

Ráðstefnu þýska þjálfarasambandsins, nýjir straumar á Euro 2012

30.07.2012 Andy Roxborough – The trends in top level football

30.07.2012 Varnarleikur Ralf Peter – Grunnstaða í 4-4-2 og pressa

30.07.2012 Varnarleikur Claus Schromm - Umpólun varnarlega

31.07.2012 Bernd Stöber og Frank Wormuth – Greining (DFB) á EURO 2012

31.07.2012 Sascha Eickel – Umpólun og að færa bolta boltann milli svæða

31.07.2012 Sóknarleikur Rainer Adrion hraður samleikur og að nýta marktækifæri

31.07.2012 Taktísk videoþjálfun leikmanna Martin Lames

30.07.2012 Ákvarðanatoka og þjálfun Oliver Höner

30.07.2012 Andy Roxborough – The trends in top level football

ITK 2012, helstu straumar í alþjóðlegum fótbolta í hæsta gæðaflokki

Leikmenn

1. Verkefni í yngri landsliðum undirbúa leikmenn betur
2. Njósnaakerfi betur skipulögð og aukin fagmennska
3. Andlegur styrkur leikmanna eykst

Sóknarleikur

1. Stuttir snarpir
2. Kantmenn leita inn á við og aðrir leikmenn fylla það svæði. (Bakverðir/miðjumeinn)
3. Færri hraðaupphlaups mörk, (countering the counter að skila sér)
4. Færri langskot fleiri skallamörk og þegar bolta er skotið á lofti. Ályktun DFB minni tími á

Varnarleikur

1. Þvinga andstæðinginn til að leika löngum sendingum, einkum markmanni
2. Mynda yfirtölu á miðsvæðinu
3. Grunnstaða varnar breytileg, ýmist há eða falla til baka
4. Pressa á boltamann þegar boltinn tapast inn á miðsvæðinu

Umgjörð liðs

1. Samfella í stjórnun og þekking á fótbolta, t.d. spænska knattspyrnu-sambandið
2. Skýr og skilgreind sameiginleg markmið ALLRA
3. Reglur

Þálfun og þjálfarar

1. Menntun þjálfara hefur aukist og er fjölhæfari, einkum í yngri flokka þjálfun
2. Skýrari sýn og áhersla þjálfara á leikstíl

Hvaða menningu þarf að skapa meðal leikmannanna: Vinnusemi og góðar venjur, góða/hraða tækni, við erum íþróttamenn og tileinkum okkur lífstíl í samræmi við það. Síðast en ekki síst að efla leikskilning, reyna að fá leikmenn til að skilja hvaða atriði það eru sem skapa velgengni.

„Champions behave like champions long before they become champions.“

Einkenni sigursælla liða að mati Roxborough eru:

1. Markvisst uppspil (progressive possession)
 - a. Að leika knettinum fram völlinn án þess að andstæðingurinn nái til hans. Barcelona/spænski skólinn eru holdgervingar þessa.
 - b. Í meistardeildinni hefur sýnt sig að:
 - i. Þau lið sem eru góð í að halda knettinum innan liðsins komast áfram.
 1. 2009 liðin í 16 liða úrslitum voru með 63% possession að meðaltali
 2. 2010 liðin í 16 liða úrslitum voru með 45% possession að meðaltali
 3. 2011 liðin í 16 liða úrslitum voru með 68% possession
 - ii. Þau lið þar sem leikmennirnir hlaupa mest, falla fyrr úr leik.
2. Liðsuppstilling í Evrópukeppninni og Meistaradeildinni, (shape selection)
 - a. Varnarlínan er í flestum tilfellum skipuð fjórum leikmönnum
 - b. Sóknarlínan er breytileg og aukin áhersla er á flæði og víxlanir
 - c. Passarella setti það fram fyrir áratugum að uppstilling liða væri að líkjast 4:6:0.

CL	4:2:3:1=6 lið	4:3:3=4 lið	4:4:2=4 lið	3:4:3=1 lið
EURO	4:2:3:1=7 lið	4:3:3=5 lið	4:4:2=5 lið	3:4:3=0 lið

3. Umpólun (transition) sem skilgreint ferli sem er þjálfað og má brjóta upp í smærri þætti. Skilgreining skyndisóknar í kjölfar umpólunar,i) leikið strax fram á við, i)fleiri en einn leikmaður kemur í stuðning fram á við og iii) leikmenn taka 100% sprett fram á við.
 - a. Hraðaupphlaup greinast í fernt:
 - i. Bolti vinnst á varnarþriðjungi (Back to front)
 - ii. Samvinna á miðsvæði (Group in middle)
 - iii. Bolti vinnst á sóknarþriðjungi (Advanced counter)
 - iv. Einstaklingsframtak (Solo counter)
 - b. Viðbrögð við skyndisókn andstæðingsins. Countering the counter.
 - i. Leikkerfið 4:2:3:1 orðið fyrir valinu.
 - ii. EURO 2008 46% marka eftir skyndisókn vs 25% á Euro 2012
 - iii. CL 2010 27% marka eftir skyndisókn vs CL 2011 21% vs CL 2012 27%
4. Sköpun og nýting tækifæra á EURO 2012
 - i. Föst leikatriði 16/76 mörkum, 57 horn þurfti að jafnaði til að skora eftir horn
 - ii. Opinn leikur 60/76 mörkum
 1. Mörk eftir vængspil skilaði 42% af þessum 60 mörkum. Vængmenn ekki einir að störfum þar, heldur bakverðir, miðjumenn og senterar.
 2. Markviss samleikur (incisive play) skilaði 50% af þessum 60 mörkum. Snarpir, stuttir samleikskafar.
 - iii. Skallamörk voru 29% allra marka sem skoruð voru

Fleygar setningar

Arsene Wenger: *You must love the game and want to share with them a certain way of life, a way of seeing football.*

Andy Roxborough: *Build your leadership skills*

Rinus Michels: *If you have a leader others will adapt*

Thierry Henry: *If you are famous as a player you need to leave your pride at the door when you become a coach*

Spænskt máltæki tileinkað „sparkspekingum“: *It is not the same to talk of bulls as to be in the bullring*

Að lokum taldi Andy Roxborough mikilvægt að hver þjálfari gerði sér grein fyrir styrkleikum sínum og karaktereinkennum. Þannig gæti viðkomandi nýtt þá eiginleika markvisst til að leiða sitt lið að settu marki.

