



Aðalfundur og þjálfararáðstefna Knattspyrnuþjálfarafélags Íslands 10. desember 1994

Leikurinn 4:4, svar við of mikilli keppni í yngri flokkum?

Erindi - Bjarni Stefán Konráðsson formaður KÞÍ

Fundarstjóri, ágætu gestir, góðir fundarmenn

Ég mun hér verja nokkrum tíma til að tala um það sem kallað hefur verið leikurinn 4:4. Fyrst mun ég fara nokkrum orðum um upphaf og tilurð þessa leikforms. Þá mun ég útskýra framkvæmd og leikreglur og loks svara spurningum.

Hollenska framtíðarsýnin um yngri flokka knattspyrnu

Snemma á 9. áratugnum varði tækninefnd hollenska knattspyrnusambandsins, undir stjórn Rinus Michels, miklum tíma í að hugleiða þjálfun og kennslu yngri flokka í Hollandi. Þeir beindu athygli sinni einkanlega að því hvernig hægt væri að kenna krökkum á sem bestan hátt að leika fótbolta.

Hugmyndir frá götufótbolta fyrri tíma voru upphafið að þróun yngri flokka knattspyrnu og yngri flokka þjálfun

Á 6. og 7. áratugnum lærðu ungir strákar að leika fótbolta á götum úti. Þeir spiluðu áður en skólinn byrjaði, í frímínútum og eftir skóla. Og þeir spiluðu daglega því þeir höfðu nægan tíma. Það komu engir fullorðnir, hvorki foreldrar né þjálfarar nálægt götuboltanum, í versta falli leiðinlegur nágranni eða lögga.

Leikmenn lærðu öll atriði leiksins; tækni og taktík og öðluðust þrek með því að leika einfaldan fótbolta þar sem sigur var mjög mikilvægur.

Nú er allt breytt. Götur eru ekki lengur leiksvæði, þær eru alltof hættulegar. En í staðinn geta börnin gengið í íþróttafélag þegar þau eru orðin 6 ára. Þar æfa þau í mesta lagi tvisvar í viku og leika einn stuttan leik. Auðvitað eru til krakkar sem fara af og til í fótbolta utan við þetta. En nú er fleira en fótbolta í boði: aðrar íþróttagreinar, önnur áhugamál, sjónvarp og tölvuleikir ganga oft á tíðum fyrir.

Í stuttu máli sagt: ungur knattspyrnumaður árið 1994 ver miklu minni tíma í að spila fótbolta en faðir hans gerði.

Allt sem við vitum um götufótbolta og allt sem við vitum um það hvernig fólk lærir, og þó einkanlega börn, gaf okkur hugmyndina að hollensku framtíðarsýninni um knattspyrnu, -þjálfun og -kennslu fyrir yngri flokka og eldri leikmenn.

Meginatriði hollensku hugmyndafræðis eru:

-að hafa gaman af fótbolta og njóta hans út í ystu æsar
Þegar leikmenn hafa gaman af að iðka íþrótt sína, læra þeir hana hraðar og



betur og verða þ.a.l. betri knattspyrnumenn. Markmið okkar er því að njóta leiksins, þ.e. knattspyrnunnar, eins mikið og hægt er. Leikmenn hafa mesta ánægju og mest gaman af æfingum þegar þeir geta skorað sem allra mest en þurfa líka að verjast.

-margar endurtekningar

Endurtekning er mikilvægt atriði þegar verið er að kenna knattspyrnu. Æfing, æfing og aftur æfing. Gera sömu hlutina aftur og aftur eins og gert var á götunni í gamla daga.

-góð þjálfun

Ólíkt gamla götuboltanum eru fullorðnir nú til staðar. En þetta er ekki alltaf nóg. Því miður er fótboldi barna og unglunga oft borinn saman við fótbolda fullorðinna. Oft gefa þjálfarar fyrirskipanir sem börnin skilja ekki og foreldrar eiga alls ekki að skipta sér af þjálfuninni. Þess vegna er mikilvægt að þjálfarar skilji hvernig börn upplifa fótboltann og að þeir viti hvernig á að gera hlutina skiljanlega fyrir leikmenn.

