

# Heimsókn til AZ Alkmaar

Dagana 19. – 25. október 2011 heimsóttu við, fjórir þjálfarar frá Knattspyrnufélagi ÍA, hollenska úrvalsdeildarliðið AZ Alkmaar. Tilgangur ferðarinnar var fyrst og fremst að fylgjast með æfingum og leikjum yngri liða félagsins og funda með yfirmanni og þjálfurum yngri flokka félagsins. Við kíktum þó einnig á æfingu aðalliðs AZ auk þess að sjá tvo leiki með því.

Á móti okkur tók maður að nafni Michel Doesburg og best væri að titla hann sem yfirmann og yfirnjósnara yngri flokka félagsins. Hann sá um að leiðsinna okkur um æfingasvæðið hjá AZ og var hann einnig búinn að skipuleggja hvað við myndum gera þann tíma sem við dvöldum hjá þeim.

Við áttum góðan fund með Michel strax og við komum og eins fengum við fund með yfirþjálfara félagsins og framkvæmdarstjóra U19 ára liðsins ásamt Michel. Leitast verður við að tiltaka allt sem kom fram á þessum fundum auk þess sem við urðum vísari í almennu spjalli við Michel og fleiri.

## Frábær aðstaða.

Þegar við komum til Alkmaar fengum við strax skoðunarferð um æfingasvæðið sem var eingöngu notað fyrir yngri flokka AZ Alkmaar, frá U19 og niður. Þar voru tveir grasvellir í fullri stærð og sömuleiðis tveir gervigrasvellir í fullri stærð. Yngri liðin æfa nánast allaf á gervigrasvöllum en spila þó stundum á grasvelli. Annar grasvöllurinn er eingöngu keppnisvöllur en hinn var notaður í æfingar fyrir varaliðið og stundum U19 liðið. Sá völlur var líka keppnisvöllur. Klúbbhúsið var byggt fyrir ekki svo löngu síðan. Þar var aðstaðan eins og best verður á kosið. Videosalur, stór skrifstofa þar sem allir þjálfarar höfðu aðsetur, kaffitería fyrir leikmenn og þjálfara, líkamsræktarsalur, góðir búningaklefar, stjórnarherbergi og ýmislegt fleira.

## AZ aðferðin - The AZ way.

Michel sagði að ekki fyrir svo löng síðan hafi AZ sett upp skipulag sem þeir fylgja nú algjörlega og þeir fara ekki af þeirri línu. Sem dæmi þá eru þeir duglegir að gefa ungum leikmönnum tækifæri í aðalliðinu. Þeirra markmið er að ungir leikmenn vilji koma til félagsins vegna þess að þeir hafa gott skipulag sem er aðlaðandi fyrir unga leikmenn, ekki útaf peningum.

Allir flokkar félagsins spila sama leikkerfi og er öllum kennt það sama í leikfræði. Í grunninn kenna þeir sömu hluti í varnar og sóknarleik í öllum liðum. AZ leikur 4-2-3-1.

Michel tók einnig fram að í byrjun hvers tímabils boða þeir foreldra allra leikmanna í U19 og niður, á fund og framkvæmdarstjóri yngri liðana fer yfir AZ aðferðina ásamt öllu skipulagi, mataræði og öðru sem tengist leikmönnum.

## Gott skipulag – gott utanumhald.

Eitt af því sem þeir kynntu fyrir okkur var gagnagrunnur félagsins. Allir þjálfarar AZ hafa aðgang að þessum gagnagrunni og þurfa að setja í hann allar upplýsingar sem snúa að félaginu eins og t.d. upplýsingar leikmenn, leiki, æfingar, andstæðinga ofl. Upplýsingar um leikmenn eru t.d. líkamlegir þættir (hæð, þyngd, réttfættur o.s.frv.), öll test sem hafa verið tekin, meiðslasaga, persónulegir þættir (er lokaður, þögull, leiðtogi o.s.frv) og fleira.

Þessi persónugreining leikmanna er svo eitt af því sem þeir kynntu nánar fyrir okkur. Þeir skoða hvernig týpur leikmenn eru (action types). Þeir greina alla leikmenn félagsins og vinna svo með þá út frá persónuleika þeirra og þeir gera það markvisst. T.d. þarf að tala við tvo leikmenn á mismunandi hátt í leikjum til að ná til þeirra. Þeir flokka þetta í liðsfundi, einstaklingsfundi, í leikjum og á æfingum. Þeir tala t.d. ekki eins við lokaða einstaklinga eins og opna einstaklinga. Þegar leikmenn svo færast á milli liða fær þjálfarinn sem tekur við leikmanninum aðgang að þessum persónuupplýsingum um leikmanninn.

