

Þjálfararáðstefna KÞÍ í samvinnu við KSÍ Laugardaginn 12. nóvember 2005.

Eyjólfur Sverrisson - A landsliðsþjálfari Framtíðarhugmyndir landsliðsþjálfarans

Landsliðsþjálfarastarfið

- 1. Tíminn sem þú er með leikmönnum hverju sinni er stuttur. Hvernig ætlar þú að nýta þann tíma? (fjöldi aðstoðarmanna, uppbygging æfinga, töflufundir)***

Það er rétt tíminn er mjög stuttur, ca 3 æfingar sem við höfum kannski fyrir leik. Það þarf því að nýta hann mjög vel. Nýta hann til skipulagningar á varnar- og sóknarleik liðsins. Mjög mikilvægt er að spila agaðan varnarleik og sóknarlega vill ég sækja hratt og ákveðið. Tíminn á æfingum fer í að útfæra þær hugmyndir sem við viljum vinna eftir hverju sinni eftir því hver andstæðingur er, hvaða styrkleika hefur hann og hvaða veikleika.

Undirbúningurinn er ekki bara þessar þrjár æfingar ég kem til með að heimsækja strákana í þeirra umhverfi. Ræða við þá, sjá hvað þeirra hlutverk er hjá sínu liði.

Ég kem til með að ræða við leikmann/menn hvernig ég vill að hann spili þessa stöðu sem ég set hann í, hvernig andstæðingurinn er og hvernig hann hagar sínum leik. Til að undirbúa leikmanninn sem best.

Sálfræði hlutinn er líka gríðarlega mikilvægur á þessum stutta tíma, að ná að mótivera leikmennina skiptir gríðarlega miklu máli. Það er virkilega mikilvægt að undirbúa þá vel því ég vill að strákarnir hafi þor, dugnað og áræðni til að leika til sigurs.

- 2. Leikgreining á mótherjum, hvernig hagaðir þú henni með U21 og hvernig kemur þú til með að greina væntanlega mótherja A landsliðsins í næstu keppni? (video, fara á leiki, leikgreiningarforrit)***

Leikgreining er gríðarlega mikilvæg.

Það að vita um styrkleika andstæðingsnins, vita hvað er í vændum til að ekkert komi okkur á óvart svo er ekki síður mikilvægt að vita um veikleika þeirra.

Sem dæmi að fyrir síðasta U21 landsleik gegn Svíum síðastliðinn október þá leikgreindi ég sænska landsliðið þannig að það væri vel spilandi lið með fljóta sentera, sterka hafsenta og vinstri bakvörð sem var gríðarlega sóknjarfur, endalaust að taka framhjálaup til að sækja upp sinn væng. Þar sá ég möguleika á því að nýta styrkleika þeirra okkur til ávinnings og komast á bakvið þennan bakvörð. Fyrsta markið sem við skoruðum kom eftir að við komumst aftur fyrir þennan bakvörð. Svíarnir léku líka svæðisvörn í föstum leikatriðum, í horn og aukaspyrnum. Næstu tvö mörk okkar komu upp úr föstum leikatriðum. Það er því ljóst að það er gríðarlega mikilvægt að vita hvar andstæðingurinn er sterkur og hvar hann er veikur. Við leikgreiningu á mótherjum U21 liðsins notaðist ég aðallega við videospólur af leikjum og svo símtöl við aðra þjálfara.

Með A landsliðið verður leikgreining á svipuðum nótum.

3. Eftir tveggja ára vinnu með framtíðarleikmönnum okkar í U21. Í hverju liggja styrkleikar og veikleikar okkar að þínu mati? og hvar geta yngri flokka þjálfarar helst bætt sína þjálfun að þínu mati til að búa til betri leikmenn?

Það er ekkert gríðarlega mikil munur. Við erum þó aðeins á eftir sterkari mótherjum okkar hvað varðar spyrnugetu og tækni. Hallirnar eiga þó eftir að skila okkur betri spilurum í framtíðinni. Við megum þó ekki láta hallirnar bitna á líkamlegu atgervi. Í yngri flokka þjálfun er mikilvægt að styrkja leikmanninn og bæta veikleika hjá honum en þó er mikilvægara að taka styrkleikana og gera þá einstaka. Að leikmaðurinn verði mjög góður og áberandi góður í sínum styrkleika. Sem dæmi er Beckham ekki sérlega góður skallamaður og ekki liggur hans styrkur í sprettum en hann hefur frábæra spyrnugetu og hann gerir út um leiki með sínum hæfileika. Að sama skapi getur góður skallamaður, hraður leikmaður og leikmenn með einstaka hæfileika gert út um jafna leiki. Það er betra að vera frábær í einu atriði en að vera meðalmaður í öllum.

Leikmannaferillinn

4. Á þínum farsæla ferli sem atvinnumaður hefur þú kynnst mörgum þjálfurum og ýmsum þjálfunaraðferðum. Hverjir eru eftirminnilegastir

Þeir hollensku þjálfarar sem ég hafði eins og Arie Haan og Huub Stevens, hjá þeim var alltaf lagt mikið upp úr spyrnu og tækniæfingum, fyrirgjafaæfingar, spyrnu- og skotæfingar.

