

## **Þjálfararáðstefna norska Knattspyrnuþjálfarafélagsins í Osló 27-29 október.**

Ráðstefnan var sett í hádegi á föstudeginum en kvöldið áður fórum við til Drammen og sáum Evrópuleik Lilleström og Alaves frá Spáni. Þetta var kveðjuleikur Rúnars Kristinssonar, það er að segja að hann fékk sitt annað gula spjald í keppninni í þessum leik og var því í leikbanni í seinni leiknum. Lilleström lék afleitlega og tapaði stórt og þjálfari liðsins það Norðmenn afsökunar í fjölmiðlum daginn eftir.

Á opnun ráðstefnunnar kom fram að þetta var fjölmennasta ráðstefna félagsins, en um 370 manns sóttu ráðstefnuna að þessu sinni. Ráðstefnan hófst síðan á Panel-umræðum með Lars Lagerbeck, landsliðsþjálfara sænska karlalandsliðsins, Morten Olsen þjálfara danska karlalandsliðsins og Nils Johan Semb þjálfara norska karlalandsliðsins. Umræðuefnið var sóknarleikur, skyndisóknir annars vegar og lengri sóknir hins vegar og var unnið út frá tölum úr úrslitakeppni EM í Hollandi og Belgíu frá í sumar, þar sem allar þjóðirnar þrjár voru meðal þátttakenda. Áberandi var hversu ólíkt þjálfararnir unnu með lið sín í þessu sambandi. Norðmennirnir lögðu ofurþunga á skyndisóknir á meðan sviarnir leggja litla sem enga áherslu á skyndisóknir í undibúningi sínum en þess meiri þunga á gæði spilsins á sóknarhelmingi og láta leikmenn sjálfa finna leiðirnar. Danirnir leggja áherslu að boltinn gangi á milli manna og “góður fótbolti” sé spilaður. Allir voru þeir sammála um að **tækni** þyrfti enn að auka hjá leikmönnum Norðurlandanna til þess að ná árangri í alþjóðakeppnum og var Morten Olsen sérstaklega tíðrætt um þetta. Skoðað var hvernig knettinum var leikið fram völlinn, hvort sem um var að ræða skyndisókn eða lengri sóknir og komu skemmtileg mynstur fram sem voru áþekkt með liðunum sem léku svipaða leikaðferð. Lokaorð þeirra voru á þá leið að þjálfara á Norðurlöndum vanti ekki hugmyndir og við séum alls ekki á eftir í þeim efnunum en okkur vantar betri leikmenn til þess að framfylgja hugmyndunum.

Andreas Morisbak kynnti síðan til sögunnar myndband sem Norska Knattspyrnusambandið hefur látið gera þar sem kennd eru tækniatriði í knattspyrnu. Það hefur tekið sambandið þrjú ár að búa þetta efni til, en það verður gefið út á þremur myndbandsspólum fljótlega. Nokkur bið varð eftir því að sjá myndbandið því eittvað virtist myndbandstækið standa á sér. Þegar liðnar voru þó nokkrar dýrmætar sekúndur brást starfsmaður skjótt við og prófaði að þrýsta á “play” takkann á tækinu. Þá komu áberandi skilaboð á myndtjaldinu “Please put in a Cassette”

Norska Knattspyrnuþjálfarafélagið hélt síðan aðalfund sinn áður en við skunduðum á fyrirlestur og verklegan þátt hjá Harald Aabrekk aðstoðarmanni Semb hjá landsliðinu. Aabrakk tók fyrir einstaklingsþjálfun eða þróun eins og hann vill kalla það. Hann tók það fram strax að það er fyrst og fremst það sem býr í einstaklingnum sjálfum, áhugi, vilji, hvernig persónuleika hann hefur að geyma, sem ákvarðar útkomuna.

Fræðin / bókin er góð en það skiptir máli hvernig þú kemur skilaboðunum til leikmannsins og lyklatríði er hvernig leikmaðurinn vinnur úr því. Þú verður að fá leikmanninn til þess að hugsa leiðina að markmiðinu og besta hvatning sem hægt er að fá er þegar leikmaðurinn finnur og sér framfarir. Leikmaðurinn verður alltaf að vera miðpunktur þess sem þú gerir og að æfingar fari alltaf fram á sem mestum hraða (tempói).

Föstudagskvöldinu var síðan eytt með öðrum ráðstefnugestum á litlum kaffihúsi í bænum þar sem boðið var upp á ýmsar framandi kaffitegundir og ekkert annað.

