



Fréttabréf Knattspyrnuþjálfarafélags Íslands

2. tbl. 2. árg. maí 2000

Formannspistill

Kæru félagar!

Laugardaginn 6. maí s.l. hélt K.P.Í. matarfund á Naustinu. Þetta var í annað skiptið sem félagið heldur slíkan fund þar. Það var mál manna að fundurinn hafi tekist mjög vel. Tilgangur fundarinnar var fyrst og fremst að þjálfarar kæmu saman rétt fyrir Íslandsmót og ættu góða kvöldstund saman. Á fundinn mættu rúmlega 30 manns, þar sem Logi Ólafasson stjórnaði veislunni af sinni alkenndu snilld þar sem húmorinn var allsráðandi. Aðalsteinn Örnólfsson, Magnús Pálsson og Jóhann Gunnarsson sáu um að kynna nýjan geisladisk frá Bayern München þar sem æfingar frá barna og unglingaliðunum eru skýrðar og sýndar á mjög skemmtilegan hátt. Rúsinan í pylsuendanum var síðan þegar Valgeir Freyr Sverrisson, knattspyrnuþjálfari úr Njarðvík skemmti matargestunum og var magnað að sjá hvernig hann náði að kítla hláturtaugar manna. Það er mjög mikilvægt að þjálfarar hittist og ræði málin og ég hvet menn til að láta vita af upptökum okkar, en það er reynsla okkar að best er að láta vita "maður á mann", en auðvitað væri best að hafa fasta ákveðna tímasetningu, eins og t.d. fyrstu helgi í maí og auglýsa hana vel, nákvæmlega eins og margir vilja hafa fasta leikdaga. Sama dag hélt K.S.Í. ásamt Össuri hf og Sjóvá Almennum ráðstefnu fyrir sem þar yfirskriftina Betri fætur - Betri árangur sem kynnt verður nánar á öðrum stað í þessu fréttabréfi.

Það var okkur mjög mikil ánægja að tilkynna á fundinum að fjárhagur félagsins er löksins kominn réttum megin við strikið og ætlum við okkur að halda því, en það hefur verið mikil vinna við það og verður það áfram og því hvetjum við alla til að ganga frá heimsendum greiðsluseðlum. Ef heimilisföng hafa breyst hvetjum við ykkur til að tilkynna það sem fyrst.

Í þessu fréttabréfi verða tengiliðir félagsins kynntir og hlutverk þeirra. Við höfum verið að undirbúa eyðublað um þjálfara, hvar þeir þjálfar og hafa þjálfað síðustu ár og hvaða menntun þeir hafa. Þetta er ákveðinn gagnagrunnur sem við ætlum að koma okkur upp til að auðvelda yfirsýn yfir starfandi þjálfara. Mjög mikilvægt er að þjálfarar komi þessum upplýsingum til tengiliða á sínu svæði sem síðan skila stjórnarmönnum þessum gögnum, eða sendi beint til félagsins. Þetta eru líka mjög mikilvægar upplýsingar fyrir stjórnarmenn félaganna sem hringja töluvert í okkur á haustin til að fá upplýsingar um þjálfara.

Við bendum þjálfurum á að fá má upplýsingar um námskeið sem haldin eru erlendis hjá Guðna Kjartanssyni, fræðslustjóra K.S.Í á viðtalstíma. Einnig bendum við mönnum á aðrar upplýsingar á heimasíðunni eins og t.d. ferð Jóns Péturs Róbertssonar til Bayern München, sem birt er að hluta í þessu fréttabréfi. Gaman væri að fá greinar frá þjálfurum sem hafa verið að kynna sér þjálfun erlendis til að setja á heimasíðuna.

Úrslitaleikur bikarkeppni K.S.Í. verður lokaleikur keppnistímabilsins í ár eins og í fyrra og ætlum við líkt og þá að halda ráðstefnu í tengslum við þann leik í samvinnu við K.S.Í. og íþróttaskor K.H.Í. Eins og flest ykkar vita þá var K.P.Í stofnað árið 1970 og er því 30 ára í ár. Í fyrra þótti þessi ráðstefna takast mjög vel og munum við gera allt sem í okkar valdi stendur til að hún takist einnig vel á þessum tímamótum félagsins og að dagskráin verði vegleg. Við biðjum hér með þá tvo þjálfara sem komast í bikarúrslitaleikinn að mæta og segja frá undirbúningi fyrir leikinn og hvernig menn leggja hann upp. Stefnunni við á að þetta verði árlegur viðburður. Úrslitaleikurinn verður sunnudaginn 24. september og verður dagskrá ráðstefunnar kynnt í næsta fréttabréfi og á heimasíðunni.

Að lokum vil ég óska öllum þjálfurum ánægjulegs sumars og velfarnaðar í starfi.

Sigurður Þórir Þorsteinsson,
formaður K.P.Í.

Fréttir . . .

LOTHAR MEURER SJÖTUGUR



Lothar Meurer aðalritari UEFT, evrópska knattspyrnuþjálfarafélagsins, varð sjötugur 20. maí s.l. Lothar hefur reynst K.P.Í mjög vel og aðstoðað félagið á ýmsan máta. K.P.Í sendir Lothar góðar kveðjur og óskar honum alls hins besta í framtíðinni.

NÁMSKEIÐ FRÆÐSLUNEFDAR KSÍ

Hér fyrir neðan má sjá fyrirhuguð námskeið hjá Fræðslunefnd KSÍ. K.P.Í hvetur félaga sína til að sækja námskeið og auka þannig við þekkingu sína. Fá má frekari upplýsingar hjá Guðna Kjartanssyni fræðslustjóra KSÍ á viðtalstíma á skrifstofu KSÍ á mánudögum og miðvikudögum frá 14.00 - 16.00.

