

Ferð til Reading FC 13 – 16.mars 2013.

Davíð Snorri Jónasson – Leiknir Reykjavík.

Af hverju Reading FC?

Í febrúar 2013

ákvað ég að fara í

heimsókn til

Reading FC sem er

úrvalsdeildarlið á

Englandi þegar

þetta er skrifað. Ég

fékk styrk frá KSÍ

fyrir flugi. Ástæðan

fyrir því að ég valdi



Reading er einföld, ég hef komið þar áður og þekki fólk. Í minni fyrstu ferð til Reading kynntist ég vel David Dodds sem er aðstoðar-akademíustjóri. Við höfum verið í sambandi síðan þá og auðvelt fyrir mig að komast að hjá þeim og læra. Á reyni að fara til þeirra einu sinni á ári en og var þetta í fjórða sinn sem ég fer og heimsæki Reading. Þessi ferð var sennilega sú besta enda liðið komið í úrvalsdeild og orðið A-Akademía í Englandi. Það þýðir að fleira fólk er komið í fullt starf hjá þeim en allir þjálfarar yngri liða u21-U11 eru í fullu starfi. Einnig eru fleiri leikgreiningarmenn, sjúkraþjálfarar og íþróttifræðingar í fullu starfi. Matsalurinn hefur verið gerður upp ásamt að því að fleiri skrifstofur eru komnar. Akademían er komin með sér fitness sal en áður deildu þeir með aðalliðinu. Aðstaðan, skipulag og aðbúnaður er því allur miklu stærri og betri en ég hef séð áður hjá þeim. Ég var heppinn í þessari ferð einnig að liðið var nýbúið að skipta um Manager og Eamonn Dolan Akademíustjóri og David Dodds eru með aðalliðið. Mikið röt var á félaginu og allir að vinna mikla vinnu. Ég fékk aðgang að öllum þeirra liðum, tala við allt starfsfólk sem ég vildi tala við og mikið að gögnum frá þeim með mér heim. Markmiðið ferðarinnar var því náð en ég kom upplýstari þjálfari heim með fullt af upplýsingum frá úrvalsdeildarfélagi á Englandi.

Mynd 1: Lykilorð fyrir leikmenn akademíunnar hjá Reading í öllum leikjum og æfingum.

Miðvikudagur 13.mars 2013 Reading Dagur 1

Ég var sóttur á lestarstöðina af meistara Charles sem ég þekki frá síðustu ferð sem ég fór. Andrúmsloftið

var mjög

athyglisvert á

æfingasvæðinu enda

nýbúið að skipta um

Manager og

Eamonn Dolan

akademíustjóri

tekinn við og



aðstoðarmenn hans eru David Dodds aðstoðarakademíustjóri og Martin Kruhl sem er þjálfari U16 og U18.

Þeir tóku vel á móti mér eins og vanalega en vissulega voru þeir mjög busy enda ansi mikið að gera. Þeir voru að undirbúa leik gegn MAN UTD á Old Trafford sem fór fram á laugardeginum.

Aðalliðið fór á æfingu kl. 11.00 og var þetta fyrsta æfingin hjá þeim félagum. Þeir skiptu hópnum í tvennt. Vörnin vann í sendingaæfingum með áherslu á pressu eftir að þeir losuðu frá sér boltann. Sóknar og miðjumenn unnu í að halda boltanum með áherslu á að komast í svæðið bakvið vörn andstæðinga. Að lokum voru allir settir saman í 10v10 á stórum velli þar sem vítateigarnir voru frír fyrir stungusendingar. Áherslan í sókn var að komast hratt bakvið vörnina og varnarleikur byggðist á að hleypa mönnum ekki bakvið.

Athygli mína vakti þarna að alls voru 8 menn sem komu að þjálfun aðalliðsins þennan dag. Þeir þrír, markmannsþjálfarar tveir, tveir fitness þjálfarar og einn sjúkraþjálfari sem stýrði teygjum. Menn voru virkilega að hjálpast að enda svo sem ekki skrítið þar sem rússneski eigandi, Anton, eyddi degium á æfingasvæðinu.

Kl. 13.00 Spilaði U 18 liðið gegn Fulham. Þar voru þeir Doddsey, Eamonn og Martin við stjórnvölin. U18 ára lið Reading leikur í Elítu – riðlinum en alls eru þrír riðlar í Englandi fyrir U18. Elíta – A og B deild en fyrir jól er spilað sama fyrirkomulag og á

Lottómótinu á Skaganum þar sem bestu liðin enda síðan saman eftir jól í Elítu-grúppu. Fyrir leikinn voru Fulham með fullt hús stiga eftir 6 sigurleiki. Leikurinn fór 3-1 fyrir Reading í leik sem einkenndist af mikill baráttu og réðst á föstum leikatriðum.

