



Þjálfararáðstefna NSCAA

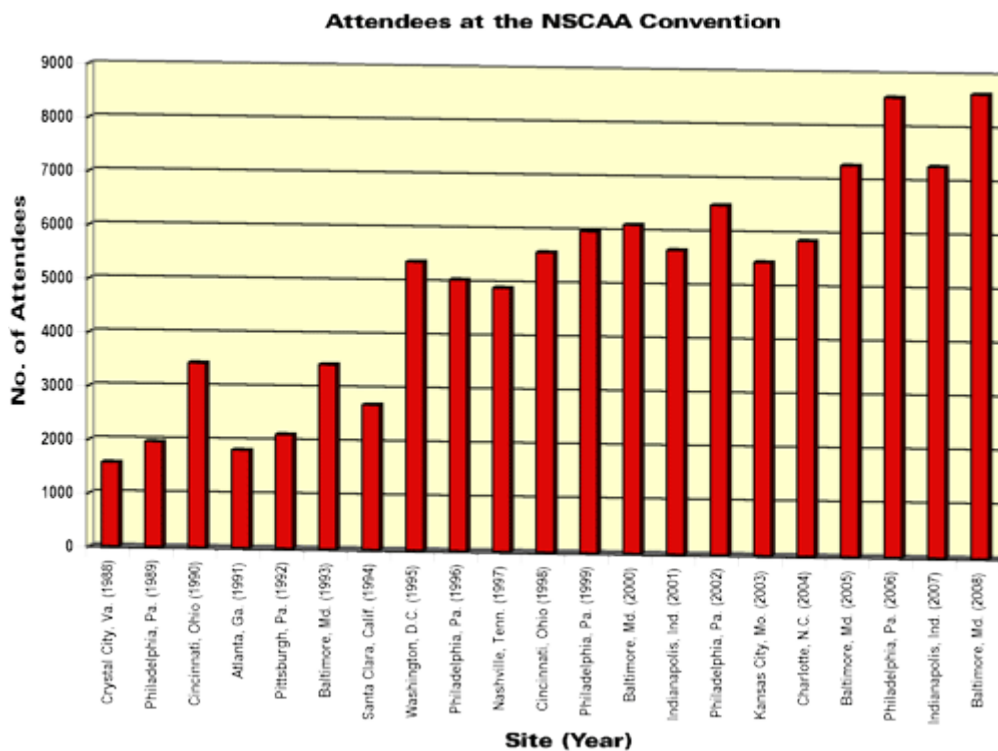
(National Soccer Coaches Association of America)

13.-17.janúar 2010

Undirritaður sótti árlega þjálfararáðstefnu Bandaríska þjálfarasambandsins dagana 13.-17. Janúar 2010. Með í för voru þeir Heimir Guðjónsson, Freyr Alexandersson og Gunnar Borgþórsson. Þetta var mín fimmta heimsókn á þessa ráðstefnu. Áður hafði ég sótt ráðstefnuna í Charlotte, Kansas City og tvisvar sinnum í Baltimore.

Ráðstefnan sem slík er ótrúlegt fyrirbrigði en aðsóknin síðastliðin ár hefur verið mikil en ráðstefnuna sækja þjálfarar að mestu hluta en einnig nánast allir þeir sem að koma að knattspyrnu á einn eða annan hátt í Bandaríkjunum. Erlendum gestum hefur fjölgað mjög enda hefur erlendum fyrirlesurum fjölgað einnig og hafa stór nöfn eins og Gerard Houllier og Steve McClaren verið aðalfyrirlesarar.

Ætla má að hátt á 10 þúsund manns hafi sótt þessa ráðstefnu.



Tilgangur ráðstefnunnar er margþættur. Fyrst ber að telja fræðslufyrirlestra fyrir þjálfara og stjórnendur liða, félagar, skóla og annarra sem að koma að fótbolta í Bandaríkjunum. Mikið af efninu er kynnt og kennt með tilliti til fótbolta í Bandaríkjunum, háskólaboltans t.d. Margir fyrirlesarar koma erlendis frá og kynna og kenna hvað þeir eru að gera í sínum heimalöndum. Boðið er uppá þjálfaranámskeið þar sem að hægt er að bæta við stigum skv þjálfaramenntun sambandsins, en NSCAA er umsjónaraðili þjálfunarmenntunar og réttinda í Bandaríkjunum.

Í annan stað þjónar ráðstefnan öllum þeim knattspyrnusamböndum, deildum og skóladeildum með stífum fundarhöldum, reglugerðaráðstefnum og verðlaunaafhendingum. Nýliðaval MLS fer fram á ráðstefnunni og er sýnt beint frá þeirri uppákomu á Fox Sports á landsvísu.