	2000	2001	2002	2003
A stig	10	10	10	10
B stig	11	11	11	11
C stig	4	4	4	4
D stig	10	3		
E stig		10		
Barnaþj.	2/3			
Ungl.þj.	2/3		2/3	

10 = okt. 2/3 = feb. eða mars
D stig er í 2 hlutum

GUÐNI OG BIRKIR ERU EKKI ENDURSKOÐENDUR K.P.Í

Í síðasta fréttabréfi sögðum við frá því að Guðni Kjartansson og Birkir Sveinsson starfsmenn á skrifstofu KSÍ hefðu verið kjörnir endurskoðendur K.P.Í til eins árs. Heldur vorum við stórtæk þar, því endurskoðendur eru þeir ekki, ennþá allavega, heldur voru þeir kjörnir skoðunarmenn reikninga K.P.Í fyrir þetta starfsár.



Stjórn KþÍ

FORMAÐUR

Sigurður Þórir Þorsteinsson

Hs: 567 8028

GSM: 861 9401

siggisoss@hotmail.com

VARAFORMAÐUR

Bjarni Jóhannsson

Hs: 566 8566

GSM: 896 8566

bjarni.j@centrum.is

RI TARI

Elisabet Gunnarsdóttir

Hs: 557 3781

GSM: 899 1276

voff@simnet.is

GJALDKERI

Ómar Jóhannsson

Hs: 565 2761

GSM: 897 3438

omar.johannsson@isbank.is

SPJALDSKRÁRRI TARI

Magnús Pálsson

Hs: 565 0574

GSM: 897 4157

magnusp@islandia.is

VARASTJÓRN

Jóhann Gunnarsson

Hs: 587-2403

GSM: 899-1971

johanng@penninn.is

Njáll Eiðsson

Hs: 552-7131

GSM: 862-5616

sigrunv@itn.is

AÐRAR UPPLÝSINGAR

Knattspyrnuþjálfarafélag Íslands

Brekubæ 1

110 Reykjavík

Stofnað 1970

Kt: 501279-0139

<http://www.toto.is/felog/kthi/>

kthi@isl.is

Fréttabréf KþÍ - 2. tölublað 2. árgangur maí 2000
Hönnun: Hr. Andri Ómarsson - Prentun: Hugmyndasmiðjan

Betri fætur betri árangur

Betri fætur - betri árangur var yfirskrift námsstefnu sem haldin var á vegum KSÍ, ÖSSURAR og SJÓVÁ ALMENNAR á Hótel Loftleiðum 6. maí s.l. Námsstefnan var um knattspyrnumeiðsl, orsakir þeirra og fyrirbyggjandi aðgerðir.

Á undanförunum árum hefur komum knattspyrnumanna til sjúkrapjálfa fjölgað verulega með bjagaða fætur, ekki síst hjá ungum knattspyrnuíðkendum. Orsakir eru margvíslegar en rekja má margar þeirra til vaxtaverkja, álagsmeiðsla og slæmra taa vegna þess að skór eru of litlir. Það síðast nefnda þekkja margir knattspyrnumenn og konur. Að kaupa knattspyrnskó í réttu stærð er lykilatriði hverju sinni, ekki of stóra og ekki of litla. Mikilvægt er að skórnir séu góðir og hæfi því undirlagi sem leikið er á. Foreldrar yngri knattspyrnukynslóðarinnar eiga að vanda val á skófatnaði barna sinna og þjálfarar að kynna sér þessi skófræði vel til að gefa góðar ráðleggingar.

Árni Árnason íþróttakennari og sjúkrapjálfi vinnur nú að rannsókn um knattspyrnumeiðslu í Landsímadeildinni og 1.deild sem er hluti af doktorsnámi hans við íþróttaháskólann í Osló. Árni vill meina að meiðsl knattspyrnumanna á Íslandi séu í hærri kantinum miðað við

erlendis. Fróðlegt verður að fylgjast með rannsókn þessari sem lýkur eftir 2 ár. Tryggingar eru að verða æ mikilvægari þáttur. Mikilvægt er fyrir öll félög að ganga úr skugga um hvernig þeim málum er háttað. Ennfremur eiga þjálfarar og sjúkrapjálfarar félaganna að kanna hvernig þessum málum er háttað í þeirra samningum, því við þekkjum bótakröfur á hendur íþróttakennara vegna slysa.

Í máli manna kom fram að margvíslegar ástæður eru orsakir þessara meiðsla, s.s. þjálfunarástand knattspyrnumannsins, kunnátta þjálfarans, útbúnaður, undirlag/undirlagsbreytingar, tíðarfar svo eitthvað sé nefnt. Ísland er harðbylt land og oft erfið að æfa knattspyrnu, sérstaklega yfir vetrar-mánuðina.

Námsstefnuna sóttu um 80 manns, einkum sjúkrapjálfarar, og heppnaðist hún í alla staði vel og er aðstandendum hennar færðar hinna bestu þakkir fyrir gott og mjög svo þarft framtak.