Jurgen Rober var mikil vinnupjarkur og lagði mikið upp úr þoli og krafti í sinni þjálfun á meðan Cristoph Daum vann mikið með taktík og sálfræðina. Daum var mjög sterkur í því að byggja menn upp og fá þá til að koma með 110% í hverjum leik.

Lítið dæmi um hvað Daum gaf smáatriðunum gaum. Á töflufundi skiptir máli hvernig þjálfari skrifar nöfn varnarmanna sinna niður. Ef þjálfari skrifar nöfnin lítil og hefur stórt svæði á milli þeirra getur það gert varnarmenn óörugga þar sem að þeim finnst þeir þurfa verja stórt svæði og fá lítinn stuðning frá hinum varnarmönnum. Eða ef hann skrifar nöfnin stór og hefur lítið sem ekkert bil á milli þeirra virkar það ómeðvitað á varnarmennina að þeir hafi lítið svæði að verja og fá og geti veitt góðan stuðning frá samherjum sínum.

Hlutverk landsliðsþjálfara er að byggja upp leikmenn og fá þá til að spila af sinni toppgetu. Maður tekur það besta frá hverjum þjálfara og nýtir það fyrir sinn þjálfaraferil. Ég tel mig vera með ágætis banka þar.

Íslenski boltinn

5. Komandi heim eftir langa veru í útlöndum hvar finnst þér Ísland vera stótt miðað við það sem þú þekkir til frá Evrópu í meistaraflokki/yngrflokkum?

Ég tel okkur vera nokkuð vel stadda í þjálfun, vera gera góða hluti og skila mörgum ungum og efnilegum strákum upp. Við erum ekki fjölmenn þjóð en erum að skila góðum leikmönnum upp og það er gott. Með knatt höllunum fáum við leikmenn með betri tækni en við megum ekki gleyma styrknum og snerpuæfingunum. Það þarf ekki bara tækni til að spila fótbolta heldur líka hraða, snerpu, styrk og úthald.

Fyrir unga og efnilega leikmenn er stórt stökk að fara úr því að vera efnilegir yfir í það að verða toppmenn, atvinnumenn, A landsliðsmenn. Til að ná þessu stökki þarf þrotlausar æfingar. Sem dæmi þá fá 2.flokks leikmenn í Þýskalandi öll þau tækifæri sem þarf til að verða betri. Þeir æfa tvisvar á dag 2 – 3 daga í viku í sínum akademíum, með sérstaka snerpu og þolþjálfara. Á þessum aldri er verið að byggja upp styrkleika hvers og eins í akademíunum. Einn 17 ára unglingur getur verið tilbúinn að byggja sig upp líkamlega á meðan annar verður ekki tilbúinn fyrr en 19 ára. Mikilvægt að nýta testosteronið. Nýta í orkuna og fá í staðinn minni unglingabólur☺. Vinna með einstaklinginn út frá hans forsendum.

Elísabet Gunnarsdóttir, þjálfari mfl.kvenna hjá Val Reynslan af þátttöku Vals í Evrópukeppni kvenna.

Við höfum keppnina 9. ágúst með riðlakeppni í Finnlandi. Þar lékum við 3 leiki á 5 dögum. Sigurvegari riðilsins kæmist áfram í milliriðil. Með okkur í riðli voru norsku meistaranir Røa Idrættslag, finnsku meistaranir FC United og eistnesku meistaranir Parnu FC. Fyrirfram var talið að norska liðið væri sterkast og myndi fara áfram.

Við lékum við Røa í fyrsta leiknum og komum þeim á óvart og vorum búnar að skora 2 mörk á fyrsta hálf tímanum og unnum leikinn 4 – 1. Næst lékum við gegn FC United og sigruðum þær 2 – 1. Fyrir síðasta leikinn nægði okkur jafntefli gegn Parnu en við sigruðum þær örugglega 8 – 1. Ég vil meina að við höfum farið langt á því að vera óþekkta liðið. Þar með vorum við komnar í milliriðil.

Milliriðill spilaðist viku eftir Íslandsmótið og var sama form á riðlinum og þeim sem við höfðum spilað áður nema að nú færu tvö lið áfram í 8 liða úrslit. Með okkur í þessum riðil voru sænsku meistaranir Djurgarden/Alvsjö, meistaranir frá Kazakstan og Nis frá Júgóslavíu.

Í fyrstu umferð lékum við gegn sænsku meisturunum og endaði leikurinn 1 – 2 fyrir Djurgarden/Alvsjö og skoruðu þær sigurmarkið á 2 mínútum fyrir leikslok. Má því segja að við höfum verið 2 mínútum frá því að lenda í fyrsta sæti í riðlinum og fá léttari mótherja í 8 liða úrslitum. Því að við sigruðum Nis 3 – 0 og svo Alma 8 – 0 og vorum með betri markatölu en Svíarnir þegar upp var staðið.

Lék liðið því 6 evrópuleiki á þremur vikum sem var óheppilegt þegar liðið var á fullu í Íslandsmótinu.

Í 8 liða úrslit mættum við núverandi Evrópumeisturum Potsdam frá Þýskalandi. Var ljóst að við vorum ekki með lið til að fara lengra í keppninni. Við vorum án nokkurra leikmanna úr meistaraflokki, misstum einn leikmann í leikbann vegna 2 gulra spjalda og áttum ekki möguleika á því að ná í leikmenn úr 2.flokknum. Það var því þunnskipaður hópur sem mætti þýsku meisturunum.

