Rússlandi.

Eins og áður segir tók hann við Dinamo Minsk sem þjálfari og þetta hans fyrsta ár sem slíkur.

Hann átti sín bestu ár hjá Moscow og lærði mikið þar, þar var mjög mikill stöðugleiki.

Liðsandinn skiptir öllu máli – var ekki í lagi á tímabili hjá Mosckow. Þjálfarinn sem kom breytti því þannig að allir unnu í sátt og samlyndi að sameiginlegum markmiðum.

Það er enginn þjálfari eins og það er allt í lagi.

Fótboltinn í Hvíta Rússlandi : Það sem honum líkar ekki við fótboltann þar er að það er farið allt of mikið eftir bókinni í stað þess að láta hjartað ráða.

Honum finnst ekki erfitt að þjálfá.

„Ingredients for success“ - Lykilatriði fyrir árangur.

Gérard Houllier, National technical director FFF –Fræðslustjóri franska knattspyrnusambandsins.

Key ingredients of a winning team – Lykilatriði fyrir vinningslið.

„Skora einu marki meira heldur en andstæðingurinn“

Lykilatriði til að vinna :

1. Goals – Markmið. Það er nauðsynlegt að hafa markmið og að allir í starfsliðinu séu með það á hreinu. Ef þú veist ekki hvert þú ætlar og hvernig eru ekki mjög miklar líkur á því að ná því.
2. Work – Vinna. 95 % vinna.
5 % hæfileikar.
3. Respect – Virðing. Viðhorf – Hafa rétt viðhorf til að nota hæfileika sem allir hafa. Ef menn hafa ekki aga missa menn fókus á viðfangsefninu.
„Vertu eins góður og hægt er“.
4. Enjoyment – Gleði. Það gengur öllum betur í góðu andrúmslofti. Hlátur er mikilvægur og hjálpar mönnum að slaka á. Sumir eru alltaf ánægðir og sýna það. Ekkert í lífinu er fengið nema með áhuga.
5. Positivity - Jákvæðni. Ef þú vinnur með fólki í miklu stressi þá skaltu fá fólk með þér sem brosir.
Það verður að passa að benda leikmönnum ekki bara á veiku hliðarnar hjá þeim heldur viðhalda góðu hliðunum.
6. Adaptability – Aðlögunarhæfni. Adapt or die. – Aðlagastu eða deyðu.
A big coach adapts. Stórfenglegir þjálfarar aðlagast öllum aðstæðum.
7. Competitiveness - Viljinn til að vinna er eins mikilvægur og hæfileikinn til að kunna að tapa.
Það lenda allir þjálfarar í mótlæti.
Dæmi : Leikur tapast. Hver eru viðbrögð þjálfara ?
 - a. Guði líkar ekki við mig.
 - b. Völlurinn/veðrið/framkvæmdastjórinn/dómarinn.
 - c. Þegja. Læra á því og koma tilbúnir í næsta leik. = „Be a fighter“.
8. Communication – Samskipti við leikmenn og aðra skipta öllu máli. Hlusta á leikmenn, það þarf ekki að vera formlegt.
Byggja upp sjálfstraust hjá leikmanni. Það er ekki hægt að segja við leikmann að hann geti ekkert með hægri fæti og hvetji hann síðan til að vera góður í leik daginn eftir.
KOMA EINS FRAM VIÐ ALLA !
Hrósa, taka í höndina á fólki.
Nota jákvæð orð í stað neikvæðra.

Dæmi : Framkvæmdastjóri var 2 – 0 yfir í leikhléi og tapaði 3 – 2. Þegar hann var spurður að því hvað hann hafði sagt „Ekki hleypa þeim inn í leikinn“. Í stað þess að segja : „Höldum áfram“.

Verið opin, hafið „open policy“. Leyfið leikmönnum og starfsfólkinu öllu að tala við ykkur.

9. Leadership – Leiðtogahæfni. Það er mjög mikilvægt að hafa leiðtoga. Það verður að vera leiðtogi í öllum hópum – Í fótboltaliði – í samtökum. = Hvaða leiðir á að fara ? Það nær fólki saman. – Fólk fær sjálfstraust.

10. Teampride. Stolt liðs.

Leikmenn eru í eins búningum, æfingafötum. Þeir kyssa merkið á peysunum.

RESPECT – Virðing

BE A WINNER – Vertu bardagamaður (fighter) – Vertu sigurvegari.

BE A PRO – Vertu faglegur bæði innan sem utan vallar.