Upphaf leiksins

Leikurinn 4:4 var fyrst kynntur árið 1986 og þá sem tákni hollensku hugmyndarinnar sem hér hefur verið rætt um: hinn nýi götufótboldi. 4:4 er minnsta leikform sem hægt er að nota án þess að glata þeim þáttum sem gera fótboltann að því sem hann er: bolti, mótherjar, samherjar, svæði, pressa, reglur, tími, stefna.

Öll tækni er þar innifalinn:

- * tækni og þrek og yfirleitt allt sem viðkemur líkamlegu atgervi
- * innsýn, skilningur og yfirsýn
- * samskipti

Tala leikmanna gerir það kleift að leika framarlega, aftarlega eða þvert. Þetta eru allt þekkt atriði úr fótbolthanum.

Hlutverk þjálfara

Þjálfarar verða að þekkja hin 3 meginatriði knattspyrnunnar:

1. Eigið lið með boltann

- * halda boltanum í eigin röðum
- * skapa marktækifæri
- * skora mörk

2. Mótherjinn með boltann

- * koma í veg fyrir marktækifæri og mörk
- * koma í veg fyrir að mótherjinn nái að byggja upp sókn
- * vinna boltann

3. Augnablikið þegar boltinn vinnst eða tapast



- * snúa sókn í vörn og öfugt eins fljótt og hægt er
- * vera fljótur
- * vera vakandi

Þjálfarar verða að kunna og skilja grunntækniatriðin:

- * sendingar
- * móttaka og vald á bolta
- * knattrak
- * skot
- * skalli

Þjálfarar verða að

- * gefa réttar fyrirskipanir
- * sýna réttu dæmin
- * sýna réttu æfingarnar
- * taka tillit til aldurs og getu

Leikreglur

- * leikurinn byrjar á miðjunni
- * knattrak eða sending frá marki eftir að mark hefur verið skorað
- * allar aukaspurnur eru óbeinar
- * innspörk í stað innkasta
- * engin rangstaða
- * vítaspyrnur frá miðju án markmanns
- * venjulegar reglur í hornspyrnum
- * mörk má skora alls staðar
- * ekki má skora beint úr markspyrnu
- * vítaspyrna er aðeins dæmt ef hendurnar eru notaðar til að koma í veg fyrir mark. Öll önnur brot er aukaspurnur

Börnin skilja að ólíkar aðstæður eru alltaf að koma upp aftur og aftur. Það er mikilvægt fyrir þau að gera sér grein fyrir þessum stöðum til þess að geta tekið réttar ákvarðanir, s.s.

- * móttaka boltans
- * hraða boltans
- * stefnu boltans
- * koma á móti boltanum

Rinus Michels og tækninefnd hollenska knattspyrnusambandsins

götufótbolti

4:4, minnsta leikform venjulegs leiks

- * læra í leikformi
- * skynja/upplifa fótboltann á eigin hátt
- * engin rangstaða
- * enginn markmaður
- * minni mörk



- * enginn dómari
- * leikmenn dæma sjálfir

ýmis þjálfunar- og keppnisform
gott andrúmsloft
betri kennsluáferðir fyrir yngri flokka knattspyrnu

Breytingar á leiknum:

Breyta má uppsetningu, vallarstærð stærð marka, reglum. Nýir möguleikar á að skora gefa leiknum ný einkenni og nýjar reglur gera aðrar kröfur til leikmanna (s.s. skora má beint úr aukaspyrnu, dæma mark í stað vítaspyrnu o.fl).

Þær kröfur geta tengst:

- * tækni
- * líkamlegum eða sálrænum þroska
- * samvinnu og samskiptum

Það er þjálfarans að sjá sérstök einkenni til að geta skilið þau og þjálfað.

Grunnform:

- * 4:4 með 2 litlum mörkum án markmanna. Vallarstærð 40x20 m. Stærð marka 2x1 m.

