

Heimsókn til Heerenveen.

Almennar Upplýsingar um Heerenveen.

Heerenveen er 40.000.þúsund manna bæjarfélag sem er frekar lítið á Hollenskann mælikvarða. Klúbburinn hefur hingað til unnið makvisst að því að fá til sín unga leikmenn og ala þá upp til að selja til stærri klúbba. Nú á að verða breyting á því hjá þeim og ætla þeir sér í framtíðinni að halda þeim bestu hjá sér og gera atlögu að stærri félögum í Hollandi, þessi stefna hefur hingað til gengið framúrskarandi vel og er klúbburinn orðinn fjárhagslega mjög sterkur, gengi liðsins undanfarinn ár hefur verið gott og til að mynda hafa þeir verið í UEFA keppninni undanfarinn ár. Nú í ár eru þeir búnir að tryggja sér UEFA sæti og eru komnir í Úrslit bikarkeppninar. Hjá Heerenveen spila tveir Skagamenn annar leikur með U-19 ára liðinu Björn Jónsson og Arnór Smáráson er leikmaður Aðalliðs félagsins. Meðal stærstu leikmanna sem hafa komið frá Heerenveen undan farinn ár eru Ruud van Nistelrooy, Klaas Jan Huntelaar, Jon Dahl Tomasson, Georgios Samaras og Alfonso Alves.

Fundur með Johnny Jonsen þjálfara U19 og varaliðsfélagsins.

Við áttum mjög góðan fund með Johnny Jonsen en hann er þjálfari U19 ára liðsins og nýtekinn við varaliðinu eftir að fyrrverandi þjálfari þess var látinn vara. Aðspurður um uppbygginu æfinga hjá félaginu sagði hann að í yngstu flokkum félagsins væri mjög mikil áhersla lögð á tækniaefingar og allar æfingar með bolta. Þá sagði hann að þeir væru sífellt að endurtaka sömu æfingarnar. Þeir leggja mikla áherslu á að leikmann hafi góða tilfinningu fyrir boltanum og séu búnir að sjá næsta leik áður en þeir fá boltann, að þeir standi rétt og hafi góða yfirsýn. Einnig vinna þeir mikið með stöðuna 1 á móti 1 á æfingum. Þeir leggja mikla áherslu á að leikmenn geri það sem þeir hafa verið að æfa og taki það með sér inn í leikinn. Þeir byrja á því að kenna leikkerfið 3-4-3 og nota það í yngstu liðunum. Þeir telja að með því að leika það kerfi fái þeir oft upp stöðuna 1 á móti 1. Leikkerfi félagsins er 4-3-3 en þeir leggja þó mikla áherslu á að leikmenn læri öll önnur leikkerfi. Þeir byrja markvisst að vinna með leikskipulag í U13 ára liðinu. Þeir byrja þó að kenna 11 manna bolta ári áður en leikmenn byrjar að spila hann. Þeir skipuleggja æfingar í mesta lagi mánuð fram í tímann en oftast þó viku í senn. Ástæðan fyrir því er sú að þeir einbeita sér að þeim hlutum sem þeir vilja ná fram þangað til þeir eru sáttir. Gallinn við að skipuleggja sig of langt fram í tímann er sá að þá hætt við að skipulagið riðlist ef þeir þættir sem þeir eru að vinna með taka lengri tíma en gert var ráð fyrir í upphafi. Æfingar eru að lang mestum hluta byggðar upp eftir þörfum leikmanna og hvaða þætti einstaklingarnir þurfa að bæta. Þá æfa liðin að hámarki í 70 – 80 mínútur.

Þegar við spurðum hann hvort og hvenær leikmenn félagsins stunduðu lyftingar talaði hann um að í U15 byrja þeir að lyfta. Þar leggja þeir áherslu á að kenna þeim tækni lyftinga og þar er fyrst fremst unnið með eigin þyngd. Í U17 byrja þeir síðan að lyfta lóðum. Þeir leggja mikla áherslu á hnébeygju og aðrar ólympískar lyftingar. Aðalliðið lyftir allt árið.

Meiddir leikmenn eru látnir æfa tvisvar á dag og þeir vinna með púlsklukku í öllum hlaupum sem þeir taka. Þannig geta þjálfara fylgst ítarlega með leikmönnum því krafan er sú að leikmann komi í góðu standi úr meiðslum.

Félagið er með íþróttasálfræðing í fullu starfi og vinnur hann markvisst með U15 ára liðinu og uppúr. Hans starf felst meðal annars í því að undirbúa liðið andlega fyrir þau verkefni sem framundan eru. Einnig vinnur hann með einstaklinga ef þeir leita eftir því.

