



Skýrsla um DBU M2-træner þjálfaranámskeið hjá danska knattspyrnusambandinu

6 – 10. ágúst 2009

Kennarar: Jan Rindom og Claus Fallentin



Baldvin Guðmundsson

Efnisyfirlit	bls.
1. Inngangur	2
2. Markmið	2
3. Upprifjun frá M1.....	3
4. M2 - þrek- og styrktaræfingar.....	4
5. M2 - föst leikatriði	4
6. Hlutverk markmannsþjálfarans..	5
7. Coaching	5
8. Samvinna markmanns og leikmanna	6
9. Leikgreining hjá markmanni	7
10. Vandamál sem geta komið upp kringum markmann	8
11. Niðurstöður	9

Inngangur.

M2 námskeiðið er framhald af DBU M1 grunnnámskeiði og gert er ráð fyrir að þátttakendur hafi sótt það námskeið. Námskeiðið var 38 tímar og haldið í Fredericia Idrætscenter á Jótlandi í Danmörku. Þátttakendur voru í allt 16 og allir danir nema undirritaður.

Undirritaður hefur búið í Danmörku og var við nám 1994 – 1998 og þar á meðal við Danmark Trænerskolen í Álaborg. Ég hef sótt markmannspjálfunar námskeið hjá Simon Smith í Newcastle árið 2005. Eftir að hafa tekið UEFA B prófið hjá KSÍ árið 2006 hef ég heimsótt lið eins og Lilleström, HamKam og Vålerenga í Noregi og fylgst með æfingum þar.

Eftir að hafa þjálfað síðustu 4 árin með meistarflokksmarkmenn vildi ég sækja námskeið sem er viðurkennt og þetta M2 var það besta sem þeir kenna í Danmörku og ákvað ég með stuttum fyrirvara að fara á M2 námskeiðið hjá DBU og var vel tekið á móti mér þar. Þar sem ég skil dönskuna var þetta kjörið tækifæri fyrir mig og góð æfing fyrir mig að rifja upp dönskuna þar sem ég bjó þarna síðast 1998.

Ég hef valið það nefna helstu atriði sem tekin voru fyrir á M2 námskeiðinu og hvað helst bera hafa í huga tengt markmannspjálfun.

Markmið.

Markmið námskeiðsins er að gera markmannspjálfarann í standi til að þjálfa unglings- og fullorðinsmarkmenn á háu stigi ásamt að kenna/leiðbeina honum í að öðlast

- Getu til að metið færni markmannsins út frá æfingum og leikjum.
- Getu til að skipuleggja og aðlaga ásamt því að útfæra gæða markmannsæfingar.
- Kunnáttu til hlutverks markmannsins m.a. út frá líkamlegum þreki og leikskilningi.
- Möguleika til að öðlast færni/getu ásamt aðferðir til að notast við einstaklingsbundnar æfingar sem þroskar markmanninn.
- Möguleika til að öðlast kennslu aðferðir í umgengni við markmanninn.
- Tílefni til að bæta sig enn frekar sem þjálfara með meiri menntun. t.d. sækja fleiri námskeið hjá sínu knattspyrnusambandi.

Upprifjun.

Farið var gegnum grunn atriði sem voru kennd á M1 námskeiðinu

M1 námskeið gekk mest útá tæknilega færni markmannsins eins og:

- **Upphafsstæða og stæðsetningar**
 - Jafnvægisstæðan og vera á tánum (ekki standa í hæla)
 - Stæða markmanns milli bolta/skots á marksins
- **Koma bolta í leik**
 - Kast og sparktækni
- **Grip, stökk- og falltækni**
 - Hendur saman og stæða olnboga
 - Stíga fram og með og án hliðarskrefs
- **Stæða markmanns við skot**
 - Stæða handanna við líkamann
 - Réttu upphafsstæðan
- **Samæfing með og án bolta**
 - Upphitunar æfingar sem líkjast tilburðum í æfingu og leik
- **Leikstíll**
 - Hver er leikstíll markmannsins
- **1:1 Stæðan**
 - Polinmæði markmannsins og líkamsstæðan

M2 - þrek- og styrktaræfingar.

M2 námskeiðið hófst með umræðunni um þrekæfingar og hvernig markmaðurinn æfir styrk og úthald líkamlega með séræfingum.

