

Dagana 23.-30. september 2012 fórum við, Aðalbjörn Hannesson þjálfari hjá Breiðabliki, Einar Guðnason þjálfari hjá Víkingi og Gunnar Már Guðmundsson leikmaður ÍBV, að skoða aðstæður og æfingar hjá AZ Alkmaar, Ajax og Leverkusen. Þessi för okkar var hluti af háskólanámi okkar í Íþróttافرæði í Háskólanum í Reykjavík. Tilgangur ferðarinnar var að skoða yngri flokka æfingar hjá þessum klúbbum og bera þá saman. Við ákváðum að vera tvo daga hjá hverju félagi.

AZ Alkmaar

Það var mjög vel tekið á móti okkur hjá AZ Alkmaar og voru allir þjálfarnir alltaf tilbúnir að svara spurningum ef svo bar undir. Michel Doesburg var okkar tengiliður í félaginu en hann er yfir njósnastarfi yngri flokka sem felst í því að skoða efnilega leikmenn í öðrum félögum bæði í Hollandi og víðar. Hann er einnig fyrrum leikmaður og yngri flokka þjálfari. Þeir hafa góða reynslu af íslenskum leikmönnum en Aron Einar Gunnarsson (sem hann þjálfaði), Kolbeinn Sigbórsson og Jóhann Berg Gunnarsson komu allir ungir til félagsins. Michel sagði t.d. við okkur að hann væri að fara til Möltu í vikunni á eftir til að sjá U17 ára lið Íslands spila. Yngsta lið AZ er U12 og er hann því með marga undirmenn sem skoða leiki hjá yngri strákum í alls um 250 klúbbum um Hollandi. Hann fær svo vikulega upplýsingar um leikmenn eftir leiki helgarinnar. Ef þeir sjá efnilegan markmann sem er lítill þá senda þeir hann í röntgenmyndatöku af fingrunum. Læknar geta lesið út frá þeirri mynd hvað þeir verða stórir með 1% skekkju. Þjálfarar AZ telja að markmennirnir verða að vera a.m.k. 185 cm þegar þeir hafi náð fullri hæð.

Okkur þótti athyglisvert þegar hann sagði að Ajax væru með yngri lið en þeir hjá AZ en Ajax mega vera með þremur árum yngri stráka að æfa hjá sér. Ajax væri því búnir að taka marga af bestu strákunum áður en AZ mætti fá þá. Einnig fannst okkur athyglisvert að það væri algengt að ef það væru einhverjir yfirburðarleikmenn hjá AZ á aldrinum 15-17 ára þá færu þeir í Ajax. Í ljósi þess að starf AZ er mjög gott hefðum við haldið að það væri betra fyrir þá að vera áfram í AZ og þar sem möguleikarnir að komast í aðalliðið þar er talsvert meiri en hjá Ajax.

Aðstaðan hjá AZ Alkmaar er öll til fyrirmyndar. Aðalliðið og varaliðið æfa á æfingasvæði fyrir utan aðalvöllinn en unglingsaliðin eru með sér æfingasvæði. Á því

æfingasvæði eru tveir gervigrasvellir í fullri stærð og tveir venjulegir grasvellir. Allar æfingar sem við sáum fóru fram á gervigrasvöllunum. Misjafnt er hvenær liðin æfa, fyrstu æfingar byrja kl. 8:00 um morguninn. Bíll á vegum félagsins sækir leikmenn U13-U18 heim til þeirra og skutlar þeim á æfingu eða í skólann og aftur heim að degi loknum. Leikmenn þessara liða eru allir í sama skóla. U12 leikmenn eru enn í sínum skóla og þurfa þeir sjálfir að koma sér á æfingar sem eru alltaf seinni partinn. Inni í félagsheimilinu er myndir uppi um alla vegg. Til dæmis eru myndir af leikmönnum mánaðarins en í hverjum mánuði er einn leikmaður úr unglíngaliðum AZ valinn leikmaður mánaðarins fyrir að sýna frammúrskarandi metnað eða framfarir. Einnig hanga uppi myndir af öllum leikmönnum unglíngaliðana (mynd 1) í leikmanna- og þjálfaraherberginu. Þar eru líka stöðutöflur hvers liðs (mynd 2). Á ganginum hjá búningsklefum voru nöfn allra fyrrum leikmanna unglíngastarfa AZ sem náð hafa að spila fyrir aðalliðið og einnig þeirra sem eiga leiki fyrir önnur atvinnumannalið.



Mynd 1. Platti með mynd af öllum leikmönnum unglíngaliða AZ.

AZ Onder 14		
FC Utrecht	4	1 0
PEC onder 14	4	9
FC Volendam	4	9
VA FC Twente H	3	6
Groningen/Cambuur	3	6
De Graafschap	3	6
Vitesse/AGOVV	4	4
Ajax	3	3
Groningen/Cambuur L	3	3
PEC Zwolle	3	3
	4	3
Almere City	4	3

Mynd 2. Gamaldags stigatafla fyrir U14 deildina.

