

Hollandsferð KPÍ og KSÍ

9. – 12. Október 2008.

Inngangur

Tilgangur ferðarinnar var að kynna sér unglingsþjálfun hjá hollensku stórliðunum Ajax og Feyenoord. En þessi lið hafa getið sér gott orð á því sviði undanfarna áratugi og hafa ófáir heimsklassa leikmenn komið úr smiðju þeirra. Ferðin var einnig liður í endurmenntun þeirra KSÍ A-þjálfara sem tóku þátt í ferðinni.

Ákveðið var að kasta fram spurningum/verkefnum í upphafi ferðar, sem þátttakendur áttu að velta fyrir sér og ræða á meðan á heimsóknunum stóð. Efnin voru valin með tilliti til þeirra þátta sem þjálfararnir eru að vinna með í sínu daglega starfi hjá félögum sínum á Íslandi. Spurningarnar voru eftirfarandi:

1. *Eru æfingarnar sem við sáum frábrugðnar þeim æfingum sem við þekkjum hjá tilsvaramandi aldurshópum á Íslandi, með tilliti til innihalds, framkvæmdar og skipulagningar?*
 2. *Ajax og Feyenoord eru stórklúbbar. Hvað úr þeirra „kerfi“ getum við heimfært á okkar veruleika?*
 3. *Getumunur. Æfingakultur*
- Almennt. Er rétt að búa til afrekshópa hjá íslenskum félagliðum? Hvernig á valið að fara fram – eftir hverju á að fara við val í þá hópa? Hvað þarf til, til að framkvæma slíkt?*

Aðferðafræðin var einföld. Þjálfurunum var skipt í 3 hópa sem fengu hver sitt efni til að fjalla sérstaklega um. Hver hópur skoðaði einnig og ræddi þau tvö verkefni sem hinir hóparnir fengu. Fjórdú spurninguna ræddu menn svo almennt í hópunum. Í lok ferðar settust hóparnir svo saman og ræddu það sem fyrir augu hafði borið og komu með niðurstöður sem eru efni þessarrar skýrslu.

Eftirfarandi þjálfarar hafa lokið A-stigi KSÍ og voru þátttakendur í ferðinni:

Arnar Bill Gunnarsson, Bryngeir Torfason, Gunnar Oddsson, Halldór Halldórsson, Heimir Hallgrímsson, Helgi Ásgeirsson, Hjalti Kristjánsson, Kristján Guðmundsson, Ólafur H Kristjánsson, Rúnar Siguriksson, Sigurður Þórir Þorsteinsson, Stefán Arnalds, Zoran Daníel Ljubicic.

Meginmál

Dagskrá ferðarinnar var þéttskipuð. Fimmtudagseftirmiðdeginum var varið á æfingasvæði Ajax þar sem við fylgdumst með æfingum U-17 og U 19 ára liða Ajax og nutum við þar leiðsagnar Henny De Regt yfirnjósnara Ajax og kollega hans René Moonen. Einnig hlýddum við á fyrirlestur Jan Olde Riekerink, yfirmanns unglíngastarfs Ajax, þar sem hann kynnti fyrir okkur skipulag og hugmyndafræði félagsins.

Föstudag og laugardag var hins vegar dvalið í Rotterdam og fylgst með æfingum barna- og unglíngaliða Feyenoord, auk þess sem við fengum fyrirlestra hjá Martin van der Kooy, sem sagði frá skipulagi unglíngastarfs félagsins og Michel Valke sýndi hvernig Feyenoord notar tölvutækni og video til að greina leiki og frammistöðu leikmanna.

Ajax

Æfingasvæði Ajax Youth liggur steinsnar frá hinum glæsilega ArenA leikvangi félagsins við Arena Boulevard í útjaðri Amsterdam. Þar eru 7 æfingavellir, þar af 2 gervigras. Glæsilegt klúbbhús er miðpunktur svæðisins. Það hýsir búningasklefa, skrifstofur, kennslustofur og veitingastað.

