

Eysteinn Hauksson
Knattspyrnuþjálfari hjá Grindavík:

„SEE IT, PLAY IT, MOVE”

Heimsókn til
THE ACADEMY OF FOOTBALL:

WEST HAM UNITED

Október, 2008

Af hverju ætti unglingaþjálfari í knattspyrnu að heimsækja enska félagið West Ham United og kynna sér þar aðstæður, aðferða- og hugmyndafræði?

Ástæðan er augljós, fyrir þá sem hafa fylgst með ensku knattspyrnunni undanfarna áratugi. Upp úr unglingastarfi þessa félags hefur komið fjöldinn allur af frábærum leikmönnum í gegnum tíðina og ekki síst á undanförunum áratug, eða svo. Nægir þar að nefna leikmenn eins og Frank Lampard, Rio Ferdinand, Joe Cole, Jermaine Defoe og Michael Carrick en þeir hafa allir átt frábæru gengi að fagna og meðal annars spilað fyrir enska landsliðið. Þessir leikmenn, og fleiri, hafa aflað West Ham United tugum milljóna punda í formi söluverðs síns. Það er klár stefna þeirra sem koma að unglingastarfi knattspyrnudeildar Grindavíkur að í framtíðinni komi sem flestir leikmenn meistaraflokka félagsins úr heimabænum, þar sem augljóst er að af því hlytist ýmis hagur. Má þar nefna að eðlilega þarf þá ekki að nota peningaupphæðir til að fá leikmenn annars staðar frá, félagskennd leikmanna verður sterkari, bæjarbúum þykir liðið vera nákomnara sér og hugsanlegt er að leikmenn verði seldir til atvinnuliða erlendis, svo eitthvað sé nefnt.

Ekki er síðri ástæða að yfirmaður unglingastarfsins hjá West Ham hefur starfað þar frá árinu 1973 er hann tók að sér þetta starf, eftir að hafa hætt að spila sjálfur vegna meiðsla. Það má því segja að hann hljóti að vera kominn með skýra sýn á það, hvað virkar í þjálfun ungra knattspyrnumanna, og á hvað beri að leggja mesta áherslu. Sá heitir Tony Carr og hefur meðal annars gefið út tvær bækur um knattspyrnuþjálfun, sem getið er aftur í skýrslunni. Þess má geta að sem ungur leikmaður burstaði Tony skóna hjá hetjum eins og Bobby Moore og Geoff Hurst, sem báðir eru goðsagnir í enskri knattspyrnu. Hann ætti því að vera öllum hnútum kunnugur hjá félaginu. Carr hefur þó látið hafa eftir sér að velgengni starfsins hjá West Ham sé engan veginn öll honum að þakka. Árangurinn sé fyrst og fremst að þakka frjósömu svæði sem þeir leita í eftir leikmönnum, það er að segja Austur-London og Essex.

Blaðamenn gáfu West Ham á sínum tíma nafnið *The Academy of Football*, sökum þess hversu þaðan hafa komið margir frábærir leikmenn í gegnum tíðina. Félagið tók þessa nafngift svo upp sem nokkurs konar undirtitil sinn, en þessa áletrun má meðal annars sjá undir merki félagsins á gervigrasbletti þar sem leikmenn ganga inn á aðalleikvang félagsins, Upton Park.

Af ofantöldu hlýtur að mega ráða að það sé óvitlaus hugmynd hjá félagi sem ætlar sér stóra hluti í unglingaþjálfun að senda fulltrúa sinn í heimsókn til West Ham United.

Skýrslan er byggð upp á mjög einfaldan hátt. Þeim æfingum sem ég fylgdist með er lýst í orðum og aftast má svo má finna ýmsa punkta sem ég fékk upplýsingar um frá hinum og þessum á meðan dvöl minni stóð, en ég fylgdist með æfingum hjá unglingsliðunum og aðalliði félagsins frá þriðjudegi til laugardags og sá svo leiki hjá félaginu á laugardegi og sunnudegi. Flesta daga var nóg að gera frá morgni til kvölds, og oft erfitt að velja á milli flokka, þar sem fleiri en einn æfa oftast í einu, á stórglæsilegum æfingasvæðunum.

Æfing hjá U-18. Þriðjudagur. Little Heath.

Fitness þjálfarinn sér um upphitunina, markmenn eru á öðrum stað með markmannsþjálfara.

Fitness þjálfarinn: *Á mánudegi snýst æfingin yfirleitt um endurheimt en á þriðjudegi er meira álag. Miðvikudagar eru “off”. Á fimmtudögum eru áherslur á hraða- og stefnubreytingar og á föstudögum er áherslan stuttir sprettir og undirbúningur fyrir helgina.*

Dæmi um líkamsæfingar í upphituninni:

- Hlaupa til hliðar með vinstri hlið fyrir framan og setja hægri fót aftur fyrir vinstri og svo í næsta skrefi er hann settur framfyrir eins og verið sé að taka bolta á lofti.
- Ýmsar samhæfingaræfingar gerðar framávið og svo er æfingin gerð afturábak tilbaka yfir 10-15 metra bil.
- Rólegar samhæfingaræfingar áfram og svo teygt á. Í framhaldi af því er bætt aðeins í og keyrt aðeins upp ásamt samhæfingu. Dæmi: Breytt um stefnu og snúið í hring áður en tekinn er smá sprettur og svo tíu metrar á tempói. Farið í gegnum þrjú keilupör sem mynda mjóan stíg og gína snert, bakkað aftur í gegnum keilupörin og svo sprettur áfram, framhjá gínunni, um tíu metra.
- Dýnamískar hreyfiteygjur á eftir sprettum.
- 10 metra sprettur að manni sem kemur á móti, svo fara þeir hring í kringum hvorn annan án þess að snúa og spretta svo aðra 10 metra áfram í sömu áttina.
- Eftir 21 mín er upphitun enn í gangi. Sömu þrjú keilupör með 30-40 cm á milli. Sprettur 6-7 metra að keilupörunum, sikk-sakk í gegnum keilur með hliðarskefum, taka gabbhreyfingu á Gínuna og fara svo aftur í hina áttina í gegnum hlið sem er fyrir aftan gínuna og spretta loks beint áfram í ca 8-10 metra.

Næst er farið að 4 grindum sem eru í rúmlega hnéhæð, leikmenn með hendur á hnakka (samhæfing og teygja um leið):

- A) Hlaupa rólega (tipla) með vinstri hlið á undan sér, Fara utanfótar með vinstri fót yfir og svo innanfótar með hægri. Svo skipt um hlið og öfugt (virk teygja).
- B) Fara nú innanfótar yfir með báðum fótum.
- C) Tiplað á tánum og fæturnir réttir beint út til hliðar og þannig færðir yfir grindurnar, ekki ósvipað og þegar fimleikamaður sveiflar sér á bogahesti.

- D) Nú labba leikmenn aftur á bak (ekki tiplað) og farið yfir grindurnar með utanfótar sveiflu.
- E) Nú eru leikmenn við hliðina á grindinni, lyfta öðrum sólanum yfir, rétta úr hnénu og stíga niður hinu megin við grindina, svo endurtekið með hinum fætinum við hina hlið í næstu ferð.

Upphitun (fitness þætti) lokið, 26 mínútum eftir að æfingin byrjaði.

Carr tekur við leikmönnum og fitnessþjálfari fer að taka til eftir sig á meðan.

4 á móti 4 inni í ca. 20 x 20 metrum og fjórir „battar“ á línunum (tveir úr hvoru liði) og standa þeir battar sem eru í sama liði, andspænis hvor öðrum.

Til að skora þarf að flytja boltann á einn endamann, yfir á hinn og svo aftur í leik og þá ertu kominn með mark. Boltinn má ekki fara yfir höfuðhæð og reynt er að krefja menn í að senda fastar og ákveðnar sendingar. Einnig eiga þeir sem eru í vörn að þjálf sig í að koma í veg fyrir að sendingarnar komist á leiðarenda. Leikmaður í liði sem er ekki með boltann á að reyna að þvinga sóknarmanninn til að spila til hliðar í stað þess að ná beinni sendingu fram völinn, Tony tönnlaðist mikið á þessu, *“Stop him from passing forward!”*. Battamaður má sem sagt senda boltann beint yfir á hinn og er beinlínis hvattur til þess að reyna það og fær hrós fyrir ef það tekst.

“Þegar kvartað er yfir lakri móttöku má athuga hvort það sé kannski eitthvað að qualityinu á sendingunni. Ef menn sameina þetta tvennt, þá eru menn í góðum málum”.

-Tony Carr

Áberandi mikilvægt er í þessari æfingu að geta náð stjórn á fastri sendingu.

Skipt er um battamenn með ákveðnu millibili og það má senda aftur á sama endamanninn en mark fæst ekki nema boltinn sé svo færður yfir á hinn og aftur inn í miðjuna. Æfingin stóð í 25 mín og pásurnar komu þegar verið var að skipta um endamenn.

Fitnessþjálfarinn kemur svo aftur inn og þá eru tveir og tveir saman. Annar stendur með bolta ca. 7-8 metra frá hinum sem snýr baki í félagann. Þegar gefið er merki, tekur sá sem snýr baki sprett beint áfram í ca. 10 metra, snýr svo við og fær sendingu frá hinum og gefur

strax tilbaka. Mikil áhersla á gæði sendingar hjá þeim sem tekur sprettinn (halda einbeitingu þrátt fyrir þreytu). Ca. 8 sprettir á mann og svo skipt. Ágætis pásur á milli spretta. Áhersla lögð á að koma fótunum aftur í „vinnu” um leið og búið er að snúa.

Tony tekur aftur við.

Spil á hálfum velli (lengd) en völlum er mjór og nær fimm metra út fyrir sitthvora markteigs-hliðarlínuna. Einn leikmaður úr hvoru liði er fyrir utan hliðarlínu og má nota hann sem batta. Þeir eru á sínum hvorum kantinum og eru „fríir”. Battamennirnir eru með 2 snertingar, hinir með frjálst.

Tony stoppar æfinguna oft og sem dæmi var hann óánægður með einn varnarmanninn:

“Fyrsta hugsunin á að vera að koma boltanum á framherja okkar. Það er a.m.k. ekkert HIK í boði”.

Og þegar hann var óánægður með miðjumann sem nýtti sér ekki tækifæri til að stela sendingu:

“Þegar leikmaður með boltann er búinn að setja hausinn niður, þá kemur hann ekki til með að skipta um skoðun. Um leið og hausinn er kominn niður, þá áttu að bregðast við og stela sendingunni”.

“Alltaf halda skipulaginu og vita hvar samherjarnir eru”.

Og svo framvegis.

Eftir töluvert lagt spil er farið aftur í spretti, fimm metrar milli manna og annar með bolta. Sá sem er með boltann gefur á hinn, fær hann aftur, gefur aftur á hinn og snýr svo í gagnstæða átt og sprettar í tíu metra. Labbað aftur á byrjunarstað.

Svo aftur spil í 10 mínútur.

Eftir tæplega 130 mínútur er loks komið að „cool-down”. Þá leggjast þeir fyrst á bakið með fæturna upp í loft við grindverk og eftir það er teyggt vel á undir stjórn fitnessþjálfarans (langar teygjur).

Markmennirnir voru með markmannsþjálfar yngri liðanna á meðan hinir voru í æfingum sem kröfðust ekki markvörslu og þar sá ég meðal annars þessa æfingu:

Þjálfarinn gefur fyrir, annar grípur fyrirgjöfina, en sá þriðji stendur með púða og „stuðar” markvörðinn með púðanum þegar hann er í loftinu, líkt og um árásargjarnan sóknarmann sé að ræða .

Seinna um daginn mætir þetta sama lið í lyftingasalinn kl. 14:00 og tekur á, aðallega á efri skrokki. Þriðjudagarnir eru langir og erfiðir.

Fyrst koma leikmennirnir saman í knattspyrnuhöll með gervigrasi og á þá eru settar gúmmíteygjur sem ná yfir báða fætur, rétt fyrir neðan hnén og unnið í ca. 20 metra.

