



## Skýrsla vegna dvalar hjá Bayern Munchen.

### Aðdragandinn að þessari ferð.

Eftir að hafa menntað mig sem kvattspyrnuþjálfari í Svíþjóð og starfað þar í fjögur ár og þá mest með aldurshópinum 16 – 18 ára, 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 kvattspyrnu ( tækni, hraði, leikskilningur ) var mjög ábótarvant hjá okkar leikmönnum.

Skýringin 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 ábótarvant. Tæknin var sæmileg 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 hefur gleymst hreinlega, 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 kvattspyrnu, menntar sína leikmenn og varð Þýskaland fyrir valinu. ( Bayern Munchen ) Ástæðan er tvíþætt, sú fyrsta er að BM er einn stærsti og framgangríkasti klúbbur í Evrópu og að yfirþjálfari yngri flokka BM er Svíi og heitir Björn Andersson.

Þetta kallast að slá margar flugur í einu höggi. Þarna gat ég séð unglunga sem eru í fremstu röð í Evrópu og hugmyndasmiðurinn er Sænskur, þarna hafði ég þrjú þrep kvattspyrnunnar, Ísland, Svíþjóð og Þýskaland.

Útkomann kom mér vægast sagt mjög á óvart, en samræmdist mjög minni hugmyndafræði um hvernig fótboldi skal spilaður og hvernig leikmenn skulu menntaðir, bæði sem kvattspyrnumenn og síðan sem nýtir þjóðfélagsþegnar og góðar manneskjur.



## Hugmyndafræði Björns Anderssonar og BM.

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 hvernig hægt er að þjálfanga ungan leikmann sem síðan útskrifast sem atvinnumaður í knattspyrnu. Svo trú er hann sinni sannfæringu að hann er tilbúinn að falla með henni, en samt halda hógværd sinni í velgengninni.

Þannig upplýfði ég Björn Andersson, hann segir að fótbolli skal vera einfaldur, það á að vera gaman. Hann segist ekki hafa fleirri en 10 – 12 grunn æfingar 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. Mikið um krossbolta og fyrirgjafir sem ljúka með að leikmaður líkur sókninni með skoti eða skalla á mark.

Mjög oft er spilað í návígi, þ.e. mjög stuttur völlum þar sem leikmenn er óbeint þvingaðir til að spila með 1 – 2 snertingar allan tímann.

Sérstakar hlaupaæfingar eru 2 svar í viku, þar sem fótaturður og samhæfing hugsunnar og líkama er æft.

Í andlegu málunum 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 mýkt en vera samt mjög ákveðinn við þá.

Hinn eini stóri sannleikur um að ná árangri eftir einhverri sérstakri þjálfunnaðferð ( uppskrift ) 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 skeður 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 BM, hvort tímabil er einn mánuður og er óskað eftir því að á hvíldartímabilinu geri leikmenn helst eitthvað annað enn spila knattspyrnu, eins og t.d. handbolta, körfubolta eða frjálssar íþróttir. Þessi tímabil eru frá 15. desember til 15. janúar og frá 1. júlí til 1. ágúst ár hvert.

Hjá BM unglíngadeild er nánast ekkert undirbúningstímabil, fyrstu 2 – 3 vikurnar eftir hvort hvíldartímabil eru æfingarnar meira stilltar á þrek og styrk og jafnvel ein vika æfingabúðir, þar sem mikið er lagt upp úr að spila leiki.

Hjá unglíngadeildinni 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 BM, fer hann í gegnum námskeið þar sem félagið, skipulag þess og þjálfunnaraðferðir eru kynntar ásamt því leikkerfi sem BM spilar, en öll 11. manna lið unglíngadeildar BM spila leikkerfið 4 – 3 – 3.

Á hverjum mánudagsmorgni hittast þjálfararnir í unglíngadeildinni 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 hvor öðrum ábendingar um hina ýmsu þætti þjálfunnarinnar og tengjast hvor öðrum nánari böndum. Uppbygging æfingavíkkunnar ( U-14 – U-18 ) er í grófum dráttum þannig, að á mánudögum er farið í tækniæfingar, þriðjudaga er mikið spilað í návígi á litlu svæði. Frí miðvikudaga, á fimmtudegi er aftur farið í tækniæfingar 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 2svar þá daga, fyrst kl. 14:15 og síðan kl. 18:15. Á milli æfinganna læra strákarnir. BM 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 hlaupatækni, farið er inn í æfingasal 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 þjálfunnarinnar 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 kvattspyrnulega 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 sjálfsögðu til félagsins BM. Viðhorf þar sem virðingin fyrir þjálfaranum og félaginu er geysilega sterkt, framkoma þeirra endurspeglar agann á liðinu og einnig sjálfsaga 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 að kveðjum. Þessir strákar læra það mjög snemma að það er ekki nóg að vera góður í kvattspyrnu, þú verður að temja þér að vera jákvæður og ábyrgur einstaklingur, ef þú slakar hið minnsta á eða hagar þér ekki vel, átt þú það á hættu að vera út úr myndinni sem leikmaður hjá FC Bayern Munchen.