Félagið er svo með ákveðna þætti sem eru skoðaðir vandlega og ákveðin test sem leikmaður þarf að uppfylla til að komast á næsta stig að þeirra mati. Þeir skrá svo þessar upplýsingar í grunninn með þeim hætti að **JÁ** þýðir að leikmaður getur ákveðið atriði og **NEI** þýðir að leikmaður þarf að æfa sig betur. Leikmenn skoða þetta svo sjálfir og æfa aukalega það sem þarf að bæta.

Við tókum eftir því að margir ungir leikmenn voru alltaf komnir út um það bil 30-50 mínútum áður en æfing hófst. Samkvæmt þjálfurunum gera leikmenn það til að vinna í þeim þáttum sem þeir þurfa að bæta. Sem dæmi þá voru oft 2 og 2 að vinna saman í stuttum sendingum, aðrir í löngum sendingum, einhver að æfa vinstri sérstaklega, sumir að æfa knattrak, einhverjir voru í hlaupastigum og svona mætti lengi telja. Það var sérstaklega skemmtilegt að sjá þetta og um leið gaman að sjá hversu agaðir þessir ungu drengir eru.

Með svona skipulagi fá þeir betri yfirsýn yfir alla leikmenn félagsins og andstæðinga o.fl. Foreldrar og leikmenn hafa einnig aðgang að þessum grunni en þó með takmörkuðum hætti því foreldrar geta eingöngu skoðað sín börn og leikmenn eingöngu skoðað sig sjálfa.

Þá ber að taka fram að samvinna þjálfara milli flokka er mjög mikil, t.d er þjálfari U19 stundum að aðstoða í U13 eða í U15 og jafnvel öfugt. Þjálfarar hittast að lármarki einu sinni í viku og fara yfir ýmis mál. Allir nema þjálfari U12 eru í fullu starfi hjá félaginu. Þetta þýðir að allir þjálfarar þekkja alla leikmenn félagsins.

#### **Samstarf við skóla.**

AZ eru í samstarfi við unglingskóla sem að strákar í U13 til U16 eru allir saman í en leikmenn í U12 ganga í hver í sinn skóla og eru sóttir þeir sóttir á rútu og keyrt heim eftir æfingar. U12 æfir því oftast klukkan 17:00 á daginn þegar skóli er búinn á meðan hin liðin geta æft að degi til. Þegar við spurðum hann hvort að þeir skipti sér mikið af því hvernig þeim gengur í skóla hann svaraði því þannig að þeir eru í góðu sambandi við foreldra og láta foreldra leysa þau vandamál sjálf. Þeir vilja ekki blanda saman árangri í skóla og fótbolta. Það er einfaldlega allt annar vetvangur að þeirra mati.

#### **Leikir.**

Fyrsta daginn sáum við leik U19 á móti áhugamanna liði sem endaði 10-1. Það kom okkur á óvart hversu margir þjálfarar voru á bekknum hjá AZ, 3 þjálfarar auk sjúkraþjálfara. Aðalþjálfari U-19 ásamt tveimur þjálfurum yngri liða og sjúkraþjálfari. Framkvæmdarstjóri yngri flokka mætir á alla heimaleiki yngri flokka. Það sem við tókum eftir í leiknum hjá U19 og var mjög áberandi var tempó leiksins, góð móttaka, mikil sendingargeta leikmanna, sérstaklega hjá leikmönnum AZ og hátt sendingatempó. Þetta voru allt vel spilandi strákar sem reyndu alltaf að spila sig úr vandræðum og leystu það yfirleitt mjög vel. Að vísu skal taka til greina að þeir voru að spila við frekar slakan andstæðing.

Við sáum einnig leiki hjá U12 og U15 gegn Ajax og eins sáum við annan leik hjá U19 nú gegn Feyenoord. U12 ára liðið sigraði 2-1 í sínum leik og stóðu þeir sig mjög vel. Voru þeir virkilega vel spilandi lið. U15 liðið tapaði sínum leik 1-4 og áttu þeir í miklum erfiðleikum með leikmenn Ajax. Það var þó nokkur munur á stærð leikmanna í U15 leiknum þar sem leikmenn Ajax voru heldur þroskaðri en leikmenn AZ. Það kom þó ekki í veg fyrir að lið AZ reyndi allan tímann að spila sinn leik og gerði það þokkalega vel.