THINK TEAM FIRST – Hugsa fyrst um liðið.

Það eru fjórar reglur sem Gérard Houllier er með :

TOGETHER

EACH WE

ACHIEVE

MORE

Eins og glöggir lesendur sjá þá mynda upphafsstafirnir í orðunum fjórum : TEAM = LIÐ.

Houllier lét brjóta blýanta (2) og lét þrjá taka á móti öllum og sagði við leikmenn Liverpool þegar hann var framkvæmdastjóri þar þegar þeir spiluðu saman : „We stick together“.

11. Confidence – Sjálfstraust er mjög mikilvægt fyrir leikmenn.
12. Subs – FLAIR – Skapandi leikmenn eins og Zidane

LUCK – Heppni. Varmenn þurfa að vera heppnir og koma með heppni inn á völlinn.

„Learn from the best and give your team a face of its own“ – Lærðu af þeim bestu og gefðu liði þínu sinn eigin svip.

Bernd Stange. Head coach National team Belarus. Team A. – Aðalþjálfari A landsliðs karla hjá Hvít Rússum.

Hvað skapar svip liðsins ?

Ef það eru gæði þá spilar liðið vel og gengur vel.

1. Svipur liðsins – Gæði leikmanns.
2. Þjálfarinn.
3. Æfingar.

Sendingar í leik – það þarf ekki endilega vera gott að eiga margar sendingar í leik. Hraði á sendingum skiptir líka máli.

Lærðu af þeim bestu og gefðu liðinu þínu andlit.

Mataræði skiptir mjög miklu máli. Mjög gott dæmi um það er Ze Roberto í Bayern Munchen sem er 36 ára gamall og í mjög góðu líkamsástandi.

Í þessum fyrirlestir fór Bernd Stange yfir sinn yfir mörg atriði um það hvernig áhrif þjálfarar geta haft á lið sín.

Hér má sjá fyrirlestur hans en hann er á ensku, þýsku og rússnesku.

Ef það eru einhverjar spurningar sem vakna um fyrirlesturinn, hikið ekki við að hafa samband við undirritaða.

„Finding Fábregas – Developing top players“ – Leitin að Fábregas – Þróun toppleikmanna.

Andy Roxburgh, technical director UEFA – Fræðslustjóri UEFA

Skemmtikrafturinn og hinn áhugasami atvinnumaður Andy Roxburgh tæknistjóri „technical director“ UEFA talaði um leitina að hæfileikaríkum knattspyrnumönnum og hvernig best er að meðhöndla slíka leikmenn („Finding Fábregas – Developing top players“).

Hann kallaði þennan fyrirlestur þetta vegna þess að honum finnst mjög mikilvægt að við höfum markvissa stefnu og markmið í þjálfun okkar á efnilegum leikmönnum og finnst honum að mjög vel hafi tekist upp með þjálfun á Fábregas og tekur dæmi um það í fyrirlestri sínum.

Hann talar um það að það er frábært að vinna titla í unglíngaknattspyrnu en aðalatriðið er að þróa leikmenn til að spila í meistaraflokki (first team) síns félags.

Það þarf hæfileikaríka menn til að þróa hæfileikaríka leikmenn eða með öðrum orðum það þarf mjög góða þjálfara til að þjálfar í yngri flokkunum.

Yngri flokka fótbolta þarf að vera :

Skilful –Hæfileikaríkur

Aðlaðandi

Menntandi

Sanngjarn (fair)

Samkeppnishæfur – Competitive

Agaður

Ævintýrlegur

Persónulegur

Öruggur

Þú þarft að spyrja þig þessara spurninga :

HVAÐ getur þú gert fyrir fótboltann ?

HVAÐ getur fótboltinn gert fyrir þig ?

ADALMARKMIÐIÐ ER AÐ BÚA TIL LEIKMENN FYRIR FRAMTÍÐINA.

Hér má sjá fyrirlestur Andy Roxburgh :

Ef það eru einhverjar spurningar um fyrirlesturinn hafið þá samband við undirritaða.

GUUS HIDDINK.

Fæddur 8. Nóvember 1946

Þjóðerni : Hollenskur

Leikmannaferill : De Graafschap, PSV Eindhoven, De Graafschap, NEC, De Graafschap

Þjálfaraferill : De Graafschap, PSV Eindhoven, Fenerbache, Valencia, Holland, Real Madrid, Real Betis, PSV Eindhoven, Ástralía, Rússland, Chelsea/Rússland og núna Tyrkland.