Markmannsæfingar eru ekki taldar æskilegar lengri en 20-30 sek og hvíldin þarf að vera allavega helmingi lengri.

Markmaðurinn er er sífelld að að bremsa sig af og síðan þarf hann að stökkva eða kasta sér. Mikilvægt er fyrir hann og þjálfara hans að vera í samráði við t.d. sjúkraþjálfara liðsins um góðar æfingar til að auka stökk kraft markmannsins með réttum æfingum.

Á undirbúningstímabili er því gott að gera þessar séræfingar innanhúss með hjálp sjúkraþjálfara og áhalda til þess að skapa réttu æfingarnar og í réttri æfingar aðstöðu fyrir markmanninn.

M2 - föst leikatriði

- Aukaspurnur með vegg og án veggs.
 - o Mikilvægt er að liðið vinni saman að lausninni að hvernig stilla ber veggnum upp. Hlusta þarf vel á ósk markmannsins sem þarf vera öruggur finna sig þessari aðstöðu.
 - o Markmaður þarf að geta stýrt veggnum með skýrum og stuttum köllum og skilaboðum.
 - o Markmaður þarf að stilla sér rétt upp og vera rétt staðsettur og fullkomnlega í jafnvægi þegar skotið kemur.
 - o Aukaspurnur sem ekki er reiknað með beinu skoti þarf markmaður að vera tilbúinn að fara útí teiginn og varnarmenn meðvitaðir hvernig bregðast eigi við ef og þegar markmaður fer út í boltann.
 - o Óbeinar aukaspurnur inní teig er mikilvægt að liðið æfi eða hafi tekið fyrir á æfingu liðsins svo að allir leikmenn ásamt markmanni hafi hlutverk sitt á hreinu. Það fer eftir staðsetningu hinnar óbeinu aukaspurnu hversu margir leikmenn fara í varnarvegg.
 - o Í hornspyrnum er mikilvægt að markmaður sé meðvitaður hvaða leikmenn dekki hvaða svæði og öfugt. Einnig er nauðsynlegt að varnarmenn/liðsmenn treysti sínum markmanni ef hann fer útí boltann og sömuleiðis viti markmaðurinn að varnarmenn/liðsmenn hans bakki hann upp þegar hann fer út.
- Í föstum leikatriðum þarf þjálfarateymið að meta hvar markmaðurinn er sterkastur eða veikur fyrir til að geta skipulagt stöðu annarra leikmanna liðsins t.d. inní teignum út frá hvaða hlutverk markmaðurinn hefur það skiptið.

Markmannþjálfarinn.

- Hlutverk markmannsþjálfarans
 - Markmannsþjálfarinn er hluti af þjálfarateymi liðsins
 - Misjafnt er hvaða hlutverk hann hefur hjá liðinu og stundum hafa þeir markmennina stuttan tíma á hverri æfingu og draga sig svo í hlé þegar markmennirnir fara í spil og fylgjast síðan með. Allt þetta er mismunandi og kannski háð reynslu og bakgrunni markmannsþjálfarans.
 - Aðalþjálfari félagsins gefur yfirleitt markmannsþjálfara vísbindingu og sýna skoðun á hvað mætti vinna með og bæta hjá markmanni eftir leikgreiningu og útkomu og frammistöðu í leikjum liðsins.
 - Markmannsþjálfarinn hefur sinn stíl sem þjálfari
 - Er hann bara leiðbeinandi markmannsins
 - Er hann meira hvetjandi týpa fyrir markmanninn
 - Er hann leiðbeinandi og hvetjandi fyrir markmanninn
 - Er hann bara fulltrúi og stjórnar æfingunum og hefur engin önnur áhrif á æfingarnar.
- Markmannsþjálfara hlutverkið er misjafnt og enginn stíll hinn eini rétti, það fer meira eftir hvað stjórn félagsins vill og aðalþjálfari liðsins hvernig markmannsþjálfarinn fær að vinna. Mikilvægt er að markmannsþjálfarinn fái virðingu gagnvart sínu starfi og fái líka að hafa áhrif innan þjálfarateymi liðsins.

Coaching.