Í Ajax Youth eru 240 leikmenn og er þeim skipt upp í 14 aldurshópa, frá 7 ára til 19 ára. Þeir yngstu æfa þrisvar sinnum í viku en hinir elstu allt að sex sinnum vikulega. 25 þjálfarar eru starfandi hjá Ajax og sjá þeir um þjálfun drengjanna sem er skipulögð af yfirþjálfurum sem vinna eftir hinu þekktu Ajax skipulagi. Rekstur Ajax Youth kostar 4,5 – 5 milljónir Evra á ári.

Í máli Jan Olde Riekerink kom fram að starfið í Ajax byggir í raun á þremur stöðum; Hugmyndafræði félagsins, sameiginlegri arfleifð og þeirri menningu sem myndast hefur í gegnum tíðina. Gegnumsjáir þetta allt uppbyggingarstarf félagsins.

Feyenoord.

Hjá Feyenoord fylgdist hópurinn með æfingum U 13 – U 17 ára liðum félagsins. Æfingarnar fóru fram á æfingasvæði félagsins sem liggur við Te Kuip, heimavöll Feyenoord. Ekki var sami íburður hjá Feyenoord eins og hjá Ajax, en starfið er blómlegt og vel skipulagt.

Æfingarnar fóru fram að morgni eða eftir hádegi, ekki voru fleiri en 18 leikmenn í hóp og voru að minnsta kosti 3 þjálfarar með hvern hóp. Þar sem leikmennirnir eru líka í skóla þá er félagið í nánú samstarfi við skóla leikmannanna, sem gerir þeim kleift að æfa á skólatíma. Fyrirkomulagið hjá Feyenoord er ólíkt Ajax, að því leyti að smá-rútur sækja leikmennina út í hverfin, í skólana, keyra þá á æfingar og skila þeim heim að æfingum loknum.

Kostnaður Feyenoord við akademíuna er um það bil 3 milljónir Evra á ári.

Ekki ólíkt Ajax þá vinna þjálfarar Feyenoord eftir ákveðinni hugmyndafræði sem gegnsýrir starfið og myndar rauðan þráð frá yngstu aldurshópunum og upp til þeirra elstu. Í yngstu hópunum er

megináherslan lögð á þjálfun einstaklingana, eftir því sem ofar dregur færast þjálfunin meira yfir í þjálfun eftir leikstöðum.

Niðurstaða:

Ljóst er að aðstaða sú sem þessir 2 klúbbar búa við er talsvert mikið frábrugðin þeirri sem mætir íslenskum þjálfurum í daglegu starfi. Bæði hvað varðar ytri umbúnað; vellir, þjálfarar (fjöldi á æfingu), skipulag, æfingatími osfrv., sem og aðgengi að leikmönnum og geta leikmanna. Í báðum þessum klúbbum eru leikmenn valdir til æfinga og þeim boðið að æfa, eitthvað sem ekki er við lýði í íslenskum félögum enda þau byggð upp þannig að allir eigi möguleika á að taka þátt.

Spurningarnar sem leitast var við að svara voru eftirfarandi

1. *Eru æfingarnar sem við sáum frábrugðnar þeim æfingum sem við þekkjum hjá tilsvarendi aldurshópum á Íslandi, með tilliti til innihalds, framkvæmdar og skipulagningar?*

Það var nokkuð samdóma álit manna að æfingarnar væru nokkuð frábrugðnar þeim æfingum sem daglega eru notaðar hjá sambærilegum aldurshópum á Íslandi. Grunnurinn voru æfingar sem stuðla að betri sendingagetu og betri móttöku, Æfingarnar voru bæði formlegar, þ.e. uppstilltar sendingaæfingar, einnig voru óformlegar æfingar sem bæta sendingagetu og samspil, s.s. að halda bolta innan liðs og uppspilsæfingar (sóknarleikur). Uppbygging æfinganna var gegnumgangandi að farið var frá því einfalda (formlegar æfinga) í æfingar með meira áreiti.

