



**Samantekt frá 25. þjálfararáðstefnu
UEFT í Portúgal
23. – 27. október 2004**

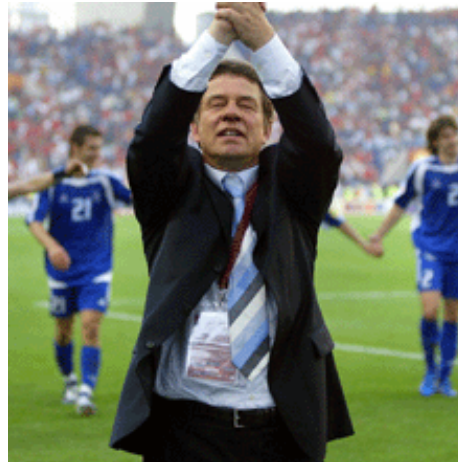


Ómar Jóhannsson og Sigurður Þórir Þorsteinsson

“Ekkert er óhugsandi”

Otto Rehhagel landsliðsþjálfari Grikklands á Euro 2004

Segja má að þjóðverjinn, Otto Rehhagel hafi náð að gera það sem átti ekki að vera hægt að gera, þegar hann stýrði liði Grikklands til sigurs á EURO 2004. Otto er nú nánast í Guða tölu í Grikklandi eftir þennan frábæra árangur sem hann náði með liðið á EURO 2004. Grikkir höfðu aldrei unnið til verðlauna á alþjóða vetvangi og Otto er nú kallaður faðir fótboltans þar í landi. Otto lék knattspyrnu í heimalandi sínu, en snemma gerðist hann spilandi þjálfari og er eini maðurinn sem hefur leikið sem spilandi þjálfari í Bundesligunni, þ.e. efstu deild knattspyrnunnar í Þýskalandi. Otto meiddist alvarlega og gat ekki spilað knattspyrnu meir, og snéri sér þá alfarið að þjálfun og náði m.a. þeim merka árangri að stýra þremur liðum til meistaratitils í heimalandi sínu áður en hann tók við stöðu landsliðsþjálfara í Grikklandi. Otto svaraði eftirfarandi spurningum á ráðstefnunni.



Hver er lykillinn að velgengni Grikkja á EURO 2004 ?

Það er fyrst og fremst trú allra sem að liðinu stóðu að ekkert væri óhugsandi, þú getur ekki beðið eftir að hlutirnir gangi upp, þú verður að leggja hart að þér og vinna vel. Í Grikkandi eru þrjú félagslið áberandi sterkust og flestir landsliðsmennirnir koma frá þessum liðum, ég kom strax á mjög góðu sambandi við þjálfara þessara liða og við sameinuðumst um að vinna saman að framgangi knattspyrnunnar í Grikklandi og gera allt sem í okkar valdi stæði til að árangurinn á EURO 2004 í Portúgal yrði góður. Við fórum í mikla vinnu varðandi leikmannahópinn, greindum hvern leikmann og tókum mörg próf á þeim til að kanna líkamlegt ástand þeirra, byrjuðum algjörlega frá grunni, þetta hefði ekki verið framkvæmanlegt, nema með góðri samvinnu við þjálfara félagsliða leikmannanna, en þess ber þó að geta að Grikkir leika alltaf með hjartanu þegar þeir spila fyrir þjóð sína, ég innprentaði í þá að vera hugrakka, sagði þeim að þeir væru ekkert, utan Grikklands vissi nánast enginn hverjir þeir væru og að þeir hefðu engu að tapa. Einnig er rétt að geta þess að það er mög mikilvægt að þjálfarinn sé góð fyrirmynd og ég lagði mig allan fram til að svo væri.

Á EURO 2004 þótti lið Grikklands spila leiðinlegan fótbolta og leikskipulag liðsins snérist um að verjast, hverju viltu svara þerri gagnrýni ?

Ég er algjörlega ósammála, við spiluðum 4-4-2 leikkerfið í úrslitaleiknum t.d., við spiluðum einfaldlega nútímalegan fótbolta, spiluðum til að vinna og notuðumst við þær aðferðir sem hentuðu okkur í það og það skiptið, ekki hvernig sjónvarpsmennirnir vildu hafa það, heldur spiluðum okkar bolta. Ég spurði mig margra spurninga, t.d. hverjir erum við ? hvað getum við ? ég þurfti að notast við það sem ég hafði í höndunum og nýta það eins vel og mögulegt var. Fyrir keppnina vorum við búnir að gera okkur það fyllilega ljóst að við værum engir snillingar, en ég var sannfærður um

að við gætum náð langt ef við ynnum saman, við höfðum fulla trú á því, allir sem einn í hópnum.

Hvernig gekk þér að vinna með leikmönnum ?

Ég átti raunverulega mjög auðvelt með að vinna með leikmönnum, við þekktum okkar takmörk, einnig vissum við allt um andstæðinga okkar. Ég notaði talsvert mikla sálfræði á leikmennina, sagði t.d. við Zagorakis fyrir keppnina að það þekktu allir Ronaldo, en eftir þessa keppni myndu allir þekkja Zagorakis, það stóðst, hann stóð uppi sem besti leikmaður keppinnar, ég spila mikið inn á hópinn, á það til að ganga að leikmanni og slá til hans og hlaupa í burtu, það er t.d. taktík, sálfræði skiptir einnig miklu máli, ná að standast kröfurnar sem gerðar eru til leikmanna.



Kom aldrei upp tungumálavandamál ?

Í leikmannahópnum voru þrír leikmenn sem töluðu þýsku, aðstoðarþjálfarinn minn talaði grísku eins og innfæddur, ég teiknaði á töflu það sem ég var að leggja fyrir hópinn og leikmenn skilja það vel, við þjálfarar erum alltaf að tala um sömu hlutina, útfærslurnar eru bara mismunandi.

Hvernig undirbjóstu liðið fyrir EURO 2004 ?