Laugardagurinn hófst síðan á því að þjálfarar liðanna sem léku úrslitaleikina, bæði kvenna og karla tilkynntu lið sín og kynntu hvernig þeir ætluðu að spila úrslitaleikina.

Per-Mathias Högmo þjálfari hjá Norska kvennalandsliðinu fór síðan yfir helstu umhugsunaratriði Ólympíuleikanna í sumar, út frá landsliði Norðmanna sem lék þar.

Rolf Sæterdal ráðgjafi hjá Olympiatoppen við Íþróttaháskólann í Oslo flutti fyrirlestur um líkamsþjálfun í knattspyrnu. Það helsta sem kom fram í máli hans var að knattspyrnumenn skyldu alls ekki stunda lyftingar. Lyftingar skyldu aðeins stundaðar með það að markmiði að koma í veg fyrir meiðsli. Knattspyrnumenn gætu bætt styrk, hraða og snerpu með öðrum æfingum, líkari knattspyrnunni en lyftingar væru.

Áður en haldið var á bikarúrslitaleik kvenna milli Bjarnarins og Asker sátum við fyrirlestur hjá Bård Flovik þjálfara hjá Tromsø um val og þjálfun á framherjum.

Flovik þjálfar / þroskar eingöngu einstaka leikmenn og hann notar mikið myndbönd og Master Coach forritið við þjálfunina/kennsluna. Þar sem Tromsø hefur ekki fjárhagslegt bolmagn til þess að kaupa “tilbúna” leikmenn kaupa þeir leikmenn frá neðri deildarliðum sem á eftir að “skóla til”. Verkefni Flovik er að gera þá að góðum leikmönnum fyrir Tromsø og að góðri söluvöru. Hjá Tromsø kaupa þeir ekki leikmenn í unglingsliði heldur leikmenn sem hafa leikið einhvern tíma í deildarkeppni, hvaða deild sem er. Það sem framherjinn þarf að hafa er að hann hefur skorað jafnt og þétt á ferli sínum, bæði í unglingsliðum sem og í deildinni. Einhverjir sérstakir knattspyrnuhæfileikar skipta ekki meginmáli, aðeins að það sé náttúrulegt fyrir þá að skora. Persónuleikinn skiptir líka máli. Verður að vilja og hafa gaman af að æfa hvar og hvenær sem er. Leggur sig allan fram í alla leiki og lætur sig úrslit skipta máli. Þá er tækni þjálfuð sérstaklega mikið þó án þess að komi niður á spilæfingu jafnframt því að leikmenn vilja alltaf bæta sig í einhverju eða æfa eitthvað sérstakt. Þá telur Flovik að keppnisumhverfið skipti máli, að leikið sé á góðum völlum þar sem mannvirkin eru í góðu lagi. Leikkerfi Tromsø, 4-3-3, og leikstíll miðast út frá því hverjir eru framherjar hjá liðinu hverju sinni. Mið er tekið af því hvernig sendingar þrjár framherjar liðsins vilja fá, og unnið út frá því. Eiginleikar hvers framherja nýttir fyrir liðið til þess að tryggja að þeir skori mörk. Í hvert sinn sem framherji er seldur þarf því líklega að breyta leikstílnum. Eftir hvern leik er farið yfir einstök atriði með leikmanninum og Master Coach forritið notað til þess og síðan færa menn sig út á knattspyrnuvöllinn og vinna í atriðum sem þjálfari og leikmennirnir hafa orðið sammála um að þurfi að laga. Allar æfingar eru framkvæmdar á keppnishraða. Fyrirlestur Flovik var mjög athyglisverður og sýnir hversu faglega er unnið í flestum liðum í efstu deildum í Noregi.

Lokaatriði ráðstefnunnar var síðan bikarúrslitaleikur karla þar sem áttust við Viking og Odd Grenland á sunnudeginum. Leikurinn var ágætlega leikinn og endaði með sigri Odd Grenland, 2-1 eftir framlendan leik. Mikil stemmning var á Ulleval leikvanginum og ljóst að Norðmenn líta á þennan leik sem mikla skemmtun og heilu fjölskyldurnar koma helgarferð til Oslóar til þess að styðja sína menn og skemmta sér, spurning hvort ekki sé hægt að gera eitthvað svipað hér hjá okkur.

Bestu kveðjur

Sigurður Örn Helgason, þjálfari KS, Siglufirði  
Kristján Guðmundsson, þjálfari Þórs, Akureyri