Pep Guardiola	Alex Ferguson	Jose Mourinho	Thorsten Frings
Serious	Passionate	Emotional	Situational leader
Humble	Human	Clever	Telling and selling
Hard working	Strong	Charismatic	Order and compromise

EM 2012, Greining fagaðila þýska knattspyrnusambandsins (ITK 2012)

Yngri landslið

Hvernig má nýta greininguna til að stuðla að aukinni samkeppnishæfni í framtíðinni.

Þjálfaramenntun

Hvernig má nýta greininguna til að auka gæði þjálfunar og stuðla að því að nýjir straumar skili sér í þjálfun.

Þýska
Bundesligan
vs
alþjóðlegur
fótbolti

Þýska
landsliðið vs
alþjóðlegur
fótbolti

Þjálfunaráherslur
í afreksþrógrami,
hvaða lykilþáttum
þarf að sinna.

Val leikmanna í
yngri landslið,
hvaða skilyrði
þurfa þeir að
uppfylla.

Miðlun upplýsinga
til starfandi
þjálfara

Menntun nýrra
þjálfara

Þýska knattspyrnusambandið vinnur mjög faglega greiningu á stórmótum. Greiningin er nýtt til þess að greina þá strauma (trend) sem eru að myndast í alþjóðlegum fótbolta í hæsta gæðaflokki. Greiningarvinnuna sjá 12 einstaklingar um og eru það þjálfarar á vegum DFB og fyrrum leikmenn s.s. Christian Ziege og Steffen Freund. Þrír aðilar sjá um hvern riðil og að lágmarki eru tveir greinendur á hverjum leik í útsláttar hlutanum. Greinendurnir nota staðlað form til að fylla út greiningu á leiknum, hugtakanotkun er samræmd og ný hugtök eru sköpuð og skilgreind ef þurfa þykir. Niðurstöður greiningarinnar eru notuð til:

1. að réttar forsendur séu nýttar í að velja unga leikmenn í afreks prógram
 - a. annars vegar val á leikmönnum m.t.t. æskilegra eiginleika
 - b. hins vegar mótun afreksþjálfunar
2. að þjálfaramenntun sé í takt við þróun í alþjóðlegum fótbolta,
 - a. annars vegar miðlun upplýsinga til starfandi þjálfara
 - b. hins vegar er námsskrá í þjálfaramenntun uppfærð
3. samanburðar þýsku deildarinnar við alþjóðlegan fótbolta,
4. samanburðar við þýska landsliðið í fótbolta.

Þau fjögur lið Spánn, Ítalía, Þýskaland og Portúgal sem lengst komust í keppninni áttu það sammerkt að reyna markvisst að vinna leiki með því að halda boltanum eins og hægt var innan liðsins. Fyrirlesararnir sýndu myndbönd sem klippt höfðu verið saman til að sýna áherslur varnarlega og sóknarlega liðunum sem komust í fjögurra liða úrslit.

Þýskaland: lék eingöngu 4-2-3-1

Áherslur varnarlega

Voru fjölhæfir í sínum varnarleik, pressuðu hátt, féllu til baka þegar það átti við og pressuðu vel inn á miðsvæðinu þegar þeir töpuðu boltanum. Leikkerfið bauð upp á maður á mann hjá fremstu mönnum og auðveldaði að setja pressu á öftustu fjóra í liði andstæðingsins.

Settu ekki pressu á markmanninn án þess að vera vissir um að hann myndi sparka langt fram völlinn. Góð pressa fremstu manna og sú viðleitni að þvinga andstæðinginn til að leika löngum sendingum og þá helst markvörð andstæðinganna.

Gegenpressing inn á miðsvæðinu, þegar boltinn tapaðist á vallarhelmingi andstæðingsins var oftast strax sett pressa á andstæðinginn. Sex sekúndna reglunni beitt.

Ef liðið byrjaði að slitna í pressunni féllu þeir strax til baka og endurskipulögðu sig. Féllu allir til baka til að þétta liðið ef andstæðingurinn náði að sleppa út úr pressunni.

Áherslur sóknarlega

Stimplunum þvert á völlinn beitt, Vertikales spiel, færa boltann hratt á milli svæða þvert á völlinn til að andstæðingurinn þurfi að hlaupa mikið til að klára færslurnar. Beðið eftir tækifæri ef varnarfærslan slitnar, sama princip og þegar stimplað er í handbolta.

Bolta haldið innan liðsins, Ballzirkulation, þrjár leiðir færar stuttir snarpir samleikskafar, senda boltann langt inn í nýtt svæði og hlaupa með boltann

Skyndisóknir voru áberandi upplegg í sóknarleik liðsins.

Portúgal lék eingöngu 4-3-3

Varnarlega

Vörðust oftast aftarlega á vellinum og voru mjög þéttir fyrir þar. En á móti Spáni breyttu þeir um nálgun pressuðu þeir andstæðinginn hátt á vellinum.

Sóknarlega

Spíssarnir þrír voru að mestu statískir og lítið um innbyrðis víxlanir þeirra á milli. Nani, Ronaldo og Postiga. Liðið stólaði mikið á einstaklingsframtak þeirra Nani og Ronaldo sóknarlega.

Þverhlaup Ronaldos frá vinstri inn að svæðinu við fjærstöngina voru áberandi og skiluðu honum mörkum í mótinu.

Boltanum sjaldan spilað úr öftustu línu í fremstu víglínu í gegnum miðjuna. Mjög oft var spilað langri sendingu úr öftustu línu upp í toppinn.

Ítalía lék 4-4-2 með tígulmiðju afbrigðinu, nema í fyrsta leiknum léku þeir 3-5-2

Að mati sérfræðinga DFB var leikur Ítalíu og Spánar í upphafi mótsins besti leikur mótsins. Þar lentu Spánverjarnir í vandræðum með mjög þétt miðvsæði og var það mat sérfræðinga DFB að sá leikur hafi verið afar athyglisverður taktískt. Sex leikmenn, dreierkette, héldu miðsvæðinu vel og því höfðu Ítalirnir alltaf yfirtölu inn á miðsvæðinu. Spánverjarnir áttu í miklum erfiðleikum með að brjóta Ítalina á bak aftur og sóknarlega fengu Ítalirnir góðar stöður því oft myndaðist 2:2 staða þar sem hafsentar Spánverjana voru á sléttri tölu gagnvart tveimur senterum Ítalanna.