Kl. 17.00 mætti ég á Madjeski Stadium en við hliðina er æfingasvæði yngstu liða Reading. U 9 og U10 voru að æfa þetta kvöld. Yfirmaður yngstu deildarinnar í Reading er Lewis Goater sem er 26 ára gamall og farið víða um heim að þjálfra. Þetta er fjórða árið hans hjá Reading en hann sagði mér að hann hafi fengið starfið í gegnum Brendan Rogers en pabbi hans þekkir Rodgers. Mjög athyglisverðir hlutir áttu sér stað þarna og kemur sérkaflí síðar í þessari skýrslu um yngra starfið. Dagurinn endaði um kl. 22.00 þegar ég kom heim á hótél eftir að hafa borðað kvöldmat með Lewis og Steve sem er þjálfari U9.



Mynd 2: Martin stýrir miðjumönnum í sendingaæfingu

Mynd 3: Sjúkraprakálfari stýrir teygjum eftir æfingu hjá yngstu.

Fimmtudagur 14.mars 2013



Reading dagur 2

Charles sótti mig aftur en núna kl. 8.30. Ég byrjaði á því kl. 9.00 þegar ég kom uppeftir að sitja blaðamannafund hjá Eamonn, en þetta var hans fyrsti blaðamannafundur sem Manager. U21 liðið átti flotta

æfingu þennan morgun kl. 10.00 en liðið er í toppbaráttu í Premier League U21 liða sem er einnig styrkt af Barclays. Þar var unnið mikið í sendingum og halda bolta innan liðs, megin þáttur var að spila í gegnum miðjuna og komast á milli línanna. Uppbygging æfingarinnar kom mér á óvart. Fyrst var hitað um með fitness þjálfara og þaðan var farið beint í að halda bolta innan liðs 8v4+4. Að þeirri æfingu lokinni var farið sendingaæfingar í 30 mín og eftir þær tæknidrillur var aftur gerð sama halda bolta æfing, æfingunni lauk eftir þetta. Ég fékk engar sérstakar skýringar en þetta vakti athygli mína að menn fóru í leik á undan sendingaæfingu, skemmtilegt twist. Aðalliðið æfði kl. 11.00 og markmið þessarar æfingar var eingöngu að leikmenn ættu að hafa gaman. Eftir upphitun með sjúkrapjálfa og fitness þjálfara var skipt í þrjú lið 7-7-7 og eitt liðið spilaði sem battar fyrir utan. Menn áttu að skemmta sér og skora mörk sagði Doddsey, auðveld æfing til þess að byggja sjálfstraust.

Kl. 12.30 hitti ég Ed Franklin sem er yfirfitnessþjálfari Akadémunnar. Hann var að



vinna með U18 liðið sem spilaði daginn áður í recovery. Ég fékk að fylgjast með allri æfingunni. Fyrst fór liðið í sund í 30 mínútur þar þeir hlaupu og syntu til skiptis. Upp á æfingsvæði stýrði

Ed svo Pilates teygjuæfingu. Mér fannst þetta góð æfing og tók ég hana alla upp og vonandi getum við nýtt eitthvað heima þegar unnið er með endurheimt. Æfingin snerist mikið um öndun og einbeitingu ásamt teygjum. Algjört hljóð var í salnum og var Ed mjög strangurinn á einbeitinguna hjá strákunum. Flott æfing.

Ed sagði mér að lokinn æfingu svo frá því að hann væri mest í fitness hlutanum með þessa stráka að vinna í hæðsta ákefðarstigi. Munurinn á vegalengd sem miðjumaður í U18 og Aðalliði hleypur í leik er ekki mikill en báðir eru að hlaupa um 12-14 Km. Hins vegar hleypur leikmaður í Aðalliði um 1,5 - 2.km að meðaltali í leik í hæðsta ákefðarstigi á meðan U18 leikmaður hleypur 700 – 1.km að meðaltali. Þetta er hans mesta mission í vinnunni með þessa stráka að passa að þeir hugsi vel um sig og séu að ná að vinna lengur á hæðsta ákefðarstigi.