- A) Gengið með hægum hliðarskrefum (rassinn út) og svo hina hliðina til baka.
- B) Stíga skref út til hliðar framávið og svo á bakaleiðinni er stigið afturábak til hliðar.
- C) Standa á staðnum og ýta fótunum 10 x út til hliðar og skipta svo um fót.

Magaæfingar (2 og 2, annar vinnur, hinn hvílir).

- A) Liggja á bakinu með hnén upp í loft og velta sér svo til hliðanna á rólegan og yfirvegaðan hátt en alltaf þegar komið er í hæsta punkt, eru hnén dregin að bringunni og haldið þar í smástund áður en velt er yfir á hina hliðina. Fyrst 10 sinnum á hvora hlið, svo skipt um „partner”. Svo er skipt aftur og þá er gert 8 sinnum á hvora hlið, áður en skipt er aftur.
- B) Legið á hnjánum og hallað sér fram á olnbogana, naflinn dreginn inn og haldið í kyrrstöðu, og mikilvægt að anda eðlilega þó naflinn sé inndreginn. Olnbogarnir liggja aðeins fyrir framan höfuðið.
- C) Annar situr á rassinum með hendur og fætur á lofti með brjóstið útþanið. Félaginn stendur klofvega þannig að fætur hins eru á lofti milli fóta hans. Svo ýtir hann þéttingsfast á lófa þess sem situr (til skiptis hægri og vinstri) og hann

á að streitast á móti og reyna að halda jafnvægi.

Í lyftingunum er svo áhersla lögð á að hafa alltaf stjórn á öllum lyftum og alltaf er hafður „spotter“ fyrir aftan í hverri æfingu.

Dæmi um æfingar í lyftingasalnum:

Niður í armbeygjustöðu, beygja hendur, svo upp að olnboga með annað hnéð, svo til baka og þá hitt hnéð upp að olnboga og svo aftur þrýsta sér upp frá gólfinu. Sumir fara fyrst upp úr armbeygjunni og svo bæði hnén færð upp að olnbogum eins og lýst er áður.

Réttstaða er gerð þannig að lóðin eru lögð ofan á ca. 15-20 cm háa kassa og lyft með bakið beint, mjög rólega niður og þegar menn eru búnir að lyfta, fara menn beint í armbeygjustöðu á stönginni og taka tvær armbeygjur áður en þeir lyfta aftur.

Setið á bekk með annan fótinn á lofti og svo staðið upp af bekknum með fætinum einum sem var á jörðinni.

Forvarnaæfing fyrir aftanverð læri (einn heldur í kálfana og hinn hallar sér fram á hnén og reynir að vinna gegn fallinu fram á bringuna).

Þrekæfingin stóð í ca. klukkustund. U-18 ára liðið æfir ekkert á miðvikudegi en svo, samkvæmt fitnessþjálfaranum, æfa þeir aftur tvisvar á svipaðan hátt á fimmtudegi.

Æfing hjá U-10 ára. Þriðjudagur. Fótboldahöll á Chadwell Heath.

Upphitun:

2 raðir leikmenn hlaupa ca. 10-15 metra og gera ýmsar líkamsæfingar.

- a) hliðarskef til skiptis til hægri og vinstri, þrjú í hvora átt.
- b) hlaupa afturábak.
- c) hoppa nokkrum sinnum jafnfætis upp í skalla.
- d) Stutt hröð skref.
- e) Stutt hröð skref til hliðar og svo skipt um hlið.
- f) hlaupa afturábak, snúa svo við og spretta áfram.
- g) Háar hnélyftur gerðar af krafti.
- h) Hælar í rass.
- i) Skokka rólega af stað en gefa svo allt í botn (hraðabreyting).
- j) Skokka rólega að keilu en um leið og þeir eru komnir framhjá henni, þá snúa þeir við og fara á fullu gasi tilbaka.
- k) Kapp milli tveggja manna eftir hljóðmerki, fram og til baka.
- l) Boðhlaup milli hópanna.
- m) Hoppa jafnfætis framávið.
- n) Sparkað þvert fyrir framan líkamann og snúið upp á kroppinn (Pele spark).

Allir með einn bolta og...

- A) senda boltann hratt á milli fótanna.
- B) Ýta boltanum áfram með ilinni í hverju skrefi.
- C) Sama æfing, nema afturábak.
- D) Leikið frjálst um svæðið með boltann og þegar flautað er, gera menn ákveðna tækniæfingu (Cruyff snúningur, t.d.).
- E) Við flaut; Snúningur og stuttur sprettur til að losa sig frá ímynduðum varnarmanni.
- F) Leika um og þegar flautað er, þykjast skjóta með fæti og lyfta gagnstæðri hönd til að ýkja hreyfinguna og gera hana líkari því að þú sért að fara að skjóta í raun.
- G) Leikið frjálst og þjálfari hefur gefið ákveðnum æfingum númer frá 1-4. Þegar hann flautar tvisvar er gerð æfing númer 2, þegar hann flautar fjórum sinnum er gerð æfing númer 4, osfrv.
- H) Bolta haldið á lofti

Allir með einn bolta upp við vegginn og sparka í hann innanfótar á lofti, láta hann skoppa einu sinni og reyna að halda áfram eins lengi og kostur er. Svo er seinna gefið merki og þá er sprettur með boltann að gagnstæðum vegg og byrjað aftur.

Næst er skipt í fjóra hópa:

1. Heldur bolta á lofti
2. Er tuttugu metrum frá „pínemarki“, sem er á ská frá röðinni. Rekja boltann, senda í vegg við hliðina á markinu, fá hann aftur og senda þá inn í markið. Veggspil við vegginn.
3. Skotið úr kyrrstöðu og með minniboltamark inni í stóra markinu, reyna þeir að hitta á milli þverslána tveggja.
4. Leikmenn með keilu við hlið sér, senda í vegg í 3-4 metra fjarlægð, taka boltann til hliðar með sér innanfótar í fyrstu snertingu framhjá keilunni og senda svo með hinum fæti í vegginn, taka hann með sér innanfótar til hliðar, framhjá keilunni og senda aftur í vegginn með sama fæti og fyrst og svo frv.

Spilað 9 gegn 3 possession á svæði sem er ca. 30x25. Bara jarðsendingar.

Spilað 9 gegn 9 á 40 X 30 metrum en svæðin frá 10 metrum frá endalínu sitthvoru megin eru afmörkuð með keilum. Öðru megin í svæðinu er einn sóknarmaður úr öðru liði og hinu megin einn úr hinu liðinu. Varnarmenn mega ekki fara inn í þetta svæði, og aðeins er hægt að skora með því að spila inn í svæðið á sóknarmanninn sem verður að gefa hann í fyrsta til hliðar og ÞÁ má annar fara inn og reyna að hitta pínumarkið í fyrstu snertingu. Verður sem sagt að skora eftir “one-two” við sóknarmann.

Seinna eru svæðin tekin burt og tveir battar eru sitt hvoru megin við bæði mörkin. Skorað með því að senda á battann, þeir leggja fyrir og klárað.

Æfing hjá U-9 ára. Þriðjudagur. Fótboltahöll á Chadwell Heath.

Vinna fyrst með Fitnessþjálfara í jafnvægisæfingum á mjúkum „hálfbolta“ (BOSU), sem er þannig gerður að botn hans er flatur og harður hringur, um 50-60 cm. í rúmmál. Upp úr þessum botni stendur svo einhvers konar kúftur púði (kúrfa), sem staðið er á til að þjálfja jafnvægið og ökklavöðva.

Fyrst er púðanum snúið þannig að botnflöturinn snýr upp.

- a) Standa á öðrum fæti á boltanum og félaginn fyrir framan. Reyna að halda jafnvægi en mega styðja sig við axlirnar á félaganum ef þeir eru að detta.

Boltanum er svo snúið við þannig að púðinn snýr upp.

- a) Standa á einum fæti.
- b) Standa á einum fæti á púðanum. Félaginn kastar bolta sem er gripinn og kastað til baka.
- c) Standa jafnfætis við púðann, stökkva upp á hann, lenda þar á einum fæti og halda jafnvæginu.
- d) Standa á öðrum fæti ofan á púðanum, nokkur stutt skref, standa á hinum fætinum, osfrv.

Allir með einn bolta á litlu svæði.

- a) Æfa frjálsa snúninga
- b) Stoppa sinn bolta við hljóðmerki, með því að stíga á hann og finna annan og byrja aftur.
- c) Sama nema nú tvö hljóðmerki. Við fyrsta merki stíga þeir hratt upp á boltann í kyrrstöðu með sitthvorri ilinni til skiptis, samtals sex sinnum og leika svo af stað aftur. Svo er flautað aftur og þá stoppa þeir sinn bolta og finna annan.
- d) Bolta haldið á lofti.
- e) Halda tvisvar á lofti, eitt skopp, tvisvar á lofti, eitt skopp, osfrv.

Allir með einn bolta í þremur hópum. Hver hópur fer í röð í gegnum keilubraut. Rólegt knattrak í 5 metra að 4 bláum keilum sem eru með tæpan meter á milli í beinni röð. Farið innan og utanfótar í gegnum þær, svo 5 metra áfram að appelsínugulri og svo til baka í

gegnum 4 gular, sem eru hliðstæðar þeim bláu sem farið var í gegnum áður, og svo aftur í röðina. Bara rólegt, áherslan er á tækni hér en ekki hraða.

Sama, nema nú er farið framhjá appelsínugulu, sent í vegg af 5 metra færi, tekið á móti og snúið um leið og svo gulu keilurnar til baka. Strax áhersla á að senda fast í vegginn.

4 saman með bolta á svæði sem er ca. 20 x 5 m. Leikmenn standa á endum og tveir fara af stað á móti hvor öðrum og...

- a) Mætast með því að fara innanfótar heilhring hvor utan um annan áður en þeir gefa á hina röðina.
- b) Mætast með því að stoppa sinn bolta, taka boltann af hinum og fara svo í hina röðina.
- c) Mætast með því að taka skæri vinstri, fara utanfótar hægri. Gekk illa svo þeir fengu að taka skærin aðeins lengra fá hvor öðrum.

3 og 3 með bolta á sama svæði.

- a) Leikið fram að miðju svæði, gefið yfir á hinn enda, fengið aftur í fyrsta, tekið á móti, farið með boltann í áttina að sama manni og gefið á hann, sem endurtekur leikinn.
- b) Enginn í miðju, bara tvær snertingar, taka á móti (framávið), senda yfir á hinn enda og hlaupa í þá röð sem maður sendi á. Veitir ekkert af að hafa tvo leikmenn á hvorum enda.
- c) Einn í miðjunni, gefið á miðjumanninn sem leggur tilbaka, og svo er sent yfir á manninn sem er fjær, sá sendir á miðjumanninn, fær hann til baka, sendir langt, osfrv. Skipt um mann í miðjunni eftir ákveðinn tíma. Þeir sem eru á endunum nota tvær snertingar til að taka á móti og gefa í hvort sinn sem þeir fá boltann.
- d) sama æfing nema nú er bara ein snerting leyfð hjá öllum.

5 leikmenn með 1 bolta á svæði sem er ca. 15x20 metrar. Allir leikmenn fá sitt númer frá 1-5. Nr. 1 gefur á númer 2, 2 á 3, 3 á 4 o.s.frv. Leikmaður á alltaf að kalla sitt númer þegar hann vill fá boltann. Fyrsta snertingin á alltaf að vera framávið. Sá sem á að fá boltann næst verður að snúa andlitinu að manninum sem er að fara að gefa á hann. Alltaf vera á tánum og

aðeins bakka frá sendingamanninum til að opna svæði. Mætti gera þetta með tveimur boltum?

Spilað á litlum velli á pínumörk í restina. Enginn markmaður til staðar og því eru settar keilur í þriggja metra radíus utan um mörkin sem bannað er að stíga inn í. Ef einhver gerir sig sekan um það er dæmt víti, sem tekið er frá miðju á autt mark.