Titlar :

Hollenskur meistari með PSV Eindhoven árin 1987, 1988, 1989, 2003 ,2005 og 2006

Hollenskur bikarmeistari með PSV Eindhoven árin 1988, 1989, 1990 og 2005

Evrópubikarmeistari með PSV Eindhoven árið 1988

Annað :

Undanúrslit á HM með Holland árið 1988 og Suður Kóreu árið 2002

8 liða úrslit á HM með Ástralíu árið 2006

Undanúrslit á EM með Rússland árið 2008

Hvernig upplifun var að koma til Chelsea?

Það var vissulega stór stund þegar ég gekk inn á fyrstu æfinguna hjá Chelsea, þarna voru stór nöfn og miklir peningar, spurningin var, eru leikmennirnir nógu hungraðir í verkefnið. Ég tók þá ákvörðun að byrja strax af mikilli alvöru, skipulagði tímabilið í heild sinni með lokatakmarkið á titilinn.

Hvernig gengu æfingarnar fyrir sig?

Eins og ég sagði, þá byrjaði ég strax af mikilli alvöru, við unnum á mjög háum standard. Ég notaðist við æfingar sem sýna karakter leikmanna vel og sá þá strax hverjir ætluðu að gefa sig í verkefnið og hverjir voru ekki tilbúnir í slaginn.

Hvað með tungumálið, var það ekkert vandamál?

Tungumálið er ekki aðal vandamálið, ég vel mér aðstoðarmenn sem tala sama tungumál og ég og þannig hefur það gengið best. Þegar ég þjálfaði S-Kóreu þá var ég með túlk til að byrja með en það gekk ekki upp, var of þvingandi og öll samskipti tóku of langan tíma. Þess má einnig geta hér að ég hef hvatt leikmenn minna liða til að læra tungumál, þeir hafa góðan tíma á ferðalögum og ekkert mál að hafa tungumálanámskeið í eyrunum í stað tónlistar.

Hvernig líst þér á Holland fyrir HM 2010?

Mér líst ágætlega á Holland, en sagan segir okkur að það getur ýmislegt komið upp á. Það er því miður oft vandræði í kringum hollenska landsliðið. Johan Crouyff vildi t.d. ekki hafa þrjár rendur eins og er alltaf á Adidas peysum á HM 1974, það varð stór mál. Fyrir EM 1992 í Svíþjóð fékkst enginn til að þjálfliðið og endaði með því að Rinus Michels tók verkefnið að sér. Dick Advocat kom ekki inn í búningsklefa í hálfleik einu sinni þegar hann þjálfaði liðið. Á EM 1996 í Englandi var Ruud Guullit mjög sérstakur ásamt fleiri leikmönnum, það mót kenndi mér að það þarf allt að vera klárt fyrirfram fyrir mót og þá líka skriflegt á blaði. Það er allt of mikið um vandamál hjá hollenskum leikmönnum, en ef þeir ná að stilla saman strengi sína eiga þeir góða möguleika á HM 2010.

Hvernig undirbýrð þú þín lið fyrir leiki?

Ég læt skoða andstæðingana mjög vel, aðstoðarmenn mínir fara og greina margaleiki, en ég sjálfur skoða mest DVD af því helsta sem aðstoðarmenn mínir útbúa. Í dag er hægt að fá mjög miklar upplýsingar um lið og leikmenn, en það er ekki nóg að skoða bara tölurnar, t.d. leikmaður sem hljóp 11 km. heldur þarf að skoða hvert hljóp hann, hvernig hljóp hann, var hann að gera rétt? Hér fyrir löngu sá ég Aricco Sacci þjálfara Ítalíu láta varnarmenn sína sem voru í varnarvegg hoppa upp þegar aukaspyrnan var tekin, þetta fóru mörg lið að gera og ég nýtti mér þetta einu sinni gegn Skotlandi og lét minn mann skjóta undir vegginn sem hafði hoppað upp og við unnum leikinn á því marki. Þannig að það má segja að undirbúningur skiptir mjög miklu máli.

- Stór nöfn, miklir peningar.
- Hélt þeir væru ekki nógu hungraðir.
- Byrjaði strax á alvörunni, skipulagði allt á fyrstu vikunni, allt til loka tímabilsins.
- Byrjaði að vinna strax á háum standard.
- Byrjaði á æfingum sem sýndu karakter leikmannsins og sá strax hverjir ætluðu að gefa sig í verkefnið.
- Tungumálið er ekki aðal vandamálið.
- Hann velur sér aðstoðarmenn sem tala sama tungumálið.