Sú reynsla sem við fengum úr keppninni var góð. Við fengum bæði liðin sem spiluðu úrslitaleikinn í fyrra. Ég segi að við áttum fullt erindi þangað sem við komumst. Jákvæð reynsla sem leikmenn og þjálfarar fengu gegn sterkum mótherjum sem spiluðu öðruvísi en við vorum vanar. Mikil persónuleg reynsla fyrir þjálfara og samningstilboð erlendis frá til leikmanna og þjálfara. Tveir leikmenn með mjög góð tilboð í höndunum. Má segja að þetta góða gengi sé búið að opna fyrir áhuga sterkustu liðanna á íslenskum leikmönnum.

Við eigum mjög sterk yngri landslið og efnilegt A landslið og við þurfum að fá leikmenn erlendis til að þeir haldi áfram að verða betri. Mikilvægt að koma þeim út til að efla þá. Ljóst að einn til tveir leikmenn og jafnvel fleiri munu fara erlendis,

jafnvel fyrir næsta tímabil. Er Margrét Lára búin að gera munnlegt samkomulag við Potsdam um að koma til þeirra þegar hún er búin með skólann.

Spurningar úr sal:

Samanburður á íslenskum leikmönnum og frá hinum skandinavíulöndunum á grunnþjálfun sérðu mikinn mun?

Ég hef rætt við marga. Það var ekki mikil munur á Val og svo norska og sænska liðinu. Valur vakti athygli fyrir unga og hæfileikaríka leikmenn með góða grunntækni. Töluðu Svíar um að íslensku stelpurnar væru efnilegri en jafnaldrar þeirra í Svíþjóð.

Þarf að breyta deildinni hérna heima. Fá fleiri jafningaleiki?

Mér fannst það ekki fyrir þessa keppni en ég er algjörlega á þeirri skoðun eftir reynsluna úr Evrópukeppninni að það þurfi að breyta deildinni. Það er ljóst að það þarf að fá fleiri sterkari leiki.

Til hamingju með árangurinn. Þú segir að deildin heima sé slök en þið voruð að vinna suma mótherjana stærra úti en þið gerðuð hérna heima. Það eru miklar sveiflur í úrslitum á hverju standa þær?

Við fóru mjög langt á því að vera lítið lið sem að enginn bjóst mikið af. Þegar ég tók við Valsliðinu í fyrra stilltum upp við upp tveggja ára markmiðum liðsins. Vinna íslandsmeistaratítill, fara í Evrópukeppni og komast í 8 liða úrslit. Við mættum með allt öðru hugarfari í leikina úti en hérna heima. Stemmingin og liðsheildin sem náðist í Evrópukeppninni var ólýsanleg. Það var ókostur að spila svona þétt. Á mánuði fyrir bikarundanúrslitaleik þá lékum við 13 leiki. Fimm leikmenn voru búnir að spila með A landsliðinu, U – 21 landsliðinu, í Evrópukeppninni og svo með sínu félagsliði, þetta er erfitt fyrir unga leikmenn.

Varðandi skellinn gegn Potsdam þá vorum við búnar að ná því markmiði sem við settum okkur. Við vorum sáttar, þreyttar og búnar á því eftir langt tímabil. Formið á liðinu var slakt og andstæðingurinn mikið sterkari.

Hverju villtu breyta?

Breyta fyrirkomulaginu á deildinni hérna heima, uppi eru hugmyndir um að tengja U21 árs landslið kvenna við A landsliðið sem undankeppni fyrir EM kvenna.

Afhverju eru stúkurnar að hætta of ungar?

Flestar þeirra eru búnar að vera of lengi í meistaraflokki. Kannski frá 15 ára aldri. Búnar að afreka það sem hægt er að afreka á Íslandi.

Ólafur Jóhannesson þjálfari mfl.karla FH Að búa til sigurvegara

Ég á að fjalla um gengi FH liðisins síðan ég tók við þeim fyrir 3 árum síðan. Ég get svo sem sagt ykkur allt því það eru engin leyndarmál í fóboltanum. Aðferðirnar jafnmargar og mennirnir eru. Svo er þetta bara spurning um leikmennina. Við þjálfararnir erum allir frábærir.

Afhverju ég tók við FH liðinu? Ég var hættur að þjálfra fótbolta, hafði farið erlendis og kominn heim þegar Þórir Jóns heitinn bauð mér starfið og ég ákvað að taka því þar sem að ég hafði starfað áður fyrir FH og var mjög sáttur.

Ég hef fullt frelsi og ræð öllu og er mjög sáttur við það. Mesti Íslandsóvinur er Tony Pulis og hann notaði ekki íslenska leikmenn. Tryggvi Guðmundsson var leikmaður hjá honum. Maður velur alltaf bestu mennina og ég er viss um að Tony Pulis hafi gert það líka.

FH kom upp í efstu deild árið 2000 og endaði í 3. sæti, ári síðar í 6. sæti. Við ræddum um hvað var í stöðunni. Við vorum vel mannaðir en vantaði eitthvað uppá og þá var farið í leikmannapakkan og það er einhver leiðinlegasti tíminn sem þjálfari tekur þátt í. Fengum einn leikmann Herman Arason. Aðrir vildu ekki koma eða reyndust of dýrir.