Varnarlega

Þétu mjög hratt að boltanum inn á miðsvæðinu, einkum þegar liðið tapaði boltanum á miðjunni.

Ljóngrimmir í 1:1 návígjum og unnu mörg þeirra.

Sóknarlega

Spíssarnir tveir og tengdu vel spil saman. Talsvert um langar sendingar upp í topp, boltinn lagður til baka á dýpri senterinn og svo komu miðjumennirnir með sterk hlaup úr dýpinu. Styrkleikar og hæfileikar þeirra Balotellis og Cassano nýttust mjög vel í þessu leikkerfi.

Spánn 4-2-3-1 en færa mátti rök fyrir því að þeir hafi spilað 4-6-0 á löngum köflum.

Varnarlega

Mjög þéttir varnarlega og fengu á sig fá mörk. Þvinguðu gjarnan andstæðinginn til þess að láta markmanninn sparka langt út.

Þegar Spánverjarnir töpuðu boltanum inn á miðsvæðinu voru þeir fljótir að setja pressu á andstæðinginn og freistuðu þess að vinna boltann aftur. En pressan var í stuttum skörpum lotum (dosiert gegenpressing).

Spánverjarnir féllu líka til baka þegar liðið var ekki í jafnvægi og þétu þar til þeir voru búnir að endurskipuleggja sig.

Sóknarlega

Allir sóknarmennirnir og miðjumennirnir héldu sig að mestu inn á miðsvæðinu. Bakverðirnir sköpuðu dýptina og keyrðu linnulaust fram og til baka.

Eftir að hafa greint þessi leikstíl liðanna nákvæmlega var næsta skref sérfræðinga BDF að reyna að finna samnefnara liðanna. Varnarlega voru samnefnararnir hjá fjórum sterkustu liðunum á þessu móti eftirfarandi.

1. Þvinga andstæðinginn til að leika löngum sendingum fram völlinn.
2. Liðin þéttu miðsvæðið og reyndu að mynda yfirtölu þar.
3. Pressa við ákveðnar aðstæður Angriffs eða pressa á miðsvæði í kjölfar þess að boltinn tapast.
4. Grunnstaða varnarlínunnar var mismunandi. Hátt og lágt á vellinum.

Sóknarlega voru samnefnararnir hjá bestu liðunum eftirfarandi.

1. Hochpostierte auseuverteidiger bleiben
2. Stuttur og snarpir kombination kaflar, vinna mann út og leita út í vídd.
3. Kantmenn leita inn á við og aðrir leikmenn leita í plássið sem myndast.
4. Færri hraðaupphlaupsörk countering the counter að skila sér
5. Færri langskot
6. Fleirri skallamörk og skot þegar bolti er á lofti

Tveir síðustu punktarnir benda til þess að tími til athafna upp við mark andstæðinganna sé stöðugt að minnka að mati sérfræðingaBDF.

Niðurstaða DBF var að bestu liðin á Euro 2012 höfðu

1. Skýrt skilgreindan leikstíl
2. Leikmenn með mikinn andlegan styrk
3. Leikstíl þar sem persónuleiki lykilleikmanna skein í gegn
4. Miðsvæðið í forgrunni, stjórnarðu þar áttu góðan möguleika á sigri
5. Taktíska sveigjanleika

30.07.2012 Varnarleikur Ralf Peter – Grunnstaða og færslur í 4-4-2

Ralf Peter var í sérfræðingateymi BDF á EM 2012 og hefur gefið út mikið af kennslufni með áherslu á leikfræði. Ralf Peter byrjaði á því að útlísta stuttlega hvernig æfingunni yrði háttað og hvaða þætti þyrfti að hafa í huga áður en farið væri út á völlinn. Í þessu tilfalli var unnið með leikskipulagið 4-4-2 grunnhugmyndafræðin gengur út á að:

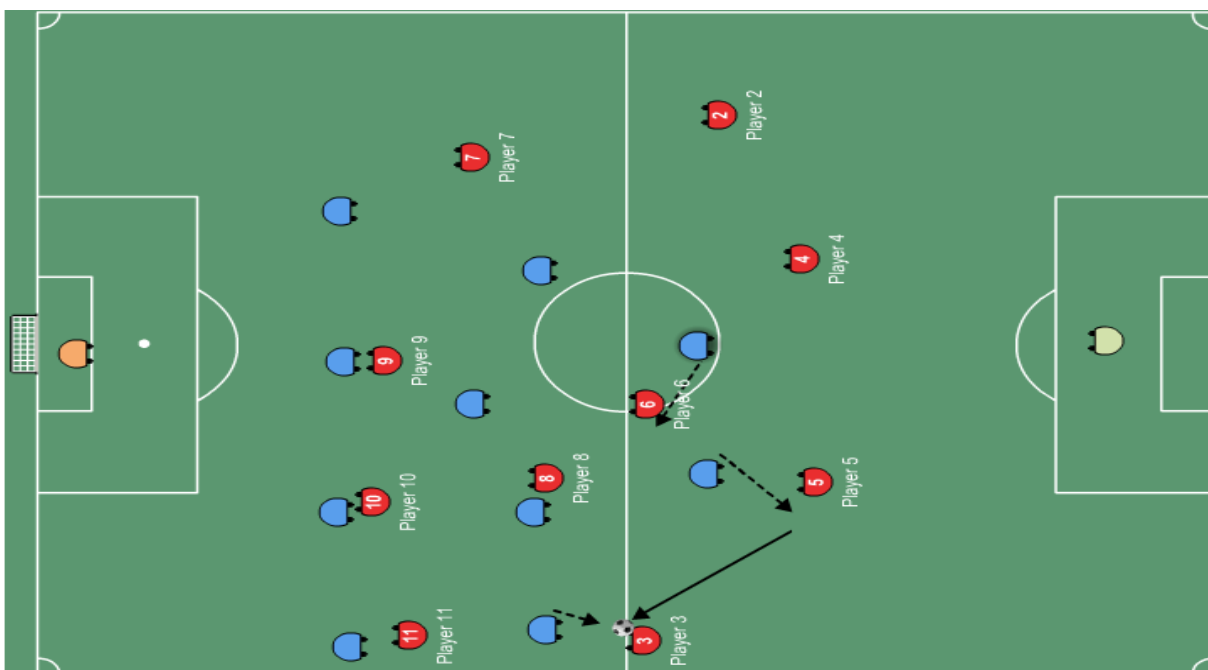
1. stýra andstæðingnum inná fyrirfram ákveðnarbrautir í uppspili sínu,
2. mynda yfirtölu varnarlega inn á miðsvæðinu með þéttleika milli lína og markvissum hliðarfærslum

Ralf Peter skilgreindi nokkrar frumforsendur þess að hægt sé að loka á upp spil andstæðingsins, vinna boltann og snúa vörn í sókn.