- Coaching er hvernig markmannsþjálfarinn „þjálfar“ og hans háttur og aðferð í samskiptum sínum við sinn markmann. Mikilvægt er að
 - Spyrja markmanninn spurninga og fá líka hans meiningu og svör
 - Leiðbeina honum hvernig má vinna með hlutina
 - Gera hann meðvitaðann um hvað megi laga og bæta með réttum markmannsæfingum
 - Sýna lausnina og/eða láta markmanninn koma með lausn og hlusta á hann sem gerir hann ábyrgðarfullan
- Hvernig markmannsþjálfarinn hefur samskiptin sín og hvernig hann nær að vinna með markmanni liðsins er einstaklingbundið gagnvart markmanni þar sem enginn markmaður er eins og þeir margir misjafnlega móttækilegir.

Samvinna markmanns og leikmanna.

- Samvinna og skilningur er mikilvægur milli markmannsins og annarra leikmanna liðsins. Hér eru dæmi um samvinnu og skilning innan liðsins í ólíkum aðstæðum.
 - Skot á mark
 - Varnarmaður lokar öðru horninu og markmaðurinn undirbýr sig að verja hitt hornið.
 - 1 : 1 staða
 - Þegar markmaður fer útá móti leikmanni bakkar varnarmaðurinn hann upp og fer bakvið markmanninn.
 - Markmaður er sweeper
 - Þegar varnarlínan fer upp völlinn kemur markmaður með og getur verið stuðningur í spili til baka sem aftasti varnarmaður.
 - Fyrirgjafir
 - Markmaður er á nærsvæðinu eða eins framanlega eins hann getur, varnarmenn loka á lágur fyrirgjafir lengra úti teig og þeir dekkja einnig svæðin við fjarstöng.
 - Hornspyrnur
 - Ef markmaður kallar „ég á“ eða nafnið sitt og fer út í boltann, flytja meðspilarar sig til og reyna að skýla „screena“ andstæðingum frá markmanninum sem ætlar að ná boltanum og fær því meira og betra svæði og uppstökk til að athafna sig.
 - Aukaspyrnur beint á mark
 - Markmaður hálf ver boltann, þá eru varnarmenn komnir og fylgja eftir og geta sparkað boltanum burt af hættusvæði.
 - Útkast
 - Markmaður grípur eða ver boltann og ætlar að koma honum í leik, þá er meðspilarinn þegar búinn að koma sér úti kant eða til hliðar til að taka á móti boltanum frá markmanninum.

Leikgreining hjá markmanni.

- Verkefnið dagsins var að greina ýmsa tæknilega getu markmannsins í leik, þátttakendur námskeiðisins tók fyrir 2 hluti fyrir hjá honum, sem síðan áttum við að búa til æfingu út frá greiningunni og þá aðallega til vinna með markamanninum og bæta það sem betur mætti fara. Þetta var leikur FC Midtjylland og Randers FC í SAS ligun í danmörku. Undirritaður tók fyrir falltækni markmannsins fram á við og til hægri og vinstri ásamt hvernig markmaðurinn var í móttöku/sparki á bolta sem gefinn var til baka og hvernig hann spilaði honum áfram í leik.

Atriðin sem þátttakendur gátu valið um að greina

- Grunnstaða
- Fótavinna
- Stökk
- Grip
- Falltækni
- Nýting móttöku boltans við 1 snertingu
- Spil / spark með fótum
- Útkast
- Útkast
- Staðsetningar
- Leiðbeiningar markmanns
- Líkamlegur styrkur
- Andlegur styrkur

Flest þessi atriði hafa undirflokkar sem og t.d. hægri og vinstri hlið eða nota hægri og vinstri fót eða jafnvel staðan þegar bolti er langt frá eða jafnvel nálægt. Grip niðri eða millihátt og hátt uppi. Spark og köst sem stutt eða löng og svo framvegis.

Skynsamlegt er að taka ekki fyrir meira 2 atriði í einu á einni og sömu æfingunni og æfa það sérstaklega með þeirri áætlun að bæta getu markmannsins í viðkomandi atriði / hlutum.

Einstaklingsbundið vandamál sem koma upp kringum markmanninn.