Það var því ákveðið að leita að leikmönnum í útlöndum. Ákveðið að reyna í Danmörku og það skyldi gert í mars. Það lá ekki meira á en það. Við fengum tvo leikmenn. Við hringdum í Óla Kristjáns hjá AGF sögðum honum að okkur vantaði góðan hafsant, Óli skoðaði málið og sagði síðan vera með hafsant en líka vera með senter, þá Tommy Nielsen og Allan Borgvarth. Þeir félagar komu til Íslands í janúar í brjáluðu veðri og spiluðu með okkur í æfingaleik við ÍBV, leik sem við hættum að spila eftir 60 mín. Þeir ákváðu samt að koma sem lýsir þeim vel sem karakterum.

Þegar þetta var komið á hreint þá var orðið ljóst að við þurftum að fara að æfa. Á Íslandi er lengsta undirbúningstímabil í heimi. Ég sagði leikmönnum að 5 mánuðir væri nóg, það myndi duga til að koma leikmönnum í form. Eldri leikmennirnir voru ánægðir með það. Ég plataði þá svolítið, sagði þeim að við myndum byrjað í nóvember en það yrði bara leikur, spil 4x í viku og frí um allar helgar. En svo spiluðum við alltaf um helgar. Ég var ekkert að stressa mig á mætingum og það gafst mér mjög vel að æfa svona.

Mörg lið hafa byrjað að æfa á fullu í október og hafa sprungið.

Líkamlegt form manna skiptir miklu máli. Margir vilja meina að það sé óþarfi að fara í langhlaup. Ég hef alltaf viljað láta menn hlaupa og lyfta nokkuð mikið. Það

er mjög gott að geta gert allar æfingar með bolta en það er ekki alltaf hægt. Ég hef notað mikið af langhlaupum og ég hef og mun halda áfram að notast við langhlaup. Í janúar, febrúar og mars er mikið um hlaup og lyftingar hjá mér.

Byrjuðum að spila æfingaleiki seint í janúar og svo kom deildabikarinn. Ég breytti aldrei neinu í æfingaprógramminu og lyfti og hjóp ef það var svoleiðis æfing daginn fyrir leik. Töpuðum og töpuðum aftur og aftur í deildarbikarnum. Þetta ræddi ég við reynslumeiri leikmenn liðsins. Heimir Guðjóns hélt þessu fram að við værum að æfa vel og þyrftum ekki að hafa neinar áhyggjur. Afsökunin var að við vorum þyngri en hin liðin. En einhverra hluta vegna vorum við mjög daprir.

Svo kemur að páskaferð og þá komu Danirnir með okkur og Sverrir Garðarsson líka. Úti æfðum kannski meira en aðrir, við gáfum aldrei frí og við töpuðum öllum leikjunum þar líka. Þá spurði Tommy hvort þetta væru bestu liðin á Íslandi og ég játti því. Þá sagði hann að við værum ekki lélegri en þessi lið. Það breyttist margt með komu þessara leikmanna. Tommy Nielsen var mikilvægasti leikmaðurinn, hann kom með atvinnumanna fíling í hópinn sem hafði áhrif á alla leikmennina, hann vildi gera þetta að alvöru. Hann tók Sverri Garðars í fóstur og lét miðjumennina heyra það. Strákunum finnst hann aftur hundleiðinlegur af því að hann er alltaf að setja út á en Tommy getur alveg lífað með það. Hann kom upp sektarkerfi sem jók nú ekki vinsældir hans. Nokkrir yngri strákar borguðu sóttu fullt af 1kr og helltu yfir töskuna til að borga sínar sektir en þeir fengu líka sekt fyrir það hjá Tommy.

Þegar við komum heim þá var ráðinn aðstoðarþjálfari og það lá alltaf ljóst fyrir að Leifur yrði ráðinn aðstoðarþjálfari en hann var ekki ráðinn fyrr til að spara pening en það var alltaf ljóst fyrir að hann yrði aðstoðarþjálfari og við réðum markmannsþjálfara fyrst, Stefan Arnarsson og svo Þorstein Bjarnason þegar Stefán þurfti að hætta.

Mikilvægt að hafa markmannsþjálfara. Um daginn var A landsliðið úti í verkefni í 6 daga og markmennirnir fengu enga almennilega æfingu vegna þess að A landsliðið er ekki með markmannsþjálfara.

Svo byrjar Íslandsmótið og okkur gekk mjög vel í þessu móti og afhverju það gerist það veit engin. Hlutirnir gengu upp þarna. Ryðgaðir fyrst en Allan var meiddur í byrjun en svo fóru hlutirnir í gang. Við vorum með mjög góða fótboltamenn.

Á Íslandi eru allir að æfa mjög svipað og ég vill meina að hvíldin er mjög mikilvæg. Ef þú þarft að mæta upp í Krikann þá er það æfing alveg sama hvað er gert. Hvort sem það er skokk í 20 mín og teygjur. Þá er það æfing í huga leikmanna. Ég hef aðeins verið með eina hádegisæfingu. Hugurinn er ekki við hádegisæfingar vegna þess að leikmenn eru að spyrja hvað er klukkan. Við erum áhugamenn. Ég tel hádegisæfingar gagnslausar vegna þess að leikmenn eru alltaf að spyrja um tímann svo þeir geti mætt aftur til vinnu.