Vandamálið í Grikklandi var að það var ótæpilegur fjöldi aðstoðarmanna í kringum liðið, ég byrjaði á að fækka aðstoðarmönnum til mikilla muna, fyrir mótið fór ég bara með tuttugu og fimm manna hóp í æfingabúðir til Sviss, því ég vildi vera í næði, það er ekki hægt í Grikklandi. Í Sviss fengum við gott næði til að undirbúa okkur, ég er einvaldurinn. Þar má segja að ég hafi algjörlega lagt línurnar fyrir EURO 2004, við fórum yfir reglurnar sem ég setti og gerði mönnum það strax ljóst að ég krefðist þess að eftir þeim væri farið, annars myndi árangur ekki nást, sá sem ekki færi eftir reglunum yrði sendur heim og annar leikmaður kallaður í hópinn í hans stað.

Kom eitthvað nýtt fram á EURO 2004 að þínu mati ?

Kannski helst Grikkland. Við spiluðum mjög heiðarlega, fengum fá spjöld, ekkert rautt, fögnuðum mörkunum sem við skoruðum, en ekki of mikið. Við vorum með mjög gott lið, en vissulega vorum við heppnir, en þess þarf einfaldlega í keppni eins og EURO 2004. Það hefur ekkert lið sem farið hefur alla leið í keppni eins EURO 2004 farið þá leið án þess að heppni hafi verið með liðinu. Það á að gagnrýna, en þjálfarar verða að vera heiðarlegir, það gengur vel í dag, allt getur breyst á morgun, þjálfarar verða að kunna að vinna, rétt eins og að tapa, virðing fyrir hvorum öðrum á að vera til staðar.



Hvaða þýðingu hefur það að vinna EURO 2004 ?

Fyrir gríska knattspyrnu skiptir það miklu máli að sigra á EURO 2004, alveg gríðarlega miklu máli, og við þurfum að læra af þessu og nýta okkur sigurinn. Við þurfum að auka áhuga ungra krakka á knattspyrnunni og vinna með unga fólkið okkar. Varðandi liðið er það nú einfaldlega þannig að ég verð að nota þá leikmenn sem ég hef, get ekki keypt neina leikmenn þó ég vildi, þetta er nú einu sinni landslið, við þurfum að læra að taka á veikleikum leikmanna og vinna með þá, ábyrgðin er okkar sem stöndum framarlega í knattspyrnunni í Grikklandi. Annað sem ég vildi nefna er háttvísi leikmanna, það er gífurlega mikilvægt að þjálfarar komi því til leikmanna sinna að háttvísi er það sem við viljum sjá hjá leikmönnum okkar.

Margir segja ykkur hafa spilað leiðinlega knattspyrnu, t.d. skoruðuð þið 57 % marka ykkar eftir föst leikatriði, margir segja það sýna að þið hafið spilað leiðinlegan fótbolta á EURO 2004, hverju svarar þú því ?

Þetta segir manni það að þegar maður vinnur eitthvað, þá er maður kominn með vandamál, gagnrýnin verður mikil og maður er undir smásjá alla daga. Mitt lið var einfaldlega þannig skipað að föst leikatriði hentuðu okkur mjög vel, en prósentan er nú bara svona há vegna þess að við skoruðum ekki mörg mörk. Tékkar sendu t.d. mikið af háum og löngum sendingum á Koller, það hentaði þeim en enginn segir neitt, þannig er þetta bara, þú notar það sem þú hefur og spilar leikkerfi sem hentar þínu liði. Það eru ekki allir leikmenn jafn góðir og Ronaldo, hvað mitt lið varðar þá verða einfaldlega allir að spila og standa saman til að möguleiki sé að ná árangri. Velgengni fylgir eitt vandamál, það er að sumir okkar ná ekki að höndla velgengnina, við verðum að vera gætinn, kenna krökkunum, þykja vænt um þau, sjáið Maradona, heimsmeistari í fótbolta og algjör snillingur, núna fíkill, látum okkur það að kenningu verða og berum virðingu fyrir hvert öðru og hugsum vel um hvert annað.

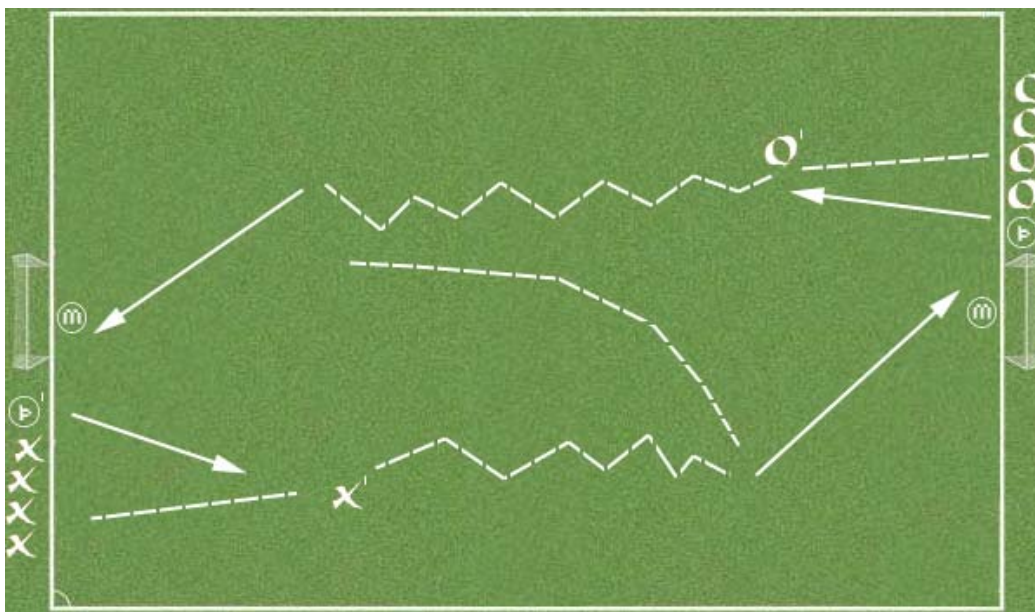
Hvert var leyndarmálið að frábærum varnarleik ykkar á EURO 2004 ?