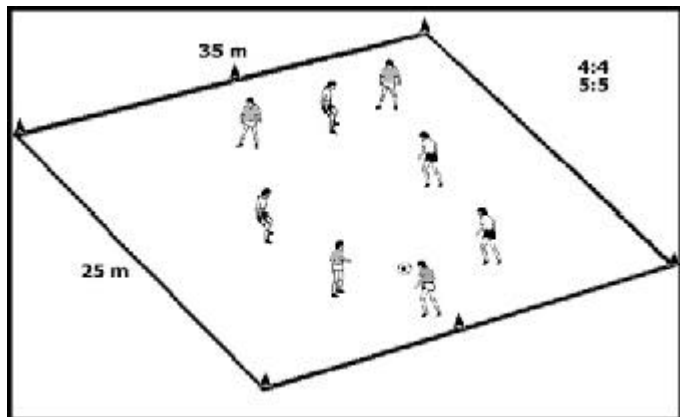
Sóknar- og markvarðaskóli Þróttar

Sóknarskóli Ian Rush og Þróttar
Á sumri komanda gengst Knattspyrnufélagið Þróttur, í samvinnu við IAN RUSH finishing school í Englandi, fyrir "Sóknarskóla Ians Rush og Þróttar". Skólinn starfar frá 29. maí til 28. ágúst og verður öllum opinn, jafnt sóknarmönnum sem varnarmönnum, hvaðanæva að af landinu. Hápunktur skóla-starfsins verður vikuna 10. - 14. júlí þegar Ian Rush stjórnar sjálfur æfingum. Að sjálfsgöðu verður aðaláhersla lögð á að ljúka sóknnum og þá helst með marki en þeim sem ekki eru beint sóknarmenn verður einnig leiðbeint um það hvernig þeir geta orðið virkari þátttakendur í sóknarleiknum og fá einnig fulla tilsogn í þeirra eigin stöðum. Þátttökugjald á námskeiðunum verður kr. 3000.- á viku, 3 tíma á dag, en vikan 10. - 14. júlí kostar kr. 11.900.- en þá daga er æft 6 tíma dag hvern. Boðið verður upp á hádegishressingu á vægu verði (fritt 10. - 14. júlí) og einnig verður boðið upp á gistingu fyrir þá sem koma langt að og hægt verður að koma með þátttakendur frá kl. 07.45 og sækja þá kl. 17.15. Allir þátttakendur fá bol merktan skólanum og fótbolta frá NIKE. Fimmtudaginn 13. júlí situr Ian Rush, kvöldverðarboði í Þróttar-heimilinu með þjálfurum, forystumönnum og blaðamönnum, þar sem hann mun sitja fyrir svörum og rabba við menn fram eftir kvöldi. Boðið verður upp á þríréttaðan matseðil á aðeins kr. 5.000.-. Allar nánari upplýsingar veita David Griffiths, sími 580-5903 og Axel Gomes, sími 580-5905.

Markvarðaskóli Neville Southall og Þróttar Knattspyrnufélagið Þróttir gerir sér grein fyrir nauðsyn framhaldsþjálfunar markvarða á Íslandi. Þess vegna er Þróttur stoltur að kynna "Markvarðaskóla Neville Southall". Neville Southall er ekki aðeins fyrsta flokks atvinnu-knattspyrnumaður með yfir 750 leiki fyrir Everton, heldur er hann einnig hágæða þjálfari og hefur þjálfað landslið Wales og varalið Stoke City. Ferill hans er aðdunarverður og Þróttar trúu því að "ekkert nema það besta sé nógu gott". Neville hefur gefið út handbók í markvörslu "Í leit að fullkomnun" og það undirstrikar viðhorf hans til markvörslu. Þróttur er stoltur að geta boðið íslenskum markvörðum uppá námskeið í þessum gæðaflokki. Námskeiðið verður haldið 10. - 14. júlí. Kennslutími yngri deildar verður 13 - 16 alla dagana en það námskeið er sérsníðið fyrir markverði í 3. - 6. flokki. Námskeiðið kostar kr. 5.000.- og er bundið við hámark 35 þátttakendur. Þátttakendur fá gefins fótbolta og bol auk viðurkenningar frá Neville. Námskeið fyrir eldri markverði verður alla dagana frá 17:30 - 20:30 og er ætlað markvörðum í meistara- og 2. flokki. Námskeiðið kostar kr. 10.000.- og miðar að því að þróa betri markverði. Nánari upplýsingar fást hjá knattspyrnudeild Þróttar.

Luca Lúkas Kostic er þjálfarinn . . .

Luca Lúkas Kostic fæddist 12. september 1958 í Júgóslavíu. Lúkas lék með ýmsum liðum í Júgóslavíu og gerðist atvinnumaður hjá Osijek 1983 og lék með þeim þar til hann fluttist til Íslands 1989 og lék með Þór Akureyri og tók síðan við sem þjálfari liðsins árið eftir og lék jafnframt með. Hann gekk til liðs við Akranes 1991 og lék þar í þrjú ár og þjálfaði jafnframt yngri flokka félagsins. Þjálfaði lið Grindavíkur 1993 og var þar í tvö ár. Árið 1995 þjálfaði Lúkas KR og var þar fram í júní 1996 er honum var sagt upp störfum. Frá 1997 hefur Lúkas þjálfað Víking Reykjavík.



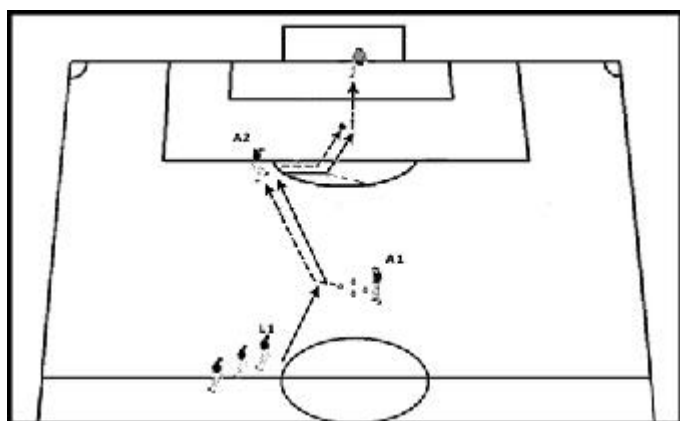
Æfing 2

Tilgangur: Uppbygging sóknar, samvinna miðjumanns og sóknarmanns.

Aldur: Hentar eldri aldurshópum.

Svæði: Frá miðjuboga að marki.

Útskýring: Leikmaður S1 hleypur á móti leikmanni S2 og fær knöttinn og S1 leikur með hann í gegnum keilurnar og sendir stungusendingu inn fyrir vörnina á S3 sem klárar sóknina með skoti á markið. Munið að gera beggja vegna frá.