Hjá FH voru æfinga- og leikjadagar í hverjum mánuði eftirfarandi:

Janúar	25
Febrúar	22
Mars	26
Apríl, páskar/æfferð	21
Maí	24
Juní	24
Julí	25
Ágúst	21
September	14

Árangur sumarsins var 2. sæti í deild og úrslit í bikar. Mennt voru sáttir við þennan árangur og við vissum það að við þyrftum ekki að gera mikið meira til að sigra annan eða báða bikarana á næsta ári.

Ár 2

Við töldum mikilvægt að auka breiddina í leikmannahópnum. Við fengum marga góða leikmenn upp úr 2.fl.karla og fjóra nýja leikmenn ásamt því að fá Hermann Ara tilbaka úr löngum meiðslum. Þessvegna þöldum við mikið af áföllum að því að við vorum með mjög breiðann og sterkan hóp leikmanna.

Hlutverk aðstoðarþjálfara. Ég nota hann ótrúlega mikið og ég geri eiginlega ekkert sjálfur og læt hann nánast stjórna öllum æfingum. Kannski af því að ég nenni ekki þessu þjarki og sá maður hefur staðið sig frábærlega. Ég sit kannski upp í stúku og fylgist með. Ég veit samt alltaf nokkurnveginn hvað fer fram á vellinum. Ég þori alveg að viðurkenna það að ég nota aðstoðarþjálfarann mikið og Leifur er óvirkur og svo markmannsþjálfarann.

Þar fyrir utan er ég með góða stjórn, sjúkraþjálfara og lækni, liðstjóra og búningastjóra sem sagt gott fólk í öllum störfum í kringum liðið.

Á meistaraflokki FH hef ég aldrei gert test á leikmönnum, ekki fitu, sýru eða hopp test í mesta lagi cooper test. Ef þú ert nokkuð glöggur þá sérð þú það á þeim og spyrð þá bara.

Annað sem ég tel mikilvægt er að það er aðeins eitt runkudýr í FH liðinu. Allir aðrir leikmenn eru fjölskyldumenn, eldri leikmenn eru giftir með börn og ég tel það mikinn kost. Freistingarnar í kringum Laugavegin eru miklar og það eru margir að leika sér þar.

Mér finnst fjölmiðlar vera komnir út á hálan ís. Ákveðnir fjölmiðlar hafa tekið leikmenn og þjálfara af lífi af nafnlausum manni í útvarpi. Finnst mér að þjálfarafélagið ætti að beita sér þarna. Útvarpsþættir, sjónvarpsþættir, dagblöð

geta nánast rekið þjálfara með sinni umfjöllun. Það þýðir ekki að neita að tala við þá því við verðum að tala við þá.

Sem dæmi um þessa þróun að þá var einn leikmaður hjá mér að lesa spjallsíðu FH og þar var hann að lesa slæm skrif um sig. Þetta fór beint í hausinn á honum og hann spilaði ekki af eðlilegri getu.

Þetta er það í stórum dráttum. Það eru margir þjálfarar sem eru búnir að ná mikið betri árangri en ég. Það gekk upp hjá mér og þess vegna get ég sagt þetta.

Spurningar frá sal.

Hver sér um undirbúninginn fyrir leiki? Þú eða aðstoðarþjálfarinn?

Ég sé alfarið um undirbúning fyrir leiki. Þá nota ég frægar setningar og að ef þeir fari eftir fyrirmælum mínum þá sigri þeir leikinn en ég er aldrei með á æfingum.

Útbýrðu áætlanir?

Ég geri mánaðaráætlun sem að Leifur setti upp fyrir mig þar sem að ég er ekki mikil tölvukarl og nú horfir til vandræða þar sem að Heimir er ekki eins mikil tölvumaður og Leifur.

Kemur þú til með að nota Heimi jafn mikið og Leif?

Já ég kem til með að nota Heimi alveg jafnmikið ef ekki meira.

Hvernig hugsar þú næsta ár. Verður það erfiðara en að vinna tvisvar?

Ég held að það sé mikið erfiðara að vinna þrjú ár í röð en tvö. Ég er búinn að missa nokkra lykilmenn en ég kem örugglega til með að ná mér í leikmenn. Við erum búnir að fá einn leikmann og við sækjum örugglega 2 - 3 leikmenn til útlanda. Það eru ekki margir leikmenn til á Íslandi sem eru nógu góðir fyrir þann standard sem að FH vill vera á.

Nú hefur þú verið með fyrirliða í hverri keðju og missir Heimi hver kemur í hans stað?

Strákarnir í FH eru búnir að spila með Heimi í 6 eða 7 ár svo að þeir hafa lært eitthvað af því að spila með honum. Við teljum okkur vera með leikmanninn nú þegar í FH sem getur tekið við af Heimi með smá kennslu.

Hvernig er tengingin við 2.fl.karla?

Ég hitti Ingvar reglulega og veit hvað þeir eru að gera sem er það sama og Laugi var með 2.flokkinn. FH hefur verið með mjög góðan 2.flokk undanfarin fjögur ár undir stjórn Lauga og nú Ingvars.