- Var með túlk til að byrja með í S -Kóreu, gekk ekki nógu vel, of þvingandi.
- Hiddink hvatti leikmenn til að læra tungumál á ferðum félaganna, leikmennirnir hafa góðan tíma.
- Vandræði í kringum hollenska landsliðið, 1974 vildi Johan Crouyff hafa rönd á peysunni, ekki þrjár eins og hjá Adidas.
- Dick Advocad kom ekki í síðari hálfleik, Ruud Guulid var sérstakur á EURO 96 í Englandi, þarf að hafa allt klárt fyrirfram og skriflegt fyrir mót.

Rinus Michels þjálfari á EM 92 í Svíþjóð þar sem enginn annar fannst.

- Mikið um vandamál hjá hollensku leikmönnum.
- Hann skoðar andstæðingana mjög vel.
- Aricco Sacci byrjaði að láta varnarvegginn hoppa upp.
- Hiddink lét Holland skjóta undir varnarvegginn hjá skotum.
- Aðstoðarmenn fara og greina marga leiki, hann sjálfur skoðar DVD.
- Í dag er hægt að fá mjög margar upplýsingar strax, það er ekki nóg að skoða tölurnar, t.d. leikmaður hljóp 11 km. heldur þarf að skoða hvert hljóp hann, hvernig og var hann að gera rétt ?
- Spánn er með mjög vel spilandi lið og á eftir að ná langt.
- 6 dómara á leik, fannst það eins og léleg bíómynd, hefur frekar trú á að tæknin leysi vandamálin.
- Hvert er þitt helsta prinsíp ?
- Það er að velja sér réttu leikmennina sem henta í hverju tilviki, það er alltaf ákveðin hefð í hverju landi, t.d. var talan 16 á öllum húsum í Kóreu. Ég spurði hvers vegna. Þú átt að koma Kóreu í 16 liða úrslit.
- Er ekki að vinna með tæknina hjá landsliðunum. Það er gert í yngri aldursflokkum. Þýr til liðsheimild og lið sem getur gert góða hluti saman.
- Flestir leikmenn geta gert 10 – 15 % meira en þeir telja sig geta gert.
- Álfukeppnin. Það er gott vegna þess að þá er eitt ár í HM. Það er góður undirbúningur fyrir HM.
- Það þarf að nýta hana rétt, töpuðum 5 – 0 fyrir Frakklandi í Álfukeppnininni, spiluðum síðan aftur við þá 10 dögum fyrir HM. Staðan var 2 – 1 fyrir S-Kóreu í hálfleik, töpuðu 2 – 3 en Frakkar skiptu ekki um lið í hálfleik eins og samið var um. Zidane meiddist í seinni hálfleik og spilaði ekkert á HM.
- Hvernig getum við gert fótboltann áhugaverðari fyrir unga krakka ?
- Veit ekki til þess að áhuginn er að minnka. Ef svo er þurfa félögin að koma til og umfram allt að leyfa krökkunum að spila fótbolta. Það var t.d. ekki gott fyrir fótboltann að sá sem skoraði mark S – Kóreu gegn Ítalíu fékk ekki að koma til baka til liðs síns á Ítalíu. Þetta er mjög slæmt fyrir fótboltann.
- Geta þjálfarar gert 10 – 15 % meira en þeir halda að þeir geti ?
- Þurfa stöðugt að vera að læra, bera sig eftir hlutunum og vera ófeimnir við að ræða um fótbolta.

FROM FOOTBALL TO FITNESS

Raymond Verheijen

Efnið leit út fyrir að vera frekar þurrt þegar Hollendingurinn Raymond Verheijen gekk upp í pontu á ráðstefnu evrópska þjálfarafélagsins, AEFCÁ í Minsk til að tala um hlutaþjálfun og frá fótbolta til fitness.

Fyrirlesturinn fjallaði með öðrum orðum um líkamlega þjálfun sem margir leikmenn hata en er nauðsynleg til að geta staðið sig í nútíma knattspyrnu. Stemningin varð heldur ekki betri í salnum, þegar Raymond skammaði nokkra þátttakendur sem voru að mynda fyrirlesturinn hans, kannski til að nota gullkornin frá honum heima í þeirra eigin landi.

Raymond Verheijen sagði frá því að hann er háskólagenginn í Amsterdam og hann lærði líka í Liverpool. Fótboltaferill hans var frekar stuttur vegna meiðsla sem hann lenti í. Hann er þjálfaramenntaður og talaði mikið um hvort það væri þörf á öllum sérfræðingunum hjá öllum stórliðum í nútímafótbolta. Hann vill frekar sjá alla menntuðu þjálfarana verða betri sagði hann.