1. Senterarnir tveir verða að vinna saman eftir ákveðnum reglum, vera agaðir og duglegir í sinni vinnu. Mesta vinnan varnarlega lendir á þeim og þeir þurfa að gera sér það ljóst.
2. Grunnstaða varnarlínunnar má ekki vera af djúp því það verður að halda þéttleika á milli lína til að lágmarka rými andstæðingsins. Kjarninn verður að vera þéttur þ.e. hafsentar og miðjumenn.
3. Upplegg sóknarlega þegar boltinn vinnst, á miðjunni, sóknar 1/3 eða varnar 1/3.
 - a. Fara í gegnum miðjuna með incisive play eða
 - b. Leita út á vængina og þaðan inn að marki.

Ralf Peter gerði greinarmun á því þegar um annar senterinn staðsetti sig framur eða hvort senterarnir héldu línu, (ein oder zwei spitze). Áberandi var hve mikið þjóðverjarnir hafa skilgreint hugtök til að tryggja að þeir séu að leggja sama skilning í það sem verið er að ræða um. Dæmi um þetta er Pressingraum (pressusvæðið) og aktionraum (svæðið sem unnið er inn í þegar boltinn vinnst).

Æfingin sem hann stillti upp til að þjálfar leikmenn í þessu var til þess að gera einföld. Hann stillti upp í tvö 11 manna lið, bæði lið spiluðu 4-4-2, þjálfarinn staðsetti sig fyrir aftan annað liðið og stjórnaði varnarfærslum leikmanna þaðan. Þegar varnarliðið hafði unnið boltann átti það að sækja hratt fram og reyna að skora. Ef það tókst ekki byrjaði markvörður sóknarliðsins með boltann og stillt var upp á ný. Ralf Peter gaf sér 60 mínútur í þessa æfingu, byrjaði með einn spíss og þá áherslu að læsa þegar bakvörður andstæðinganna fékk boltann frá hafsent. Áhersla var á því að ekki væri hægt að stimpla kantanna á milli. Síðan fór hann í tvo spíssa þar sem hafsentunum var beint inn að miðju og senterarnir lokuðu sendingarleiðinni á bakverðina. Þjálfarinn talaði nær linnulaust allan tímann, bæði þegar hann var að stoppa leikinn og segja mönnum til sem og þegar hann var að stjórna færslum á varnarlínunni.

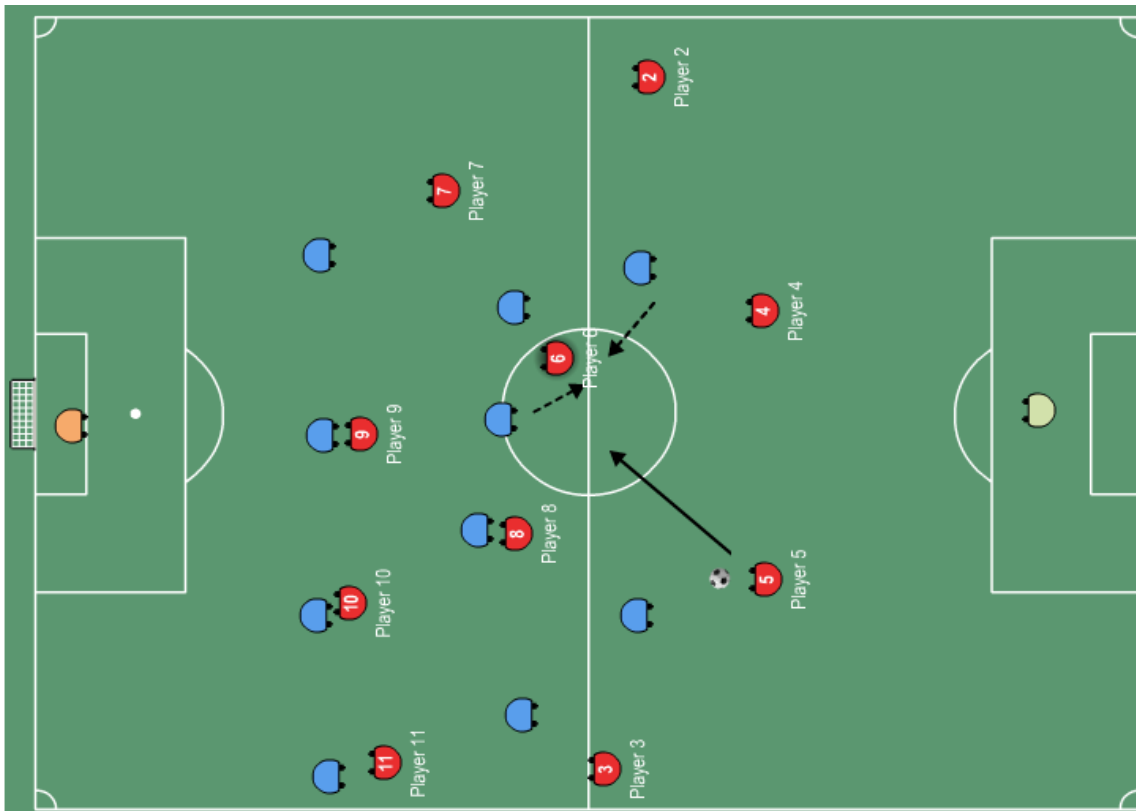


Helstu áhersluatriði sem Ralf Peter tilgreindi voru þegar sett er pressa á andstæðinginn þegar bakvörður andstæðingsins fær boltann frá hafsenti.

1. Kantmennirnir okkar mættu ekki of snemma út í bakverðina. Leyfa hafsentum (4 og 5) að spila á bakverðina (2 og 3).
2. Kantmennirnir okkar vísuðu bakvörðum andstæðinganna (2 og 3) inn á miðjuna ekki upp línuna. Ástæðan er sú að þar myndast 1:1 staða en ekki yfirtala varnarlega eins og mögulegt er að ná inn á miðsvæðinu. Ralf Peter talaði sérstaklega um kantmenn eins og Ribery og Robben í því samhengi, kantmenn sem eru ógnarsterkir sóknarlega.
3. Senterinn fjær bakverðinum með boltann myndar yfirtölu inn á miðsvæðinu ásamt öðrum miðjumanninum.
4. Þegar boltinn vannst átti að sækja hratt fram í svæðið á bakvið vörn andstæðingsins.