Hver er reynslan af því að lána leikmenn?

Mjög fín, fengu fína reynslu og eru betur tilbúnir til að komast í mfl.liðið.

Teitur Þórðarsson Reynslan á leið heim

Ég vill byrja á því að þakka fyrir möguleikann á því að fá að koma hingað og kynna þjálfurum á Íslandi. Þið verðið að afsaka íslenskuna mína, ég verð hugsanlega að fara á íslensku námskeið til að ná íslenskunni aftur.

Uppalinn á Skaganum – hvernig fótboltauppeldi fékkstu á Skaganum?

Aðalatriðið hjá ÍA var að vera í fótbolta frá morgni til kvölds. Það er sterkur kúltur í kringum fótboltann á Skaganum. Langisandur bauð upp á aðstæður sem voru og eru óþekktar hjá öðrum liðum á Íslandi. Aðfall á morgnanna og svo fjara seinni partinn og þá var hægt að æfa við bestu aðstæður á veturna. Einnig var gullaldarlið ÍA öllum ungum drengjum á Skaganum mikil hvatning.

Þú spilaðir í 8 ár í meistaraflokki ÍA. Hvernig var þjálfunin á Íslandi fyrir 30 árum og aðstæður allar?

Það er ekki hægt að bera það saman við í dag. Þegar ég var að spila var yfirleitt skipt í 2 lið og spilað. Síðan þá hafa átt sér stað miklar framfarir í þjálfun almenn og ekki minnst hér á Íslandi

Þú gerist atvinnumaður 1976 – var mikill munur á því og spila og æfa á Akranesi?

Breytingin var stór, það var æft miklu meira en heima á Íslandi. Ég hafði ekki neina voðalega tækni en var sterkur þreklega. Jafnaldrar mínir í Svíþjóð voru miklu tæknilega betri en ég var þegar ég kom út. Ég vann mikið í því að bæta mína tækni, taka aukaæfingar, eftir æfingar til að bæta sig og þannig náði ég mínum jafnöldrum í Svíþjóð.

Þú varst atvinnumaður í 10 ár í þremur löndum. Var mikill munur á fótboltanum í þessum löndum?

Munurinn á fótboltanum var gífurlegur samt var stærsta stökkið ekki frá Íslandi til Svíþjóðar heldur frá Svíþjóð til Frakklands. Æfingar í Frakklandi hafa rosalegan fókus á tækni og hraða. Ég hafði fína fysik og gat því einbeitt mér mjög vel að því bæta tæknina. Þessar æfingar hentuðu mér vel því mjög vel.

Að lokum um leikmannin Teit, þú spilaðir 41 landsleik og skoraðir 9 mörk. Hvernig var staðið að hlutunum í landsliðinu á þessum árum?

Ég hafði marga landsliðsþjálfara og kannski var ekki svo ýkja mikill munur á landsliðsumhverfinu þá og í dag. Aðallega í því sem gerist áður en þú kemur upp í A liðið, unglingslandliðin sem ekki voru til þegar ég var ungur. Það voru ekki neindir skipulagðir leikir eða keppnir fyrir unga leikmenn þar sem hægt var að fylgjast með yngri leikmönnum á leiðinni upp. Annað atriði sem er breytt er að við gátum ráðið sjálfir hvort við mættum í landsliðið eða ekki. Það var ekkert landsleikjafri eins og er í dag. Við áttum það á hættu að missa stöðunna í liðinu

ef við fórum að keppa fyrir hönd Íslands og það gerðist tvisvar fyrir mig að ég missti stöðu mína í félagsliðinu af því að ég fór að spila fyrir Ísland.

Hvers vegna fórstu að þjálfra fótbolta? Var það löngu ákveðið?

Ég spekuleraði aldrei neitt mikið í því að gerast þjálfari þegar ég var að spila. Ég var heppinn að hafa mjög fína þjálfara sem leikmaður í Frakklandi, Arsene Wenger og Gerard Houllier sem eru heimsþekktir í dag. Á sama tíma þá byrjaði ég að skrifa dagbækur um æfingar og leikaðferðir. Einnig var ég beðinn um að þjálfra 2.fl.ka þegar ég lék með Cannes og tók ég því. Í Frakklandi tók ég nokkur námskeið í unglingaþjálfun. Þegar ég fór svo aftur til Svíþjóðar þá var mér boðið að verða skólustjóri í Markaryds akademíu og það var þar sem ég byrjaði þar fá áhuga á því fyrir alvöru að verða þjálfari.

Þú byrjar að þjálfra í Svíþjóð en þjálfar svo næstu 7 ár í Noregi. Áherslur þínar á þessum árum?

Öll mín þjálfun byggðist upp á því sem ég hafði reynt sjálfur sem leikmaður. Ég hef aldrei lent í eins miklum hlaupum og þrekæfingum eins og þegar ég var í Frakklandi. Þar sem ég átti von á miklum tækni og sendingaræfingum sem voru líka en áherslan á hlaup og þrekæfingar voru miklar. Hjá okkur þjálfurum er það þannig að við þurfum að sjá til þess að leikmenn séu í formi. Mér fannst í Frakklandi vera góð combination af þrek, tækni og spilæfingum. Hvernig ég vill þjálfra er að mestu leyti tekið frá Frakklandi. Frá því að ég hóf að þjálfra þá hef ég farið á hverju einasta ári til að fylgjast með þjálfun, oftast til Frakklands en líka seinni árin þá hef ég farið til Englands og Ítalíu.