Áberandi var að leikmenn framkvæmdu margar endurtekningar á sömu grunnatriðunum og mikið var stoppað til að laga og leiðrétta.

Vinnusvæði leikmanna var minna en menn áttu að venjast í okkar umhverfi. Það skapaði meira áreiti og ýtti undir betri boltameðferð.

Skipulag æfinganna vakti einnig athygli, allt var uppsett og tilbúið þegar leikmenn komu út á völl sem gerði það að verkum að æfingin gekk hratt og snurðulaust fyrir sig, virkur æfingatími varð meiri, þótt lengd æfinganna væri sambærileg við það sem menn þekkja (75-100 mín).

Fleiri þjálfarar voru á æfingunum heldur en boðið er upp á hjá íslenskum liðum, 3 þjálfarar með 18 manna hóp. Sérhæfing þjálfaranna var meiri, þ.e. til staðar voru markmannsþjálfari, þjálfari sem sá um líkamlega þjálfun og aðstoðarþjálfarar, sem höfðu gjarnan sérhæft verkefni að vinna með á hverri æfingu.

2. *Ajax og Feyenoord eru stórklubbar. Hvað úr þeirra „kerfi“ getum við heimfært á okkar veruleika?*

Þrátt fyrir mikinn aðstöðumun þessara klúbba og svo okkar á Íslandi var ýmislegt sem vakti athygli manna og sýndist sitt hverjum. Það sem uppúr stóð var að uppbygging þjálfunarinnar frá yngstu flokkum og upp til þeirra elstu fylgdi ákveðnu plani og var vel skipulögð. Þessi uppbygging er óháð þeim þjálfurum sem starfa hjá félaginu hverju sinni, þ.e. þjálfarar eru ráðnir inn til að vinna eftir hugmyndafræði klúbbanna. Þetta er hlutur sem þáttakendum fannst til eftirbreytni, oft á tíðum er þjálfunin héraendis alfarið látin í hendur hvers og eins þjálfara og í raun tilviljunum háð hver stefnan er.

Í meginatriðum leggja bæði félögin áherslu á kennslu og uppbyggingu leikmanna út frá tækni í yngstu aldursflokkunum. Áhersla er einnig þó nokkur á líkamlega uppbyggingu, mest þó í leiklíku umhverfi. Í eldri aldurshópunum verður svo líkamsþjálfunin sérhæfðari og áhersla á leikfræði (taktík) eykst. Leikkerfið 4-3-3 er hornsteinn leikfræðinnar og hlutverk hvers og eins í kerfinu kennt og þjálfað ítarlega. Alltaf er umdeilanlegt hvað

sé rétt, en það sem vert er að festa sig við hér er áherslan á þá aðferðarfræði að til þess að búa til leikmenn sem geta ákveðna hluti, þá þarf að búa til umhverfi sem ýtir undir þá þætti. Vinna þarf skipulega og markvisst og taka mið af andlegum og líkamlegum þroska hvers einstaklings. Hver og einn klúbbur eða hvert og eitt land getur svo þróað þá hugmyndafræði sem hentar í hverju tilviki. Með öðrum orðum: Hvernig fótbolta viljum við spila, hvernig leikmenn þurfum við til þess og þá hvernig þurfum við að æfa til þess að spila þann fótbolta sem við viljum spila.

3. Getumunur. Æfingakultur.

Almennt fannst þáttakendum mikill getumunur á þeim bestu sem við sáum og okkar bestu leikmönnum. Eðlilega voru fleiri góðir leikmenn að æfa saman hjá Feyenoord og Ajax en við sjáum hjá íslenskum félögum. Þó voru menn sammála um að það væru einstaklingar á Íslandi sem gætu spjarað sig með þessum jafnöldrum sínum. Þeir væru þó ekki með þeim albestu en hefðu getulegar forsendur, með réttri þjálfun og góðri aðstöðu, til að ná langt.