Þjálfurum hefur fundist keppnissskap yngri leikmanna hafa farið dvínandi á undanföllum árum og þess vegna hafa þeir lagt meiri áherslu á keppni á æfingunum sjálfum og eins bætt við refsingum á taplið. Þetta hefur haft það í för með sér að leikmenn leggja meira á sig á æfingum.

Heerenveen hefur mjög öflugt tengslanet í Evrópu og leggur mikla áherslu á að fá unga og efnilega leikmenn til félagsins sem er ekki stór klúbbur og því mikilvægt að hlúa vel að efnivið félagsins vegna þess að félagið hefur ekki burði til að kaupa topp leikmenn. Ungir erlendir leikmenn fá 2-3 ár til að aðlagast lífinu áður en ákvörðun er tekin um framtíð þeirra hjá félaginu. Þeir ætlast til að leikmenn leggji sig 100% á æfingum og ef því er eki fylgt eru þeir undantekningalaust látnir fara frá félaginu.

Æfingar félagsins

Fótboltaskóli 6-12 ára.

Félagið er með svokallaða „testdays“ þar sem leikmenn hafa tækifæri til að sýna hvað í þeim býr. Finnist þjálfurum eitthvað í þá spurnið er þeim boðið aftur. Þegar leikmenn svo ná 12 ára aldri eru þeir teknir inn í U13 ára liðið séu þeir nógu góðir. Á þessum degi er einfaldlega hitað upp og síðan spilaður fótbolti, ýmist 4 á 4 eða 5 á 5. á mjög litlum velli. Allir leikmenn eru í vesti með sér númeri svo þjálfarar geta punktað hjá sér hvaða leikmenn þeir vilja sjá aftur.

U13

Leikmenn voru mættir á svæðið dálítið á undan þjálfurunum og hófu þeir strax að senda á milli sín 2 og 2, bæði stuttar og langar sendingar. Þeir voru í því í u.þ.b. 20 mínútur áður en þjálfararnir komu út á völl. Þá sáum við strax muninn á íslenskum og hollenskum knattspyrnumönnum. Sendingar og móttaka voru í mjög háum gæðaflokki. Þegar þjálfararnir komu var flokknum skipt í 3 hópa. Einn þeirra fór í skipulagðar sendingaræfingar með stuttu bili. Þar var lögð áhersla á fastar sendingar og góða móttöku. Annar í að halda bolta innan liðs og sá þriðji að æfa stöðuna 1 á móti 1. Leikmenn unnu svona í 25 mínútur áður en þeir voru síðan allir kallaðir saman og fóru spil. Í spilinum var unnið á mörgum litlum völlum með 4 – 5 leikmönnum í hverju liði.

U15

U15 ára liðið æfði þannig að þeir byrjuðu á almennri upphitun og fótavinnu með fitnessþjálfara félagsins. Eftir það fóru þeir í sendingaræfingar í um það bil 15 mínútur. Þegar því lauk fóru þeir að halda bolta innan liðs á 30 x 40 velli. Spilað var 7 á 7 með 4 batta. Það var athyglisvert að þeir skiptu aldrei um batta. Svona unnu þeir í 25 mínútur.

U17

Æfing U17 ára liðsins var byggð þannig upp að þeir byrjuðu á tækniæfingum með bolta. Síðan var farið í stuttar sendingar þar sem áhersla var lögð á fastar sendingar og góða móttöku. Eftir það var hópnum skipt í tvennt. Annar þeirra(miðju- og sóknarmenn) fór í að halda bolta innan liðs þar sem skipt var upp í 3 lið með fjórum leikmönnum, unnið 8 á móti 4 í cirka 2 mínútur. Hinn hópurinn(varnarmenn) spilaði á 1 mark á velli sem var 20 x 30 metrar, 4 á 4, 1 markmaður og 1 joker. Æfingin var þannig að markmaður varð að koma boltanum til varnarmanns og varnar liðið þurfti að koma boltanum á jokerinn sem var staðsettur hinu megin á vellinum. Um leið og það tókst var varnarliðið orðið að sóknarliði og hitt liðið orðið að varnarliði. Hóparnir skiptu aldrei heldur var unnið svona út æfinguna.

U19

Við fylgdumst með tveimur æfingum hjá U19 ára liðið félagsins. Önnur æfingi var þannig að liðið hitaði upp með fitnessþjálfara liðsins þar sem hann fór með leikmenn í ýmisskonar fótavinnuæfingar og hreyfiteygjur. Eftir það þeim skipt í tvo hópa. Sóknarmenn fóru í sendingaæfingar sem enduðu með skoti og varnar og miðjumenn í sendingaræfingar. Svona gekk þetta í 20 mínútur áður en skipt var í 2 lið og spilað teig í endalínu. Hin æfingin var daginn fyrir leik og þar tók þjálfarinn fyrst stuttan töflufund með byrjunarliðinu áður en þeir hituðu upp sameinglega án bolta. Þegar henni lauk var farið beint í spil.