Hvað með menntun þína í byrjun?

Í Frakklandi tók unglingaþjálfunarnámskeið 1 og 2 meðan ég var að spila. Svo þegar ég fór til Svíþjóðar tók ég unglingaþjálfunarstig 1, 2 og 3 og svo þjálfaranámskeið 1, 2, 3 og 4 til að þjálfra í toppdeildunum á Skandinavíu. Síðustu tvö árin hef ég verið að taka Uefa Pro license. Sem er svolítið frábrugðið hefðbundnum námskeiðum. Það er ekki svo mikil fókus á æfingar og æfingaaðferðir frekar stjórnun atvinnumannaliða.

Síðan ferð þú frá Noregi og gerist landsliðsþjálfari Eistlands og þjálfari besta liðsins þar.

Það var mjög umdeilt í Noregi að fara til Eistlands. Margir litu á það sem hopp út úr fótboltanum og stórt skref niður á við. Þegar ég kem til Eistlands haustið 1995 þá voru aðeins þrjú ár frá því að Eistland hafði losnað undan Sovétríkunum. Samkvæmt gömlu Sovétríkjunum var búið að skipta landinu upp milli íþróttagreina og Eistland var körfuboltasvæði samkvæmt Moskvu. Allt var í rúst fótboltalega séð enda hafði fótboltinn legið í dvala í 30 ár eða frá því að svæðaskiptingin hafði verið tekin upp. Fyrir var þriggja ára gamalt knattspyrnusamband og aðeins 20 leikmenn sem höfðu eistneska passa og allir höfðu farið í Flora Tallinn enda voru hin liðin öll skipuð Rússum búsettum í Eistlandi. Eistland lék sinn fyrsta leik við Rúmeníu og fyrir leikinn fórum við í æfingabúðir til Kýpur. Þar spiluðum við einn æfingaleik við Valeranga sem þá

var langt frá því að vera það sterka lið sem þeir eru í dag. Engu að síður töpuðum við leiknum 0 – 7. En frá Rúmenaleiknum þar sem að við vorum númer 150 á styrkleikalista Fifa fórum við upp í 68 og í undankeppni EM 2000. Þurftum við að sigra Skota á heimavelli til að komast í umspil við England á Wembley. Leikurinn endaði jafntefli og Skotar komust í umspilið.

Sem dæmi um aðstæðurnar í byrjun í Eistlandi þá var aðeins einn boðlegur fótboltavöllur. Í einum af fyrstu leikjunum í sveitinni þá kom hjólreiðarmaður og hjólaði yfir völlinn frá hornfána til hornfána á leið sinni heim frá vinnu. Þetta var hans vanalega leið og hann var ekkert að breyta út af henni þó fótboltaleikur væri í gangi. Á öðrum velli var stórt eikartré á miðjum velli og tréið var friðað og það var bara spilað í kringum það.

Svo snýrðu aftur til Noregs og tekur við Brann og síðan Lyn. Erfið ár eða hvað?

Ég vissi að hverju ég gekk þegar ég tók við Brann, vissi að aðstæðurnar voru slæmar enda var liðið með 700 milljóna skuldahala. Einnig var ljóst að ef að stjórnarmönnum tækist ekki að ná inn viðbótar fjármagni þá yrðum við að selja leikmenn og við seldum 16 leikmenn á 3 árum og því þurftum við að búa til leikmenn. Það leiddi til vandamála. Þegar árangur er ekki í samræmi við væntingar stjórnarmanna þá skapar það ákveðna pressu.

Lyn var í miklum vandamálum með leikmannahóp sinn sem stjórnaði klúbbum og ég var fenginn til að taka til en eigandi varð hræddur og á endanum þá sá ég engar aðrar leiðir til en að segja upp.

Síðustu tvö árin hefur þú verið að þjálfra í B deild í Noregi?

Ég tók að mér að Ull/Kisa sem er í nágrenni Osló og er búinn að vera að vinna með leikmenn sem eru í vinnu og æfa á kvöldin og morgnana. Einnig var ég að vinna með verkefni að halda unglingum frá götunni sem fól í sér að heimsækja skóla og lið og ræða við unglinga.

Tilboð frá KR, varstu fljótur að ákveða þig?

Ég gaf mér góðan tíma, hafði ekki haft plön að flytja til Íslands. Það var ekki fyrr en ég sá alla þessa möguleika sem eru hjá KR og hafði rætt við stjórn KR þá skapaðist gífurlegur áhugi að prófa þetta og það verður virkilega gaman að takast á við þetta verkefni.

Ráðinn sem meistaraflokksþjálfari en átt að leggja línurnar fyrir allt félagið, hver er hugmyndafræðin?

Mitt hlutverk er sem þjálfari meistaraflokks. Þá kem ég líka til með að leggja línurnar með spil og æfingar hjá félaginu í heild sinni. Mjög svipað því sem að ég hef verið að gera hjá Brann, Lillestrom og Lyn. Einnig legg ég línurnar með æfingaaðferðir og hve mikið á að æfa hjá hverjum aldri. Hjá þessum liðum sem ég hef unnið með hafa unglingaliðin unnið allt í Noregi sem þýðir að við höfum verið að gera eitthvað rétt.