Miðað við það sem við sáum var getumunurinn nánast á öllum sviðum, en áberandi var hversu mikið betri öll grunntækni var, s.s. sendingar og móttaka bolta og þessir hlutir gerðir á meira tempói. Einnig var öll leikfræði og leikfræðilegur skilningur á mun hærra plani en hjá jafnöldrum hérlendis. Ekki er gott að segja hvort ástæðan fyrir þessu er sú að hjá þessum félögum eru leikmenn valdir inn, eða að þjálfunin er betri og markvissari í Hollandi en hérlendis. Sennilega er um hvorttveggja að ræða. Menn voru þó sammála að þessa þætti mætti færa til mun betri vegar hér á landi, bæði hvað varðar menntun þjálfara og svo í kjölfarið í vinnu úti á æfingavellinum.

Æfingakúltúrin er nokkuð góður eins og áður hefur verið nefnt. Fjöldi æfinga er ekki meiri á viku en hér á landi en gæði leikmanna og æfinga er meiri. Æft er til að ná fram fyrirfram ákveðnum þáttum á markvissan hátt, ekki bara æft til að æfa. Agi, bæði þjálfara og leikmanna er mikill, lítill tími fer í að skipta um æfingar. Æfingar eru stoppaðar til að laga og leiðrétta, bæði einstaklinga og liðshluta, stoppin eru stutt og hnitmiðuð, þjálfunarpunktum er komið að og hegðunin svo styrkt í gegnum endurteknningar.

Almennt. Er rétt að búa til afrekshópa hjá íslenskum félagsliðum? Hvernig á valið að fara fram – eftir hverju á að fara við val í þá hópa? Hvað þarf til, til að framkvæma slíkt?

Þetta er mjög pólitískt eldfimt efni og hefur verið reynt leynt og ljóst víða með misjöfnum árangri.

Helsti ásteytingarsteinninn er stefnuleysi félaganna, sérstaklega hvernig skuli valið og hverjum sé falið að velja inn í slíka hópa. Sögðu allnokkrir þjálfarar frá árekstrum við foreldra barna sem ekki hafa verið valin í slíka hópa.

Aðstöðuleysi er annað atriði sem nefnt hefur verið sem hindrun við starfsemi afrekshópa – Þetta voru menn þó sammála að ætti ekki að stoppa menn í að reyna að skapa umhverfi sem

Þáttakendur í þessari ferð voru sammála um að til að skapa sem best æfingaumhverfi þá væri rétt að búa til afrekshópa til að geta sinnt þeim bestu, eins vel og kostur er. Ekki komu neinar niðurstöður um það hvernig slíkt val ætti að fara fram eða eftir hverju ætti að fara öðru en mati starfandi þjálfara/yfirþjálfara hjá hverju félagi, fagmanna sem hafa besta yfirsýn yfir þann efnivið sem er í hverju félagi.

Aftekshópar þurfa ekki og eiga ekki að bitna á þjónustu þeirri sem félögin bjóða uppá og var rauði þráðurinn í máli manna að mikilvægast væri að sinna öllum vel, á forsendum hvers og eins, þar sem hverjum og einum væri veitt verkefni við hæfi.

Í umræðum um þennan þátt var rætt um Akademiur sem nokkur félög hafa stofnað til. Fannst mönnum óljóst hvað í slíku fælist og fannst viðeigandi að knattspyrnuforystan setti einhver skilyrði

til þess að félag gætu kallað þá sérþjálfun/aukaþjálfun sem þau bjóða upp á, Akademiú. Gera þyrfti kröfur um innihald og jafnvel vera með einhverskonar leyfiskerfi á því, líkt og mörgu öðru sem lýtur að ytri aðbúnaði félaganna. Í tengslum við þessa umræðu kviknuðu hugmyndir um tengsl náms og æfinga og hvort ekki væri orðið löngu tímabært að meta æfingar afreksknattspyrnumanna inn í skólakerfið til eininga. Að minnsta kosti er nauðsynlegt að kanna alvarlega hvernig má tengja nám og æfingar til að mæta þeim kröfum sem gerðar eru um æfingaástandun, til að vera samkeppnishæfari við nágrannalönd okkar.