## Lokaorð.

Það sem kom mér mest á óvart í þessari heimsókn, var einfaldleiki æfinganna, en samt svo áhrifaríkt og markvisst þar sem grunnþættir knattspyrnunnar voru endurteknir aftur og aftur.

Eftir að hafa orðið fyrir þessum áhrifum hjá BM, og menntun mín og reynsla frá dvöl minni í Svíþjóð, ætla ég í minni framtíð sem þjálfari að leggja meiri áherslu á þrjá þætti þjálfunnar en ég hef gert hingað til. Þeir eru í fyrsta lagi, þrek, styrktar og liðleikaæfingar sem teknar eru að mestu leiti frá Sænskum glímumönnum ( grísk-rómversk glíma ) en judomenn nota mikið sama form sem eru alhliða æfingar sem gerðar eru á judodýnum. Ég tel að við eigum að hafa æfingarnar ef mögulegt er, eins líkar og hreyfingarnar sem eru í knattspyrnunni. Þessar æfingar koma einmitt inná þessa þætti, þar vinna tveir saman semeru í svipuðum þyngdarflokki með hvorn annan þar sem þrek, styrkur, jafnvægi, liðleiki kemur fram á einni og sömu æfingunni.

Í öðru lagi tækniæfingar bæði hlaupatækni og boltatækni. Boltaæfingar sem byggjast á einni til tveimur snertingum, eins og móttaka sending, móttaka skot.

Og í þriðja lagi spilæfingar, þar sem meira er spilað á þröngu svæði þar sem leikmenn eru stöðugt í návígi um boltann, leikmenn þvingast þá meira til að nota færri snertingar og verða því hæfari til að leysa úr verkefnum úti á vellinum.

Æfingaleikir eru mjög mikilvægir í undirbúningi liðsins fyrir Íslandsmót, 6 – 8 leikir á mánuði, þrjá mánuði fyrir mót er ekkert óeðlilegt fyrir 3.fl.karla og upp úr. En því miður er það oft þannig að aðstæður til knattspyrnuíðkunnar er ekki fyrir hendi, sérstaklega á norðurhluta Íslands. Fyrir mér er það mjög mikilvægt að sama hversu vel mér gengur sem þjálfari, þá er það að vera meðvitaður um að ég verð aldrei fulllærður sem knattspyrnuþjálfari. Þetta er eins og með lífið, þú ert alltaf að uppgötva eitthvað nýtt, gera mistök, og læra væntanlega af þeim og þroskast. Mín sannfæring um það hvaða eiginleikar þjálfari þarf að hafa til þess að eiga möguleika á því að ná árangri, og það er eiginleiki sem kallast auðmýkt !!! Ef ég er auðmjúkur þá þýðir það að ég er opinn og ég hlusta, ég gef og ég þigg, ég meðhöndla alla eins, ég er bara mannlegur eins og hinir, ég reyni af næmni að hlusta eftir því hvernig leikmönnum líður og skal finnast nálægur þegar þeir þurfa á mér að halda, ég læt hag og þarfir leikmanna og félagsins ganga fyrir mínum.

Þetta er ekki eins auðvelt og það lítur út á prenti, en ef ég sem þjálfari hef það sem markmið að verða auðmýkri manneskja, og æfi mig í því, þá held ég að það muni leiða af sér góða hluti.