Ég spilaði mikið inn á sálfræðina varðandi varnarleikmennina mína. Sagði þeim sífellt að þeir væru algjörlega óþekktir í Evrópu og þetta væri þeirra tækifæri til að láta taka eftir sér, t.d. Dellas sem leikur með stórliði Roma á Ítalíu en enginn vissi hver hann væri. Varnarleikmennirnir voru mjög samstilltir og spiluðu sem fjölskylda, menn voru alltaf tilbúnir að aðstoða hvern annan, leikmenn vissu nákvæmlega um veikleika hvers annars og gátu þar af leiðandi brugðist fyrir við ef á aðstoð þurfti að halda. Varnarmennirnir mínir voru sjaldan í viðtölum eftir leiki, nema eftir að þeim hafði orðið á mistök, en ég gerði þeim sífellt grein fyrir mikilvægi þeirra fyrir liðið og þeir kunnu vel að meta það.

Breytir velgengnin lífi þínu á einhvern hátt ?

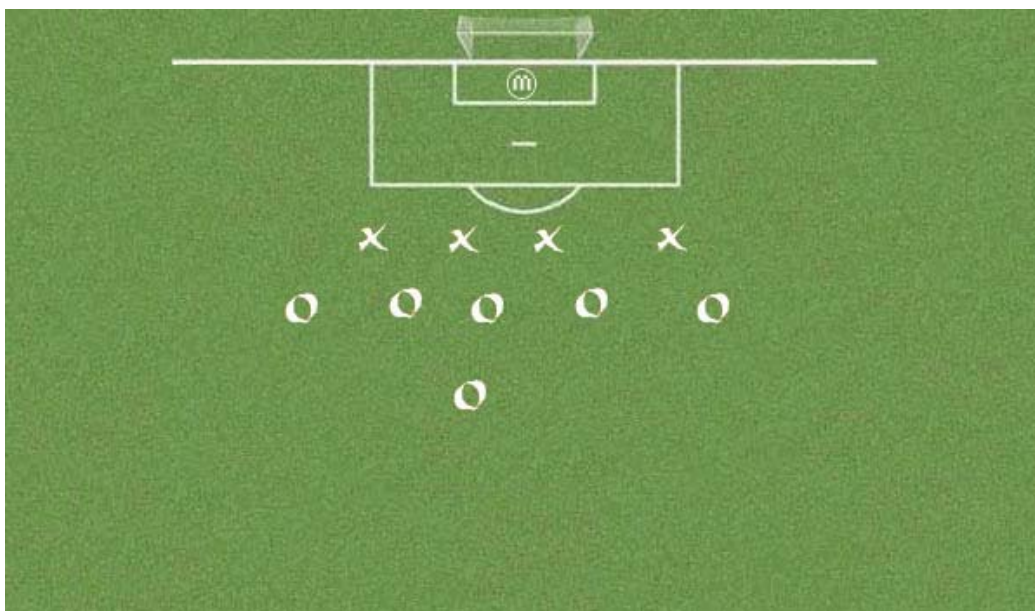


Nei, ekki á nokkurn hátt, allavega ekki ennþá að minnsta kosti, ég er enn jafngamall og ég var, ég elska konuna mína jafn mikið og áður, ég hef verið svo lengi í þessum bransa að ég veit að ég mun ekki alltaf hafa það svona gott eins og ég hef núna og reyni því að stilla mig, halda mig við jörðina, ég er enn sami Otto, óska bara eftir góðri heilsu mér og minni fjölskyldu til handa og vonast til að fá að halda áfram að vinna við það sem ég hef svo gaman af, knattspyrnan er líf mitt og yndi. Að lifa þýðir að vinna og ekki gleyma fjölskyldum ykkar.



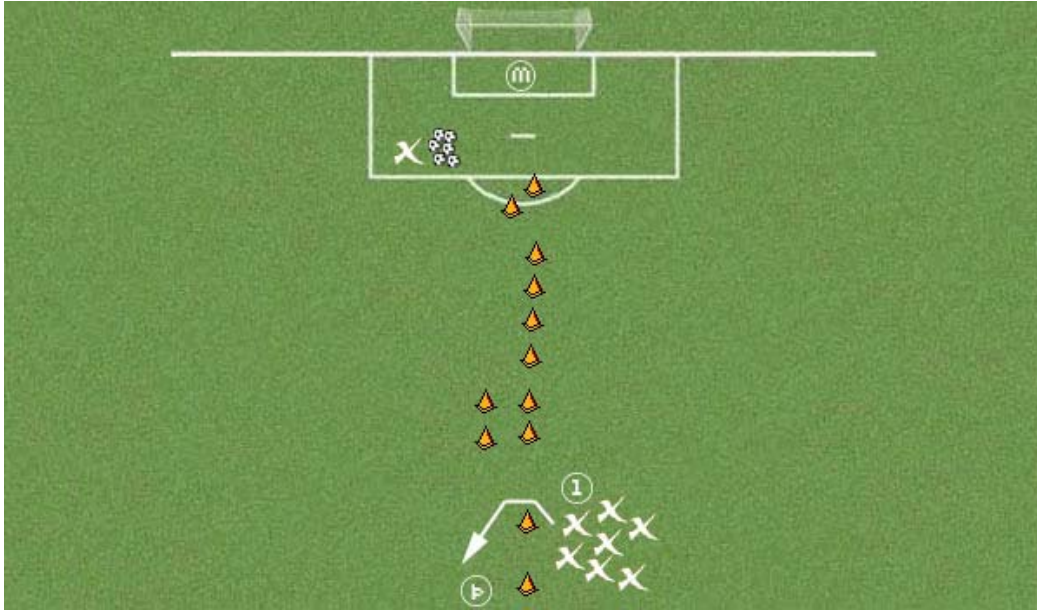
Æfing 1

X1 fær sendingu frá þjálfara 1 og leikur að marki, skjóta af 16 metra færi og verða síðan varnarmaður gegn O1. Þjálfari 2 sendir boltann á O1 um leið og X1 er að skjóta á markið.