Kl. 18.00 Skutlaði Charles mér af æfingasvæðinu niður til Reading þar sem U16 var með æfingu. Þetta var hefðbundin æfing þar sem leikmenn unnu með fitness þjálfara í upphitun og teygjum í 20 mín. Sendingaæfingar með áherslu á að losa sig við varnarmann komu næst þar og stóðu yfir í góðar 25 mínútur. Eftir það var spilað með mismunandi áherslum í 30 mínútur. Sjúkraþjálfari kláraði æfinguna með góðum teygjum í 20 mínútur í sal við völlinn.

Góður dagur þar sem æfingin hjá Ed og U21 stóðu upp úr.

Mynd 5: Eamonn með blaðamannfund í beinni á SKY.

Mynd 6: Ed stýrir Pilates recovery æfingu hjá U18.

Föstudagur 15.mars 2013

Reading dagur 3



Charles sótti mig kl. 8.30 og framundan var æfingar hjá öllum liðum en nokkuð rólegar þar sem það voru leikir um helgina.

Allar æfingar voru kl 11.00 og því margir menn að vinna út um

allt. Doddsey og Martin tóku mig með út á svæði og létu mig hjálpa þeim að setja upp sendingaæfingu sem var í upphitun hjá aðalliðinu, fínt að fá að hjálpa til tilbreytingar

Þótt kannski ábyrgðin var ekki mikil. Eftir léttu upphitun í sendingum þá fór aðalliðið í taktík hjá Eamonn sem byggðist á því sama og unnið var með á miðvikudeginum. Vera þéttir og reyna að komast bakvið vörn MAN UTD þegar þeir hafa boltann. U18 var með mjög léttu æfingu en tveir íslenskir strákar Tómas og Samúel voru mættir til æfinga þann dag en þeir verða í Reading næsta árið að minnsta kosti skildist mér. Æfingin þar var skallatennis og spil með böttum. 40 mínútna æfing enda leikur daginn eftir gegn Southampton.

U21 vann áfram í að spila milli línanna og notaðar voru svipaðar sendingaæfingar og daginn á undan. Að því loknum voru sendingaæfingarnar færðar yfir í uppspil sem endaði með cross og hlaupum inn í teiginn, uppspil.

Aðalliðið fór af svæðinu kl. 13.30 og hélt til Manchester og var mikið að gera hjá Doddsey og Martin eftir æfingu aðalliðsins að koma öðrum þjálfurum inn í U18 skipulagið fyrir laugardagsleikinn, þar sem þeir yrðu ekki á staðnum.

Lee Herron og Ray Williams þjálfuðu U18 þennan dag sem og daginn áður. Þeir áttu einnig að sjá um laugardagsleikinn. Lee er yfirþjálfari akademíunnar 16 ára og yngri en Ray er þjálfari U11 og U12.

Kl. 17.00 Mætti ég í innanhúshöllina (DOME) og sá þar Steve þjálfva U9 í tvo tíma, knattrak og ákvarðanir á dagskrá þann daginn. Fyrir utan höllina voru U14 og U15 að æfa þar sem einn af þremur þjálfurum Gary var með leyfi, hann var farinn til Manchester. Þar sem ég þekki þjálfarann Wooper bauð hann mér að stýra einum



hópnum í skotæfingum sem búið var að setja upp, fínasta upplifun enda eingöngu toppleikmenn þarna. Skotæfingin var með áherslu á

þriðja mann. Boltinn áttu að berast á milli kanta hratt og þá kom þriðja hlaup frá miðju sem kláraði. Frá kl. 19.00 – 21.00 var leikur hjá U11 inn í höllinni gegn local liði í Reading. Langur dagur að baki enn og aftur og ég skreið heim um kl. 22.00.

Mynd 7: U18 í skallatennis.

Mynd 8: Æfing í the Dome.

Laugardagur 16.mars 2013

Reading dagur 4

Skítaveður,
mikil rigning og
rok. Leikjum
U16 og U18
sem áttu að vera
á æfingasvæðinu
kl 11.00 var
aflýst vegna
veðurs. Charles
skutlaði mér því



beint upp í höllina þar sem U9 var á æfingu. Þar hitti ég Carl sem sér um menntun þjálfarana, Educational coaching manager eða eitthvað álíka. Við ræddum lengi um menntun þjálfara og hvernig menntakerfið hjá KSÍ væri.