Áberandi hjá U-9 þjálfaranum að æfing er stoppuð, hann talar, spyr spurninga og strákarnir keppast við að vera fyrstir að svara.

Niðurlag: Sest niður og spjallað. Þjálfari talar um að í síðasta leik hafi allir ætlað að rífa netið í skotum sínum. Hann segist vilja sjá þá „senda” boltann í markið. Beint úr minni bók!

Æfing. U-15&16. Þriðjudagur. Gervigras á Chadwell Heath. Æfing þegar hafin þegar ég kom á staðinn.

Hópi skipt í tvennt. Annar hópur spilar „possession” á meðan hinn hópur er úti á kanti í fótavinnuæfingum.

Uppstilling í fótavinnuæfingum:

Byrjað við staka keilu en 2 metrum fyrir framan hana eru fjórar hlið við hlið með ca. 20 cm millibili, svo eru 4 mjög lágar grindur, svo aðrar fjórar keilur, hlið við hlið eins og fyrir framan.

- a) Frá byrjun að annari endakeilu, í síkksakk til hliðar í gegn um keilurnar, yfir grindurnar (eitt skref á milli) svo aftur hliðarskref frá enda til enda og svo út úr því.
- b) Frá byrjun að endakeilu, svo bakkað að byrjun og svo endurtekið á hina endakeilu og til baka, svo yfir grindur og svo eins á hinum keilum og í byrjun.
- c) Frá byrjun að endakeilu, þaðan hliðarskref á hinn enda, þaðan á fjær miðju keilu, þaðan á hina miðjukeilu, svo grindur og endurtekið á hinum keilum.

Spilað 8 gegn 8 á hálfum lengdarvelli en mjög þröngum, þar sem keilurnar eru 4 metra innan vítateigs. Öftustu fjórir voru með frjálssar snertingar, miðjumenn máttu taka 3, og senterinn mátti hafa frjálssar einnig.

Seinna er bakvörðum og kantmönnum í báðum liðum boðið að fara út fyrir hið afmarkaða svæði. Þetta er gert til að hvetja bakverði til að koma upp völlinn og taka þátt í sóknarleik.

Þarna var ekki jafnt í liðum svo einn var hafður í öðruvísi vesti og spilaði hann bara með því liði sem var með boltann.

Morgunæfing hjá aðalliði. Miðvikudagur. Chadwell Heath.

Megináhersla æfingarinnar er á að halda bolta vel áfram en þar sem lítið varð úr aðgerðum á sóknarþriðjungi í síðasta leik, er reynt að bæta meiri árásargirni í huga leikmanna. Steve Clarke gekk að mér og kynnti sig og tilkynnti mér þetta svo, aðspurður.

Aðalliðið byrjaði í innihöllinni með fitnessþjálfara í kyrrstöðumagaæfingum, þar sem helmingur leikmanna lá á dýnum sem stillt var upp í hring. Ég kom of seint á þessa æfingu, þar sem ég var á æfingasvæðinu að bíða eftir að þeir kæmu þangað. Þegar ég mætti voru þeir í kyrrstöðuvinnu magaæfingum (dæmi, liggja á hlið með olnbogann og „utanfótinn“ í jörðu og halda sér uppi í ákveðinn tíma.) Aðspurður sagðist fitnessþjálfarinn ítalski, Antonio Pintos aldrei nokkurn tímann hafa lent í vandræðum út frá því að hafa farið í magaæfingar án þess að hita upp fyrst. Hann taldi það enn verra að hita upp og fara svo í magaæfingarnar því þá væru fætturnir orðnir kaldir á milli og því þyrfti nánast að byrja aftur á að hita upp eftir þær.

Allir leikmenn á hlaupaskóm í þessum hluta æfingarinnar. Dúndrandi músík í gangi.

Hinn helmingurinn vann á BOSU. Staðið á einum fæti til hliðar við púðann, hoppað upp á og lent á sama fæti, hoppað til hinnar hliðar og aftur uppá og svo aftur á bak, aftur upp á og tekið á móti bolta frá félagi á lofti innanfótar og svo skipt.

Eftir þetta fara menn sjálfir í frjálssa upphitun í nokkrar mínútur og skokka um salinn.

Svo fara menn í „hefðbundna upphitun“ þar sem gerðar eru líkamsæfingar í tveimur röðum um 20 metra vegalengd og svo skokkað til baka, til dæmis háar hnélyftur (halla sér örlítið fram og spyrna upp af krafti).

6 grindur í ca. mið-lærishæð. Hoppað jafnfætis yfir þær allar og svo sprettur út aðra 10 metra. Ekkert millihopp. 3-4 umferðir.

6 Þínugrindur stökkva jafnfætis yfir þær á tánum og beygja hnén lítið sem ekkert (eins og gormar) og svo sprettað út ca. 10 metra.

3 stangir liggja á jörðinni og ca. 2 metrar á milli þeirra. Hlaupið í 5 metra, taka svo stór skref sem hitta í bilin og spretta svo út.

10 stangir. Fyrst er ca. meters bil á milli og svo minnkar bilið alltaf og keyrt í gegnum eftir 5 metra tilhlaup og sprettað svo út, 7-8 metra.

Svo er farið í takkaskóna og út á völl og þar fá menn púlsmæla til að festa á sig.

Frá því fitnessæfingin hófst hafa tveir markmannsþjálfarar verið úti með 6 markmenn í sinni upphitunar og tæknivinnu og þeir halda því áfram.

Leikmenn 2 og 2 með bolta með aðstoðarþjálfara.

- a) Halda honum nokkrum sinnum á lofti, sparka honum rétt upp fyrir höfuðhæð, beygja sig niður á meðan boltinn er í loftinu og snerta grasið með höndinni, rísa upp, og gefa yfir á hinn.
- b) Halda á lofti, sparka upp rétt yfir höfuðhæð, snúa sér í hring, og halda svo áfram að halda á lofti og gefa loks á hinn.
- c) Halda á lofti, sparka upp rétt yfir höfuðhæð, snúa sér í hring OG snerta gras með hönd, og halda svo áfram að halda á lofti og gefa svo á hinn.
- d) Senda 2 metra jarðarsendingar á milli.
- e) Allir hafa sína „rás“ sem er ca. 15 sinnum 5m. Annar sendir og fer áfram, hinn bakkar og sendir. Gamla góða.
- f) Annar hendir í innanfótar á lofti á hinum, sem bakkar og svo þegar komið er á endann, þá bakkar sá sem kastar og hinn hleypur áfram og gefur á lofti. Þegar búið er að fara fram og til baka er skipt.
- g) Sama, nema nú er hent beint á ristina.
- h) Sama, nema nú er boltanum lyft í hendurnar á kastara um leið og hann skoppar upp af jörðinni.
- i) Leikmenn fara á sinn hvorn enda „rásarinnar“ og senda á milli með tveimur snertingum, boltinn á aldrei að stöðvast.
- j) Sama form. Tvær snertingar, bara vinstri.
- k) Sama form. Tvær snertingar, bara hægri.
- l) Ein snerting í móttóku og létt ristarspyrna, boltinn má alveg lyftast smá.
„Light brush“.

- m) Sama, nema nú er spyrnt utanfótar.
- n) Leikmenn halda sömu stöðum og mega mest nota tvær snertingar og nú er boltanum haldið á lofti.
- o) Keppni, hverjir halda lengst út án þess að bolti snerti jörð, og án þess að fara inn fyrir endalínu eða út fyrir hliðarlínu,

Leikmenn spila *possession* í tveimur liðum í svæði sem nær í ca. 5-6 metra radíus utan um miðjuhringinn. 7 gegn 7. Tvær snertingar leyfðar. Hraði, bæði á bolta og hugsun, og gríðarlegt vald á boltanum auk tilfinningar fyrir stöðu sinni gagnvart mótherja áberandi. Þjálfari tilbúinn með hrúgu af boltum og um leið og einn bolti fer úr leik er þjálfari fljótur að koma nýjum í fjörið.

Spilað hálfum velli (lengd) og vítateigslínurnar eru hliðarlínur. 7 gegn 7, auk markmanna. Engin horn (byrjað frá markmanni), engin rangstaða.

Að loknu spilinu er farið aftur inn í höllina og gerðar eccentricar styrktaræfingar fyrir aftanlærissvöðva og nára, allir leggjast á dýnurnar frá í byrjun æfingar og allt í einu birtast SJÖ menn sem hjálpa til við teygjurnar!

Leikmaður:

- a) Liggur á maganum og beygir hnéð og dregur aftanlærissvöðvann upp sjálfur og svo togar félaginn (aðstoðarþjálfarinn) í hælinn á honum og reynir að toga fótinn niður, en leikmaðurinn gefur mótspyrnu.
- b) Liggur á bakinu, með iljar á grasi en hnén uppi og svo ýtir félaginn hnjánnum í sundur en leikmaðurinn gefur mótspyrnu, svo fer hann sjálfur upp með hnén og lætur þau snertast.

Svo taka við góðar teygjur, þar sem leikmaður:

- a) Liggur á bakinu, með annan fótinn beinan á grasinu, en hinn er sveigður upp í smá kross yfir bringuna, og ýtt niður á tána til að fá teygju á kálfann, svo er fóturinn lagður þvert yfir skrokkinn og honum haldið þar með framanverðum hægri ökkla félagans, sem stendur.

- b) Liggur á maganum, lyftir öðrum hælnum og beygir þannig hnéð. Félaginn lætur líkamsþungann halda tánni niðri svo það myndast góð teygja á kálfanum.
- c) Liggur á maganum og félaginn við hliðina, á hjánnum. Hann tekur svo í fjær fótinn og togar hann yfir, svo hné hans og mjöðm lyftast frá grasinu.
- d) Liggur á maganum. Svo er önnur hönd félagans sett á mjóbakið og hin á hnéð á fjærfætinum, sem er svo togaður þvert yfir skrokkinn.
- e) Liggur á maganum. Félaginn stendur klofvega yfir bakinu á honum, grípur í báðar hendurnar og lyftir honum varlega upp svo skrokkurinn reigist aftur og svo vaggar hann honum rólega til hliðanna.

Eftirmiðdagsæfing hjá aðalliði. Miðvikudagur. Chadwell Heath.

10 stangir í jörðinni með mjög þröngum bilum. Þeim er raðað upp þannig að 4 stangir eru í beinni röð og svo tvær til sitthvorrar hliðar sem farið er í “áttu” í kringum, og svo aftur 4 eins, svo er annað eins sett á bakaleið til hliðar, nema þar eru „hattar” og svo er 3. settið aftur í hina áttina með stöngum. Margar snertingar á boltann og hafa vald á honum.

- a) Rólegt, frjálst knattrak í gegn.
- b) Sama, nema draga boltann í gegnum hvert hlið, þvert fyrir með ilinni yfir í innanfótar á hinni hlið.
- c) Haldið á lofti í gegnum brautina.
- d) Aukinn hraðinn og boltinn rekinn frjálst í gegn.
- e) Bara með hægri fæti, innan og utanfótar.
- f) Bara með vinstri, innan og utanfótar.
- g) Frjálst.
- h) Á fullum hraða, draga þvert fyrir með ilinni í gegnum hvert bil og taka á móti innanfótar með hinum fæti.
- i) Aftur haldið á lofti í gegn um braut.

Teygjur. Teygjunni haldið í góða stund.

Skotæfingar. Tveir hópar.

Hópur 1. Keila fimm metra fyrir utan miðjan teiginn og þar er einn leikmaður (striker) og á ská út frá þeirri keilu eru aðrar tvær, hvor í sína áttina, ca. 15 metra frá henni, og þar eru aðrir tveir leikmenn á hvorri keilu. Zola stendur í miðjuhringnum, gefur á „strikerinn” fyrir utan teig, sem snýr með gabbhreyfingu (eftir að hafa losað sig við ósýnilegan varnarmann með gabbhreyfingu fyrst) og tekur skot frá teig.

Svo fær „strikerinn” annan bolta frá Zola, leggur hann á annan hvorn hliðarmanninn, sem kemur á móti og þriðji maðurinn af hinni keilunni, stingur sér í gegn sín megin, fær viðstöðulausa sendingu inn fyrir og klárar. Svo skipta ytri menn um hlutverk þegar röðin kemur næst að þeim.