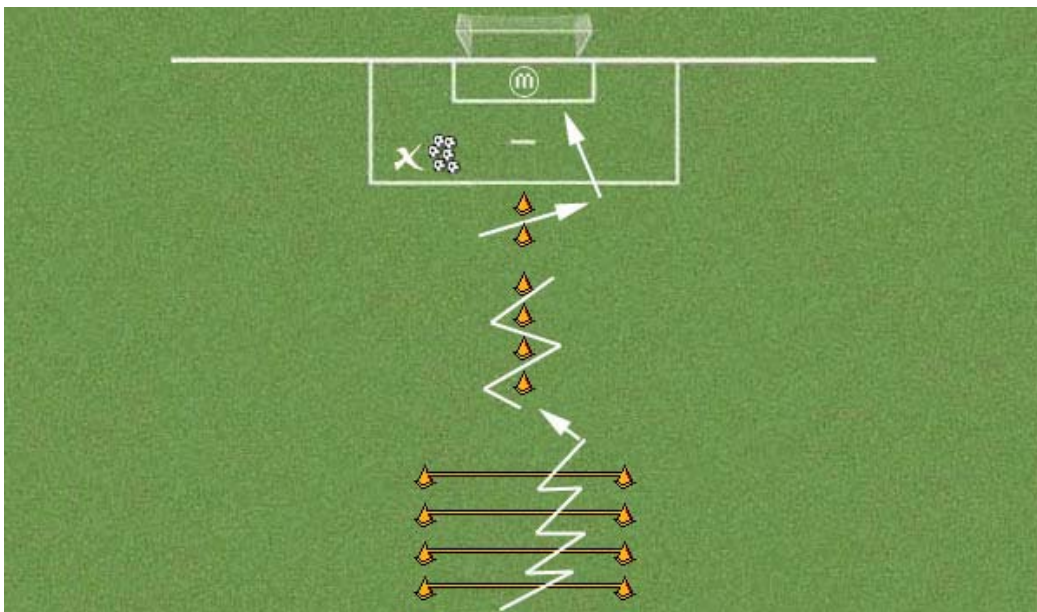
Æfing 2

6 : 4 sækja á eitt mark, fá mikið af fríhlaupm.



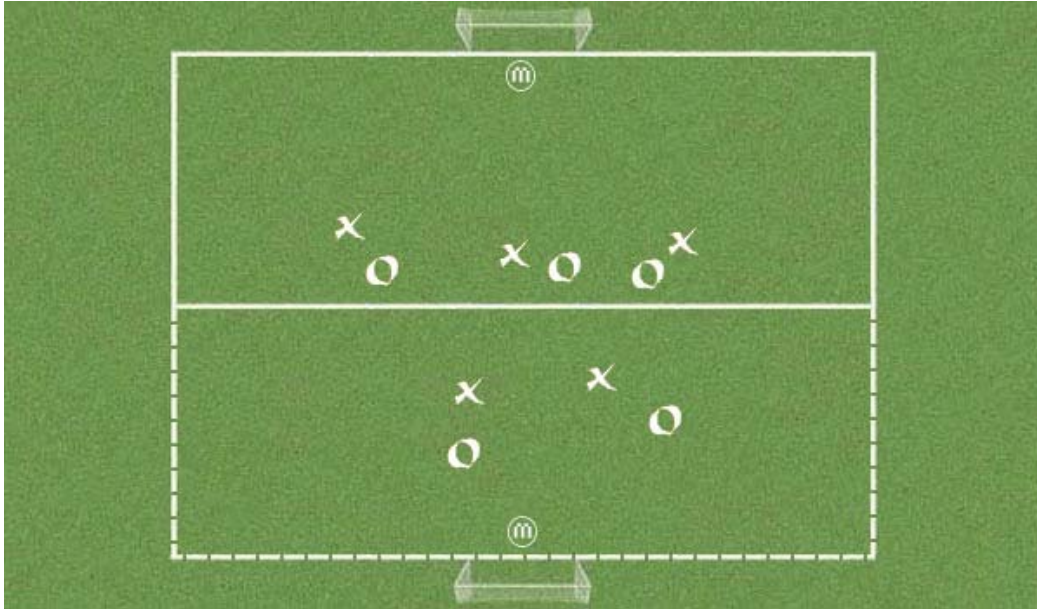
Æfing 5

Skotæfing. X1 kemur á móti P og stekkur upp og skallar boltann til P, sprettir síðan á milli keila og fer á milli tveggja síðustu og kemur aftur í skot eftir sendingu frá X sem er í teignum.



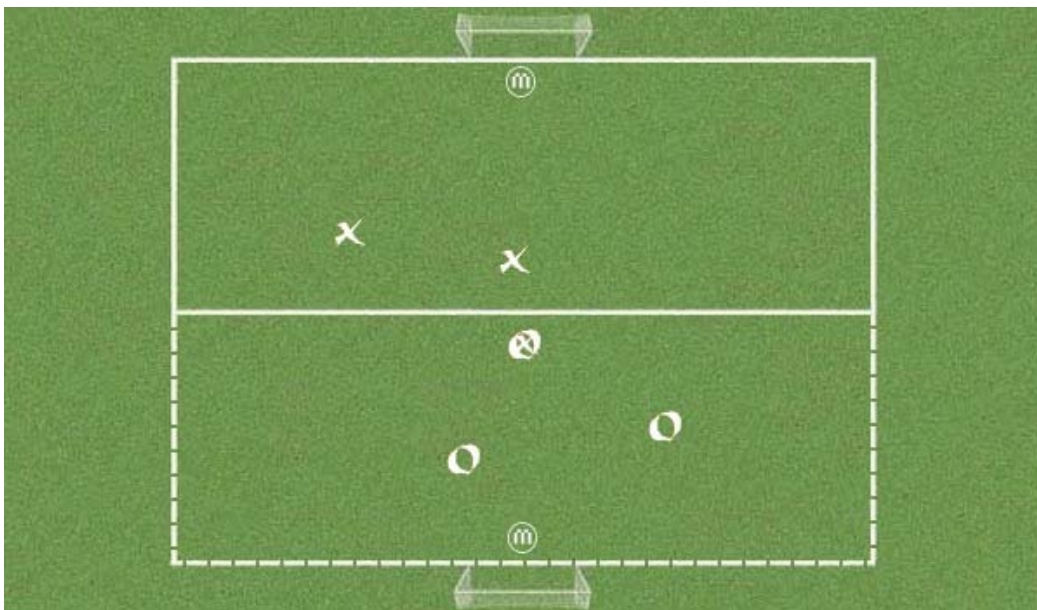
Æfing 6

Skotæfing. Hoppa yfir kútsköft, milli keila, fram fyrir síðustu og til baka og síðan í skot eftir sendingu frá X í teignum.