Í þriðja stað má svo minnst á sýningarsalinn en þar er hægt að finna nánast öll þau fyrirtæki sem koma að fótbolta og væri maður vel fjáður gæti maður keypt allt það sem að þyrfti til að búa til fótboltalið, þeas gervigrasvelli, mörk, búninga, bolta, tæki og tól, byggingar og allt það sem að þarf til

að búa til fótboltalið. Þó ekki hægt að versla leikmennina sjálfa. Hátt í 400 fyrirtæki, tengd knattspyrnu, sýna og selja sínar vörur á ráðstefnunni.

Ráðstefnan hefst formlega á miðvikudegi en fyrirlestrarnir hefjast þó ekki fyrr en á fimmtudeginum og standa yfir fram á sunnudag. Deginum er skipt upp í tímahólf þar sem að 4-5 fyrirlestrar eru í boði í hverju slíku, þannig að allt í allt voru hátt í 80 fyrirlestrar í boði en sumir voru fluttir oftast en einu sinni. Þar sem að maður getur einungis verið á einum stað í einu þá sótti undirritaður 8 fyrirlestra og af fenginni reynslu þá var einungis valið úr því sem að var á advance-level. Einnig voru fyrirlestar í boði, eins og t.d. hjá Bill Beswick, sálfræðingi og aðstoðarmanni Steve McClaren hjá Middlesborough og enska landsliðinu, en þá hafði ég séð tvisvar sinnum áður en hann er árlegur fyrirlesari á ráðstefnunni og einn sá besti sem að hef séð.

Þetta árið var ekki í sama gæðaflokki og áður. Aðalfyrirlesarar ráðstefnunnar voru:

Raymond Verheijen, Ph.D., Fitness and Conditioning Consultant, S. Korean National Team, NSCAA Featured Clinician – aðstoðarmaður Gus Hiddink. Verið hjá Chelsea, Man City, Barcelona og Ajax m.a.

Uli Ballweg, German Women's National Youth Team Assist. Coach, NSCAA Featured Clinician

Bill Beswick, Sport Psychologist. NSCAA Featured Clinician – aðstoðarmaður Steve McClaren hjá enska landsliðinu og Middlesborough. Fyrsti aðstoðarþjálfarinn í ensku úrvalsdeildinni sem að kemur úr röðum sálfræðinga og er „non-footballer“. Var landsliðsþjálfari Englands í körfubolta.

Romeo Jozak, FC Dinamo-Zagreb Academy Director. NSCAA Featured Clinician

Dick Bate, Elite Coaching Director, English FA. NSCAA Featured Clinician.

Howard Wilkinson, former English FA Technical Director

Ráðstefnan sem slík er ótrúlega vel skipulögð, allar tímasetningar standast, fyrirlesarar gefa allt sitt í verkefnið en stundum er það ekki nóg. Þessi ráðstefna var frábær í alla staði fyrir utan fyrirlesarana og efnistökin en þau vöktu þó mikinn áhuga en þegar á hólminn var komið þá varð ég fyrir miklum vonbrigðum. Ég batt miklar vonir við Dick Bate en hann kom hingað til lands síðastliðið haust og var með fyrirlestur í Kórnum á vegum KSÍ. Ég varð fyrir gífurlegum vonbrigðum með hans aðkomu því að ég tel að hann hafi ekki metið rétt hverjir hans áheyrendur voru. Hrokinn í erlendum fyrirlesurum getur verið mikill og menn ekki alveg að lesa fólkið í stúkunni. Á verklegum fyrirlestri Dick Bate þá vorum um 1000 manns mættir í upphafi en kannski 500 voru eftir þegar að honum lauk. Ekki vegna þess að viðfangsefnið væri þeim ofviða heldur vegna þess að hann nálgadist efnið eins og að hann væri að kenna byrjendum. „Við vitum meira af því að við erum Englendingar“.

Sama var uppá teningnum með hollenska fitnessþjálfarann. Fínn fyrirlestur um þolþjálfun hjá félögum sem spila í Evrópu deildunum. Þar talaði hann um eitthvað sem má kalla lotuþolþjálfun, þar sem að lið nær einni þolþjálfunaræfingu í viku á meðan að tímabilinu stendur. Í hverri viku vinnur hann með einn hluta þolþjálfunarinnar; loftfirt, loftháð. Hverri lotu er skipt upp í 6 vikur. Ákefðin eykst og hvíld minnkar. Fyrsta er spilað í fámennum liðum (3v3, 4v4) því næst 7v7, 8v8 og í þriðju vikunni er spilað 10v10, 11v11. Leikirnir lengdir og hvíldin stytta. Svona róterar hann þessu á 6 vikum þannig að hver þáttur þolþjálfunarinnar er keyrður tvisvar sinnum í lotu. Þannig telur hann sig geta bætt þol leikmanna á miðju tímabili án þess að keyra menn í kaf og án þess að vera með undirbúningstímabil

sem að stuðlar að því að leikmenn komast í gott form of fljótt en afleiðingar af því eru þær að viðkomandi nær ekki að halda þeim toppi lengi.