Kl. 11.30 fór ég ásamt Lewis og Steve til Manchester þar sem okkar menn í aðalliðinu áttu leik gegn MAN UTD. Sá leikur endaði með sigri MAN UTD 1-0. Heimkoma var um miðnætti þar sem ég þakkaði þeim kollegum kærlega fyrir og fór upp á hótél að pakka enda flug á sunnudeginum heim.

Mynd 9: Doddsey og Martin stýra upphitun hjá Aðalliðinu á Old Trafford.

Lewis og Steve

-Chaos – hugmyndafræði í yngri liðum.

Ég hitti í þessari ferð Lewis Goater sem er yfirþjálfari U5-U11. Lewis er fæddur eins og ég 1987. Hann vann með Brad Douglas í Coerver Coaching í tvö ár og bjó í Svíþjóð og Danmörku. Hann fékk þá starf hjá NY Red Bulls en eftir ár þar kom hann heim til Englands til að vinna fyrir Reading. Hann hefur ferðast víða á vegum Reading, meðal annars Ástralíu, Japan, Kína svo eitthvað sé nefnt.

Hann réð til sín mann að nafni Steve sem þjálfar núna U9 hjá Reading. Áður var Steve yfirþjálfari hjá Aldershot.

Þeir kynntu mig fyrir svokallaðri *Chaos aðferðafræði* sem byggist á því að láta börn spila mikið í skipulögðu Kaos í rauninni. Æfingarnar byggjast allar á því að leikmenn

snerti boltann oft og reyni að fara mikið 1v1 á líkt og hjá Coerver. Þetta er aðferð sem þeir hafa byggt upp eftir mikla rannsóknavinnu á því hvernig börn læra. Steve er menntaður í barnasálfræði og vinnur á leikskólum ásamt Reading starfinu. Þeir nota aldrei vesti t.d á æfingum svo leikmenn þurfi að líta upp. Allir leiki fara fram 3v3 4v4 5v5. Það geta verið margir leikir í gangi í einu en samt á sama velli. Þessi spila á þessi tvö mörk, þessir á önnur tvö og svo áfram. Þeir nota lykilorð í allri sinni þjálfun sem dæmi:

ABC: Always Be Calm

DR.Pepper: Dribble – Run – Pass.

og fleiri fleiri orð. Þeir telja börnin eigi auðveldara með að muna lykilorð en heilu og hálfu ræðurnar.

Þeir eru alltaf með töflu út á velli og teikna allt fyrir krakkana sem þau læri með orðum og einnig af myndum. Þeir sitja yfirleitt á leikjum og æfingum þegar börnin spila því börnin eiga að vera stjórnurnar og þjálfararnir eiga ekki að sjást mikið. Á meðan börnin spila tala þeir aldrei því börnin eru upptekin. Eftir nokkrar mínútur kalla þeir þau saman og þá er mínútu fundur um hvernig gengur, hvað er gert vel og hvað má gera betur í tengslum við þema æfingarinnar.

Þeir byggja sitt ferli á : Love – enjoy – learn. Börnin eiga ekki að byrja að læra íþróttina sjálfa fyrr en þau hætta hjá þeim í U12, þá verður meiri taktík og annað.

Þangað til eiga þau að að elska fótbolta og skemmta sér þegar þau eru að æfa.

Ég verð að viðurkenna að þetta sjokkeraði mig fyrst að sjá allt þetta kaos en krakkarnir eru vanir og gera þetta mjög vel. Skipulagið virtist lítið en í raun var allt 100% og ég hef aldrei séð börn vera jafn glöð á æfingum. Þeir hafa ferðast víða um England og haldið fyrirlestra fyrir þjálfara og kennara líka, því allt sem þeir gera er byggt á rannsóknum.

Ég sá æfingar hjá þeim og loks leik. Reading liðið var spilaði nkl eins og þeir æfðu.

Allir tóku við bolta og keyrðu fram á við í stöðuna 1v1. Spilið var ekkert svakalega mikið en þeir trúu að það komi seinna. Allir leikmenn sterkir 1v1 varnar og sóknarlega og hugsa alltaf fram, allir þora að gera eitthvað með boltann.

Líkamsbeiting var aðdáunarverð hjá svona ungum leikmönnum einnig, hvernig þeir vernduðu boltann var frábært. Þetta æfa þeir alltaf og menn spila á þröngum svæðum í miklu kaosi og það greinilega skilaði sér inni í leikinn. Þetta hefur verið í gangi hjá þeim í 2 ár núna og verður athyglisvert að sjá þessa stráka þegar þeir verða 13-15 ára

hvernig þeir koma út þegar boltanum skal spilað meira.
Ég lærði mest í þessari ferð af þessum strákum, frábærir.