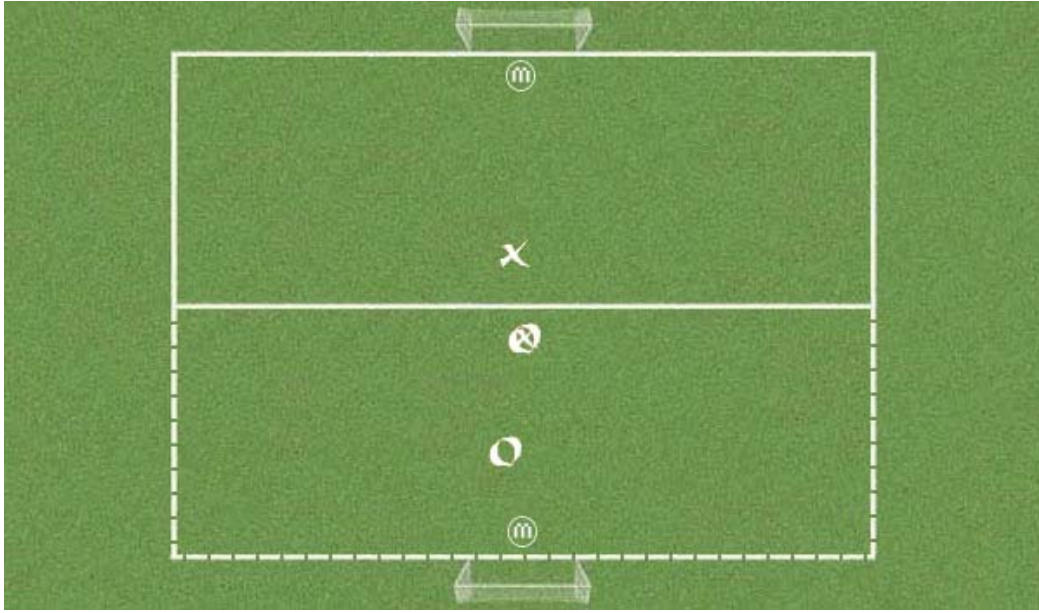
Æfing 7

5 : 5 í tveimur vítateigum, tvær snertingar, stuttur tími, tvær og hálf mínúta hver lota. Þrjú stig fyrir mark, eitt stig fyrir að ná fimm snertingum. Hafa stuttan tíma til að halda ákafanum og pressa um allan völl, snertingarnar gefa eitt stig til að menn standi ekki og horfi á, búi til pressu. Hvetja til að nota framhjáhlaup.



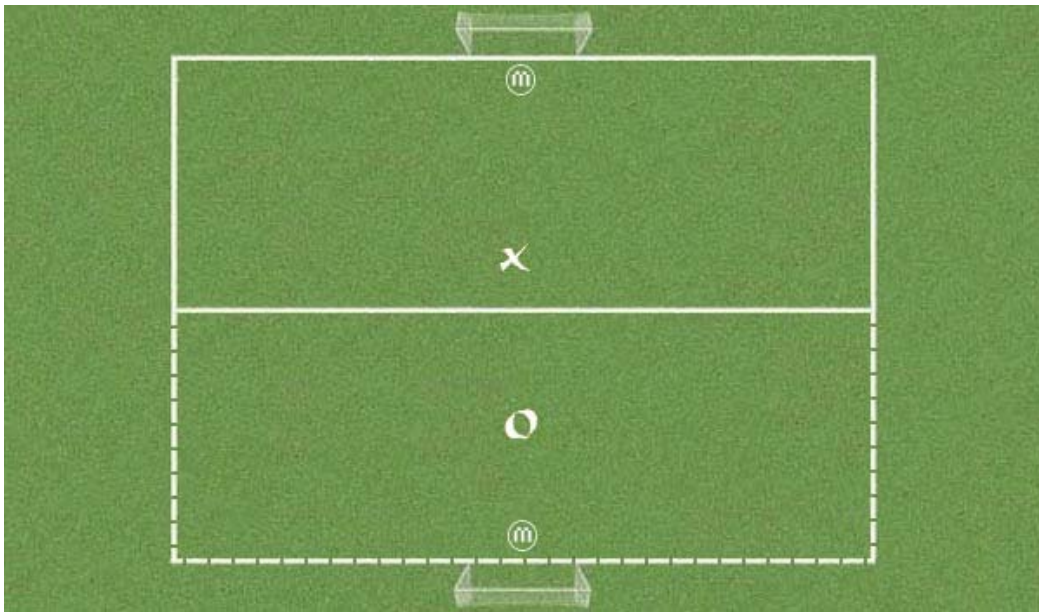
Æfing 8

2 : 2 + 1. Tveir á móti tveimur með einum aukamanni, frjálsar snertingar, aukamaðurinn með þeim sem hafa boltann, stuttur tími, hvetja til framhjáhlaupa.