- Tekið var fyrir þegar vandamál sem geta komið upp við hugsanlegri breytingu við val á markmanni liðsins og hvernig félagið / þjálfarateymið ber að tækla það. Hér að neðan er talað um markmanninn sem MM.
- Oft eru dæmi að MM hafa ekki náð að bæta sig í einhverjum hlutum/aðstæðum sem sýnir sig svo í leikjum og kannski sjáanlegt þegar mörkin eru orðin mörg úr sömu aðstæðum. Tökum hér dæmi um uppstillingu á varnarvegg. MM t.d. neitar sinni sök og segist gera allt rétt nema vörnin/veggurinn gerir alltaf rangt í þessum aðstæðum sem gæti verið uppstillingin/samskiptin milli varnarveggs og MM í aukaspyrnum. Staðan kemur upp að MM vill kenna markmannsþjálfara um að hann hafi ekki getað kennt sér eða leiðbeint sér, þegar umræðan er svo tekin um þessar aðstæður og tengdar æfingar endar þetta oft með mjög svo óuppbyggilegri umræðu og endar það svo kannski oft með að varnarveggur/útileikmenn fá sökina.
- **Hvernig má tækla þetta**
 - Hvert er álitnið á sjálfskoðun MM ?
 - Hvernig má hjálpa MM að vera móttækilegri fyrir leiðbeiningum markmannsþjálfarans ?
 - Hvað umfjöllunarefni er mikilvægt tala um við MM og afhverju ?
 - Val á fyrsta markmanni liðsins
 - Uppstillingu á varnarveggnum
 - Einbeitingarleysi við aukaspyrnur
 - Varnarmenn sem bregðast
 - Skortur á talanda og þörf fyrir inngrip þjálfarans
 - Sjálfskoðun

Hér að ofan er bara sett upp dæmi sem geta komið upp og vangaveltur tengdar umræddu vandamáli og hvað ber að hafa í huga á lausn málsins. Mikilvægt er að þjálfarateymið vinni saman að lausn og hugsanlegt að stjórn félagsins þurfi að grípa inní líka.

Niðurstöður.

- Svona námskeið sem M2 fannst undirritaða ótrúlega gefandi og þá sér ílagi að hitta fleiri markmannsþjálfara og getað tekið umræður um hin og þessi efni námskeiðisins og hlustað á eigin reynslu frá öðrum. Þátttakendur voru á ólíkum stigum sem markmannsþjálfarar og sumir hverjir fyrrverandi spilandi markmenn frá aldrinum 29 – 52 ára og aðeins einn í 100% starfi sem markmannsþjálfari en allflestir í hlutastarfi. Það sem var einnig jákvætt var að þegar við vorum búnir að taka bóklega umræðu um ákveðið efni námskeiðisins í 1-3 klist var farið útá æfingasvæði með kennurunum og efni og æfingarnar teknar fyrir á vellinum. Allir voru meira og minna sjálfir þátttakendur í æfingunum og er það eina sem hefði mátt vera öðruvísi að mati undirritaða. Það að hafa alvöru markmenn til þess að gera æfingarnar með og hafa þá sem þátttakendur lyftir námskeiði eins og þessu M2 upp á hærra plan/stig og gæðin verða betri á æfingunum.
- Ég ákvað að láta ekki æfingar fylgja með í skýrslunni. Ég vil meina að heildarmyndin í kringum alla þjálfunina og ásamt metnaði þjálfarateymisins er það sem skiptir meira máli í þjálfun á markmanni á háu getu stigi. Danninn gerði góða grein fyrir því hér á M2 og ber að nefna t.d. „Samvinna markmanns og leikmanna“ hlutann og einnig „Vandamál sem geta komið upp kringum markmann“ hlutann sem er líka sérlega vert að vera meðvitaður um í þjálfarateyminu.
- Sem dæmi má einnig nefna að markmaður þarf að finna traust hjá þjálfarateymi liðsins og öðrum leikmönnum liðsins til þess að geta sýnt hámarks getu og verið móttækilegur fyrir skoðunum markmannsþjálfarans og þjálfarateymisins.
- Markmaður þarf að getað farið í sjálfskoðun til þess að geta bætt sína eigin getu og einnig unnið með sína galla í markvörslunni í samvinnu við markmannsþjálfara
- Þú sem markmannsþjálfari skapar þinn eigin stíl sem markmannsþjálfari

Reykjavík, september 2009.

Baldvin Guðmundsson

Markmannsþjálfari mfl. Stjórnunnar