Breytingar:

- * 4:4 á línur. Vallarstærð óbreytt (eða breiðari völlum), keilur marka línurnar
- * 4:4 á 4 lítil mörk. Vallarstærð og stærð marka óbreytt.
- * Breytilegur leiktími (5-12 mín. eftir aldri)
- * Skipta vellingum í þrennt með tveimur línur (þversum). Ekki má leika boltanum aftur fyrir línurnar í sömu sókninni.
- * Mót með markmönnum (stærð marka 5x2 m.) Eða: aftasti maður má verja með höndum.
- * Mót með þekktum leikmönnum. Fá meistaraflokksleikmenn eða aðra þekkt leikmenn til að leika með. Hafa einn slíkan í hverju liði.
- * Mót með leikmönnum úr öðrum flokkum. Fá einn leikmann úr hverjum flokki til að vera með í hverju liði.
- * Mót með foreldrum. Hver leikmaður kemur með annað foreldri sitt með. Saman mynda þeir par og tvö slík mynda eitt lið.
- * Mót með föstum liðum. Liðin eru óbreytt allan tímann. Velja má í lið með ýmsu mótí. Leika má t.d. með eftirfarandi fyrirkomulagi:
 - 1.allir gegn öllum
 - 2.riðlakeppni (t.d. Evrópukeppni)
 - 3."topp-tíu" heimsmeistaramót. Þeir leika saman sem eru efstir hverju sinni.

Framkvæmd og skipulag:

Vellir merktir (með bókstövum) og mældir (staðsetning og stærð) og mörk sett upp (20 keilur og 10 mörk). Stærð marka 2-5 m. Nota ýmsar gerðir marka.



Stjórnandi á miðjum velli.

Vesti við hvern völl.

Nöfn leikmanna skráð og leikreglur kynntar.

Allir leikir hefjast og enda samtímis. Leikmenn skilja bolta og vesti eftir við völlinn og koma til stjórnanda að loknum hverjum leik að tilkynna úrslit. Þau eru skráð og næstu lið búin til.

Hlé milli leikja u.þ.b. 5 mín.

Stjórnandi reiknar stigin saman meðan leikið er.

Ábendingar

Hvetjið leikmenn til að verjast framarlega til að auka líkur á markskotum.

Hugmyndin að baki leiknum snýst um að skora sem flest mörk.

Notið mismunandi liti til að merkja liðin og stigin til að leikmenn eigi auðveldara með að fylgjast með.

Fylgist með því að vesti og boltar séu skilin eftir við völlinn því annars tapast tími við að safna þeim saman.

Notið vasareiknivél til að telja stigin saman.

Látið leika eina aukaumferð í lokin (sem er ekki talin með) meðan stigin eru talin saman. Einnig er hægt að senda alla í sturtu á meðan.

Látið leikmenn taka saman öll áhöld áður en stigin eru kunngerð.

Deila má um sigurlaun. Mælt er með hrósi. Í sérstökum tilfellum má e.t.v. afhenda lítil verðlaun.

Nauðsynleg áhöld

Límband

Pennar með mismunandi bleklitum (3 litum)

Tímamælir

Stórt spjald fyrir skráningu úrslita o.þ.h.

Hugsanlega flettitafla.

Reiknivél

Þá hef ég lokið umfjöllun minni um þennan leik, en áður en fundarstjóri gefur orðið laust, við ég ljúka þessu með orðum Alberts heitins

Guðmundssonar en hann sagði eitt sinn:

"Gleymið ekki að þið þjálfarar gegnið mikilvægu hlutverki í uppeldismálum þjóðarinnar. Þið hafið í höndum ykkar ómótaða unglunga sem þið eigið að skila þjóðfélaginu í nothæfu ástandi. Þið eruð með menn í mótun." Við þetta er engu að bæta öðru en því að við gegnum líka mikilvægu hlutverki í knattspyrnuuppeldi þjóðarinnar og við eigum líka að skila unglungunum í leikhæfu ástandi til framtíðar.

Ég þakka áheyrnina.