## Skipulag og uppbygging hjá Bayern Munchen.

A-lið. 16 - 18.st
-------------------

34 - 36 atvinnuleikmenn.
--------------------------

Varalið. 16 - 18.st
---------------------

### Unglingadeild.

**U-18.** 16 leikm. 6 æfingar á viku, + 1 leikur. ( æfingar eða deildarleikur. )

**U-16.** 16 leikm. 6 æfingar á viku, + 1 leikur. ( æfingar eða deildarleikur. )

**U-15.** 16 leikm. 4 æfingar á viku, + 1 leikur. ( æfingar eða deildarleikur. )

**U-14.** 16 leikm. 4 æfingar á viku, + 1 leikur, ( æfingar eða deildarleikur. )

**U-13.** 16 leikm. 3 æfingar á viku, + 1 leikur, ( æfingar eða deildarleikur. )

**U-12.** 16 leikm. 3 æfingar á viku, + 1 leikur, ( æfingar eða deildarleikur. )

**U-11.** 16 leikm. 3 æfingar á viku, + 1 leikur, ( æfingar eða deildarleikur. )

**U-10.** 10 leikm. 3 æfingar á viku, + 1 leikur, ( æfingar eða deildarleikur. )

**U-9.** 10 leikm. 3 æfingar á viku, + 1 leikur, ( æfingar eða deildarleikur. )

**U-8.** 10 leikm. 2 æfingar á viku, + 1 leikur, ( æfingar eða deildarleikur. )

**U-7.** 10 leikm. 2 æfingar á viku, + 1 leikur, ( æfingar eða deildarleikur. )

### FC Bayern Munchen - Unglingadeild. Æfingatafla keppnistímabilið 1999 - 2000.

mánud.	þriðjud.	miðvikud.	fimmtud.	föstud.
U-18. 17:30-19:00.	U-18. 14:15-15:45.	U-13. 17:30-19:00.	U-18. 14:15-15:45.	U-18. 17:30-19:00.
U-16. 16:00-17:30.	U-18. 18:15-19:45.	U-12. 16:00-17:30.	U-18. 18:15-19:45.	U-16. 15:00-16:30.
U-15. 17:30-19:00.	U-16. 14:15-15:45.	U-11. 17:30-19:00.	U-16. 14:15-15:45.	U-15. 16:30-18:00.
U-14. 16:00-17:30.	U-16. 18:15-19:45.	U-10. 17:30-19:00.	U-16. 18:15-19:45.	U-14. 16:00-17:30.
U-13. 17:30-19:00.	U-15. 17:30-19:00.	U-9. 16:00-17:30.	U-15. 17:30-19:00.	U-12. 14:00-15:30.
U-12. 16:00-17:30.	U-14. 16:00-17:30.	U-8. 16:00-17:30.	U-14. 16:00-17:30.	U-9. 15:30-17:00.
U-11. 17:30-19:00.	U-9. 16:00-17:30.	U-7. 16:00-17:30.	U-13. 17:30-19:00.	U-8. 16:00-17:30.
U-10. 17:30-19:00.			U-11. 17:30-19:00.	U-7. 17:00-18:30.
			U-10. 17:30-19:00.	

#### Markmannsæfingar.

Hóp 1: 14:30-15:30.	Hóp 3: 17:30-18:30.	Hóp 1: 14:30-15:30.	
Hóp 2: 15:30-16:30.		Hóp 2: 15:30-16:30.	

#### Hlaupaæfingar í sal.

Höllin : 15:00-16:30.	Höllin: 15:00-17:00.	Höllin: 15:30-16:30.	Höllin: 15:00-17:00.
-----------------------	----------------------	----------------------	----------------------



Orðið auðmýkt er mjög misskilið af mörgum þjálfurum. Margir telja það veikleika að sýna tilfinningar. En hluti af auðmýktinni er að láta leikmenn líða vel, og til þess þarf mikinn aga, agi þar sem jafnt gengur yfir alla, leikmönnum líður vel þar sem er agi og gott skipulag. Einnig þarf að kenna mönnum sinn eigin sjálfsaga.

Láttu leikmenn finna að þér þykir vænt um þá og að þér er ekki sama um þá. Ef þetta er veikleiki, þá veit ég ekki hvað ??

ENDIR.

Ég vil þakka þeim sem studdu mig til þessarar ferðar, fyrir mér hefur þessi ferð verið lærdómsríkust af öllum ferðum og námskeiðum sem ég hef tekið þátt í frá byrjun míns þjálfaraferils.

ÍSÍ, ÍTA, ÍBA og minningarsjóði Jakobs Jakobssonar hjá KA, þakka ég fyrir veittan fjárstuðning, án ykkar hjálpar hefði þessi ferð aldrei orðið að veruleika. Einnig kærar þakkir fyrir traustið sem þið sýnið mér með þessum styrkjum.

Kær kveðja, ykkar einlægur,

---

Jón Pétur Róbertsson.