Sástu marga leiki í efstu deild á Íslandi í fyrra? Hvernig leist þér á?

Ég sá næststíðasta leikinn í fyrra KR – Valur. Erfitt að dæma en það sem ég sá þá og það sem ég hef séð á æfingum hjá KR. Þá standa íslenskir leikmenn þeim norsku ekkert að baki til 16 ára aldurs á meðan að eldri norskir leikmenn fá öll tækifæri til þess að verða toppleikmenn en sama er ekki hér með 2.fl.karla. Þeir næst bestu þurfa leiki til að brúa bilið.

Heyrst hefur að þú ætlir að auka mikið æfingaálagið hjá KR? Æfum við of lítið á Íslandi?

Ef á að bæta íslenska knattspyrnu þá þarf að æfa mikið og ég þekki engan sem ekki hefur þurft að æfa mikið til að verða betri. Við þurfum að æfa jafnmikið og skandinavísku liðin til að verða jafn góðir, þannig náum við þeim aldrei ef við æfum ekki meira en 5x í viku. Það verður hver og einn að finna út hvað álagið getur verið.

Vetraræfingar verða með mikla áherslu á bolta, ein boltaæfing á dag og svo hlaupa- og þrekæfing. Alveg nauðsynlegt að hafa hlaupaæfingar á þessum tíma árs. Verðum við að hafa eina hlaupaæfingu og tvær lyftingaæfingar í viku.

Hvernig fótbolta viltu láta KR spila?

Ekki drillo fótbolta. Erfið spurning. Allar mínar þjálfunaraðferðir hafa verið skapaðar í Frakklandi og allir vita hvernig það er þar, hraði og tækni, mikil sókn og ég vona að það takist. Við vinnum að því allavega.

Er stefnan að vinna titla á fyrsta ári?

Markmið verðum við alltaf að hafa. Við reynum að bæta árangurinn í ár frá því fyrra og svo sjáum við til hvað setur.

Spurningar úr sal.

Notkun fæðubótarefna?

Ég er þeirrar skoðunar að venjulegt íslenskt mataræði eigi að duga en ef menn æfa mikið og þá þurfa menn kannski auka. Samt hefur notkun fæðubótarefna verið á undanhaldi þar sem að menn eru mjög vakandi vegna hugsanlegra doping banna. Þar sem að það er ekki alltaf ljóst hvað nákvæmlega er í fæðubótarefnunum. Ekki bara mikilvægt að æfa mikið það þarf líka að borða og drekka nóg.

Olympiatoppen í Noregi vinnur með elítuþróttafólki í flestum íþróttagreinum fór líka inn í fótboltann og vann með Brann þegar ég var þar. Komu heilmikið inn í álagsæfingar, þol, stökk og hraða æfingar. Sem gerði áherslurnar meiri á líkamlega þáttinn en fólboltann. Norðmenn eiga mjög góða íþróttamenn og þeir vildu færa það yfir á fótboltamenn. Á endanum gekk þetta út í öfgar. Holtt mataræði er alveg nóg.

Hvað með morgunæfingar? Gefa þær jafnmikið og æfingar síðar um daginn? Margir eru allt fjóra tíma að vakna og komast í gang.

Þá eru margir sofandi í vinnunni fram að hádegi. Þetta er spurning um reglusemi. Morgunæfingar eru 3x í viku. Stefnan hjá KR er að fara í tvær æfingaferðir og það þýðir ekki að koma út og spila með liðið í lélegu formi og með fullt af meiðslum. Við viljum fara út og testa liðið með að spila við Skandinavísk lið. Einn þáttur er að brjóta þetta langa undirbúningstímabil upp og gera það áhugaverðara. Það er ekkert negatívt að spila við íslensk lið en betra að testa liðið með því að spila við útlend lið.

Hver var reynslan af því að æfa kvölds og morgna með Ull/Kisa?

Lítið af meiðslum en menn voru ekkert ánægðir með þetta í byrjun. En menn komust í gott form. Það þarf að finna jafnvægi í þessu sérstaklega fyrir eldri leikmenn sem eru óvanir þessu en yngri leikmennirnir eru fljótir að koma í rosa gott form. Það er ákveðinn overgang period á meðan að leikmenn eru að jafna sig á þessu. Á klukkutíma hleypur þú svipað og þú hleypur í leik. 9 – 13 km og það verður líkamleg þjálfun á morgnana og fótbolti seinni partinn. Lengd æfinganna á daginn er yfirleitt um 2 tímar en þegar nær dregur tímabilinu fara æfingar niður 90 mínútur. Ég vill hækka tempóið töluvert. Mikið spil á æfingum með interval - hátt tempó – smá hvíld og svo endurtekning.

Unglingaþjálfun – hlaupaæfingar á morgnanna skila sér líka fyrir unglingana. Fyrstu 15 mín. er hrein upphitun en svo hefur 4 – 5 þriggja mínútna interval á þessum 45 mínútum.

Ég er með eina hlaupaæfingu á viku og svo styttri interval hlaupaæfingu í lok einnar fótboltaæfingar .