Seinna gefur Zola á annan af ytri mönnum, sem gefur á senterinn, sem gefur aftur á sama, og hinn stingur sér svo innfyrir, fær sendingu og skýtur.

Hópur 2.

Miðjumaður rekur boltann einfaldlega um 15 metra og tekur langskot vel fyrir utan teig. Strax að því loknu leggur þjálfari boltann út á kant, með 15 metra sendingu, sá sendir hann á „striker”, sem leggur í skot á sama mann á miðjan teig.

Seinna: Sending fyrir framan kantmann sem tekur boltann með sér á ferð inn fyrir vítateigshorn, sendir út á miðjumanninn (rétt fyrir innan teig) og miðjumaðurinn tekur skot.

Spil á hálfum velli með keilur á vítateigshliðarlínunum, allir varaliðsmenn komnir inn á svo lítið er um pláss eða tíma til aðgerða. 9 útileikmenn í hvoru liði. Horn tekin.

Allir yfir á næsta völl og inni í enda vítateigsins (6 leikmenn í hvorum enda). Þeir senda boltann rólega á milli sín þar til flautað er, en þá taka allir á rás og hlaupa í svig í gegnum 3 stangir sem liggja í sikk sakk með 25 metra millibili á leiðinni yfir í teiginn hinu megin á velli. Hlaupið á góðu tempói. Þar spila þeir aftur rólega á milli í ca. 15 sekúndur þar til þeir eru ræstir af stað til baka, sömu leið á sama tempói. Þetta er ein umferð og þeir tóku að minnsta kosti fimm slíkar.

Næst eru tveir og tveir saman með einn bolta á „rás” sem er um það bil 8 x 3 metrar. Þeir rúlla boltanum á milli og þegar flautað er, taka þeir sprettinn (annar þarf að snúa sér, en hinn ekki) yfir í annað eins svæði, sem er fyrir aftan þann leikmann sem þarf að snúa sér. Þar eru aðrir boltar klárir og þeir byrja upp á nýtt þar til flautað er og þá þarf hinn að snúa sér og þá er hlaupið aftur yfir í upprunalega svæðið. Annar leikmaðurinn er alltaf á gulum keilum en hinn á hvítum. Þeir senda á milli í ca. 12 sekúndur og spretturinn er svo í ca. 3-4 sekúndur. Örugglega 12-14 sprettir.

Teygjur. Þeim er haldið í ca. 25 sekúndur eftir svona langan dag, og er þarna bara um að ræða gömlu góðu teygjurnar, framan og aftan á læri, kálfar og svo framvegis.

Varaliðið æfði á velli um 100 metra frá og þegar þar var að komið, voru tveir menn með bolta um 5 metra við hliðarnar á markinu og aðrir voru við 6 x 6 metra kassa um 20 metra frá markinu. Hliðarmennirnir sendu háa bolta á mennina í boxinu, sem höfðu tvær snertingar til að taka við boltanum og skjóta á markið.

Æfing hjá U-18 ára liðinu. Fimmtudagur. Little Heath.

Markmið Tony: Bæta hæfileika liðsins til að halda boltanum, sem er reyndar nánast alltaf markmið, en síðan hefur liðinu gegnið illa að skora mörk og þess vegna verður reynt að æfa „possession”, en finna svo leiðir til að vera grimmari í að sækja að marki andstæðinganna og að klára þau færi.

Upphitun með ýmsum líkamsæfingum afturábak og áfram. Fitnessþjálfari yngri liðanna sér um hana.

Allir í hring og gera ýmsar mobility- og dýnamískar teygju æfingar á staðnum.

Hoppa til dæmis á staðnum og snúa mjöðmunum, standa gleitt og snerta fót með gagnstæðri hönd, snerta utanfótar til skiptis með hönd, snerta innanfótar til skiptis með hönd. Vera á tánnum, setja fótinn upp með bogið hné í brjóst, rétta úr hnénu og setja fótinn beint fram.

Svo er haldið áfram með upphitun og aðeins bætt í. Hliðarskref framávið á ská og svo afturábak til baka og svo framvegis. Svo er aftur teygt á.

Búið að stilla upp fjórum fótavinnu-brautum. Keilupör, þar sem tvær keilur eru fast uppi við hvora aðra og 25 cm bil yfir í næsta par og alls eru þau þrjú. Svo eru tveir metrar í gínu og einn og hálfan meter í hvora átt á ská fyrir aftan gínuna eru tvær stangir og svo eru hverjir tveir leikmenn með svona sett.

- a) Leikmaður setur báða fætur inn í hvert bil milli keilupara á fullu, fer að gínunni og tekur þá gírskiptingu til hægri að stönginni sem er þar, fær sendingu frá félagi sem bíður þar fyrir aftan og gefur á lofti aftur í hendurnar á honum. Rólega aftur fyrir framan gínuna, sprengir svo aftur upp til vinstri og færð bolta þar á lofti og gefur í hendurnar með vinstri. Fer svo aftur rólega fram fyrir gínuna og til baka á byrjunarreit. Svo ferðu næst í gagnstæða átt við það sem þú gerðir í fyrstuferðinni. **Áhersla á klára hraðabreytingu og sprengju, sem hugsuð er til að losa sig frá ímynduðum varnarmanni og labbað til baka til að tryggja gæði í æfingunni þegar menn byrja á ný.** Þegar æfingin hefur verið gerð tvisvar er skipt um féлага.

Svo eru teknar nokkrar hreyfiteygjur inn á milli til dæmis að hvíla á vinstra hnénu og með hægri fótinn fram og hæl hans í jörðu en tána upp. Svo halla menn sér fram og beygja hægra hnéð og stíga í sólann og svo halla menn sér aftur og þá réttist úr hægra hnénu, og táin lyftist og svo er skipt. Velta sér svona fram og til baka,

- b) Núna er farið af stað í brautina á hlið, með stuttum hliðarskrefum og báðir fætur settir í hvert bil milli keilnanna, að gínunni, breytt um hraða (SPRENGJA), farið til vinstri að stöng, gefið á lofti, rólega aftur að gínu, sprengja til hægri, og gefa á lofti þar eftir kast sendingu félaga. Tvisvar sinnum hægra megin, tvisvar sinnum vinstra megin.

Aftur teygt á, annað hnéð fram, rassinn niður og teygt á innanverðu læri.

- c) Núna er það svig með litlum hliðarskrefum í gegnum keiluröð, rólega að gínunni, þar sprengirðu upp, en ferð núna inn fyrir stöngina og útfyrir hana, aftur út fyrir gínuna, innfyrir hina stöngina og útfyrir, ferð svo á milli stanganna og þar gefurðu á lofti innanfótar á félagann, sem hafði kastað. Þegar þú gefur á lofti innanfótar, ertu með aðra höndina á gínunni, eins og þú sért að halda varnarmanni frá þér.

Svo er aftur farið í hreyfiteygjur. Menn eru á staðnum en taka stutt skref á milli þess sem menn sveifla fætinum út á við í hring, með beinan fót.

Næst er farið að grindum sem eru rétt yfir hnéhæð á meðalmanni. Fjórar grindur. Hoppa jafnfætis yfir þær allar án millihopps, og 7-8 metra sprettur út og labbað til baka. Áhersla á að lenda með fætur í sundur til að hafa betri stöðu í lendingu og vera klárari í næstu hreyfingu.

Sama nema nú eru 5 grindur og spretturinn aðeins 5 metrar. Og loks er 6. grindinni bætt við og enn sprettur að loknum stökkum. Tvær raðir leikmanna vinna í einu og aðeins er farið 3-4 sinnum yfir hvern fjölda grinda.

Að lokinni þessari vinnu hefur æfingin staðið í 25 mínútur.

Carr er nú búinn að skipta heilum velli í þrjá jafna hluta með keilum yfir völlinn þveran. Tíu metrum fyrir utan vítateigana eru þrjár gínur hvoru megin.

Fyrst spilað „possession” í miðju þriðjungnum, 8 á móti 8. Áhersla á að hjálpa manninum með boltann, gefa honum sem flesta valmöguleika í spili.

Sama nema nú á að reyna að komast inn í sóknarþriðjunginn. Það má hins vegar ekki fyrr en búið er að ná þremur sendingum innan liðs. Ef það næst, má stinga inn í sóknarþriðjunginn og þangað má enginn varnarmaður fara með, en sóknarmaður verður að klára í 2 snertingum. Æfingin oft byrjuð þannig að markvörður “*puts it in the mixer*” með útsparki frá marki inn í miðjuþriðjunginn.

Sama nema nú má einn varnarmaður fara inn í síðasta þriðjunginn, á eftir sóknarmanni en á móti kemur að ekki eru bara tvær snertingar til að klára og svo má auka miðjumaður fylgja með inn í til að hjálpa til við að klára sóknina.

Skotæfing (Fyrirgjafir og skot). Tveir kantmenn á sínum hvorum kantinum. Sendur fastur jarðarbolti upp í hornin á þá, frá gínu sem er um 7 metra fyrir utan teig, frá miðjumanni sem brunar svo á fjærstöng, en senter sem var rétt fyrir utan teiginn, móts við fjærstöng, fer á nærstöng. Fyrirgjöf og slútt.

Eftir þessa æfingu eru 105 mínútur síðan æfingin hófst.

Þá er „cool down” eftir. Jogga fyrst og fara svo í teygjur. Standa svo við grindverk og halda höndunum í það, sveifla svo fótunum, fyrst til hliðanna um leið og maginn snýr í átt að grindverki og svo fram og til baka þegar síðan snýr að grindverki.

Æfing hjá U-16 ára liðinu. Fimmtudagur. Little Heath.

Byrjað á að skokka stóran hring um svæðið og eftir góðan spöl er byrjað að gera ýmsar dæmigerðar upphitunar-líkamsæfingar.

Helmingur með bolta og helmingur boltalaus á litlu svæði.

- a) Kasta á annan leikmann og fá skalla til baka og svo skipt um boltamenn eftir ákveðinn tíma
- b) Kastað á annan sem skallar til baka og sá skallar aftur á hinn sem grípur og finnur annan leikmann.

Pínu grindur settar inn í sama form. Helmingurinn á litla svæðinu með bolta en hinn helmingur stendur utan á hringnum við hliðina á grindum sínum. Svo er sent á einn við grindina, sem sendir til baka og svo sent í þríhyrning hinu megin við grindina, og skipt um hlutverk. Sá sem endar með boltann fer og finnur annan sem bíður við grind og spilar einn-tveir við hann framhjá grindinni.

Helmingur leikmanna standa við hliðina á sínum pínugrindum og bíða eftir að fá bolta frá leikmanni sem er inni í svæðinu. Svo kemur sendingin og eftir að sent er til baka, er nú EKKI farið framhjá grindinni heldur tekin stutt skref og hoppað til hliðar yfir hana, fengin önnur sending, gefið aftur og hoppað aftur yfir í hina áttina. Sömu leikmnn vinna í ákveðinn tíma og svo er skipt.

Spilað á eitt mark. 4 varnarmenn og markvörður fá á sig sóknir frá 5 leikmönnum (einum aftasta miðjumanni, fremri miðjumanni, tveimur köntum og striker). Tvö sett af sóknarmönnum sækja til skiptis. Seinna er sama æfing gerð, nema alltaf er byrjað með löngum bolta á varnarpakkann. Þarna er hugsanlega verið að æfa varnarlínuna í að bregðast við slíku, en hugsanlega verið að æfa pressu sóknarmanna um leið. Enn seinna eru svo sóknarmenn fimm, en nú er búið að bæta tveimur varnarmiðjumönnum fyrir framan varnarlínuna. Varnarmennirnir eru því orðnir fleiri. Ef þeir vinna boltann, mega þeir reyna að skora í hitt markið, sem er um 60 metra frá þeirra marki. Loks er þriðja miðjumanninum bætt við í varnarliðið, þannig að vestin eru nú 7 og á þá sækja 6 bláir.

