

# Ragnar Haukur Hauksson

## Heimsókn til Bolton Október 2008

Ástæðan fyrir því að ég fór til Boltons var að Grétar Rafn leikmaður Boltons bauð mér að koma og fylgjast með. Ég ákvað að fara þá viku sem krakkarnir úr Knattspyrnuskólanum Grétars Rafns voru valinn til að fara í Grand Final School í Bolton ásamt krökkum allstaðar að í heiminum þar sem Bolton hafði farið með sinn skóla. Það voru 8 krakkar valdir til að fara, 5 frá Siglufirði og 3 frá Akureyri.

Dagur 1 æfing hjá Aðalliði Bolton.

Fjöldi leikmanna 18.

Markmenn fóru sér með markmannsþjálfaranum.

Síðasta æfing fyrir leik liðsins gegn Blackburn á heimavelli.

Upphitunin var eftirfarandi: Búin var til hringur c.a radius 8m og áttu leikmenn að skokka um þar inni og gera ýmsar æfingar sem fitness þjálfarinn þeirra stjórnaði. Léttar teygjur voru gerðar eftir þetta síðan var farið í eltingaleik, sá sem var hann hélt á vesti og ef hann náði einhverjum átti viðkomandi að halda á vestinu, bætt var inni tveimur boltum og sá leikmaður sem var með boltann var frír og áttu leikmenn að hjálpa samherjum sínum með því að henda boltanum til þeirra sem voru í vandræðum.

Eftir þetta fóru þeir í hraða fótavinnu.

Raðað var upp keilum 10 stk með stuttu millibili og áttu þeir að vinna í gegnum keilurnar t.d háar hnélyfur á hlið, stíga tvisvar x á milli keilna og einu x ogfl, og spretta c.a 5 m eftir það.

Eftir léttar teygjur skiptist hópurinn og byrjunarliðið fór með Megson í skuggaæfingar og hinir 7 fóru á skotæfingu, sem var þannig leikmenn stilltu sér upp á 20 m og sendu boltann á Steve W ( aðstoðarþj) sem ýmist lagði boltann til hliðar eða sendi boltann beint aftur til þeirra og tóku þeir eitt touch og kláruðu. Í lokin lyftu þeir boltanum upp í hendurnar á Steve og henti hann boltanum upp og tóku þeir hann á lofti.

Megson tók sinn hóp (byrjunarlið morgundagsins), stillti liðinu upp í stöður og skiptist æfingin þannig að Jaskelinen spyrnti frá eigin marki og átti að hitta Hægri Kant (Davis) sem átti að flikka boltanum og senterinn (Elmander) átti að koma í hlaupið fyrir aftan og reyna að krossa eða bíða eftir hlaupinu frá Grétari, eða Hægri kant átti að taka boltan niður og leggja til baka á Grétar eða miðjumann sem kemur boltanum upp í hægra hornið á Elmander sem átti að krossa ? Þetta var svona í c.a 15 mín. Svo fóru þeir í föst leikatriði (horn, aukaspyrnur) bæði varnar og sóknar.

Að lokum spiluðu þeir á 9:9 á velli sem var 50 m á lengd og vítateigur að breidd, tveggja snertinga fótbolti.

Eftir 75 mín var æfingu lokið.

Eftir æfingu fékk ég þær skemmtilegu fréttir að Megson vildi ekki hafa neina að horfa á æfingar næstu vikur.

Dagur 2

Leikdagur

Fátt um leikinn að segja nema ég fylgdist vel með því sem upp var lagt og fyrstu 4 spyrnur Jaskelinen hittu ekki Kevin D.

Leikurinn endaði 0-0.

Dagur 3-4

Fór á 3 æfingar hjá skóla Boltons.

Þetta voru 68 krakkar sem voru að æfa á gervigrasvelli sem var 25x40 og æfingin að mér fannst ganga út á það (enda það eina sem var í boði) að gera það besta úr æfingunni.

Var ég mjög hissa á þessum vallaraðstæðum þrengslin og biðraðirnar á vellinum var með ólíkindum, hélt ég að krakkarnir væru að koma til Bolton að æfa við betri aðstæður en allajafna þeir gera heima hjá sér.

Dagur 5

Þennan dag var settur upp leikur Skólinn á móti Bolton academy.

Ekki skánaði það því þessi leikur minnti mig helst á leðju boltann sem árlega fer fram að ég held á Ísafirði því vallaraðstæður voru hræðilegar, leikurinn eftir því.

Eldri krakkarnir fengu að spila við Bolton Academy en yngri skiptu í 2 lið og spiluðu innbyggðis því ekki var hægt að setja upp leiki fyrir þau.

## Dagur 6

Loksins Lokins fengum við að fara á æfingasvæði bolton.  
Krakkarnir fengu að fara á gervigras völl í fullri stærð.  
Þennan loka dag var test æfing þar sem krakkarnir áttu að taka hinar ýmsu þrautir.

Byrjað var á upphitun og svo var strax farið í testinn.

### Test 1.

Heildarlend 80 metrar.

Keilur með 10 metra millibili.

Krakkarnir áttu að halda boltanum á lofti og fara eins hratt þessa 80 m og þau gátu.

Ef þau misstu boltann þá áttu þau að fara til baka að næstu keilu. ( ef þau mistu t.d boltann á 28 m þá átti þau að fara til baka á 20 m ef þau þveruðu 10 m þá þurftu þau aldrei að fara aftar en það)

### Test 2

Stillt var 10 boltum, 2 boltum þar sem vítateigslína og endalina mætast og svo 2 boltum hinum megin. 2 boltum á horninu á vítateignum og svo hinum megin 2 boltum, 2 boltum fyrir miðju marki á vítateigslínu.

Komið var upp stöng c.a 1 m frá sitthvorri stönginni og áttu krakkarnir að hitta í annaðhvort bilið og fékkst stig fyrir hvern bolta sem hitti.(boltinn mátti ekki rúlla alla leið inn)

### Test 3

Settar voru keilur með meters millibili og heildarlend var 15 metrar og átti að rekja boltann í gegn og til baka á sem skemmstum tíma.

### Test 4

Útbúnir voru 3 hringir misstórir. Sá innsti var c.a 5 m r , sá í miðjunni var c.a 7,5 m r og ysti var 10 m r.

Krakkarnir áttu að spyrna 2 boltum (1 með vinstri og 1 með hægri) frá 10 m , 20 m og 30 metrum samtals 6 boltum og áttu að reyna hitta inn í innsta hring þar fengu þau 3 stig og svo 2 og 1 stig eftir því sem utar dró.

Þar með lauk þessari ferð minni og sem var vægast sagt mikil vonbrigði og það sést kannski að hlutirnir eru ekki alltaf betri hinum megin við fjallið.