Allt mjög áhugavert hjá Raymond. En verklegi fyrirlesturinn var ekkert nema vonbrigði. Maður átti þá von á þessum útfærslum en hann kláraði einn fótboltaleik á 55 mínútum og lauk sínum fyrirlestri einum 20 mín fyrir áætluð lok.

Aðrir fyrirlesarar komu ekki með nýtt neitt sem nú þegar er ekki undir sólinni þó svo að maður geri ekki þannig væntingar til þeirra. Maður vonast til að pikka upp einn og einn hlut sem að gæti gagnast manni í þjálfuninni. Eini fyrirlesarinn sem að ég var ánægður með var Neil Bradford en hann var með verklegan fyrirlestur um boltatækniþjálfun hjá börnum 4-7 ára. Þessi aldurhópur hefur mér verið hugleikinn en ég hef séð um yngstu flokka Gróttu frá 2006 og þar á meðal setti ég 8.flokk á laggirnar fyrir leikskólabörnin í hverfinu. Ameríkanar hafa þar eitthvað fram að færa sem að við gerum ekki. Þar er boðið upp á sérstök fótboltanámskeið fyrir „moms and tots“; mömmur og ungabörn rétt um 2-3 ára aldurinn. Þar fylgir foreldri barninu sínu í gegnum æfingar og tekur virkan þátt í æfingunni. Ekki mikið hægt að gera með 3 ára barn en barnið kemst í snertingu við völlinn, boltann og umhverfið strax, sem gerir það auðveldara fyrir þau aðlagast þegar þau koma á æfingar 4-5 ára gömul.

Neil var með 15 stelpur á aldrinum 5-7 ára á sinni æfingu. Boltameðferðin hjá þeim var mjög góð. Uppsetningin á æfingunni var eingöngu í formi leikja þar sem að þjálfarinn var í aðalhlutverki. Ekkert spilað en það er annað konsept sem að þeir hafa tileinkað sér í því máli sem að heitir Micro-Soccer. Áhugasamir hafi samband!....

Hér á landi snýst 8.flokkur yfirleitt um það að hafa einhverja gutta til að halda þessu úti, hitað upp í stórfiskaleik og svo er spilað. Það var því gaman að sjá að maður hefur verið á réttri braut með 8.flokks þjálfun en ég var svo heppinn að fá að kynnst þessu sjálfur sem yngriflokkþjálfari hjá félagi í Pennsylvaníu þegar ég bjó þar á sínum tíma. Þetta gæti verið sérnámskeið innan vébanda KSÍ, þjálfun fyrir leikskólabörn.

En aftur að ráðstefnunni. Þó svo að ég hafi orðið fyrir vonbrigðum með fyrirlesara þessa árs þá mun ég samt sem áður fara á næsta ári til Baltimore. Eflaust eitthvað með efnahaginn að gera. Það er mjög gaman að koma á stað þar sem að fleiri þúsund kollegar manns eru í sama tilgangi og maður sjálfur; fræðast og tala um fótbolta allan daginn. Menn komast í kynni við aðrar áherslur, fá að miðla af sínum eigin og menn ná að byggja upp net af þjálfurum víðs vegar að.

Ætlunin er að fara til Baltimore í janúar 2011 og þeir sem að eru áhugasamir gefa haft samband við undirritaðan á asmundur@grottasport.is.

Læt hér fylgja með útlínur frá helstu fyrirlesurunum, nema frá hollendingnum. Hann lét engin gögn frá sér.

Nánari upplýsingar um ráðstefnuna er að finna á www.nscaa.com og á www.nscaa.com/annual.php.

Góðar stundir,

Ásmundur Haraldsson

Position Training

Uli Ballweg, German Women's National Youth Team Assistant Coach

The position of central defenders unite in the modern football match beside the known central defensive

duties in addition to a varied offensive requirement profile. Central defenders are not called free of charge the "best players" from the back four and therefore, position training is important and rich in variation.

The training examples carried out in practice for the central defender position are briefly listed here:

Specific warm-up occurs with pass play. Examples in the action rooms of the central defenders.

Moreover, the short and ample pass game (construction game), the control of level and high passes, the defensive header as well as the volley (also known as a diagonal ball or wing) are important.

Next, the group tactical demands indicated in the training examples: the frontal 1:1 behavior (short and wide distances); the doubles with the external midfield player and the defensive midfield players.

In the final part, training examples are introduced within the scope of the squad training under the motto "the team, the position."

The practice demonstration should be no complete training unit, but a sequence of practice examples

especially created for the game position of central defender in the back four.