Helstu áhersluatriði sem Ralf Peter tilgreindi voru þegar sett er pressa á andstæðinginn þegar lokað er á bakverði andstæðingsins.

1. Senterar hafa meira bil sín á milli og staðsetja sig í sendingarlínunni frá hafsenti til bakvarðar.
2. Kantmenn og senterar eru tilbúnir að gera árás á bakvörðinn ef hafsenti reynir að lyfta boltanum yfir senterana.
3. Yfirtala er mynduð inn á miðsvæðinu með samvinnu miðjumanna og sentera.
4. Senterinn fjær hafsentinum (5) verður að vera reiðbúinn til að staðsetja sig í sendingarlínu á bakvörðinn fjær (2).



Markverðast við þessa æfingu var hversu hart ungir 17 ára leikmenn lögðu sig fram í þessari æfingu. Því hún gerði miklar kröfur til einbeitingar og gríðarlegra hlaupa hjá senterunum tveimur. Áhugavert hefði verið ef stillt hefði verið líka upp t.d. 4-4-2 gegm 4-2-3-1.

30.07.2012 Varnarleikur Claus Schromm - Umpólun varnarlega

Claus Schromm þjálfar lið Unterhaching og stýrði æfingunum á annan hátt en Ralf Peter. Schromm spurði strákana fleiri spurninga og hjálpaði þeim stundum að finna svarið, hann stillti upp æfingum til að þjálfa leikmenn í því að bregðast við því þegar andstæðingurinn vinnur boltann. Hann skipti viðbrögðunum við því að tapa boltanum upp í þrjá megin þætti.

1. Leikmenn falla til baka og endurskipuleggja liðið.
 - a. Þegar liðið er ekki í aðstöðu til að vinna boltann fellur það til baka og þéttir inn að marki.
 - b. Þegar loka þarf hættulegu svæði aftan við vörnina.
 - c. Lína sem falla á aftur að merkt, rauðar keilur hjá öðru liðinu og gular hjá hinu.
2. Leikmenn halda línunni og mæta andstæðingunum.
 - a. Þegar boltinn tapast á okkar vallarhelmingi og við náum ekki að mynda yfirtölu á svæðinu strax verður að halda línunni.
 - b. Lítið svæði aftan við vörnina til að spila inn í.
3. Leikmenn „sogast“ að boltanum og freista þess að setja pressu á andstæðinginn og vinna boltann strax aftur.
 - a. Áhersla á að takmarka möguleika andstæðingsins á að leika boltanum fram á við eins og kostur er.
 - b. Ef andstæðingurinn snýr ekki fram völlinn átti að setja pressu strax. Helst úr öllum áttum
 - c. Varnarlínan verður að a.m.k. halda línu eða þrýsta upp til að loka svæði.
 - d. Ef boltinn vinnst ekki á 6 sekúndum þá hættir liðið að pressa.

Æfingarnar sem Schromm stillti upp til að þjálfa leikmenn að bregðast við slíkum aðstæðum byrjuðu með fáum leikmönnum 6:6 og litlu leiksvæði en þróuðust síðan 8:8 í 11:11 á stóran völl. Boltinn byrjaði alltaf hjá markmanni og bannað var að senda boltann til baka, spila varð fram á við.

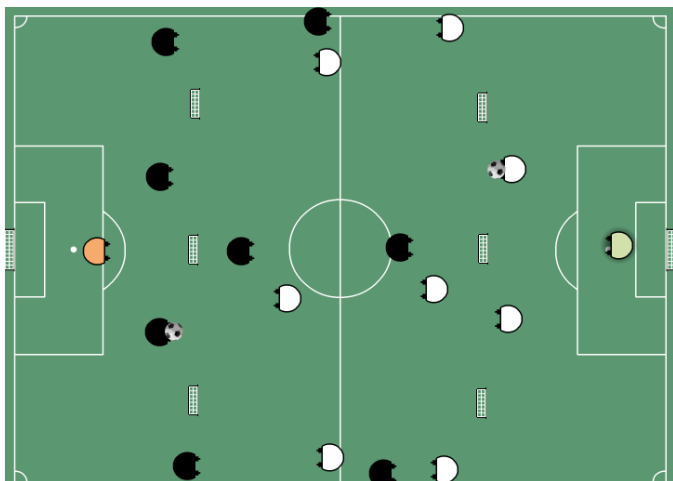
Schromm byrjaði á því að stilla upp 6:6, öftustu fjórir auk miðjumanna #6 og #8. Völlurinn var tvöfaldur teigur að stærð og þegar sóknarliðið fór yfir miðju mátti það ekki spila til baka. Áberandi hversu oft þjálfarinn stoppaði æfinguna og sagði strákunum til. Þjálfarinn notaði röddina og látbragð óspart til að hvetja menn til dáða þegar farið var í pressu á réttu augnabliki og á réttum stað.

31.07.2012 Sóknarleikur Sascha Eickel uppspil og umpólun

Megininntak æfingarinnar fólst í að þjálfa miðjuspilið, að halda boltanum innan liðsins og færa hann milli svæða. Varnarmenn spila boltanum inn á miðsvæðið. Þegar boltinn var kominn þangað voru ýmis afbrigði sem „miðjumennirnir“ þurftu að vinna eftir. Nokkuð var tekið á ákvarðanatöku leikmanna, að leikmenn standist þá freistingu að spila bara beint fram völlinn.