Öll lið AZ Alkmaar spila sama leikkerfi 4-2-3-1 og eru allir þjálfarar að vinna eftir sömu stefnu bæði varðandi taktík og æfingar. Þeir hafa skipt vellinum upp í þrennt varnarlega og fernt sóknarlega (mynd 3). Þeir taka 3-4 vikur í hvert svæði þar sem þeir kenna leikmönnum hvernig þeir vilji spila eða verjast á því svæði. T.d. á sóknarsvæði 1 þá æfa þeir hvernig þeir vilji spila út úr vörninni. Öll unglíngaliðin eru að vinna í bæta leik liðsins á sama

svæði á sama tíma. Æfingarnar eru því keimlíkar á milli hópa. Ef leikmenn æfa upp fyrir sig þá ættu þeir að fara á svipaða æfingu og hjá sínum aldri. Eins og áður hefur verið sagt vinna allir þjálfarnir eftir sömu línu en auk þess að vera allir með sameiginlega skrifstofu þá skiptast þeir á að aðstoða hvern annan á æfingu. Eitt að því sem var nýtt fyrir okkur er að þeir setja alla leiki upp í sömu átt og völlum er (sækja og verjast í sömu átt og völlum), spila því aldrei þvert. Oftast er þetta ekki möguleiki á Íslandi þar sem oft eru margir iðkendir og oft fleiri en einn flokkur á hverjum velli og þarf að nýta plássið sem best.



Mynd 3. AZ skiptir vellingum upp í fjögur sóknarsvæði og þrjú varnarsvæði í æfingaáætlun sinni.

Leverkusen

Við skoðuðum æfingar hjá unglingsliðum Leverkusen á miðvikudegi og fimmtudegi. Öll unglingsliðin æfa frá 16:30-19:30 á Kurtekottenæfingarsvæðinu. Kurtekotten er stórt æfingarsvæði með bæði nokkra gras- og gervigrasfótboltavelli í fullri stærð. Okkar tengiliður hjá félaginu var Jörg Bittner þjálfari U14 ára liðsins. Hvert lið hjá Leverkusen ræður hvaða leiksskipulag það spilar. Ástæðan er að ákveðinn aldur getur t.d. haft tvo mjög góða framherja og þá spila þeir með tvo frammi. Einnig þá eru meistaraflokksstjórar oft stutt í starfi og því tekur sig ekki að breyta alltaf um nýtt kerfi þegar nýr stjóri tekur við. Það er misjafnt hvenær þeir binda leikmenn í stöður, fer eftir fjölbærni þeirra og styrkleikum.

Venjuleg vika hjá U14

Mánudagur	Létt æfing, endurheimt
Þriðjudagur	Erfið æfing, mikil ákefð
Miðvikudagur	Erfið æfing, mikil ákefð
Fimmtudagur	Frí
Föstudagur	Létt æfing, undirbúningur fyrir leik
Laugardagur	Leikur
Sunnudagur	Frí
1x í viku	Líkamleg þjálfun í sal
2x í viku	Líkamsþjálfun með eigin líkamspýngd út á velli

Það voru yfir sex hópar að æfa á sama tíma og ákváðum við að hafa yfirsýn yfir allar æfingarnar en fylgjast best með U14 þar sem okkar maður var. Í fyrstu fannst okkur ekki mikið til koma til Þjóðverjans þegar þeir byrjuðu í sendingaræfingum. Tæknileg geta þeirra var ekki jafn góð og hjá jafnöldrum þeirra hjá AZ Alkmaar. Í lok æfingarinnar þá vorum við sammála um að Þjóðverjarnir væru einnig að gera mjög vel. Tæknileg geta þeirra og halda bolta innan liðs var mögulega ekki jafn góð en þeir voru mun beinskeyttari (spiluðu meiri direct fótbolta), meiri keppnismenn og tóku betur á því á æfingunni. Í spili voru þeir fljótir að koma boltanum upp í horn og koma með fyrirgjöf. Bæði fyrirgjafirnar og skallarnir voru afburða góðar. Margar æfingar gengu út á keppni, t.d. boðhlaup og var fangað vel hverjum sigri og hverju marki í leik hvort sem um var að ræða 10 ára eða 16 ára leikmenn. Í U14 æfingunni þá var sitt hvor þjálfari með hvort lið. Annað liðið var talsvert lakara og þeirra þjálfari lét þá heyra það. Þegar spilið var búið hljóp tapliðið 14 ferðir þvert yfir völlinn í

refsingu. Í lok æfingar þá þökkðu allir leikmenn öllum þjálfurum fyrir með handabandi og sumir komu til okkar og þökkðu okkur fyrir þrátt fyrir að við hefðum einungis staðið fyrir utan völlinn allan tímann.

Við tókum einnig eftir að líkamlega hlutanum var vel sinnt hjá þeim. Mikið var t.d. af sprettum snemma á æfingum hjá mörgum hópum. U13 ára liðið sippaði í byrjun æfingar báða dagana. Gamall nagli, líklega í kringum sjötugt var með tvo leikmenn sem voru líklega um 12 ára gamlir í einkaþjáfun seinni daginn, hann lét þá gera styrktaræfingar með eigin þyngd, lét þá hoppa upp tröppur o.fl. Ef þeir gáfu eftir þá fengu þeir að heyra það.