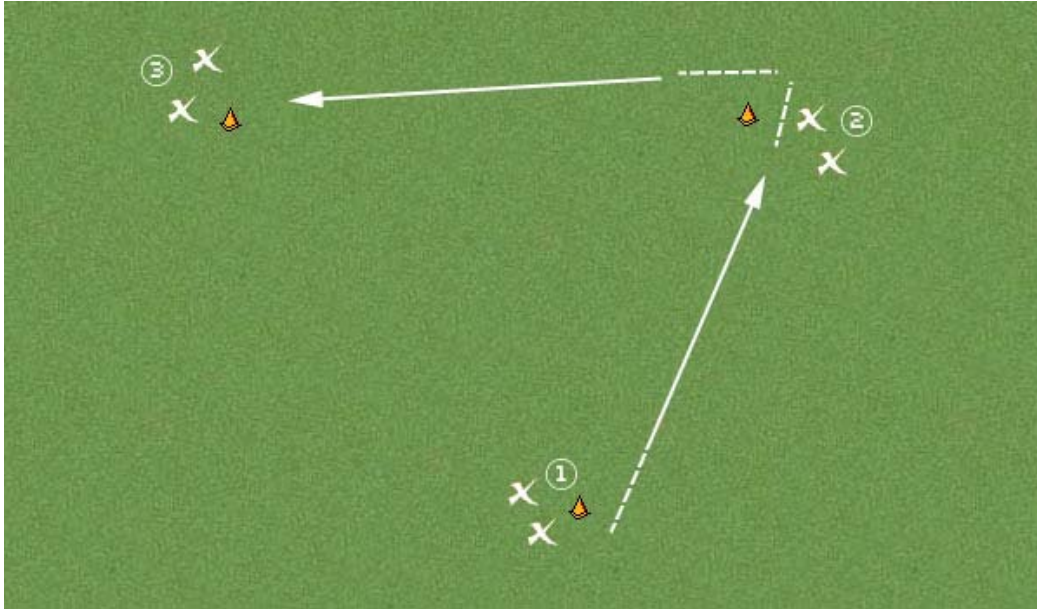
Æfing 9

1 : 1 + 1. Eins og æfing 8, nema einn á móti einum með aukamann, hvetja til framhjálaupa.



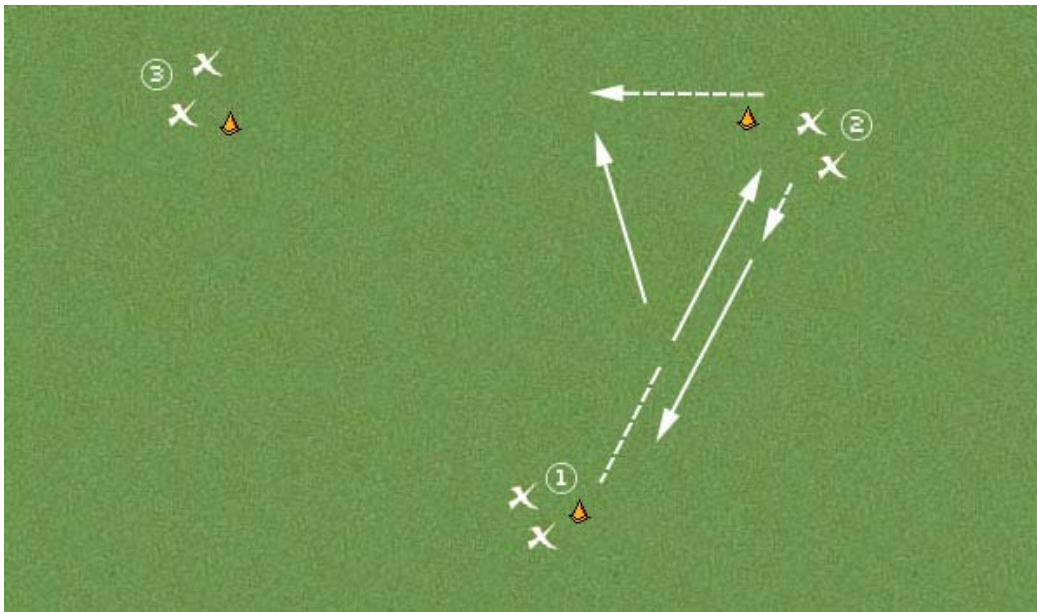
Æfing 10

1 : 1. Eins og æfing 9, nema ekki aukamaður. Kenna að brjóta ekki af sér, þá mark, kennir leikmönnum að ná boltanum frekar en að brjóta á leikmanninum.



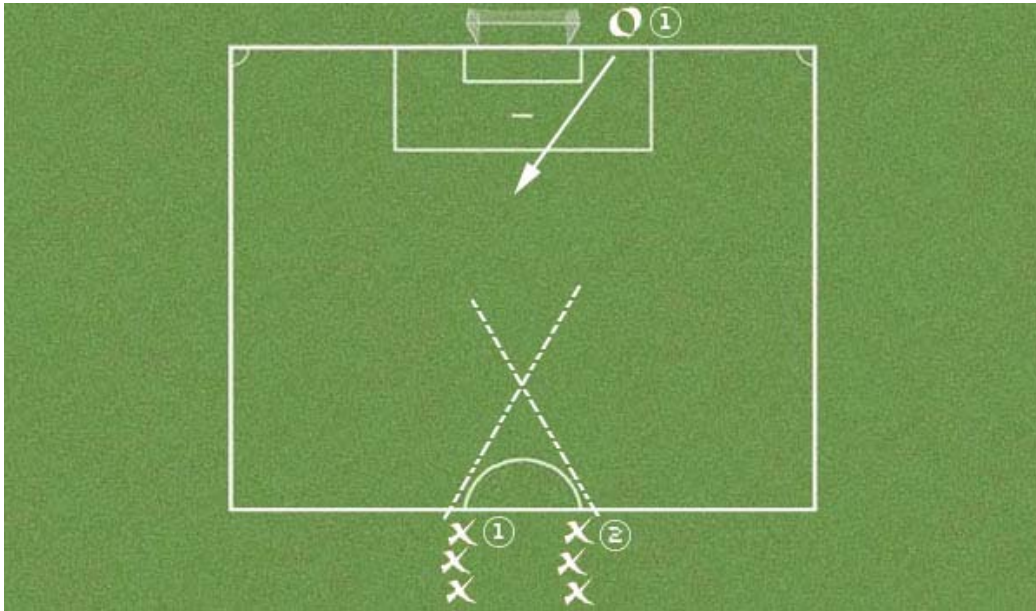
Æfing 11

X1 leikur boltanum að X2 og sendir boltann á X2 sem kemur á móti X1 og tekur við sendingunni, snýr sér við og leikur á móti X3 og sendir á X3