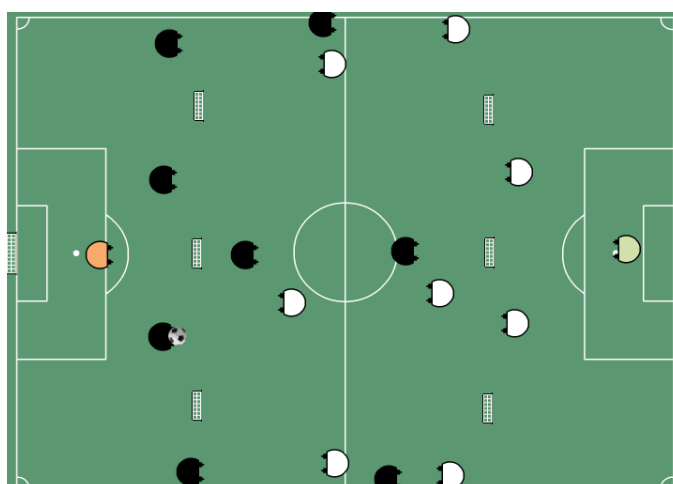
Fyrsta skrefið var tvö 8 manna lið með sitt hvorn boltann sem færðu boltan milli svæða og luku uppspilinu með því að skora í lítil mörk. Þjálfarinn hamraði sérstaklega á því gagnvart leikmönnum að þeir hreyfðu sig stöðugt án bolta. Meðal þeirra skilyrða sem þjálfarinn setti voru:

1. Allir leikmenn verða að snerta boltann áður en skorað var
2. Bannað að senda boltann þvert eða til baka
3. Leikmenn hafa bara 2 snertingar



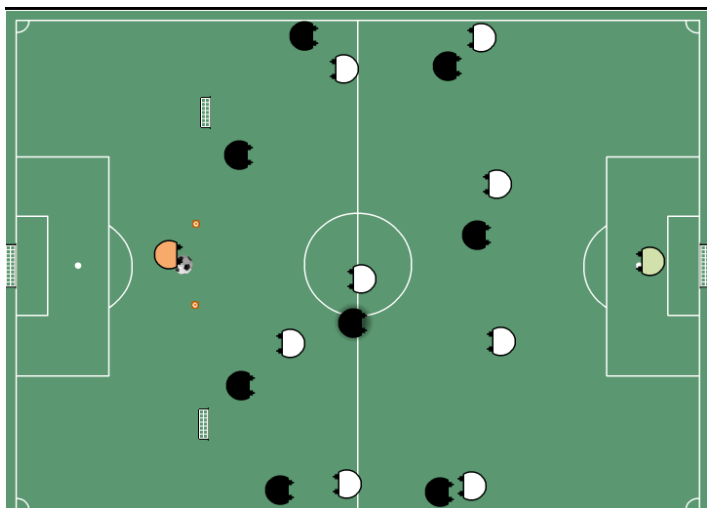
Næsta þrepvar svipað nema að nú veittu liðin hvort öðru mótspyrnu. Tvö 8 manna lið kepptust um að koma boltanum í eitt af þremur litlum mörkum sem andstæðingurinn varði. Meðal þeirra áhersluatriða sem þjálfarinn hamraði á voru:

1. Ákvarðanataka leikmanna í uppspili, ytri miðjumenn komi inn á völlinn til að tengja spil
2. Þegar bolti vinnst af andstæðingi er byrjað að spila frá markmanni þess liðs sem vann boltann



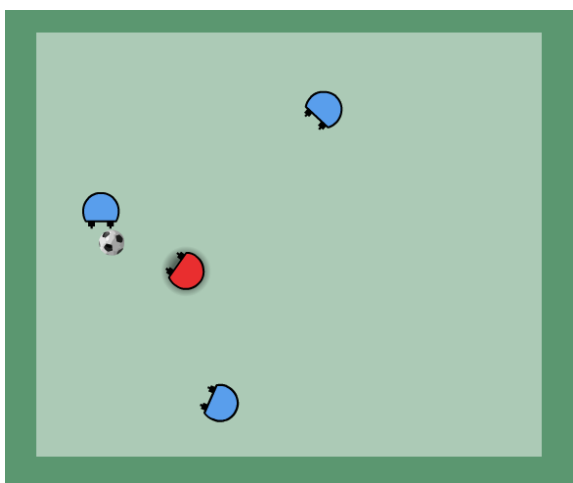
Síðasta þrepið fólst í því að nú sótti annað liðið að stóru marki og varði tvö lítil mörk. Áfram var um tvö 8 manna lið að ræða. Þjálfarinn stoppaði æfinguna sjaldnar nú og fókuseraði einkum á sóknarleik liðsins sem sótti á stóra markið. Meðal þeirra áhersluatriða sem þjálfarinn hamraði á voru:

1. Ákvarðanataka leikmanna í uppspili, forðast bein línu spil. Leita í ný svæði eftir góðum opnunum.
2. Þegar bolti vinnst af andstæðingi er byrjað að spila frá markmanni þess liðs sem vann boltann