Æfing 1

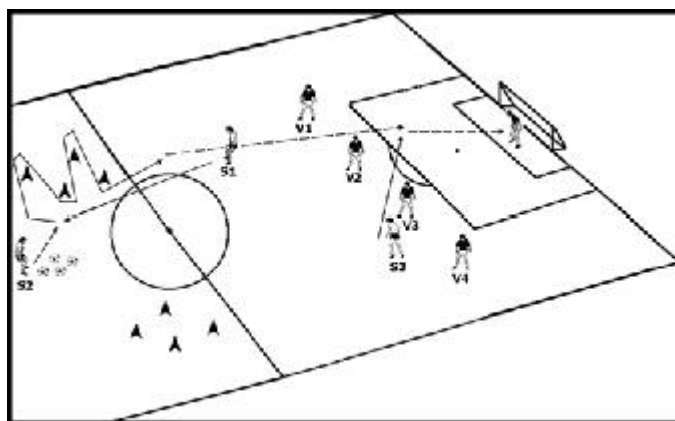
Tilgangur: Upphitunæfing sem skiptist í fimm hluta, æfing sem ég sá hjá AS Roma á Ítalíu 1992.

Aldur: Hentar fyrir alla aldurshópa.

Svæði: Reitur 25 x 35 metrar.

Útskýring: Fjórir á móti fjórum eða fimm á móti fimm. Halda bolta innan liðsins með því að, A) Kasta bolta á milli. B) Skalla bolta á milli. C) Senda bolta með læri. D) Kasta bolta bak við sig. E) Halda bolta innan liðsins, (1,2 eða 3 snertingar). Hægt að gera ýmislegt annað t.d. henda bolta undir læri o.s.fv.

Hentugur leiktími: 5 x 2 mínútur.



Æfing 3

Tilgangur: Skotæfing. Afgreiðsla marktækifæra frá vítateig.

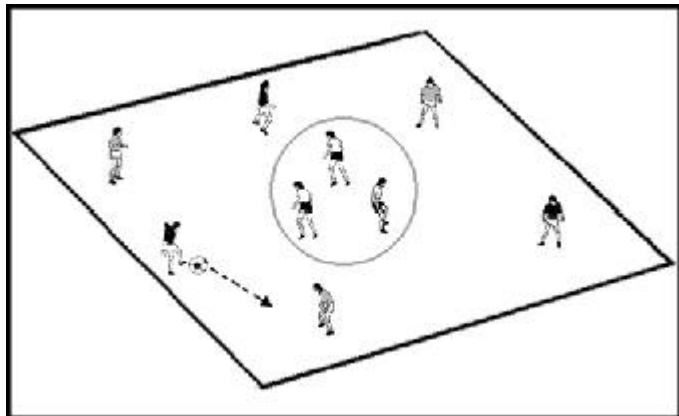
Aldur: Hentar öllum aldurshópum, ekki sist þeim eldri.

Svæði: 35 metra frá marki.

Útskýring: S1 hleypur á móti A1 og fær háa sendingu þar sem hann hoppar upp og skallar til A2, hleypur til hans og A2 sendir á jörðinni á S1 sem klárar sóknina með skoti. Hægt að breyta hjá A1 þannig að boltinn sé tekinn innanfótar og sending á A2, tekinn á læri og sending á A2, tekinn á bringu og sending á A2.

Leifur S. Garðarsson er þjálfarinn . . .

Leifur Sigfinnur Garðarsson er 31 árs gamall. Hann útskrifaðist sem íþróttakennari frá Kennaraháskóla Íslands og kenndi í 7 skólaár í Öldutúnskóla í Hafnarfirði. Hann tók við starfi yfirþjálfara yngri flokka Knattspyrnudeildar KR 1. ágúst 1999. Leifur hefur leikið um 55 leiki með FH í efstu og næst efstu deild og þar af einn Evrópuleik gegn Dundee Utd. í Skotlandi (2-2). Lék með Þór frá Akureyri í 1. deild keppnistímabilið 1988-1989. Þjálfaði og lék með Sindra frá Hornafirði í 3. deild keppnistímabilið 1992-1993. Lék með ÍK úr Kópavogi í 3. deild sumarið 1990-1991. Íslandsmeistari með Old boys liði FH 1999. Leifur er fulltrúi-útsendari Bayer 04 Leverkusen á Íslandi. (Scout)



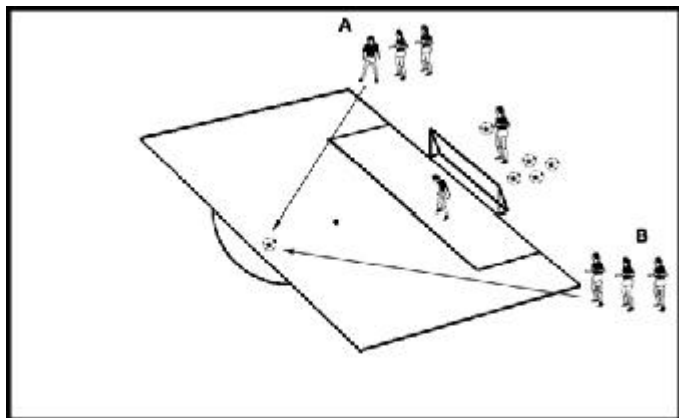
Æfing 2

Tilgangur: Skotæfing. Hreyfing leikmanna án knattar.

Aldur: Hentar öllum aldurshópum.

Svæði: Frá miðjuboga að marki.

Útskýring: Leikmaður A sendir á leikmann B og fær knöttin aftur til baka. A sendir síðan á leikmann C sem leggur á leikmann B sem kemur hlaupandi. Leikmaður B reynir markskot. Leikmaður A verður síðan B, B verður C og leikmaður C sækir knöttin og verður A.