Ajax

Á föstudeginum þá fórum við að skoða æfingar hjá Ajax. Það voru tveir æfingartímar þennan föstudag, kl. 15:30 og 17:00. Fyrst voru eldri liðin U16-U19 á æfingu. Þau virtust öll taka fótavinnu í upphitun, einn aðalþátt og spil í lokin. Eitt lið æfði sóknaruppstil á meðan annað lið hélt bolta innan liðs. Í spílinu þá hélt það áfram en þegar einhver hefði geta gert eitthvað betur þá talaði þjálfarinn einslega við hann til að leiðrétta mistökin. Þannig náðu þeir að halda uppi tempói á spílinu en einnig ná að kenna leikmönnum með að tala við þá. U15 liðið æfði í seinni æfingatímanum. Þar var merkilegt að yfirþjálfari unglíngastarfsins stjórnaði aðalþættinum og fór svo. Strákarnir voru kappsfullir að sýna sig fyrir honum og fannst okkur þetta sniðugt að yfirþjálfarinn kæmi inn á æfingu. Bæði til að koma sínu fram og fyrir strákana að sýna sig fyrir honum. Það var greinilegt að U13 og eldri voru að fara spila um helgina og því æfingarnar ekki mjög erfiðar né langar.

Yngstu strákarnir U12 og yngri byrjuðu í knattspyrnuhöllinni. Þar byrjaði hvert lið í upphitun í sínu horni en eftir það voru fimm stöðvar sem allir fóru á. Eftir stöðvarnar þá spíluðu strákarnir, þrír hópar fóru út og spíluðu þar. Stöðvarnar voru sendingar gegnum hlið, sendingarþríhyrningur, halda bolta á lofti, 3vs3 og 4vs4 spil, skotstöð og grunntækni (allir með bolta). Markmennirnir voru allan tímann hjá markmannsþjálfara meðan útileikmennirnir voru að gera æfingar.

Á laugardeginum horfðum við á leiki hjá U11 sem spíluðu teig í teig, 9vs9 og aðeins mjórri en full breidd. U10 spílaði á sama tíma 7vs7 á hálfum velli. Seinna horfðum við á U14 spíla 11-manna leik. Tæknileg geta hjá Ajax var í öllum leikjunum betri en hjá mótherjunum. Allir leikirnir voru teknir upp sem þeir nota svo til að fara betur yfir leikina. Um kvöldið fórum við á Ajax-Twente á AmsterdamArena, stemmningin á vellinum var góð en greinilegt

að það var mikið undir þar sem hvorugt liðið tók mikla áhættu. Leikurinn endaði með 1-0 sigri Ajax sem var jafnframt fyrsta tap Twente á tímabilinu.

Það sem stendur uppúr Ajaxdvölinni er hversu flott aðstaðan var hjá félaginu. Öll lið félagsins æfa á sama stað og heimaleikir allra liða nema aðalliðsins fara fram á æfingasvæðinu. Þeir voru bæði með gervigrasvelli og grasvelli í fullri stærð auk nokkura minni valla þar af einn sparkvöll. Það sem okkur fannst flott við



aðstöðuna var að þeir voru með loftbóluhús þar sem yngstu liðin æfðu á föstudeginum og að þeir voru með fjölnota gervigrasvöll (sjá mynd). Þar er brekka sem hægt er að taka stutta brekkuspretti. Á gervigrasinu voru merkingar fyrir skallatennisvelli, fótavinnu og ca 200m hlaupabraut (mynd 4).

Mynd 4. Fjölnotagervigrasvöllur Ajax, hlaupbraut, skallatennisvöllur, fótavinna og brekka.

Umræður

Þetta var fyrsta ferðin okkar út til að skoða æfingar hjá fótboltaliðum. Það var því mjög gott að fá að sjá æfingar hjá þremur liðum í tveimur löndum. Eftir AZ dvölinna þá vorum við sannfærðir um að hugmyndafræði og spilamennska þeirra væri rétta leiðin. Eins og hefur komið fram var fótboltinn hjá Leverkusen talsvert öðruvísi en mjög góður. Það er því augljóst að ekki er bara ein rétt leið hvernig á að æfa, spila og byggja upp unga knattspyrnumenn. Að okkar mati er hugmyndafræði íslenskra liða líkari Leverkusen en hjá Ajax og AZ. Það hafa þó margir þjálfarar farið til Hollands á síðustu árum og eru einhver lið á Íslandi sem hafa tileinkað sér hugmyndafræði sem er meira í átt að því sem við kynntumst í Hollandi en Þýskalandi.

Þessi ferð tókst vel í alla staði og erum við reynslunni ríkari eftir að hafa skoðað æfingar hjá þessum klúbbum. Við viljum þakka Úlfari Hinrikssyni sem kom okkur að hjá

öllum þessum liðum og var alltaf tilbúinn að hjálpa okkur. Einnig viljum við þakka KSÍ fyrir að veita okkur ferðastyrk.

Aðalbjörn Hannesson

Einar Guðnason

Gunnar Már Guðmundsson