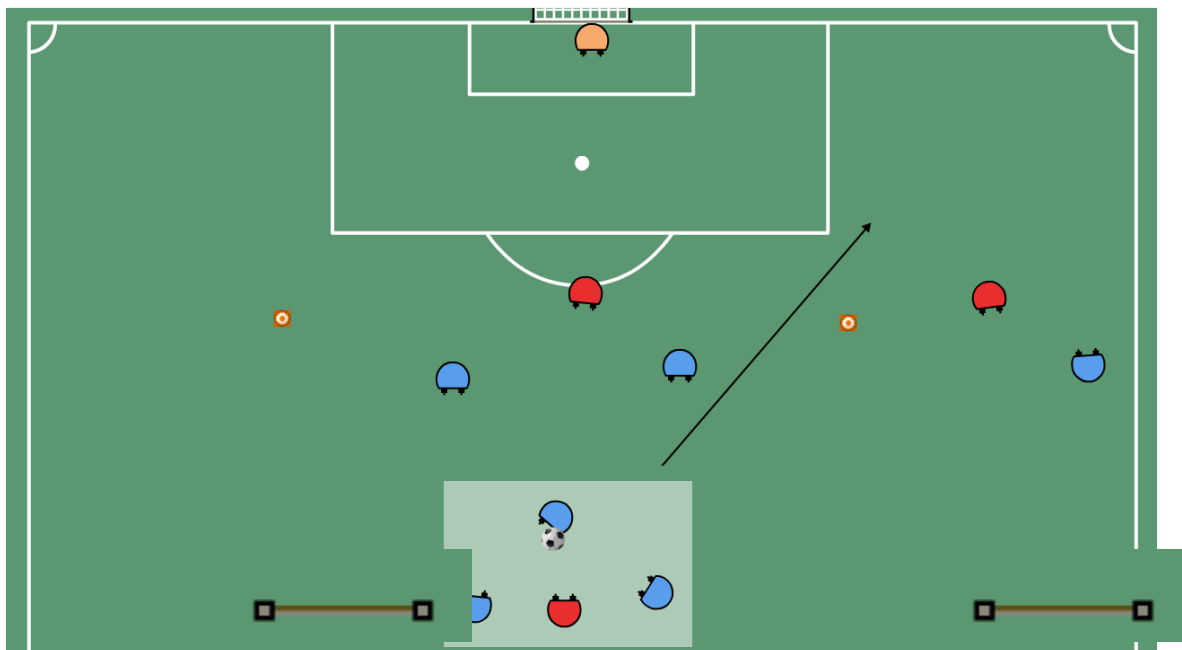


31.07.2012 Sóknarleikur Rainer Adrion hraður samleikur og að nýta marktækifæri

Fyrsti hluti æfingarinnar byggðist upp á leikstöðunni 3:1. Byrjað var á því að vinna 3:1 á talsvert stóru svæði, 10*10m og gekk þeim sem höfðu boltann vel að halda honum frá varnarmanninum. Leikmenn höfðu 2 snertingar ef sá er síðast snerti boltann snerti hann bara einu sinni, 1,2 snertingar. Næsta þrep fólst í því að þeir sem höfðu boltann áttu að skora mark með því að stoppa boltann á línunni sem varnarmaðurinn er að verja. Rainer Adrion talaði um að setja inn íshokkí rangstöðu í þessa æfingu en sleppti síðan að gera það þegar út á völlinn var komið.



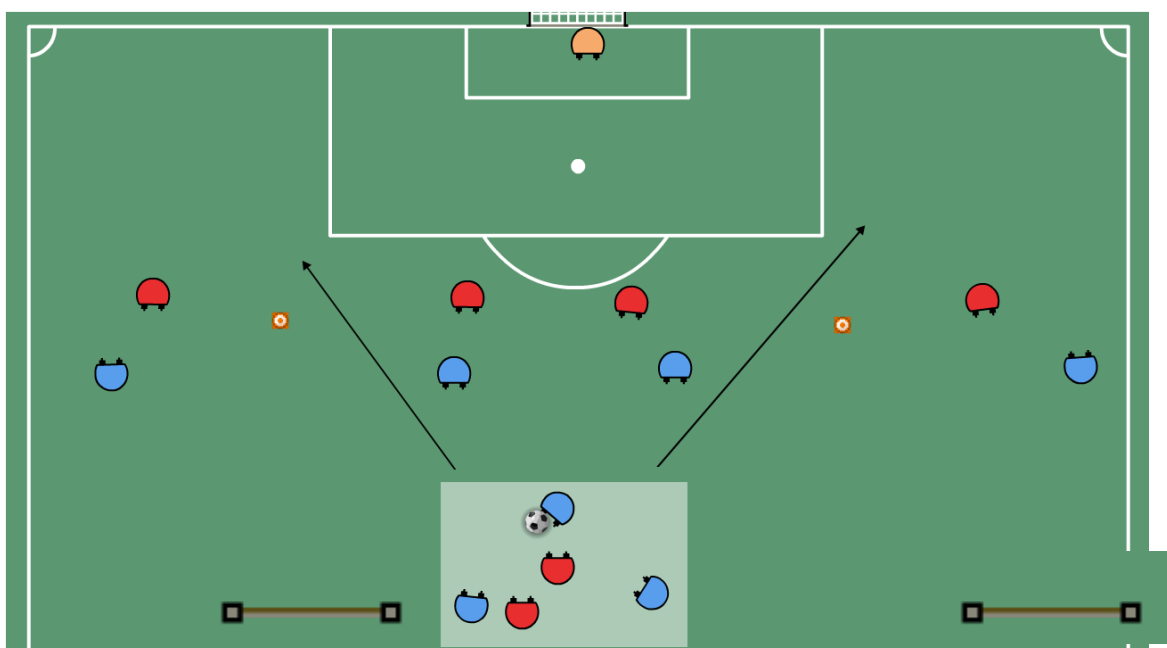
Næsti hluti æfingarinnar fólst í því að mynda 3:1 stöðu inn á miðsvæðinu í reit sem var nokkuð minni en áður, sennilega 8*8m. Eftir ákveðinn fjölda sendinga innan liðsins máttu tveir sóknarmannanna sækja út úr svæðinu og sækja að marki ásamt þremur öðrum sóknarmönnum. Sótt var gegn 2 varnarmönnum til að byrja með.



Þau áhersluatriði sem unnið var með voru eftirfarandi:

1. Ná yfirtölu og spila andstæðinginn út með veggspili, dobbelpass
2. Finna pláss milli bakvarðar og hafsents, kantmaður sækir á blindu hlið bakvarðar
3. Krosslaup sentera inn í teignum.
4. Ekki senda fyrir upp á von og óvon, finna ákveðin svæði
 - a. Nærstöng niðri
 - b. Á lofti djúpt á fjærstöng
 - c. Renna út í teiginn á miðjumann
5. Varnarmenn áttu að snúa vörn í sókn og sækja á tvö mörk þegar þeir vinna boltann

Fjölgað var í 3:2 í kassanum á miðsvæðinu og varnarmönnum fjölgað í 4.



1. Ná yfirtölu og spila andstæðinginn út með veggspili, dobbelpass
2. Finna pláss milli bakvarðar og hafsents, kantmaður sæki á blindu hlið bakvarðar
3. Krosshlaup sentera inn í teignum.
4. Ekki senda fyrir upp á von og óvon, finna ákveðin svæði
 - a. Nærstöng niðri
 - b. Á lofti djúpt á fjærstöng
 - c. Renna út í teiginn á miðjumann
5. Varnarmenn áttu að snúa vörn í sókn og sækja á tvö mörk þegar þeir vinna boltann
6. Að endingu var bakvörðum bætt við sóknarlega í framhjáhlaup.