Eftir leiki skoða þeir og ræða hvernig þeir tapa leikjum (og hvernig unnum við leikinn). Ástæðurnar geta verið mismunandi eins og t.d. að andstæðingurinn var líkamlega sterkari, vorum að spila við eldri leikmenn o.fl. Aðalmálið hjá þeim er að þeir séu að spila sína taktík og þroska unga leikmenn á réttann hátt fyrir aðallið félagsins. Þess má geta að markmið AZ er að 60% leikmanna aðalliðsins sér uppaldir leikmenn. Þó það sé ekki þannig í dag, en 2015-2016 skal það vera komið.

## Færslur milli flokka

Við ræddum um færslur leikmanna milli flokka. Þeir eru ófeimnir að gefa leikmönnum verkefni við þeirra hæfi og minntist hann á og ýtrekaði sérstaklega að yngri flokkar snúast ekki um úrslit heldur að þroska leikmenn og búa til leikmenn fyrir aðallið AZ. Þeir telja úrslit í yngri flokkum aukaatriði, þótt þeir vilji auðvitað vinna alla leiki, en leggja þó áherslu á að öll liðin þeirra séu í A-deild auk þess sem áður kom fram, að gefa leikmönnum verkefni við þeirra hæfi. Sem dæmi má nefna að 16 ára gamall leikmaður var í byrjunarliði hjá U19 liði AZ í leiknum sem að við sáum strax á miðvikudagskvöld þegar við komum á svæðið. Sá leikmaður er þá eingöngu notaður í U19 en ef U16 liðið lendir t.d. í fallbaráttu og þurfa aðstoð við að redda sér frá falli þá spilar hann eitthvað með þeim. Leikmenn sem þeir færa á milli flokka verða að uppfylla viss skilyrði til að millifærslann verði.

## Lyftingar - tækni.

Þegar við spurðum þá um skipulag lyftinga svöruðu þeir því þannig að öll lið upp að U19 vinna með eigin líkams þyngd þar sem áhersla er lögð á rétta tækni. Þegar komið er í U19 byrja þeir að lyfta lóðum samkvæmt ákveðnu skipulagi.

## Ekkert undirbúningstímabil.

Ólíkt okkur hér á klakanum eru þeir hjá AZ ekki með neitt sérstakt undirbúningstímabil. Þeir skipuleggja allar vikur með svipuðum hætti allt árið um kring.

## Teygjur.

Við félagarnir tókum eftir því að það var lítið um teygjur eftir æfingar liðanna og spurðum því hvaða skipulag væri á teygjum. Öll lið gera dýnamískar teygjur í upphitun. Eftir æfingar eru hins vegar ekki skipulagðar teygjur heldur sér hver og einn um það sjálfur ef hann telur þörf á því. Þeir sjá ekki ástæðu til að vera með static teygjur í lok æfinga því það hefur ekki verið gert lengi og það er nánast ekkert um tognanir hjá þeim.

## Meðhöndlun leikmanna í meiðslum.

Leikmenn í unglingsaliðunum sem eru meiddir eru í sérþrógrammi hjá sjúkraþjálfara. Það þrógram fer ýmist fram í þreksal félagsins, hjá sjúkraþjálfara eða úti á velli. Þegar leikmaðurinn fer svo á æfingar aftur eftir meiðsli fylgir sjúkraþjálfarinn honum eftir þangað til að viðkomandi leikmaður er orðinn fullfrískur af meiðslum sínum.

## Athyglisverðir hlutir

Eitt sem við sáum athyglisvert var að þeir velja leikmann mánaðarins í U19 og niður. Þeir hengja upp mynd af honum inn í klúbbhúsinu og undir myndinni koma kostir leikmannsins fram eins og t.d. leggur sig 100% fram, er fyrirmyndar leikmaður, æfir aukalega til að verða betri o.fl. Leikmaður mánaðarins fær að launum myndatöku með einum leikmanni aðalliðsins (að eigin vali) á næsta heimaleik félagsins.

**Lokaorð:** Óhætt er að segja að þessi heimsókn til AZ Alkmaar hafi verið frábær í alla staði.

Móttökurnar voru einu orði sagt **STÓRKOSTLEGAR** og sennilega þær bestu sem við höfum fengið hingað til í heimsóknum okkar til erlendra liða. Gæði hollensku knattspyrnunnar eru mikil og augljóslega margt sem við getum lært af þeim. Móttaka bolta og sendingageta leikmanna er mjög mikil á öllum aldursstigum. Grunnþættir fótboltans eru góðir og mikil áhersla lögð á að þeir séu í lagi enda forsendan fyrir því að leikmenn nái langt. Við lærðum margt nýtt í þessari heimsókn okkar en komumst jafnframt að því að við erum að gera margt mjög gott á heima Ísland.

Þórður Þórðarson  
Dean Martin  
Lúðvík Gunnarsson  
Þorsteinn Gíslason