Að lokum er spilaður venjulegur leikur, 8 gegn 8, auk markmanna.

Æfing hjá aðalliði. Fimmtudagur. Chadwell Heath.

Byrjað á léttu skokki í kringum völlinn með fitnessþjálfara.

Svo standa allir í hring og teygt er þannig að það er til dæmis teygt framan á læri, svo 6-8 stutt og hröð skref á staðnum, svo tvær háar hnélyftur og svo teygt hinu megin.

Eftir það er tekin tveggja línu upphitun með Antonio þar sem meðal annars eru tekin valhopp og nokkurs konar hoppæfingar/krafthopp þar sem (sem dæmi) eru tekin 3-4 hopp framávið og svo sprettað út úr því í 5-7 metra (hér átti að segja frá fleiri æfingum úr þessum hluta æfingarinnar, en upptökutækið lét á sér standa).

Standa fimm saman í reit sem er ca. 5 x 5 og senda einn bolta á milli, fyrst um sinn með tveimur snertingum og svo með einni snertingu. Svo ein snerting og þú eltir boltann og ferð í stað þess sem þú gafst á.

Nú er haldið boltanum saman á lofti og hver leikmaður verður að taka tvær snertingar en má ekki snerta boltann með líkamspörtum fyrir ofan hné.

Venjulegur reitabolti 4 gegn 1, ein snerting. Seinna er því bætt við að þegar þú ert búinn að senda þarftu að taka 4-5 stutt skref, annars þarftu að fara inn í.

Farið inn í svæði sem er ca. 30 x 30 m og þar spila tvö lið með tveimur snertingum. 8 gular stangir eru á víð og dreif um svæðið og skora má með því að hitta í þær.

Sama svæði nema að í staðinn fyrir að hitta stöng á nú að hitta í gegnum lítil hlið sem búin eru til með því að stangir eru settar nokkuð þétt saman og þær látnar halla hvor í kross við aðra, þannig að þær minna á indjاناتjöld. Skorað með því að senda á milli stanganna. Þessar tvær æfingar eru keyrðar nokkuð lengi og þegar sú seinni er búin, eru búnar um 45 mínútur af æfingunni.

Tæplega tveir vítateigar á milli marka. Menn með bolta sitt hvoru megin við bæði mörk, tíu metra frá stöngunum, og fyrirgjafamenn kyrrir í sínum stöðum rétt fyrir framan miðju á sínum kanti. Langur bolti (yfirleitt mjög fastur og lágur, þó hann hafi lyfst) á fyrirgjafamann í

fjærhorni og tveir menn (sem voru sitt hvoru megin við markið sem sending kom frá), keyra inn í teig, krossa og sækja á fyrirjöfina. Svo er byrjað þeim megin sem skotið var á markið og þannig gengur þetta. Skipt um fyrirjafamenn eftir ákveðinn tíma.

Spil á lítinn völl 7 gegn 7. Annað markið á réttum stað, hitt markið fimm metra fyrir framan miðlínu, inni í miðjuhringnum. Vítateigshliðarlínur eru hliðarlínur vallarins. 2 snertingar í fyrri hálfleik, frjálst í þeim seinni. Svakalegt tempó og lítið um brot.

Þegar spili er lokið eru 80 mínútur síðan æfingin byrjaði. 5 leikmenn verða eftir til að skjóta. Hinir teygja á í smástund og yfirgefa svo svæðið.

Zola með hrúgu af boltum á milli miðjuhrings og vítahrings. Framherji er rétt fyrir utan teig, tekur gabbhreyfingu í átt að marki, hleypur út, fær boltann, snýr og skot. Tveir menn rétt fyrir utan endalínu vítateigsbogans á sínum hvorum kantinum, taka gabbhreyfingu út á kant, fara inn á miðju, fá sendingu, eina snertingu til að leggja fyrir sig og eina til að skora.

Seinna fá þeir skoppandi bolta eftir kastsendingu.

“Þetta snýst allt um fyrsta touchið. Ef það er gott, fylgir allt hitt með!”

-Gianfranco Zola.

Í lokin er keppni. 4 útileikmenn taka aukaspyrnur á eða við vítateigsbogann og ef markvörður ver ekki öll, þá vinna útileikmennirnir. Lee Bowyer var ÁBERANDI lélegur í þessari keppni.

Æfing hjá U-11 ára liði. Fimmtudagur. Knattspyrnuhöll, Chadwell Heath.

Allir taka sér bolta og halda á lofti.

Fitness þjálfari mætir og tekur fram „BOSU“-boltana. Þeir þjálfar alla litlu vöðvana sem vinna að því að halda jafnvægi og styðja við ökkla og vinna gegn því að ökklinn sé allur á siglingunni. Hér er ekki aðeins um jafnvægisæfingar að ræða, heldur líka forvarnaræfingar gegn ökklaeiðslum.

- a) Fyrsta æfingin er þannig að leikmenn reyna að standa á öðrum fæti á boltanum og félaginn fyrir framan. Reynt að halda jafnvægi en menn mega styðja sig við axlirnar á félaganum ef þeir eru að detta.
- b) Annar stendur á púðanum og heldur jafnvægi á meðan hinn kastar til hans bolta sem hann grípur. Ef gengur vel má senda aðeins erfiðari sendingar til að láta reyna á jafnvægið.
- c) Sama nema nú stendur leikmaður á öðrum fæti og gefur innanfótar á lofti tilbaka. 5 köst á hvorn fót og skipta svo um fót og svo um leikmann. U-18 ára liðið á að geta 15 sendingar í röð án þess að stíga niður sendingafætinum. Fyrst áttu þeir að geta 5, svo 8, svo 12 og loks 15.
- d) Standa jafnfætis við púðann, hoppa svo upp á hann, lenda á öðrum fæti og halda þeirri stöðu í 5 sekúndur.
- e) Stökkva upp á púðann úr jafnfætis kyrrstöðu, lenda á öðrum fætinum, halda þeirri stöðu, stökkva upp og lenda á hinum fætinum og halda þeirri stöðu í 5 sekúndur.
- f) Standa jafnfætis á púðanum, taka nokkur stutt og hröð skref ofan á honum, og standa í smástund á einum fæti, taka svo aftur nokkur stutt og standa svo á hinum fæti. Endurtekið nokkrum sinnum.

Knattrak í tveimur línur. Boltinn rakinn í gegnum einhvers konar gúmmíhringi, sem lagðir eru á jörðina og líta í fjarska út eins og pappadiskar, en gegna í raun sama hlutverki og keilur. 5 í röð með 50 cm millibili, svo einn um meter til hliðar og svo aftur 5 í beinu framhaldi af þeim fyrri og svo keila fyrir aftan. Meiri áhersla á að rekast ekki á diskana, heldur en að vera fljótir að klára.

2 og 2 saman með einn bolta, 7-8 metrar á milli manna og.....

- a) Sent á milli innanfótar með tveimur snertingum. Mikil áhersla á að boltinn stoppi aldrei, heldur fari fyrsta snertingin í að leggja boltann fyrir sendingafótinn og sendingin er gefin á meðan boltinn er enn á hreyfingu.
- b) Annar er kyrr með boltann, hinn kemur á móti honum, fær sendingu og sendir til baka í fyrsta, og fer svo aftur, aftur á bak í sína stöðu. Ekki bakka beint, heldur fara á „*On the slide*”.
- c) Sömu uppstillingar og hreyfingar, nema nú er boltanum kastað upp og skallað aftur í hendurnar á félaganum.
- d) Sama, nema nú er boltinn tekinn á lofti innanfótar til baka.

Þríhyrningur, 10 metrar á milli keilna sem leikmenn standa við. Sending á næsta horn til hægri og elta boltann og fara í stöðu þess sem maður sendi á. 2 snertingar í hvert sinn (spila boltanum í áttina að manningnum sem þú ætlar að gefa á með fyrstu snertingunni). Beðið við keiluna, svo þegar von er á sendingu, er bakkað frá keilunni til að opna svæði.

Sama, nema nú er farið hinn hringinn og skylda að nota vinstri fótinn.

Tveir þríhyrningar í sömu stærð og áður. „Toppurinn” á öðrum þríhyrningnum er um 12 metra frá toppnum á hinum, svo þeir mynda spegilmynd hvor af öðrum. Spilað alveg eins, nema þegar sá sem fær hann á seinna horninu sem sending kemur á, fær hann, rekur hann boltann rúmlega hálfa leið að hliðstæðu horni á hinum þríhyrningnum og gefur á mann sem er þar, og fer svo í hans stað. Sá sem fær boltann byrjar það sama hinu megin, sem endar með því að einn úr þeim þríhyrningi rekur boltann yfir í hinn. 2 boltar í gangi.

5 á móti einum í hring (reitabolti án keilna). Frjálssar snertingar.

Fótavinnu, varnaræfing (áhersla á talanda, fótavinnu og að halda beinni línu):

Fjórir leikmenn standa við keilur á línu og ca. 3 metrar á milli þeirra. 4 leikmenn hvíla á meðan hinir vinna. 5 metrum fyrir framan þá eru raðað upp keilum sem gera það að verkum að hver leikmaður getur farið að tveimur keilum, annað hvort á ská til hægri eða vinstri. Einn stjórnar ferðinni og ef hann segir til dæmis „hægri”, vinna allir leikmennirnir að sinni hægri keilu, með „áfram-varnarskrefum” svo kallar hann „bakka” þá vinna þeir aftur á upphafskeiluna með „afturábak-varnarskrefum”, svo er kallað „vinstri” og þá er farið á keiluna sem er til vinstri, o.s.frv.

“Run on the half-turn”

Seinna er svo sett upp lið fjögurra manna sem lætur boltann ganga rólega á milli sín á móti varnarmönnum. Þegar boltinn kemur að þínum manni, sækir þú að honum og næstu tveir fyrir aftan, þjappa sér saman í völdunina.

Spilað. Vellinum (40 x 20 m) skipt upp í þrjá hluta (varnar, miðju og sóknarþriðjunga). Þrír varnarmenn á sínum þriðjungi, tveir miðjumenn og tveir sóknarmenn. Einn miðjumaður má fara inn í sóknarþriðjunginn og einn varnarmaður má fara inn í miðjuþriðjunginn.

Þarna er verið að kenna mönnum að halda sínum stöðum og að skilja ekki nein svæði eftir „óvarin”. Lögð áhersla á að nota það ALLTAF ef býðst að senda sendingu framávið, ekki spila tilbaka ef það er í boði að spila framávið.

MJÖG MIKIÐ um það að þjálfararnir tveir séu að stoppa spilið og kenna. Oft langar ræður. Spurt spurninga og strákarnir keppast við að koma með svörin. Stundum eru strákarnir kallaðir inn og þeir sitja og hlusta á *taktískt* tal.

Svo er tilkynnt um frjálst 10 mínútna spil og eftir það er æfingin búin að standa í einn og hálfan tíma.

U-11 eru þó ekki alveg búnir því þeir fara í *cool down* sem er gert með upphitunaræfingum (háar hnélyftur, hælur í rass, o.s.frv. Dýnamískar teygjur og venjulegar).

Æfing hjá U-13 ára, Höll, Chadwell Heath. Fimmtudagur.

Frjáls upphitun, 2 og 2 með bolta, spila sín á milli og leika sér.

3 og 3 saman með 2 bolta. 2 halda á sínum boltum og einn vinnur. Leikmaður fær sendingu og gefur á lofti innanfótar til vinstri með hægri, tiplar svo einu sinni á tánum og fær sendingu frá hinum og gefur til hægri með vinstri, svo er skipt eftir ákveðinn tíma. Allir alltaf léttir á tánum.

Sama, nema nú er boltinn sendur utanfótar á lofti til baka, með vinstri til vinstri og hægri til hægri. Svo er gert það sama, nema nú er gefið á lofti með lærinu, rétt fyrir ofan hné, með hægri til vinstri og vinstri til hægri.