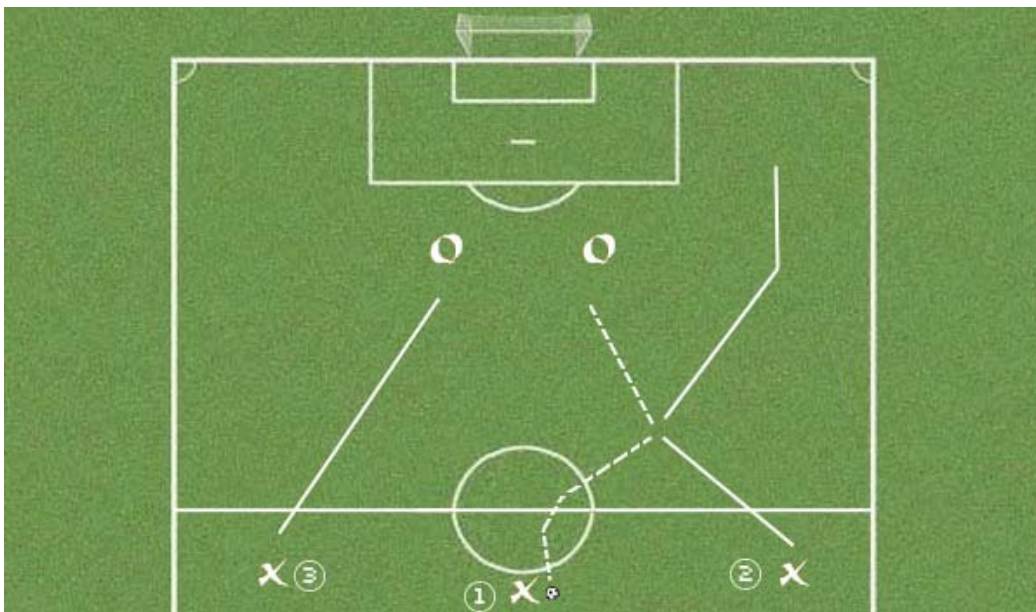
Æfing 12

Eins og æfing 11, nema X1 snýr á X2, fær til baka og sendir fyrir framan keilu á X2, sem gerir það sama með X3.



Æfing 13

2 : 1. X1 og X2 leika boltann í átt að marki, hafa mikinn hraða, nota framhjáhlaup. O1 er varnarmaður og kemur á móti þegar X1 og X2 leggja af stað.



Æfing 14

3 : 2. Eins og æfing 13, nema þrír gegn tveimur. X1 leikur boltann til X2, sendir á hann og fer í framhjáhlaup, X3 kemur með og X reyna að komast í gott marktækifæri.

Athyglinni beint að efnilegum leikmönnum á EURO 2004 Þróun frá grasrótinni að toppleikmönnum.

Dr. Josef Venglos – Formaður UEFT

- Margir af bestu leikmönnum keppinnar komu frá barna og unglingsaliðum, t.d. frá Sporting Lissabon - Figo og Ronaldo.

- Það er okkar hlutverk að finna efnilega leikmenn og vinna með þá á einstaklingsæfingum og í hópæfingum.

Að fullkomna eiginleika einstaklingsins til að bæta getu liðsins

- Einstaklings tækni og taktík

Kennið leikmönnum að gera hið óvænta og að vera skapandi leikmenn

Snögg ákvarðanatáka er mjög mikilvæg

Sálfræðilegur stöðugleiki og mikil samhæfing er mjög mikilvæg.

Jafnvægi og toppgæði í tækni og taktík setur andstæðingana undir pressu.

Hátt tempó í leikstöðunni 1 : 1 skiptir miklu máli.

Gæði í sendingum og fjölbreytileiki í spyrnum er mikilvægur.

Stöðugleiki í fótum í návígjum

Taka réttar ákvarðanir undir pressu.

Stjórna baráttuhörku og að vera yfirvegaður.

Geta skipt um takt í leiknum, hlaup án bolta og með bolta.

Topp leikmaður gerir færri mistök.

Fjölbreytileiki í sendingum og hraði í sendingum.

Hafa eigin hugmyndafræði og mæta kröfum leiksins.

Sýna ástríðu – hafa lið á bak við liðin.

Vera jákvæður og mæta kröfum leiksins.

Koma augu á eigin vandamál - vilja bæta sig.

Vita hvernig á að búa til og sækja inn í svæði.

Miklar kröfur, spila ákveðið og spil (combination) á milli þriggja leikmanna.



Hugar og samkeppnis atvinnumanns hugsunarháttur.

Ekki láta andrúmsloftið hafa neikvæð áhrif.

Beint spil – sækja að markinu.

Réttar staðsetningar í sókn og vörn

Vera þéttir en agressívir um leið

Geta komið tilbaka þó áföll dynji á eða liðið lendir undir

Markmið – Hugarstyrkur til að lesa leikinn.

Innri styrkur og persónuleiki.

Fljótir að hugsa, hröð sérhæfð tækni, stjórnunarhæfileikar.

Skipulag varnarleiks.

Að sýna vilja/ásetning og getu til að jafna þegar liðið lendir undir

Að stjórna hraða leiksins

Örva skapandi hugsun.

Mæta þörfum leikmanna og þjálfara

Nútíma rannsóknir til að styðja leikmenn og þjálfara.

UEFT grasrótastarf til að vinna að framgangi knattspyrnunnar á öllum stigum

Ný sýn í þjálfun íþrótta

Dr. José Neto – prof ISMAI

Það er mjög mikilvægt að haf gott samband við leikmenn og allt starfsfólk.

Hugmyndafræði þjálfara : Þekktu sjálfan þig betur en leikmenn (Roy Hodgson).

Árangur : Mikilvægt að hvetja (motivera).

Neikvætt : Menn hræddir um að mistakast.

Rui Costa sagði að það væri fyrst og fremst hugurinn (höfðuðið) sem skipti máli, ekki vöðvarnir.

Markaleysi – skortur á einbeitingu. Sjálfstal er mjög mikilvægt. Ef við tölum t.d. um víti og segi stöðugt við mig, ég skora ekki, skyldi ég klikka þá erum miklu meiri líkur á því að ég klikki á vítinu heldur en að ég skori.

Það á að æfa það að skora í markið. Ekki vera með stangarskotaleik, lið fá ekkert fyrir að skjóta í stöng eða slá. Það þarf að þjálfja sjálfstraust.

Ekki segja “Þú getur gert það” Heldur á að segja : Vegna þess að þú hefur gert það áður þá getur þú gert það í þessum leik.

Frammistöðu er hægt að æfa. Það er mjög mikilvægt að tala við einstaklingana um allt og ekkert. Þá líður leikmönnum betur.