Aðallið/Varalið

Við fylgdumst með æfingu hjá aðal- og varaliðinu daginn eftir leik aðalliðsins. Þeir sem spiluðu leik daginn áður fóru í létt skokk og niðurlag. Aðrir leikmenn aðalliðsins byrjuðu á því að hita létt upp áður en þeir fóru í tækniæfingar. Þegar þeim lauk unnu þeir 1 á 1 í miðjuhring með 6 leikmenn á hringlínunni. 3 þeirra voru með bolta og 3 án bolta. Tilgangurinn var að fá bolta með varnarmann í bakinu og skila honum á boltalausann mann með 1-2 snertingum. Finna síðan næsta boltamann og senda á boltalausann. Svona var unnið í 20 sekúndur. Sami maðurinn var alltaf í sókn. Á meðan þessu stóð voru 9 leikmenn varaliðsins í að halda bolta innan liðs,þrjú 3 manna lið, 6 á móti 3. Unnið var í 3 mínútur í einu með 2 mínútna virkri hvíld á milli þar sem leikmenn héldu bolta á lofti. Í lok æfingunnar var leikið 8 gegn 8 á hálfum velli.

Markmenn

Yngri markmenn félagsins fá markmannsæfingu 2 í viku. Þeir láta markmenn vera með í að halda bolta innan liðs og almennum boltaæfingum(sendinga- og tækniæfingum). Við sáum markmannsæfingu hjá markmönnum aðal og varaliðsins þar sem þeir unnu allan tímann fótavinnu með bolta.

Lokaorð

Við félagarnir vorum gríðarlega ánægðir með þessa ferð. Við sáum margt áhugavert sem við getum nýtt í starf. Okkur þótti mjög áhugavert hversu margir þjálfarar komu að hverju liði. Það voru að meðaltali fjórir þjálfarar sem sinntu hverju liði. Þá var mjög eftirtektarvert að sjá gæði sendinga yngstu leikmanna félagsins og eins hversu lengi var unnið í hverri sendingaæfingu. Einnig var áhersla á hratt tempó í sendingaæfingunum mikil, fastar spyrnur og góð móttaka. Þá er félagið ekki með skipulagðar teygjur eftir æfingar heldur sjá leikmann sjálfir um það. Einnig var eftirtektarvert hversu mikil ró var yfir æfingunum, þjálfarar voru yfirvegaðir, aldrei æsingur í þeim. Mjög afslappað anrúmsloft. Einnig leggja þeir áherslu á að æfingarnar eru ekki lengur en c.a. 70 – 80 mín. Þjálfarar mæta snemma og stilla upp æfingunni þ.e.a.s. stilla upp keilum og þeim hlutum sem þeir ætla að nota á æfingunni, þannig að þeir eru ekki að eyða tíma í það þegar æfingin er hafinn. Við fengum aðgang að mjög svo gagnlegum æfingabanka félagsins sem við munum eflaust nýta okkur í framtíðinni. Stærð klúbbsins var mun meiri en við höfðum ímyndað okkar og sem dæmi um það hafa þeir stórglæsilegan 28.000 manna völl sem er alltaf fullur á leikjum. En þeir ætla sér að stækka leikvanginn í 44.000 fyrir árið 2012. Heerenveen telur um 40.000 íbúa. Æfingasvæðið er til fyrirmyndar en þar er boðið upp á 9 grasvelli og 1 gervigrasvöll, allt í fullri stærð. Þá var mjög gaman að sjá tvo leiki, annars vegar leik hjá U19 gegn AZ Alkmaar og hins vegar leik aðalliðsins gegn Twente. Einnig sáum við útileik í sjónvarpi þar sem þeir léku gegn liði Volendam í undanúrslitum hollensku bikarkeppninnar. Þar báru þeir sigur úr bítum og leika því til úrslita gegn Twente þann 17. maí n.k. Ferðin var gríðalega gagnleg og lærdómsrík og óhætt að segja að við félagarnir höfum fengið mikið út úr henni. Til gamans látum við nokkrar myndir fylgja hér að neðan.

Að lokum viljum við þakka KSÍ fyrir þeirra styrk til okkar í þessa ferð.

Þórður Þórðarson

Jón Þór Hauksson

Lúðvík Gunnarsson