Æfing 4

Tilgangur: Gegnumbrot frá hliðum, einn gegn markverði, tveir sóknarmenn gegn einum varnarmanni, leikræn æfing á færslu knattar sóknarlega og hreyfingu varnar.

Aldur: Hentar eldri aldurshópum, 3. flokkur og eldri..

Svæði: Milli vítateiga.

Útskýring: Leikið 7: 7 á tvö mörk sem staðsett eru á sitt hvorum vítateignum. Mennt verða að komast í gegnum hliðin til að geta skorað mark. Komist menn í gegnum hliðin á köntunum senda þeir fyrir markið. Þá mega tveir auka sóknarmenn fylgja með inn og einn varnarmaður reyna að verjast. Ef sóknarmenn komast í gegnum miðjuhlíð leika þeir einn gegn markverði. Liðið sem skorar heldur boltanum og hefur leik frá sínum markverði. Leikmenn verða því að vera fljótir til baka og sækja knöttin.

Hentugur leiktími: 2 x 8 mínútur.

Æfing 1

Tilgangur: Undirstaða liðssamvinnu sóknar og varnar. Kennir leikmönnum að halda knetti innan liðs með leikrænu æfingaformi. Kennir einnig undirmannaða samvinnu varnar.

Aldur: Auðvelt að nota hana frá 5. flokki og upp úr. Þjálfarar þurfa að meta hentuga stærð svæðis hjá hverjum aldurshópum. Svæði: Reitur 30 x 40 metrar. Auðvelt að minnka svæðið til að fá meiri ákefð og minni tíma til athafna. Sama stærð hentar ekki öllum aldurshópum. Fer eftir getu og aldri.

Útskýring: Níu leikmenn eru saman í reit 30 x 40 metrar. Leikmennirnir mynda þrjú lið, hentugast að hafa þrjú líti af vestum, t.d. þrjú gulir, þrjú grænir og þrjú rauðir. Litir skiptast á að byrja í miðjunni. Tveir litir halda knettinum en þriðji liturinn reynir að ná knettinum. Sá litur sem missir knöttin fer í miðjuna og þá vinna hinir tveir saman.

Hentugur leiktími: 3 x 5 mínútur með 1,5 mínútur í hvíld á milli.



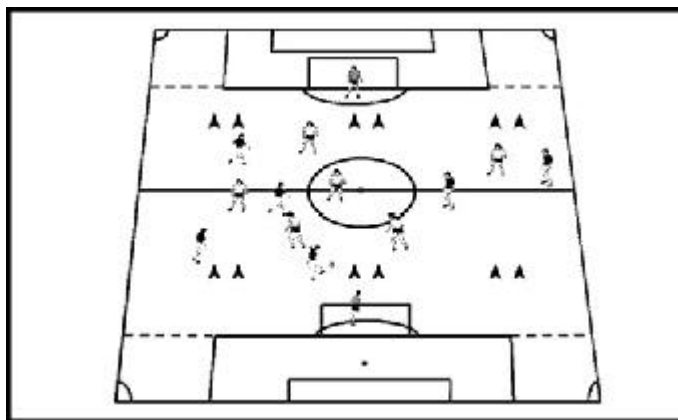
Æfing 3

Tilgangur: Skotæfing. Afgreiðsla marktækifæra í vítateig.

Aldur: Hentar öllum aldurshópum, ekki síst þeim yngstu.

Svæði: Vítateigur.

Útskýring: Þjálfari stendur fyrir aftan mark. Leikmenn A og B eru við mörk endalínu og vítateigs sitt hvorum megin við markið. Þjálfari kastar knettinum þannig að hann lendi við vítapunkt. A og B reyna síðan að ná til knattarins og skora. Sá sem ekki nær knettinum verður við það varnarmaður. Ná hann knettinum má hann reyna að skora. Þegar mark er skorað, markvörður ver, eða knöttur verður úr leik, er æfingin endurtekin með næstu tveimur leikmönnum A og B. Takmarka gæti þurft tíma sem þeir yngstu fá til að skora þar sem þeir gætu farið að rekja frá marki til að halda knettinum. Þannig verður biðtími of langur fyrir hina leikmennina.



Fréttir . . .

Upplýsingar fyrir félagatal KþÍ

Með fréttabréfinu að þessu sinni fylgir með eyðublað fyrir félagatal KþÍ sem við biðjum alla þjálfara að fylla út og senda til KþÍ, eða að koma því á landshlutatengilið í sínum landshluta. Eyðublaðið ætlum við að nota til að koma upp gagnagrunni um alla féлага í KþÍ, en á hverju hausti er talsvert um að forráðamenn knattspyrnu-deilda hafi samband við KþÍ og leiti eftir upplýsingum um þjálfara og störf þeirra síðustu árin.

Danska félagsblaðið

Þeir sem óskuðu eftir áskrift að danska knattspyrnuþjálfarafélagsblaðinu eiga von á fyrsta tölublaðinu von bráðar, en listi yfir þá sem gerðust áskrifendur hefur verið sendur út. Enn er hægt að gerast áskrifandi og þarf að hafa samband við einhvern stjórnarmann eða að tilkynna það á netfang félagsins, kthi@isl.is. Ársáskrift er á 1.900 krónur og skal greiddast fyrirfram.

KSÍ komið með heimasíðu

Fyrir stuttu opnaði KSÍ heimasíðu á netinu og má þar finna ýmsar upplýsingar um allt sem viðkemur knattspyrnu. Þar geta þjálfarar skoðað upplýsingar um hvaða námskeið þeir hafa sótt hjá KSÍ. Slóðin er www.ksi.is. Til hamingju KSÍ.