Allir í hring og einn bolti í gangi sem alltaf er spilað í fyrsta. Þegar leikmaður fær boltann, eiga þeir tveir sem standa við hliðina á honum að drífa sig inn í hringinn og bjóða sig þar. Sá sem er með boltann, sendir á annan, hann yfir á hinn og svo til baka á þann sem sendir, sem velur nýjan mann til að fá boltann, og þá endurtaka aðrir leikmenn leikinn. Ekki sjáanleg regla á því hvert sendingin fer eftir að viðkomandi 3 eru búnir að klára sitt (spurning um að hafa annan hvern mann í vesti og leyfa bara sendingar á þá í ákveðinn tíma og skipta svo um?).

Sami hringur. Þegar þú færð boltann úti í hringnum, gefur þú á manninn sem er inni í og ferð í hans stað. Sá sem fékk boltann frá þér gefur á næsta mann í hringnum og tekur hans stöðu og sá sem fær boltann gefur hann í miðjuna á þig og þú spilar á næsta mann, ferð í hans stöðu, hann gefur á manninn sem gaf á þig, fer inn á miðju, og svo framvegis.

Seinna er hringurinn minnkaður verulega. Svo er hringur aftur stækkaður og nú eru notaðir tveir boltar í einu.

Stór hringur og alltaf sent til vinstri á þarnæsta mann í hringnum, sá sendir á næsta til baka og sá aftur á þarnæsta fram, hann á næsta tilbaka og svo framvegis. Svo er skipt um áttir sendinga.

Farið með fitnessþjálfara í “hálf-púða” æfingar.

Æfing hjá U-14. Fimmtudagur. Höll, Chadwell Heath.

Byrjað á hálf-púðaæfingum með fitnessþjálfara. 2 og 2 skiptast á.

- a) Standa á einum fæti ofan á púðanum til að prófa.
- b) Standa á einum fæti. Annar kastar og hinn grípur. Reyna að ná að grípa 5 bolta án þess að stíga niður.
- c) Jafnfætis uppstökk upp á púðann, lent á öðrum fæti og halda stöðu í 5 sekúndur.
- d) Standa á öðrum fæti á púðanum, stökkva upp og lenda á hinum.
- e) Standa boltalaus á einum fæti á púðanum, beygja hnéð og færa að brjósti, svo út til hliðar, aftur að brjósti og í byrjunarstöðu, áður en skipt er um fót. Gert hægt og rólega.
- f) Standa á öðrum fæti, taka nokkur stutt skref, standa svo smástund á hinum og endurtaka svo stuttu skrefin og svo framvegis.

Skipt í tvo hópa.

Hópur 1 (varnarmenn) fara í færslu- og fótavinnuæfingu:

Fjórir leikmenn standa við keilur á línu og ca. 3 metrar á milli þeirra. 4 leikmenn hvíla á meðan 4 vinna. 5 metrum fyrir framan þá eru raðað upp keilum sem gera það að verkum að hver leikmaður getur farið að tveimur keilum, annað hvort á ská til hægri eða vinstri. Einn stjórnar ferðinni og ef hann segir til dæmis „hægri”, vinna allir leikmennirnir að sinni hægri keilu, með „áfram-varnarskrefum”. Svo kallar hann „bakka” og þá vinna þeir aftur á upphafskeiluna með „afturábak-varnarskrefum”. Svo er kallað „vinstri” og þá er farið á keiluna sem er til vinstri, o.s.frv.

Seinna er bætt inn í að eftir að hafa tekið 4 köll, er gerð létt tækniæfing með aðstoð þess sem beið, til dæmis taka boltann innanfótar á lofti tilbaka, fyrst með hægri, svo með vinstri, skalla, og svo framvegis og svo aftur á byrjunarreit.

Fyrst er þetta gert þannig að það er þjálfarinn sem kallar en seinna er valinn einn leikmaður til þess að stjórna.

Svo er stillt upp 4 manna varnarlínu rétt fyrir utan teiginn. Hinir fjórir láta boltann ganga frjálst milli kanta og þjálfarar sýna hvernig einn maður á alltaf að sækja að boltanum, á meðan þeir tveir næstu sem eru honum til beggja hliða, valda hann fyrir aftan.

Hópur 2 (sóknarmenn) fer í skotæfingar.

- a) 4 gínur með 5 metra millibili, rétt fyrir utan vítateig og sóknarmenn standa við ystu gínur hvoru megin. Tvær raðir leikmanna með bolta hver, 10 metrum lengra úti á velli. Þegar sóknarmaðurinn sér að miðjumaðurinn er að fara að gera sig líklegan til að senda, fellur hann frá varnarmanninum út á kant (ca. 3 metra frá honum) og passar um leið rangstöðuna, fær sendingu og gefur aftur veggssendingu inn fyrir vörtnina á miðjumanninn sem gaf fyrstu sendinguna og hann skorar eftir að hafa stungið sér milli gína númer 1 og 2. Sá sem tekur skotið, fer í stöðu þess sem gaf stöðsendinguna, en sá nær í boltann og fer í röðina.

Gert á hægri og vinstri kanti, eitt skipti í senn.

- b) Sama uppstilling og í a) en nú sendir miðjumaðurinn milli gínu 1 og 2 (bakvarðar og hafsent) eftir að sóknarmaðurinn hefur fallið af ystu keilunni, út á kant og passað rangstöðuna um leið. Svo er klárað í fyrsta.

Gert á hægri og vinstri kanti til skiptis.

- c) Sóknarmaður stendur við gínu 2 (hafsent). Miðjumaður gefur á senterinn, sem snýr inn á miðjuna, þar til sem hann er á milli hafsentanna, þriðji maður hleypur milli bakvarðar og hafsent, fær sendingu milli hafsentanna og tekur skot. Sá sem skaut fer í stöðu sóknarmanns við gínu 2, sóknarmaðurinn nær í boltann og fer aftur á byrjunarreit og sá sem sendi fyrstu sendinguna fer á kantinn og býr sig undir að taka næsta skot.

Seinna er kantmaðurinn látinn fara út fyrir bakvörðinn, svo sending sóknarmannsins fer aftur fyrir bæði hafsent og bakvörð.

Gert á hægri og vinstri kanti til skiptis.

- d) Næst er byrjað með boltann á kantinum og hlaupið á ská inn á völlinn í átt að bakverði. Sóknarmaður dregur sig frá bakverði inn á milli hans og hafsent, fær sendingu frá kantmanni, snýr innanfótar og klárar í fyrsta, með sama fæti.

Spil á 1 mark. 6 sóknarmenn á móti 4 varnarmönnum og markverði. Tvær varnarlínur og tvær sóknarlínur skiptast á að vera inni á vellinum. Sóknarmenn reyna að skora en ef varnarmennirnir ná boltanum eiga þeir að reyna að spila honum á þjálfarann, sem stendur aðeins fyrir aftan miðju. Rangstaða dæmd.

Spilað á tvö mörk. 3 leikir. Fyrsti leikurinn er tveggja snertinga bolti, annar með einni snertingu og sá síðasti er frjáls. Fyrir hann minnti þjálfarinn á það að eðlilegt væri ef leikmönnum líkaði ekki við það að mega bara nota tvær snertingar og það sé eðlilegt á meðan þeir eru að ná tökum á því. Hann tók það svo fram að hann bannaði alls engum að einleika en sagði það staðreynd að í 80-85% tilvika spiluðu menn með einni eða tveimur snertingum í háklassa fótbolta. Ef menn ætli hins vegar að einleika, eiga þeir að gera það þannig að þeir hafi áhrif á gang leiksins, en alls ekki þannig að menn gefi með því andstæðingnum tíma til að stilla upp sínu liði og skipuleggja sig.

Áberandi í spilinu: Fastar og góðar sendingar, sem og góð móttaka á þeim. Leikmenn eru fljótir að hugsa og sjá menn í kringum sig. Kraftur í öllum sendingum og hlaupum.

Endað á “cool-down”. Allir í einum hring, gera virkar teygjuæfingar, eins og til dæmis að stíga nokkur róleg og stutt skref framávið, inn í hringinn, opna nárann, stutt og rólega til baka og endurtaka með hinum fætinum, svo sparka í gagnstæða hönd, o.s.frv.

Æfing U-18. Föstudagur (degi fyrir leik). Little Heath.

Fitnessþjálfarinn sér um upphitunina.

Helmingur með bolta og standa í hring, og helmingur boltalaus inni í hringnum. Mjög létt tempó og skipt um menn inni í, eftir ákveðinn tíma.

- a) Ytri menn halda á boltunum, og kasta á hina þegar þeir koma að þeim, sem gefa innanfótar á lofti til baka og hlaupa svo að nýjum félagum áður en þeir endurtaka leikinn.
- b) Sama, nema nú er gefið fyrst á hægri, snögg fótavinna áður en tekið er á vinstri og svo þegar menn fara í burtu, eru gerð nokkur varnarskref rólega aftur á bak og svo annar fóturinn settur fyrir framan hinn og aftan til skiptis í nokkur skref, áður en næsti lausi félagi er fundinn.
- c) Bein rist, fjórar háar hnélyftur á staðnum og endurtekið með hinum fætinum og svo hliðarskref inn í miðjan hringinn.
- d) Bringa-rist, snúa frá manninum og taka nokkur skref inn í miðju, svo snúið af snerpu og aftur bringa-rist með sama manni og svo inni í er nárinn opnaður. Einn maður með bolta í höndum inni í miðjum hringnum líka.

Stoppað og gerðar hreyfi-teygju æfingar fyrir mjaðmir, með því að standa gleitt og snúa þeim í stóra hringi, og svo hægri hönd látin snerta vinstri fót, svo öfugt og svo framvegis, þar til haldið er áfram með sama æfingaform, en nú með aðeins meiri hraða í sjálfri æfingunni, en líkamsæfingar gerðar mjög rólega á milli.

- e) Skokkað að manninum, bakkað frá honum (inn í ímyndaðan varnarmann), svo komið til hans, með hönd uppi til að halda ímynduðum varnarmanni frá sér. Gefið til baka á lofti utanfótar á gagnstæðum fæti við þá hönd sem heldur varnarmanninum frá. Þá stutt skref frá, koma að og endurtaka með hinum fæti. Svo er skokkað inn í miðju og hné lyft að brjósti og svo sólinn setur beint fram áður en hann er settur á jörðina og endurtekið með hinum fætinum.

Aftur stoppað og nú til að teygja á. Staðið á öðru hnénu, með hinn fótinn beinan fram og staðið á hæl þess fótar. Vagga sér fram og aftur þannig að fóturinn sem stendur á hælnum beygist og réttist um hnéð. Svo haldið áfram.

- f) Menn gera frjálsar upphitunaræfingar inni í hringnum, svo keyra menn að lausum manni, hann kastar boltanum yfir leikmanninn, sem nær honum eins fljótt og hann getur, áður en hann rekur boltann, finnur annan lausan mann og „chippar” boltanum upp í hendurnar á honum.

Skipt í þrjá hópa og hefur hver þeirra einn bolta.

- a) Röðin stendur með boltann, um það bil 20-25 metrum fyrir aftan pínu-mark og fyrir framan það mark er raðað upp keilum sem eru í um 5 metra fjarlægð frá markinu. Fyrir utan þær er einn leikmaður, sem má ekki fara nær markinu en þessar keilur segja til um, fyrir en hann er búinn að reyna að skora. Há sending yfir litla markið til leikmannsins, sem reynir að skora í markið, með fyrstu snertingu innanfótar á lofti. Sá sem gaf hleypur svo í skotsvæðið, sá sem skaut nær í boltann og kemur honum eins fljótt og hægt er aftur í röðina, og leikurinn er endurtekinn, þar til eitt lið er komið með ákveðið mörg mörk og það lið sigrar sem nær því fyrst.
- b) Sama, nema nú verða menn að nota eina snertingu til að taka á móti og aðra til að reyna að skora, og boltinn má ekki snerta grasið á milli.
- c) Nú eru 2 leikmenn fyrir framan markið. Löng sending frá röð. Annar þarf að leggja á hinn, hinn aftur á þann fyrsta, sem klárar. Boltinn má ekki snerta grasið fyrr en búíð er að klára allar sendingar. Sá sem skaut nær í boltann, hinn verður eftir og tekur næsta skot.
- d) Nú er sending frá röð á mann í fyrrnefndu svæði sem sendir boltann á lofti á mann sem stendur hinu megin fyrir aftan markið, hann lyftir aftur á þann sem er fyrir framan og sá klárar.