Dick Bate, English FA

MODERN GAME POSSESSION (Field session)

Learning Objective: The coach attending this session will learn and develop an understanding of how to teach players to play quickly in possession and to develop the inherent skills and cognitive faculties to do so.

The game evolves continuously and at the highest levels is both a quicker and more technical spectacle. The capability of players and teams to retain possession and convert that possession into scoring opportunities and goals has always been at the root for the development of attacking football. In the present game both at International and at the highest levels of domestic competition, the ability to master the different genres of passing is a distinct necessity to operate at the higher echelons of the game. Counter attacking play requires both a different mentality and skill set than trying to break down a compact ,entrenched deep defence and possessing the ability to play at varying tempos as required or selected is the hallmark of successful teams and players.

This session intends to examine and promote an insight into the different types of passing and play that will serve players well on their journey and residence in the game at the highest levels. It will seek to develop an understanding of how to play quickly in possession and the inherent skills and cognitive faculties to do so. It will also seek to teach the players how and why to reduce the tempo at which they operate and again how to do so. The session will demonstrate different usage of what may be familiar practice situations to some coaches but the emphasis and technical detail will be re-aligned with the intended outcomes from the session.

Whilst every facet of passing and possession skills that are required in the modern game cannot be covered the session will seek to emphasise the necessities to operate in what may be considered congested playing areas and also where players have a degree of both space and therefore time to generate a momentum to the passing and to attack fluently at speed. It is both applicable to International youth players, all star level players and those

that show “promise” of the ability to play at the aforementioned levels. However it is valuable also for those coaches who have the responsibility to develop young players as they progress to play at representative and club level – in short the session will use the observations of the highest level teams and players and so offer to all coaches, important aspects of attacking possession that must be developed in players if their intent is to optimize their abilities to play at the top!

Dick Bate, English FA

Possession for the Modern Game

Learning Objective: This session is complementary to the field session conducted by the same coach. The coach attending this session will learn about the possession aspects prevalent in International,

Domestic League football at the highest levels and also International Youth football.

The game as all coaches are aware is continually evolving and is almost unrecognizable from that of some twenty years ago.

The capability of a team to utilize whatever share of possession it has during games and convert that possession into strikes and goals is paramount if a team is seeking to win games.

So just what “types” of passing must players and teams master if they are to be successful?

Who are the most effective passing teams and players and what do they do to achieve that accolade ?

Who are the good and the great passers of the ball and what separates the good from the great – what is it that makes the difference ?

At the highest levels of the game players are in possession of the ball for varying time durations but is there a difference in the time in possession allowed by the course of a game in the different European

Leagues ?

So the session offers an in – depth examination of some of the significant factors in the use of possession

at the very highest levels. If that is the case then there will be vital implications for the development of players for the future and consequently in the syllabus for teaching of coaches. The

session will also demonstrate the intricacies and skills of top class players by the use of DVD footage to further emphasise the craft, ingenuity and excellence required to penetrate defences in the modern game.

Introducing Fun Ways to Motivate the Young Soccer Player

Neil Bradford

- Learning through Dribbling Games 4-7 yrs -

Children between the ages of 4-7 yrs of age are in the pre-operational stage of their life development. In

soccer terms this means they are beginning to explore the game but are at the mercy of immediate perceptions.

Dribbling, dribbling and more dribbling is how we evolve young players into the game of soccer. At such

a young age children are spatially unaware, can be afraid of both ball and opponent, have a very short

attention span, kick the ball without much direction and tactics are very limited. Dribbling and dribbling

games in particular are therefore recommended as every player has his/her own soccer ball, which gives

the player belonging and the game aspect makes it fun for kids. Children learn best at this age when they are interested, actively involved and having fun.

As a coach of new players starting out their soccer journey it is very important that player is coached in

both in an organized and non organized manner. For example give players instructions but also give the

player opportunities to explore how he/she may achieve their goals. When giving feedback ask questions

to check understanding.

Finally, it is suggested the coaches that work best with young players are patient, fun to be around, outgoing, take an interest in each player and are knowledgeable about the game.

- Lesson Plan -

Warm Up

- Should include soccer related movements, which are common to the game agility, speed, coordination, balance and movement activities.
- Should include activities with and without the soccer ball.

- Should be functional, creative and fun.

Activities

- Bridge Tag • What's the time Mr. Wolf?
- Chain Tag • Robin Hood
- Rats and Rabbits • Fast Food Game
- 5 Steps to the Clouds • Who let the dogs out?
- Sponge Bob • Free Play 3v3

Coaching Points

- Explore all different parts of the foot you can dribble with
- Encourage players to be creative and have lots of touches on the ball
- Big Space, Big touches
- Small Space, Small touches
- Keep nose in front of the ball to scan field and see teammates
- Play at game speed
- Encourage moves and skills at all times