Þjálfararáðstefna í haust

Í tengslum við bikarúrslitaleik karla í haust ætla KþÍ í samvinnu við KSÍ og Íþróttaskor KHÍ að standa fyrir ráðstefnu helgina sem leikurinn fer fram. Áætlað er að hafa bæði verklega og bóklega þætti og bjóða hingað þekktum fyrirlesara. Úrslitaleikurinn fer fram sunnudaginn 24. september klukkan 14.00 á Laugardalsvelli.

KþÍ 30 ára

Knattspyrnuþjálfarafélag Íslands er 30 ára í ár og er ætlunin að minnast tímamótanna í kringum ráðstefnuna sem haldin verður í haust og fá sem flesta fyrrverandi og núverandi þjálfara til að koma saman og eiga góða kvöldstund. Nú er unnið að því að taka saman sögu félagsins og skrá niður hverjir hafa verið í stjórnnum KþÍ frá upphafi.

Geisladiskur Bayern Munchen

Fjölmarginir hafa fengið sér geisladiskinn sem við kynntum í síðasta fréttabréfi og á matarfundinum á Naustinu og hefur diskurinn hlotið góðar viðtökur. Frekari upplýsingar er að finna á slóðinni www.samsport.com.

Útskrift af E-stigi KSÍ

Að sögn Guðna Kjartanssonar stendur til að útskrifa þá sem voru á E-stigi KSÍ í Hennesf haust, fljótlega í júní. Enn eru þó einhverjir sem eiga eftir að skila verkefni sínu og tefur það útskrift hinna.

reyklaus.is

Landshlutatengiliðir

Eitt af markmiðum nýrrar stjórnar er að efla enn frekar samband við þjálfara allra flokka hvar sem þeir eru á landinu. Með eflingu landshlutatengiliða er meiningin að hinn almenni félagsmaður eigi greiðari aðgang að upplýsingum og ráðgjöf ef þess er nauðsyn. Landinu er skipt eftir núverandi kjördæmaskipan með tengilið í hverju kjördæmi auk fleiri tengiliða á höfuðborgarsvæðinu vegna fjölda félaga. Hver landshlutatengiliður hefur síðan sinn fulltrúa innan stjórnar KþÍ sem veitir honum frekari upplýsingar um viðfangsefni liðandi stundar. Stefnt er að því að halda námskeið í hvejum landshluta til eflingar á faglegru stöðu þjálfarans og koma á festu í starfi KþÍ um land allt.

Hlutverk landshlutatengiliða

1. Að halda þjálfaraskrá á sínu landssvæði og tilkynna til stjórnar allar þær breytingar sem verða á henni.
2. Að vera stjórn KþÍ innan handar með upplýsingastreymi, s.s. tilkynningar um námskeið og aðrar nýjungar sem kunna að vera á döfinni.
3. Að veita hinum almenna félagsmanni upplýsingar um KþÍ og það starf sem þar fer fram.
4. Að koma upp tengiliðum hjá hverju félagi í sínum fjórðungi til að koma upplýsingum á framfæri.

Hér fyrir neðan er listi yfir landshlutatengiliðina.

VESTURLAND

Þorlákur Már Árnason
Skarösbraut 3
300 Akranes
Hs: 431-1401

VESTFI RÐIR

Haukur Benediktsson
Skólagoðu 8
400 Ísafjörður
Hs: 456-4036
GSM: 896-0537

NORÐURLAND-VESTRA

Gisli Sigurðsson
Suðurgata 13b
550 Sauðárkrúkur
Hs: 453-5029
GSM: 854-7477

NORÐURLAND-EYSTRÁ

Sigurjón Magnússon
Borgarhlíð 9a
603 Akureyri
Hs: 462-7658

AUSTURLAND

Árni Ólason
Dynskógur 19
700 Egilsstaðir
Hs: 471-1708
GSM: 861-9087

SUÐURLAND

Guðjón Björgvin Þorvarðarson
Birkivöllum 2
800 Selfoss
Hs: 482-4234

SUÐURNES

Valgeir Freyr Sverrisson
Melavegur 21
260 Njarðvík
Hs: 421-2144

HAFNARFJÖRÐUR OG GARÐABÆR

Garðar Smári Gunnarsson
Álfaskeið 84
220 Hafnarfjörður
Hs: 565-1997

KÓPAVOGUR

Halldór Örn Þorsteinsson
Hraunbær 53
110 Reykjavík
Hs: 567-4221
GSM: 698-0745

FJÖLNI R, FYLKIR, ÍR, LEIKNI R OG UMFA

Kjartan Stefánsson og Sigrún Bjarnadóttir
Haukshólar 7
111 Reykjavík
Hs: 587-0714
GSM: 898-1923

FRAM, VÍKI NGUR OG ÞRÓTTUR

Prándur Sigurðsson
Bústaðavegi 57
108 Reykjavík
Hs: 588-3885

KR, GRÓTTA, VALUR OG LÉTTIR

Leifur Helgason
Hörgsholti 3
220 Hafnarfjörður
Hs: 565-1432

Samstarf um bann við tóbaksnotkun á íþróttasvæðum

Knattspyrnuþjálfarafélag Íslands, KSÍ og Tóbaksvarnarnefnd hafa undirritað samstarfs-samning um að aðilar taki sig saman og berjast gegn notkun tóbaks á íþróttasvæðum. Á síðasta ársþingi ÍSÍ var samþykkt að skora á íþróttafélaög að banna alla tóbaksnotkun í íþróttamannvirkjum og félagssvæðum þeirra. Það hefur ekki farið fram hjá neinum að munntóbaksnotkun meðal íþróttamanna hefur aukist verulega á síðustu misserum. Margir afreksmenn í íþróttum, sem eru sterkustu fyrirmyndirnar, eiga stóran þátt í að breiða út

ófögnuðinn með því að nota munntóbakið á íþróttasvæðum, innan um yngri iðkendur, sem líta upp til þeirra. Það er orðið löngu tímabært að taka á þessu vandamáli. Nú er lag að sýna samstöðu, hvetja fyrirmyndirnar til að sýna fordæmi og taka á vandamálinu í eitt skipti fyrir öll. Afstaða þjálfara hvað þetta varðar skiptir höfuðmáli. Með því að setja reglur um tóbaksnotkun og banna alla tóbaksnotkun á íþróttasvæðinu yrði stigið skref sem væri öllum til heilla. Þjálfarar, stöndum saman og bönnum þennan ófögnuð. BURT MEÐ TÓBAKIÐ.