Þjálfari þarf að vera tilbúinn fyrir árangur, þ.e. hann þarf að sýna mjög mikið sjálfsöryggi. Hann þarf að vera með hvatningu fyrir viðkomandi verkefni.

Það er mjög mikilvægt að vita hvers vegna börn/fólk er í fótbolta. Sumir eru í fótbolta vegna þess að þá langar til að eignast vini, aðrir vegna þess að þeir vilja ná árangri.

Dæmi um vikuáætlun hjá Porto :

Sunnudagur : Leikur.

Mánudagur : Róleg æfing.

Þriðjudagur : Frí.

Miðvikudagur : Líkamleg æfing. Þol + styrkur. Sumir leikmenn eiga að hlaupa 10 km.

Fimmtudagur : Æfingar til að undirbúa næst leik.

Föstudagur : Æfing með mikilli ákefð.

Laugardagur : Farið yfir andlega þætti + einstaklingsþjálfun.

Það er einn þáttur þjálfunarinnar sem þjálfarar þurfa að gera meira en það er að undirbúa leikmenn sálfræðilega frekar en að undirbúa þá fyrir líkamlega þætti.

Maður á að geta séð strax í upphiturn hvernig sendingarnar verða í leiknum.

Undirbúningi fyrir verkefnið (Leikinn) verður að vera háttáð þannig að leikmenn og allir sem að liðinu standa séu með markmiðin á hreinu, þ.e. að vinna leikinn.

Þegar þú heldur að þú sért orðinn sérfræðingur ættirðu að þegja.

Það á að deila vitneskju með fólki, ekki halda öllu eingöngu fyrir sjálfan sig.

Það er stundum þannig að eitt tímabil gengur þjálfara vel og næst ekki. Aðstæður hjá þjálfara, umhverfi eða annað hefur breyst þannig að ekki næst sami eða betri árangur og árið á undan.

Munurinn á milli heims og evrópukeppninnar

Luiz Felipe Scolari – Landsliðsþjálfari Portúgal, silfurhafar í Evrópukeppninni 2004 og heimsmeistari árið 2002 með Brasilíu.

Portúgalirnir voru með áætlun frá fyrsta til síðasta dags. Það voru töluverðir erfiðleikar að gera áætlanir vegna þess að félagliðin voru ennþá að spila. Það er mjög misjafnt milli landa hvenær síðasti leikurinn var fyrir EM.



Landsliðin ættu að hafa, sagði Scolari að hafa a.m.k. 21 daga til undirbúnings fyrir svona stórmót en hafa eingöngu 14 daga. Það eru leikmenn í öllum liðum sem koma of seint og er það mjög slæmt.

Þeir hófu undirbúninginn 20. maí en 21. og 22. maí voru þeir með ýmiss konar líkamlegar æfingar og próf (medical) í Lissabon þar sem unnið var með púlssklukkur. Eftir þau fóru þeir með hópinn til baka á hótelið og síðan í golf. Eftir þetta var farið í taktískar æfingar.

Þeir fengu hópinn seint saman en fyrsti leikurinn var 12. júní gegn Grikkjum eins og mönnum er væntanlega enn í fersku minni.

Þeir fóru í mikla sálfræðivinnu með leikmönnum og töluðu sérstaklega við hvern og einn um hlutverk hans með liðinu. Það verður að láta hvern og einn hafa markmið.

Leikmönnum Portúgals var boðið upp á allar bestu hugsanlegu aðstæður. Knattspyrnuvællirnir voru 1. flokks og aðstaða fyrir líkamlegar æfingar (tækjasalir o.fl.) voru til fyrirmyndar. Einnig komust þeir á topp golfvöll við ströndina til að hreinsa hugann.

Eins og áður sagði gerði Scolari áætlun frá fyrsta leik til síðasta leiks þannig að þeir gerðu ráð fyrir því að komast í úrslitaleikinn. Það gerði hann til þess að leikmenn væru andlega tilbúnir í að takast á við heildarverkefnið, keppnina. Leikmenn vissu nákvæmlega hvað var í gangi og til hvers var ætlast af þeim.

Scolari sagði að þegar hann gaf frí þá var frí. Hann var ekki að athuga hvað leikmenn voru að gera.



Þeir gerðu engar æfingar með miklu álagi.

Þegar fór að líða á undirbúninginn gerðu þeir tækniæfingar og taktískar æfingar þar sem hann fór yfir tvær – þrjár leiðir, kom með og kenndi lausnir. Þ.e. hvað þeir myndu gera við ákveðnar aðstæður.

Fyrstu dagana fóru þeir á lokuð svæði og máttu tala við þá sem þeir vildu. Hann lagði mikla áherslu á að kl. 23.00 væri komin ró á mannskapinn. Hann leyfði þeim að borða hádegismat með fjölskyldum sínum og leyfði heimsóknir á ákveðnum dögum.

Portúgalirnir gerðu ýmislegt til að dreifa huganum. Þeir fóru í sund eftir æfingatörn og leiki, spiluðu á spil og fóru í bingó í tvo tíma. Þar voru ýmsir vinningar gsm símar, af mínibar og fleira. Þeir höfðu reiðhjól til umráða og fóru í bílabrautir. Þetta gerðu þeir til að bæta liðsandann = HÓPEFLI.

Allt var þrælskipulagt, taktík, tækni og líkamlegar æfingar. Æfingar voru fyrir þá sem spiluðu ekki.



Eitt atvik getur breytt öllu í fótbolta.
Spurningin sem þú þarft að svara er :
Viltu ná alla leið ?

Niðurstaða :

Það er hægt að gera góða hluti þó það séu eingöngu 14 dagar til undirbúnings.

Sumir landsliðsþjálfarar tala um að leikmenn þeirra séu þreyttir eftir leiki á mánuðegi og miðvikudegi. Þetta er bull að mati Scolari. Þeir eru ekkert þreyttir.

Portúgalirnir fengu meiri og meiri stuðning frá þjóðinni þegar fór að líða á mótið.

Þeir voru með 21 leikmann, þar sem voru ekki miklir erfiðleikar í þeim leikmannahópi.