Fleiri myndir:



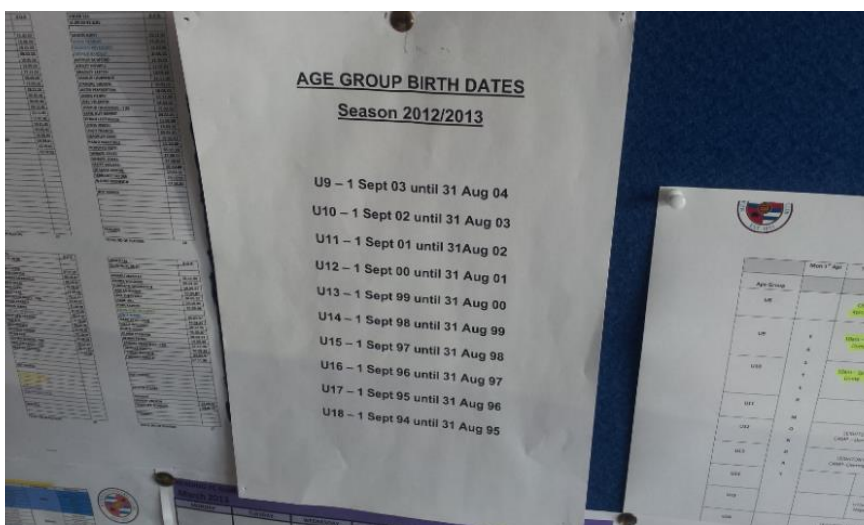
Varamannaskýlin á U18 vellinum.



*Það sem einkennir
leikmenn sem Reading
býr til.*



Matsalurinn.



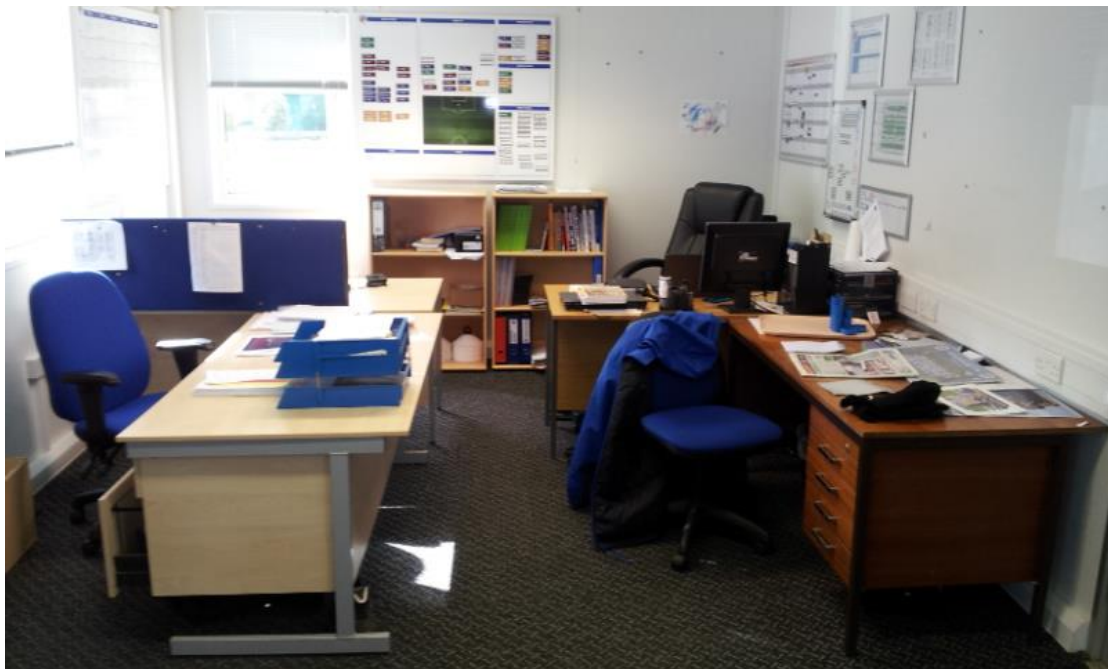
Aldursskipting yngri liða.



Blaðamenn fengu að mynda á miðvikudag og fimmtudag.



Lewis með kaos æfingu hjá U10.



Skrifstofa Doddsey – Martin og Ed.

*Steve – með æfingu hjá
U9.*





*Nýtt gervigras fyrir aftan
the Dome!*