Jón Pétur Róbertsson kynnti sér þjálfun hjá Bayern Munchen

“Svo trúr er hann sannfæringu sinni að hann er tilbúinn að falla með henni”

Eftir að hafa menntað mig sem knattspyrnuþjálfari í Svíþjóð og starfað þar í fjögur ár, fékk ég tækifæri á að koma heim og starfa sem þjálfari í fullu starfi. Síðan ég kom til Íslands hef ég reynt að sjá hvar mismunurinn liggur á milli íslenskra og sænskra leikmanna og áherslum í þjálfun á milli þessara landa. Það fyrsta sem ég tók eftir var að grunnþættirnir í knattspyrnu (tækni, hraði, leikskilningur) var mjög ábótavant hjá okkar leikmönnum. Skýringuna á því get ég ekki fullyrt um eftir svo stuttan tíma á Íslandi. En bæði hjá Keflavík og KA þar sem ég hef starfað, fullyrði ég að að menntun leikmanna var ábótavant. Tæknin var sæmleg hjá mörgum leikmönnum, en hraði og leikskilningur ekki góður. Það liggur því ljóst fyrir að menntun leikmanna hefði getað verið betri.

Upp að 14 ára aldri æfum við meira en Svíar. En samt erum við síst betri. Af hverju? Markvissari æfingar hjá Svíum? Gera kannski sænskir strákar heimavinnuna sína betur en við? Eða eru það aðstæðurnar með vellina og veðurfar sem skiptir máli? Margar kenningar eru í gangi um þessa þætti, en eitt veit ég að upp að 14 ára aldri er jafnræði með okkur og Svíum, en eftir það sitjum við eftir. Mín skoðun er sú að þjálfunin getur verið betri, þá á ég við að ýmsir þættir þjálfunarinnar hafa hreinlega gleymst, eða of lítið unnið með, t.d. hlaupatækni, leikskilningur og sálræn málefni.

Til að nálgast hinn stóra sannleika í þjálfuninni örlítið meira, vildi ég skoða hvernig sú þjóð sem er framar Svíum í knattspyrnu, menntar sína leikmenn og varð Þýskaland fyrir valinu, Bayern Munchen. Ástæðan er tvíþætt, sú fyrsta er að Bayern er einn stærsti klúbbur Evrópu og að yfirþjálfari yngri flokka Bayern er Svíinn Björn Andersson.

Þar gat ég séð unglinga sem eru í fremstu röð í Evrópu og hugmyndasmiðurinn er sænskur, þarna hafði ég þrjú þrep knattspyrnunnar, Ísland, Svíþjóð og Þýskaland. Útkoman kom mér vægast sagt mjög á óvart, en samræmdist mjög minni hugmyndafræði um hvernig fótbolti skal spilaður og hvernig leikmenn skulu menntaðir, bæði sem knattspyrnumenn og síðan sem nýtir þjóðfélagsþegnar og góðar manneskjur.

Hugmyndafræði Björns Anderssonar og FC Bayern Munchen.

Það er mjög erfitt að setjast niður og skrifa hug einhvers annars manns. En það sem hreif mig var þessi einlæga trú hans á því sem hann var að gera, hans hugmynd um hvernig hægt er að þjálfan ungan leikmann sem síðan útskrifast sem atvinnumaður í knattspyrnu. Svo trúr er hann sinni sannfæringu að hann er tilbúinn að falla með henni, en samt halda högværð sinni í velgenginni.

Þannig upplifði ég Björn Andersson, hann segir að fótbolti skal vera einfaldur, það á að vera gaman. Hann segist ekki hafa fleiri en 10–12 grunnæfingar sem hann byggir síðan ofan á og formar á ólíkan hátt. Þessar æfingar hafa ákveðna þætti sem koma fram aftur og aftur en bara í misjöfnum útgáfum. Þættir

eins og ein til tvær snertingar, þ.e. móttaka sending, móttaka skot. Mikil um krossbolta og fyrirgjafir sem ljúka með að leikmaður lýur sókninni með skoti eða skalla á mark. Mjög oft er spilað í návígi, þ.e. mjög stuttur völlum þar sem leikmenn eru óbeint þvingaðir til að spila með 1–2 snertingar allan tímann. Sérstakar hlaupaæfingar eru tvisvar í viku, þar sem fótaborður og samhæfing hugsunar og líkama er æft.

Í andlegu máluðum segist hann ekki vinna neitt markvisst. Það sem hann leggur mikla áherslu á, er einfaldlega að vera mannlegur, meðhöndla alla eins og víkja ekki frá því, vera sjálfum sér samkvæmur. Það eru bara þeir sem hafa lagt sig allan fram og eru í besta formi sem fá að spila. Leikmenn læra fljótt að ef þeir leggja sig ekki 100% fram fá þeir ekki að spila. Enginn ungmennafélagsandi þar!! Á Íslandi fá oftast þeir bestu að spila sama hvernig þeir æfa, því miður er þetta allt of algengt hjá þjálfurum. Við gerum leikmönnum engan greiða með því að láta þá komast upp með þessa hegðun, þetta kemur þeim í koll þegar út í alvöruna er komið. Það er mikill agi á þessum Þýsku unglingum, því þeir vita hverjar afleiðingarnar verða af leti og hroka. Björn leggur áherslu á það að leikmenn finni þá tilfinningu að þjálfaranum sé ekki sama hvernig þeim líður, þeir eru einhvers virði. Það er ákveðin kúnt að geta sýnt leikmönnum ákveðna mykt en vera samt mjög ákveðinn við þá.