Spilað 7 gegn 7 á hálfum velli (vörn gegn sókn) án marka, en uppstillingin er annars eðlileg. Þjálfarinn stoppar oft og leiðréttir, og er þarna að æfa varnarvinnu liðsins í heild (við hvaða tækifæri eigi að pressa og hvenær að “dropa” og almennar færslur í varnarleik). Þetta tók ca. 20 mínútur.

Fitnessþjálfarinn sagði mér, á meðan við spjölluðum og horfðum á æfinguna, að hann þyrfti oft að „hnippa” í Tony, þar sem hann hefði enn mikla ástríðu fyrir starfinu og ætti það til að fara langt fram úr tímaáætlun, til dæmis deginum fyrir leik.

Spilað í tveimur liðum á velli sem er hálfur að lengd, en hann er þrengdur þannig með stöngum og keilum að hliðarlínurnar eru mitt á milli hliðarlína vítateiga og markteiga. 3 snertingar.

Að lokum er farið upp að girðingu, lagst á bakið og fæturnir látnir upp í loft, og svo teygð á eftir og teygjunum haldið lengi. Svo haldið í grindverkið og staðið á einum fæti á meðan hinum er sveiflað, fyrst fram og til baka en svo til hliðanna.

Æfingin tók rúman einn og hálfan tíma, sem hlýtur að teljast nokkuð langt, deginum fyrir leik.

Æfing hjá U-9 ára liðinu. Laugardagur. Little Heath. Æfing hafin þegar ég kom á svæðið.

4 og 4 saman með einn bolta og þeir standa hver í sínum reit sem er um 5 x 5 metrar. Reitirnir eru hver við enda annars og mynda eina línu. Tvær snertingar á mann í hvert skipti. Sá sem er í fyrsta reitnum sendir á þann sem er í reit númer 3, hann á leikmann í reit númer 2 og hann á leikmann í reit númer 4. Sá sendir aftur á reit 2, sá á reit 3 og hann loks á reit 1. Skipt um menn í miðjunni eftir ákveðinn tíma. Allir eiga að vera á tánum á meðan þeir bíða eftir að boltinn berist til þeirra.

Áhersla: „*First touch goes forward*”.

Sama, nema núna taka allir eina snertingu.

Sama uppstilling, nema nú eru tveir á hvorum enda og engir í miðjunni. Boltinn rakinn inn í annað hólfið frá byrjun og þá er sent yfir á næsta mann, sem gerir það sama í gagnstæða átt.

Sama uppstilling, en nú rekur sá fyrsti boltann, sendir á hinn endann, hleypur áfram, fær hann aftur og skilur hann eftir handa hinum með því að stíga ofan á hann.

Spil 6 á mótí 6 á 30 x 20 metra velli. Síðustu 5 metrarnir á hvorum enda vallarins eru afmörkaði með keilum og í hvoru svæði standa tveir leikmenn, einn úr hvoru liði. 4 gegn 4 í miðsvæðinu. Bláir reyna að spila boltanum á sína menn inni í endasvæðunum en gulir á sína. Sá maður sem er ekki með liðinu sem er með boltann, má ekki trufla spil andstæðinganna á neinn hátt. Svo eftir ákveðinn tíma er skipt um menn í endasvæðunum.

Góð æfing fyrir endamennina í að færa sig þangað sem hægt er að senda á þá.

Spil á lítinn völl. Engir markmenn en afmarkað svæði í 3 metra radíus í kringum keilur, sem bannað er að fara inn í.

Æfing hjá U-10 ára liðinu. Laugardagur. Little Heath. Æfing hafin þegar ég kom á svæðið.

Reitur, 8 x 8 metrar. 3 gegn einum reyna að halda boltanum og bjóða sig í opin svæði. Frjálsar snertingar.

3 og 3 með einn bolta í þríhyrning. Þeir eiga sína 6 metra breiðu rás, sem afmörkuð er með keilum og nær um 30 metra. Sá sem er „botninn” á þríhyrningnum gefur á annað „hornið” og fer í *framhjáhlaup* hjá honum. Sá gefur á þann þriðja og fer í *framhjáhlaup* hjá honum og þannig fara þeir þrír áfram alla rásina, áður en þeir snúa þar við og byrja upp á nýtt. Tvær snertingar í hvert sinn sem leikmaður fær boltann. Þessi æfing fór erfiðlega af stað.

Sama, nema nú er prófað með einni snertingu.

Völlur, 30 x 15 metrar. Bolta haldið, 4 gegn 2. Frjálsar snertingar. Á báðum enda vallarins, þó nokkra metra inni á honum, þar sem bolta hefur verið tillt ofan á. Leikmennirnir 4 fá mark ef þeir ná tíu sendingum á milli sín, en varnarmennirnir 2 eiga að reyna að senda boltann í hina boltana, sem voru ofan á keilunum, og geta þannig skorað á móti. Eftir ákveðinn tíma er skipt um menn í liðunum.

Spil.

EXTRA:

U-14 ára lið, skotæfing. Fjórar gínur úti á velli, 2 rétt fyrir utan vítateig með 10 metra á milli sín og aðrar 2, um 20 metrum lengra úti á velli, en í sömu línu. Hægri ytri keilan byrjar með boltann og gefur á vinstri ytri, sem gefur á hægri fremri. Sá leggur hann aftur á hægri ytri og á þeirri stundu hleypur vinstri fremri þvert og bíður eftir að fá sendingu innfyrir, aftur fyrir hinn senterinn. Svo er klárað. Allir leikmenn færa sig svo, áfram um eina stöð, „clockwise”.

Einnig er hægt að láta þann sem skaut, gefa fyrir á hinn senterinn, sem heldur þá sínu hlaupi áfram.

Seinna er sama uppstilling nema nú leggur hægri ytri boltann ekki á hlauparann í skot, heldur verður það hlaup að tálbeitu og boltanum er rennt aftur á þann sem lagði út á hægri ytri. Og sá klárar.

Tvær raðir sitt hvoru megin við markið, snúa út á völl, hvor röð um 10 metra til hliðar við markið. Einn leikmaður stendur á móts við hvora röð, um 25 metra frá marki og snúa þeir báðir að markinu. Raðirnar skiptast á að senda þvert yfir á manninn sem er þar og sá hefur tvær snertingar til að skora með langskoti. Sá sem gaf sendinguna, kemur sér á stað þess sem gefið var á, á meðan verið er að endurtaka æfinguna úr hinni röðinni.

Svo sama form, nema markvörðurinn má ekki fara nær markinu en 6-7 metra og skotmaðurinn „chippar” yfir hann.

U-16 ára lið. Boðhlaup í kringum stöng sem er ca. 15 metra frá. Allir halda á einum leikmanni, sem flýgur eins og Superman, þar til þeir eru komnir framhjá stönginni, þá er skipt um „flugmann” og hlaupið svona fram og til baka, þar til búið er að bera alla einu sinni.

ÝMSIR MISJAFNLEGA ÁHUGAVERÐIR OG GAGNLEGIR PUNKTAR ÚR ÝMSUM ÁTTUM, VARÐANDI FERÐINA:

-Fimm flokkar voru á æfingu á sama tíma á æfingasvæðinu Little Heath, kl. 9 á laugardagsmorgni.

-Spjallaði við grískan lækni félagsins sem mundi vel eftir Helga Sigurðssyni hjá Panathinaikos og sagði að hann hafi verið kallaður „*The shark*”, en hefði verið mjög vel liðinn og skilið eftir sig gott orðspor í Grikklandi.

-Spjallaði við Jim gamla sem hefur verið hjá félaginu í 33 ár, sem part-time þjálfari og liðsstjóri og séð marga leikmenn koma og fara. Taldi hann Tony Cottee eftirminnlegasta leikmanninn sem hann hafði upplifað hjá félaginu. Svo talaði ég við hnykkklækningamann félagsins, sem er ítalskur og mundi eftir Ólafi Kristjáns, er hann dvaldi hjá Brescia á Ítalíu (eða að minnsta kosti leiddi lýsingin á honum helst að því að um Ólaf væri að ræða).

-West Ham vantar striker fyrir U-18 ára liðið og var ég spurður hvort einhver slíkur væri til staðar á Íslandi.

-Á hverjum morgni eiga leikmenn að vigta sig á stuttbuxunum einum fata, bæði fyrir og eftir æfingu. Fyrir hvert kíló sem leikmenn hafa lést um á æfingunni, eiga þeir að drekka einn lítra af vökva.

-Ef leikmaður sem er 15 eða 16 ára er framúrskarandi, er hann látinn æfa með U-18 liðinu í vikunni, eða þar til daginn fyrir leik, en þá fer hann og æfir með sínum aldursflokki og spilar yfirleitt með þeim. Svo kemur það líka oft fyrir að menn menn spili upp fyrir sig.

-Leikmenn U-18 liðsins fá sérstakt næringarprógram sem ætlast er til að menn fari eftir. Einnig fá þeir einhverjar „lycra” buxur, til að vera í á leikdag (fram að og eftir leik) sem eiga að auka blóðstreymi um fæturna. Þá fá þeir allir prótein-shake eftir hverja æfingu í litlum fernum og er það undantekning ef þeir taka sér ekki a.m.k. tvo á mann.

-Leikmenn byrja að fá borgað 17 ára gamlir, þegar þeir fá svokallaðan „apprentice” (lærlings?) samning.

-Verkaskipting leikmanna í U-18 er klár fyrir mánuðinn og leikmenn þurfa að fara út með allar græjur, (mörk, bolta, keilur, grindur, vesti o.fl.) Þrifa klefana, blanda drykki og svo framvegis.

-Sektir eru innheimtar í lok hverrar viku hjá U-18 fyrir ýmis brot á reglum eða aga og fer sá peningur í jólaboð fyrir leikmennina.

-Á Chadwell Heath svæðinu er notalegt mötuneyti, þar sem meðal annars má sjá myndir af gömlu hetjunum Geoff Hurst og Bobby Moore. Þar er hlaðborð af dýrindis kræsingum (þó allt í hollasta lagi) í hádeginu fyrir starfsfólk og leikmenn aðal- og varaliðsins og liggur við að maturinn sé brytjaður og tugginn ofan í þá. Ef tvær æfingar eru sama daginn, geta leikmenn stýtt sér stundirnar með því að fara inn í afþreyingarherbergi þar sem hægt er að fara í púlu, billiard, playstation, borðtennis, fótboltaspil, o.s.frv.

-Í afþreyingarherberginu má finna innrammað plakat af frægum íþróttamanni og tilvitnun í hann:

“Champions are made from something they have deep inside them. A desire, a dream, a vision. They have to have last minute stamina, they have to be a little faster, they have to have the skill and the will. But the will must be stronger than the skill”.

-Muhammad Ali.

-Tony Carr byrjaði að hafa yfirumsjón með unglिंगastarfinu hjá West Ham árið 1973, eða árinu áður en undirritaður fæddist og hefur gefið út tvær bækur um knattspyrnuþjálfun: *Youth Soccer Coaching: A Complete Guide to Building a Successful team* (1997) og *How to coach a soccer team: Professional advice on building a winning team* (2005). Báðar þessar bækur má nálgast á vefsíðunni www.amazon.co.uk

-Fintessþjálfari aðalliðsins er ítalskur og heitir Antonio Pintus. Hann á rúmlega 20 ára feril að baki í þjálfun heimsklassa knattspyrnumanna, meðal annars með Juventus, Chelsea, Mónakó, Udinese og fleiri félögum.

-Antonio segir að almennilegt cooldown verði að vera 30-40 mínútur, því sleppir hann því að framkvæma slíkt strax eftir leiki. Hann lætur leikmenn fara í contrast böð (heitt og kalt til skiptis) eftir erfiðar æfingar og leiki, 3 x 2 mínútur í hvort.