31.07.2012 Taktísk videopjálfun leikmanna Martin Lames

Dr. Martin Lames hefur rannsakað áhrif taktískrar videopjálfun leikmanna og listaði upp helstu aðferðir til að þjálfar leikmenn taktískt með video sem og helstu mistök sem þjálfarar gera í taktískri videopjálfun. Beita má taktískri videopjálfun til að:

1. Þjálfar liðið sem heild
2. Þjálfar einstakar línur innan liðsins, varnarmenn, miðjumenn eða sóknarmenn sérstaklega
3. Þjálfar einstaklinga
4. Ná fram hvatningaráhrifum
5. Greina styrkleika og veikleika andstæðingsins
6. Greina frammistöðu einstaklinga
7. Draga fram áherslur í hálfleik

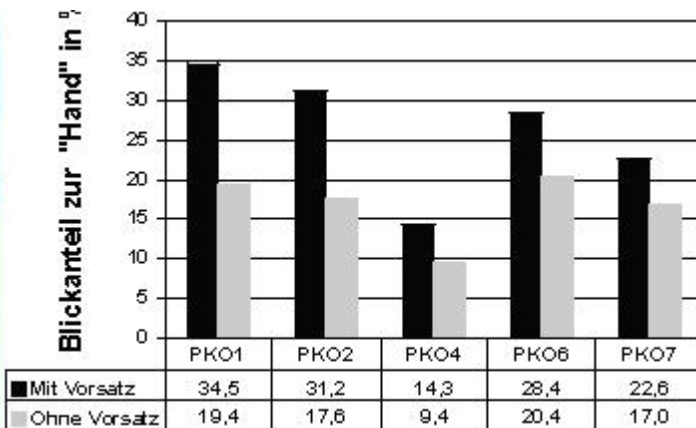
Rannsóknir Dr. Lames á taktískri þjálfun leikmanna benda til að helstu mistökin sem gerð eru :

1. Að leikmenn sofna
2. Tæknilegir örðugleikar, búnaður eða hugbúnaður virkar ekki sem skildi
3. Að þjálfarinn notar tækifærið til að nýta fundinn í að sýna hæfni/kunnáttu sína
4. Að þjálfarinn notar fundinn til að velta upp mistökum og finna blóraböggla
5. Að þjálfarinn notar fundinn til að áréttar fyrri skilaboð, told you faktorinn

30.07.2012 Ákvarðanatöku og þjálfun Oliver Höner

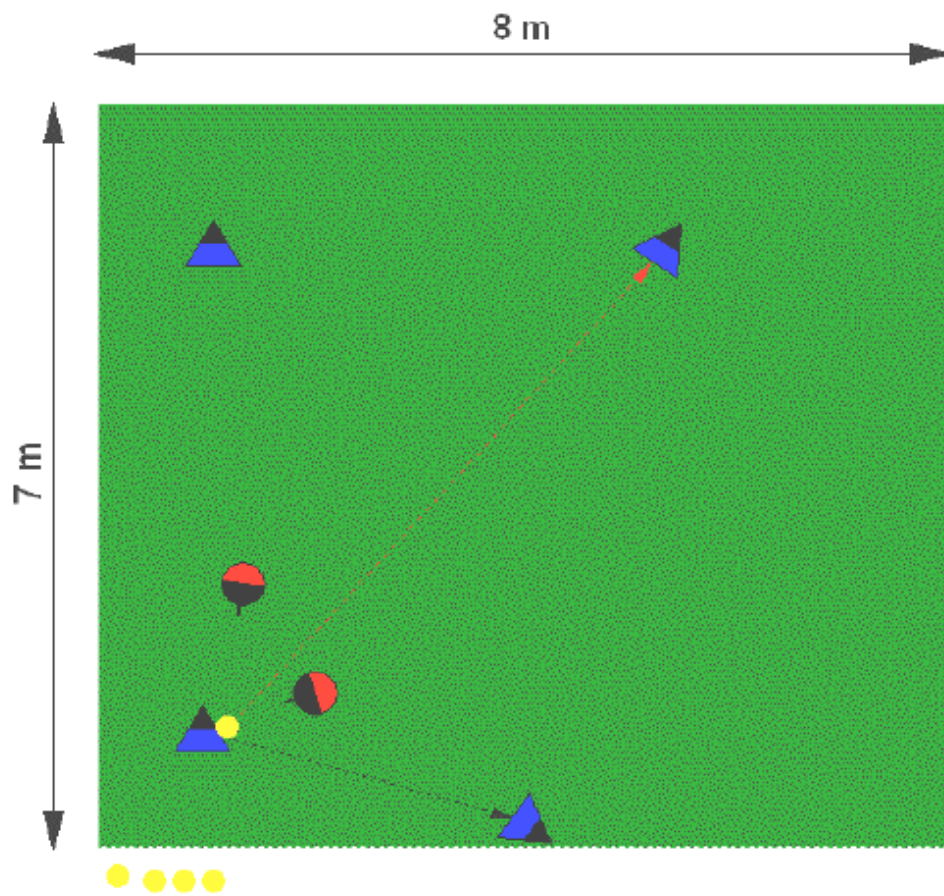
Leikskilningur leikmanna er óáþreifanlegur og illmælanlegur eiginleiki en afmarkaðar leikstöður þurfa leikmenn að leysa út frá eigin styrkleikum. Greint er á milli leikskilnings varnarlega og sóknarlega en í erindi sínu einblíndi Höner á hlutverk skapandi miðjumanna. Hvað gerði Pirlo, Xavi og Iniesta frábrugðna öðrum leikmönnum á Evrópumótinu? Til að meta ákvarðanatöku setti Höner upp líkan sem byggði á Rubicon kenningunni. Í framhaldi hefur hann þróað próf til að meta gæði ákvarðanatökunnar og hvernig bæta má þjálfun hennar.

Árið 2005 setti Höner upp video próf fyrir 65 þýska unglíngalandsliðsmenn. Leikmennirnir fylgdust með stöðunni þremur sóknarmenn gegn þremur varnarmönnum á skjá og voru í því hlutverki að bera upp boltann. Verkefni þeirra fólst í því að taka ákvörðun um hvort, hvert og hvenær senda ætti boltann. Þeir notuðu fótstig til að ákveða á hvern ætti að senda boltann og munnlega hvort senda ætti í svæði eða beint á samherja. Leikmennirnir tókust á við 24 mismunandi leikstöður. Prófið veitti ákveðnar vísbendingar um hæfni leikmannanna til að leysa taktísk viðfangsefni.



Höner velti því upp að gæði ákvarðana væri háð bæði ákvörðuninni og tímasetningu framkvæmdarinnar. Bestu leikmennirnir hafa þá eiginleika að skapa hluti með snöggri ákvarðanatöku og framkvæmd sem og að bíða eftir rétta augnablikinu fyrir samherja sína. Til að undirstrika samspil þessara þátt enn betur sýndi Höner video þar sem „ákvarðanir“ leikmanna voru krufnar. Ennfremur notar Höner ákveðnar æfingar til að meta ákvarðanatöku leikmanna. Þar er spilað 4:2 og 3:2.

Beispiel 1: Spielform „Intensives 4:2 ohne Tore“



Beispiel 2: Angriffsroutine „3:2 auf ein Tor unter Zeitdruck“

