

Formáli

Dagana 22. ágúst til 3. september 2008, sótti ég alþjóðlegt námskeið á vegum Hollenska knattspyrnusambandsins. Það hafa 250 þjálfarar frá 63. löndum sótt þetta námskeið. Einungis 25 komust inn á námskeiðið. Á námskeiðinu voru tekið allt það nýjasta í æfingum og þjálfunaraðferðum. Skilyrði voru fyrir inngöngu á námskeiðið: Hafa reynslu sem leikmaður, reynslu sem yngriflokkþjálfari, þekking á þjálfun, vera í góðu líkamlegu formi til að geta tekið þátt í æfingunum og vera mjög góður í ensku til að geta stýrt verklegum og bóklegum æfingum.



Um námskeiðið

Þeir þættir kenndir á námskeiðinu voru UEFA B (basics eða sambærilegt efni), með blöndu af efni úr UEFA A og UEFA Pro stigi. Sérstaklega var farið leikgreiningu hjá atvinnumannaliðum og og farið í helstu hugtök í fótbolta í hæsta gæða flokki. Kennsla í pressufótbolta, skyndisóknir, þol- og hraðþjálfun, leikgreining og markmannspjálfun

Ferðin

Föstudaginn 22. ágúst var flogið út til Hollands, þar sem bíll beið mín fyrir utan Schipol flugvöllinn í Amsterdam. Við keyrðum síðan til Zeist sem er 200.000 manna bær inn í mið Hollandi. Þar sem aðalstöðvar Hollenska knattspyrnusambandsins eru starfræktar. Móttökurnar voru hlýlegar og var það Johan van Geijn framkvæmdastjóri Hollenska knattspyrnusambandsins sem tók á móti mér.

Farið var með mig inn í aðalstöðvarnar og var mér réttur lykil að glæsilegu herbergi sem ég dvaldist á meðan námskeiðinu stóð. Herbergið leit út eins og á 5 stjörnu hóteli og dvaldi ásamt herbergisfélagi frá Nígeríu sem heitir Finidi George sem spilaði með Ajax, Real Mallorca og Nígeríska landsliðinu. Að deila herbergi með svona reynslubolta og skemmtilegum einstaklingi var mikil upplifun fyrir mig.



Hver dagur hófst með morgunverði á neðri hæð gístaðstöðunar þar sem biðu okkar kræsingar eins og á 5 stjörnu hóteli. Einnig voru á hverjum stól æfingasett: stuttbuxur, sokkar og treyja eins og Hollenska landsliðið æfir í. Eftir morgunverðinn var farið í leikgreiningaherbergi Hollenska landsliðsins þar sem fyrsta kennslustudinn fór fram. Þess má geta að hver kennslustund var 90 mínútur með einni pásu sem var notuð til að liðka og næra sig. Eftir bóklega þáttinn var haldið út á æfingasvæðið þar sem að voru 6 grasvellir og einn gervigrasvöllur. Þar sem allt það verklega fór fram. Eftir verkelega þáttinn var smá pásu og hádegisverður. Eftir hádegði þá var farið í bóklegt aftur og haldið síðan í verklega þáttinn aftur. Minni á að hver þáttur (kennslustund) var 90 mínútur. Kvöldin voru frjáls.

Þjálfarinn sem kenndi mér fyrstu vikuna heitir Marco van Basten sem var stórkostleg upplifun, að fyrrverandi Hollenskan landsliðsmann og atvinnumann á hæsta stigi evrópuþótboltans.



Einnig var farið í rútu Hollenska landsliðsins á fjóra deildarleiki í Hollensku deildinni og var hópnum skipt þannig að það voru 5 saman í hóp. Við fengum leikgreiningarblað og það sem við áttum að setja niður var hvað okkur fannst gott eða slæmt í leikjunum. Morguninn eftir í leikgreiningarherberginu hittust hóparnir og báru saman bækur sínar. Hver hópur átti að útskýra sína leikgreiningu frá leiknum farið var á. Eftir útskýringar og yfirferð fengu hinir hóparnir að spyrja okkur spjörunum úr. Eftir þetta var hádegishlé. Í verklega þættinum átti hver hópur að koma með atriði sem athugasemd var gerð við í leiknum. Þess má geta að einn hópurinn voru þjálfarar yfir hópnum og hinir þjálfararnir tóku þátt í æfingunni. Þjálfararnir frá Hollenska knattspyrnusambandinu komi síðan með athugasemdir á æfingarnar.



Farið var á æfingu hjá Vitesse Arnheim og rætt við þjálfarann um undirbúning liðsins fyrir leiki tímabilsins. Einnig var farið til Ajax þar sem yngriflokkastarfið var skoðað og starfsemi félagsins skoðuð. Á þessum tíma sem ég dvaldi í Zeist æfðu U-21 karlalið og U-19 kvennalið Hollands. Við fengum að fylgjast með æfingunum hjá þeim meðan liðin undirbjuggu sig.

Markmannspjálfari var Frank Hock sem er yfirþjálfari markmanna hjá Barcelona og Hollenska landsliðsins. Leikgreina þurfti markmenn í þeim leikjum sem leikgreindir voru. Frank koma með marga athyglisverða punkta og setti námsefnið skemmtilegan og fagmannlegan hátt.

Myndir frá Zeist



Ferðin

Ég er mjög ánægður með þessa ferð og sá margt áhugavert sem get nýtt mér í þjálfuninni. Mér hlotnaðist sá heiður að hitta Marco van Basten og Frank Hock svo einhverjir séu nefndir. Með hópnum sem ég var í voru 3 þjálfarar sem voru okkur allan tímann, með UEFA PRO réttindi þetta var ferð sem gleymist aldrei og þvítík upplifun af hafa fengið slíka kennslu eins og fór þar fram á námskeiðinu einnig að fá að kynnst þjáfrum frá mismunandi löndum og þeirra taktík í þjálfun

Að enda vil ég þakka KSÍ fyrir styrkinn.

Kveðja Þórarinn Einar Engilbertsson

Yfirþjálfari kvennaflokka hjá Haukum