-Fitnessþjálfarinn Eamonn Swift er Íri, og sér um að halda yngri liðinum í góðu líkamsástandi. Hann hefur heimsótt Atletico Bilbao á Spáni og Ajax í Hollandi og sagði hann aðalmuninn á þeim og West Ham að þar hafa þjálfarar mun meiri tíma með sínum liðum Þess vegna hafa West Ham menn verið að bæta inn fleiri æfingum. Fitnessþjálfarinn fær bara 20 mín. af einni af þremur æfingum vikunnar hjá yngstu liðunum og þá vinnur hann í hlutum eins og fótavinnu, samhæfingu, jafnvægi og fleira.

-U-11 ára liðið æfir þrisvar og spilar einu sinni í viku.

-Æfingasvæði félagsins eru tvö, *Little Heath* og *Chadwell Heath*, þar sem aðalliðið æfir.. Vellirnir á báðum svæðunum eru stórkostlegir og ekkert óvenjulegt að vallarstarfsmaður sé kominn með gaffalinn á svæði sem leikmenn voru á, um leið og þeir færa sig lítillga um set á æfingunni.

-Á einu svæðinu eru merktir 28 samliggjandi reitir í tveimur röðum, sem eru 13 x 13 metrar.

-Allir leikmenn aðalliðsins æfa með púlsmæla, en reyndar er það aðallega á mánudögum, þriðjudögum og miðvikudögum, þar sem æfingarnar eftir það eru yfirleitt mjög léttar. Fylgst er með því á tölvuskjá hvort leikmenn séu að taka of lítið á eða of mikið, og t.d. var Spánverjinn Diego Tristan þarna, nýbúinn að skirfa undir samning og í lélegu formi og væntanlega hafa þeir viljað passa að hann færi ekki of geyst.

-Yngsta liðið hjá West Ham er U-9 ára. Þeir æfa 3 x í viku (allt að tveir tímar í senn) og keppa einu sinni.

-U-15 ára liðið er á skólaaldri. Þeir æfa á þriðjudagskvöldum, tvisvar á fimmtudögum, einu sinni á föstudögum og keppa á laugardegi.

-Stundum fær félagið til dæmis U-14 ára liðið út úr skóla og til sín á æfingar, en þá eru þeir með mann sem sér til þess að þeir strákar læri það sem þeir hefðu annars lært í skólanum.

-Leikmenn aðalliðs drekka *Lucozade sport* (sama og selt er í búðum) á æfingum, eða vatn og svo fá þeir próteínshake eftir æfingu. Þeir drekka hann alltafstrax að lokinni keyrslunni og

teygja svo á eftir. Þeir eru reyndar enn að prófa sig áfram með að finna það merki sem þeir ætla að halda sig við. Eru þessa dagana með shake frá SIS (Science in Sports).

-Styrktarþjálfun hjá 14 ára og yngri er bara með eigin líkamsþyngd og fyrst og fremst lögð áhersla á að læra góða tækni, svo fara menn í létt lóð í U-16 og svo er byrjað að þyngja í U-17 og U-18.

-Lítið sem ekkert er um langhlaup en þó eru þau aðeins notuð í fyrstu vikunni eftir sumarleyfi. Statistík úr úrvalsdeildinni segir að flestir sprettir í leikjum séu á bilinu 8-12 metrar og því er mest unnið á þeirri lengd í snarpri vinnu og fámenn svo hvíldir á milli.

-Íþróttasálfræðingur er til staðar fyrir liðið en hann er bara kallaður til ef þörf er talin á. Það fá sem sagt ekki allir einhverja hugarþjálfun.

-Enskar reglur segja að leikmenn megi ekki æfa með unglingsliði félags, nema heimili þeirra sé staðsett í innan við 90 mínútna akstursfjarlægð frá æfingaaðstöðu félags.

-Allir leikmenn í öllum liðum eru klæddir í sams konar galla og aðalliðið á æfingum.

-Svæðið sem útsendarar félagsins sjá um er Austur London og Essex og það fer fátt framhjá þeim. Ef áhugaverður leikmaður er fundinn, er honum boðið að koma á æfingu og engin fyrirfram ákveðinn fjöldi leikmanna er í liðunum.

-Æfingatæki; „Sendingaveggur”. Spónaplata, sem snýr fram og önnur eins liggur á vellinum fyrir aftan (botn) til að halda veggnum í jafnvægi. Út frá bakhliðinni koma svo þrjár stuðningsplötur, sem tengja saman vegginn og botninn, þannig að aftan við vegginn myndast þrjú hólf sem eru ca. 3 metrar á breidd.

-U9 liðið æfir tvisvar í viku og æfingarnar eru langar. Til dæmis var ein æfingin sem ég sá tæpir tveir tímar og telst slíkt víst alls ekkert óalgengt hjá yngri liðunum öllum. Einu sinni í viku er svo spilað og eru það leikir gegn öðrum atvinnumannafélögum. Mótið er skipulagt yfir árið, en úrslit eru samt ekki skráð. U9 liðið spilar á minni velli (60x40) og það eru 8 útileikmenn (spila yfirleitt 2:3:2).

-Markmannspjálfari (Jerome) vinnur með öllum liðum. Hann er með U-18 ára liðinu á öllum æfingum. 2 x í viku vinnur hann með markverði á bilinu 9-12 ára á sérstökum æfingum og sama gildir um 13-16 ára markverði.

-West Ham er, eins og flest úrvalsdeildarfélög á Englandi með gott yfirlit yfir alla tölfræði úr leikjum aðalliðsins. Tölfræðin er reiknuð út með forriti, sem kennt er við *Prozone*. Með því er til dæmis hægt að fá upp á skjá öll atvik sem hver leikmaður lenti í í leiknum og þess vegna hægt að skipta þeim niður í ákveðna þætti, eins og til dæmis skalla, eða spretti. Vinsælt er hjá leikmönnum að fá DVD disk með öllu því sem þeir lentu í í ákveðnum leikjum og fá þeir hann yfirleitt degi eða tveimur eftir leik. Sem dæmi má nefna að á yfirliti yfir leik West Ham og Newcastle mátti sjá að Scott Parker, leikmaður West Ham skaut aldrei á markið á þeim 72:44 mínútum sem hann lék í leiknum, reyndi 63 sendingar og 91% þeirra fóru á samherja. Þá fékk hann boltann 53 sinnum í leiknum, átti enga fyrirgjöf og skallaði boltann aðeins einu sinni. Hann tók enga aukaspyrnu og fór fjórum sinnum inn á sóknarþriðjung vallarins. Hann fór aldrei inn í vítateig andstæðinganna, einlék aldrei, og hreinsaði aldrei frá marki. Þá fór hann í sex tæklingar og vann boltann 13 sinnum án návígis. Þá fylgir útprentuninni hversu oft hann sendi á hvern leikmann, og að hann var sá leikmaður West Ham sem sendi oftast á kantmennina í leiknum. Samkvæmt tölfræðinni hljóp Scott Parker 8.89 kílómetra áður en hann fór af velli og þar af voru 681.7 metrar á yfir 6.5m hraða á sekúndu, eða í mikilli áreynslu. Hann var í mikilli áreynslu í 7.7% aðgerða sinna inni í vellinum. Ef yfir 10% af því sem þú hleypur í leikjum flokkast sem mikil áreynsla eða „*high intensity*” (hraðar en 6,5 metrar á sek.) þá er það talið „*Good Work*”, og fá menn hrós fyrir það eins og ef menn fara yfir 1 km. í heild á mikilli áreynslu í einum leik.

Ekki er síður forvitnilegt að skoða greiningu á sendingum liðanna í heild en þar má finna hversu margar sendingar fara á samherja og hversu hátt hlutfall þeirra gerir það. Þá er greint hversu margar sendingar fara fram á við, hversu margar til hliðar og hversu margar til baka. Loks er greint hversu margar og hversu hátt hlutfall sendinga eru 10 metrar eða styttri, 10-25 metrar, eða lengri en 25 metrar, og hversu mikið af sendingum í hverjum flokki komust á samherja. Tölfræði þessi er gerð með hjálp margra myndavéla á hverjum einasta leikvangi, sem ná yfir allan leikvöllinn og getur þjálfari eða leikmaður séð það nákvæmlega á tölvuskjá hvar hann var staddur á vellinum, ef hann vill til dæmis vita hvar hann var þegar 46 mínútur og 12 sekúndur voru liðnar af leiknum. Og ef leikmaður vill meina að þjálfari fari með rangt mál varðandi einhverjar aðgerðir hans í leiknum er ósköp einfalt að láta forritið einfaldlega

leita að því atviki og þá þarf ekki að þræta meira um það. Forritið tekur allt upp, alveg sama hvort það sést í sjónvarpsútsendingunni eða ekki. Sjónvarpsútsendingin er á lítilli mynd í horni skjásins í heild, en allur völlumurinn, með öllum leikmönnum, sem auðkenndir eru með númeri sínu, er meirihluti skjásins.

-Sá leik West Ham og Chelsea í U-18 (lokatölur 2-4) á laugardeginum og var mér tjáð af aðstoðarþjálfara að Chelsea væri með heil tvö ensk nöfn á meðal fyrstu ellefu og að þeir hefðu fjárfest mikið í þessu unglingsaliði sínu. Liðið var frábært og áberandi þættir í leik þeirra voru til dæmis:

-Afburða knattækni og boltatilfinning.

-Frábært vald á sendingum innan og utan fótar, og myíkt og gæði í langstærstum hluta þeirra.

-Hraði og yfirvegum í öllum aðgerðum, þó þær væru framkvæmdar undir pressu.

-Sjálfsstraust. Þeir virtust hreinlega dýrka það, þegar sótt var að þeim.

-Fótavinna frábær og færni þeirra til að nota hana í gabbhreyfingum.

-Agi.

-Grimmd í pressu.

-Og síðast en ekki síst: PROFESSIONAL í einu og öllu.

-Um helgar er spilað og þá spila U-9, U-11 og U-13 liðin öll á sama tíma á móti sama félaginu á sama stað, á sínum heimavelli. Á sama tíma spila U-10, U-12 og U14, við sama félag á sama tíma á heimavelli hins félagsins. Svona gengur þetta yfir allt keppnistímabilið. Seinna mætast félögin aftur og þá spila þau aldurslið úti sem spiluðu heima og öfugt.

-Spilaðir eru fjórir leikhlotar og spila til dæmis U-10 í 4 x 20 mínútur. Þeir eru þó bara með einhverja 13-14 leikmenn, sem eru valdir úr stóru hópi, sem þráir að komast að og engin a,b eða c lið

Hér eru svo, sem verðlaun fyrir að lesa, tvær ágætis sögur úr ferðinni.

-Einn leikmaður í U-9 ára liðinu vildi meina að það hlyti að vera víti, þar sem ekki aðeins einn, heldur TVEIR leikmenn andstæðinganna hefðu brotið af sér um leið. Þjálfari liðsins var snöggur að átta sig og sagði „*Is that right?... O.K. TWO penalties!*” og svo stillti hann öðrum boltanum upp fyrir framan hinn og sagði honum að fyrst tveir hafi brotið af sér í einu, yrði

hann að skjóta tveimur boltum í einu. Guttinn var nú ekki sérlega ánægður með þetta, en lét sig hafa það og dúndraði þeim báðum í markið.

-U-19 ára liðið var á fullu að spila og nokkur hiti í mönnum. Svo skorar annað liðið og Tony Carr kallar upp um leið:

“Five-all!”

Það skellur á dauðapögn meðan verið er að ná í boltann í netið, þar til einn leikmaðurinn spyr lágt, með furðusvip:

“Five-.....ALL!?!?!?”

Þá kemur aftur þögn í 2-3 sekúndur þar til Tony skellir upp úr og viðurkennir:

„I haven't got a CLUE what the score is!”

-Að lokum, það sem öllu máli skiptir:

“Do it with enthusiasm.....and a smile”.

-Jimmy gamli, part-time þjálfari hjá West Ham United í 33 ár.