Hinn eini stóri sannleikur um að ná árangri eftir einhverri sérstakri þjálfunaraðferð finnst ekki segir Björn, sama hversu mikið við lesum í bókum eða horfum á aðra þjálfara, þá er það tilfinningin fyrir mannlegum samskiptum, vinnusemi, metnaður og tilfinningin fyrir því hvað þarf að breyta eða bæta og styrkja hjá liðinu eða einstaklingnum, allt þetta gerist úti á vellinum við æfingar eða keppni.

Skipulag og uppbygging hjá FC Bayern Munchen.

Eins og sést á töflunni hér á undan er alltaf einn leikur í hverri viku. Þeir telja það mjög mikilvægt að spila jafnt allt árið um kring. Tvö hvíldartímabil eru hjá Bayern, hvort tímabil er einn mánuður og er óskað eftir því að á hvíldartímabilinu geri leikmenn helst eitthvað annað en að spila knattspyrnu, eins og t.d. handbolta, körfubolta eða frjálsar íþróttir. Þessi tímabil eru frá 15. desember til 15. janúar og frá 1. júlí til 1. ágúst ár hvert. Hjá unglingadeild Bayern er nánast ekkert undirbúningstímabil, fyrstu 2–3 vikurnar eftir hvort hvíldartímabil eru æfingarinnar meira stilltar á þrek og styrk og jafnvel ein vika æfingabúðir, þar sem mikið er lagt upp úr að spila leiki. Hjá unglingadeildinni eru starfandi sex þjálfarar sem eru í fullu starfi, og fimm í hálfu starfi. Björn Andersson er yfirþjálfari ásamt því að þjálfar U-15 og U-14 ára liðin. Þegar þjálfari er ráðinn til Bayern, fer hann í gegnum námskeið þar sem félagið, skipulag þess og þjálfunaraðferðir eru kynntar ásamt því leikkerfi sem Bayern spilar, en öll 11 manna lið unglingadeildar Bayern spila leikkerfið 4–3–3. Á hverjum mánudagsmorgni

hittast þjálfararnir í unglingadeildinni og fara í gegnum leiki helgarinnar og yfirþjálfarinn leggur línurnar hvernig æfingum skal háttað þá vikuna. Sagði Björn að þessir fundir væru mjög mikilvægir og gæfu mjög góðan árangur á starfi þjálfarans hjá félaginu. Þar skiptast þjálfararnir á skoðunum, gefa hver öðrum ábendingar um hina ýmsu þætti þjálfunarinnar og tengjast hver öðrum nánari böndum. Uppbygging æfingavíkkunnar (U-14–U-18) er í grófum dráttum þannig, að á mánudögum er farið í tækniafingar, þriðjudaga er mikið spilað í návígi á litlu svæði. Frí miðvikudaga, á fimmtudegi er aftur farið í tækniafingar og á föstudögum er farið í föst leikatriði og lagfært það sem betur mætti fara frá síðasta leik. Síðan er spilað laugardag eða sunnudag. Á þriðjudögum og fimmtudögum æfa U-16 og U-18 liðin tvisvar þá daga, fyrst kl. 14:15 og síðan kl. 18:15. Á milli æfinganna læra strákarnir. Bayern er með sex kennara í hlutastarfi hjá félaginu. Þeir fylgja einnig með í allar æfingaferðir hjá öllum yngri liðum félagsins.

Frá 14 ára aldri byrja leikmenn að æfa hlaupa-tækni, farið er inn í æfingasál félagsins minnst einu sinni í viku allt árið um kring, þar sem hraði, tækni, jafnvægi og samhæfni huga og hreyfingar eru æfðar. Fótavinna þar sem stutt skref, rétt tímasetning og hraði er einn mikilvægasti eiginleiki knattspyrnumannsins, það er að segja ef hann ætlar að vera á undan á boltann. Er ekki hálfur sigur unninn við það??

Aðrir þættir þjálfunarinnar eins og sálfræði, þar sem leikmönnum er kennt að þekkja sjálfan sig, læra að undirbúa sig fyrir leiki og vera meðvitaðir um umhverfi sitt er tekið jöfnum höndum allt árið.

Leikmönnum er gert það ljóst strax á fyrsta degi hvað þarf að leggja á sig til að ná árangri, bæði knattspyrnulega séð og einnig hvað varðar framkomu fyrir hönd félagsins. Reglur eru fáar, Björn leggur mikla áherslu á að vera bara mannlegur, meðhöndla alla jafnt og skapa jákvætt viðhorf til æfinganna, félaganna og sjálfsgöðu til félagsins. Viðhorf þar sem virðingin fyrir þjálfaranum og félaginu er geysilega sterk, framkoma þeirra endurspeglar agann á liðinu og einnig sjálfsgæta leikmanna.

Þetta lýsir sér í framkomu þeirra þar sem þeir heilsa öllum og kveðja á félagssvæðinu. Fékk ég á hverjum degi, þótt ókunnugur væri, mikið af kveðjum. Þessir strákar læra það mjög snemma að það er ekki nóg að vera góður í knattspyrnu, þú verður að temja þér að vera jákvæður og ábyrgur einstaklingur, ef þú slakar hið minnsta á eða hegðar þér ekki vel, átt þú það á hættu að vera út úr myndinni sem leikmaður hjá Bayern.

Kær kveðja, ykkar einlægur,
Jón Pétur Róbertsson.

Þetta er stytta útgáfa af skýrslu Jóns Péturs en skýrslan er birt í heild sinni á heimasíðu KþÍ undir liðnum fróðleikur.

<http://www.toto.is/felog/kthi/>