Lykilatriðið í fyrirlestri sínum var að þjálfarar geta fengið leikmennina til að gera meira – eða verða fljóttari í sprettum – ef þeir eru þjálfaðir líkamlega undir sérstökum kringumstæðum.

Hann segir að líkamlega þjálfunin eigi alltaf að vera í miðjum hluta milli tveggja leikja – og ef við erum að vinna með atvinnumenn á erfiða líkamlega æfingin alltaf að vera daginn eftir frídaginn í miðri viku.

Þess vegna er það ekki mögulegt að vera með líkamlega erfiðar æfingar í vikum þar sem eru leikir í miðri viku eins og er mjög algengt í nútímaknattspyrnu. Það er yfirleitt þannig í hverri einustu viku sagði Raymond Verheijen.

Hann sagði einnig að landsliðsmennirnir sem koma koma til baka til sinna félagsliða eftir stórmót, HM eiga ekki að fara í líkamlega erfiðar æfingar. Ástæðan fyrir því er sú að þeir fá mjög stutt frí og hvíldartíminn er ekki nægilega langur. Ef þjálfarar félagsliðanna gera það ekki má búast við því að leikmennirnir verði mjög þreyttir þegar fer að líða á tímabilið og reynsla mín, segir hann er sú að það verði líka mikið um meiðsli á þeim tíma.

Vissi 18 ára hvert hann stefndi þegar hann þurfti sjálfur að hætta að spila. Ætlaði alltaf að spila fótbolta í fremstu röð.

Gaf út bók sem heitir Conditioning in soccer.

U 21 árs lið Hollands. Alltaf valið út frá getu þeirra bestu. T.d. voru tveir 17 ára, einn 18 ára og tveir 19 ára í liðinu. Arien Robben og Rafael van der vaart.

Fór með Frank Rikjard til Barcelona árið 2003.

Hollenska akademían var stofnuð árið 2009.

Bestu sprettirnir eru þegar bolti er notaður.

Ef þú vilt auka hraða leikmanna verður þú að notast við fótboltalegar aðstæður og bolta, þ.e. hafa keppni 1 :1 og enda með skoti í mark.

Ef þú ætlar að þjálfar getu til að gera betur í lok leikja þarf að hafa stutt hlé á milli spretta (10 sek. á milli spretta)

Lokaorð :

Það verður að segja alveg eins og er að það var mjög áhugavert að vera á þessari ráðstefnu í Minsk í Hvíta Rússlandi. Mjög vel gert hjá Hvít Rússum hversu marga góða fyrirlesara þeir fengu til að koma á þessa ráðstefnu. Margir hefðu haldið að fulltrúar margra landa sem eru langt frá Hvíta Rússlandi væru ekki tilbúnir til að koma á þessa ráðstefnu en svo var alls ekki, mjög vel var mætt á hana og menn hlustuðu af athygli á það sem fram fór. Ég hef sagt það áður að það er ekki eingöngu það sem fer fram á slíkum ráðstefnum, (þ.e. innihaldið) eins og ráðstefnum evrópska knattspyrnuþjálfarafélagsins heldur þau samskipti og sambönd sem skapast á milli þjóða.

Umræða hefur verið um það hvort við eigum ekki að sleppa því að mæta á slíkar ráðstefnur, hvort þær skili okkur einhverjum árangri, að okkar mati eru er nauðsynlegt fyrir okkur að mæta á þær. Í fyrsta lagi er Ísland ein af stofnþjóðum evrópska knattspyrnuþjálfarafélagsins (www.aefca.eu), í öðru lagi er nauðsynlegt fyrir okkur að fylgjast með því sem er að gerast í þróun knattspyrnuþjálfunar í heiminum og í þriðja og síðasta lagi er það eitt af hlutverkum KþÍ að auka og viðhalda samskiptum við erlend þjálfarafélög og höfum við náð gríðarlega góðum samskiptum og samböndum við mörg erlend þjálfarafélög.

Í heildina var þetta mjög góð ráðstefna og nú þegar er ljóst að næst ráðstefna verður haldin í Póllandi í lok þessa árs.

Ef það eru einhverjar spurningar varðandi skýrsluna, ekki hika við að hafa samband.

Sigurður Þórir Þorsteinsson, formaður KþÍ.

Ómar Jóhannsson, gjaldkeri KþÍ.