

International Goalkeeper Coaches Conference

IMG Academy, Bradenton, Florida

IGCC sumar 2019

Dagana 6. - 10. júní 2019 flaug undirritaður, markmannspjálfi í 2. - 6. flokki karla og kvenna og meistaraflokks kvenna Aftureldingar til Flórída til að sækja eina flottustu markmannspjálfararáðstefnu heims. International Goalkeeper Coaches Conference (IGCC) er markmannspjálfararáðstefna sem haldin er árlega, og er hún ein stærsta markmannspjálfararáðstefna sem haldin er á heimsvísu. Í ár var hún haldin á svæði IMG Academy í Bradenton, Flórída, á einu flottasta fótbolta- og íþróttasvæði Flórídaríkis dagana 7. - 9. júní 2019. Hér eru samankomnir margir af reyndustu og menntuðustu markmannspjálfurum heims til að halda fyrirlestra og miðla þekkingu sinni áfram. KSÍ, Afturelding og UMSK veittu mér rausnarlega styrki til að gera mér kleift að ferðast hér út og gefa mér tækifæri á að fræðast og bæta þekkingu mína á þessari skemmtilegu stöðu, og kann ég þeim bestu þakki fyrir. Einnig vil ég þakka góðvini mínum, Óla Gunnarssyni, fyrir að taka á móti mér í Boston og leyfa mér að gista heima hjá sér og fljóta með frá Tampa til Bradenton, og vera mér innan handar, en hann sækir einnig ráðstefnuna.

Flestir fyrirlesarar á ráðstefnunni halda fyrirlestur í sal og stýra svo æfingu úti á velli með umræðu í kring.



Hliðið að IMG academy svæðinu



Bolir og gjafir sem við fengum við komu

Dagur 1, föstudagurinn 7. júní 2019

Fyrsti dagur ráðstefnunnar og var hann því aðeins hálfur. Við fengum hótélherbergið okkar um eitt leitið og ráðstefnan var svo sett 14:30, af Phil Weddon, stjórnanda ráðstefnunnar. Við tók fyrsti fyrirlesari IGCC, Andrew Sparkes. Andrew Sparkes var í mörg ráð yfirmarkmannspjálfari Swansea akademíunarinnar í Bretlandi, en sinnti líka svipuðu starfi í Bandaríkjunum í einhver ár, áður en hann tók við sem markmannspjálfari aðalliðs Orlando Pirates, í Suður-Afríku. Andrew fjallaði mikið í fyrirlestri sínum í sal um mikilvægi þess að vera vel skipulagður, og með rétta sýn á hlutunum. Hann brýndi fyrir því að þjálfarar skuli hafa skýra framtíðarsýn, og áætlun hvernig þeir geti komist þangað. Hann vildi t.d. verða markmannspjálfari aðalliðs sem spilar í Ensku úrvaldsdeildinni og hafði lagt útlínurnar hvernig hann skuli gera það. Andrew talaði mikið um það að til að ná æðstu markmiðunum verða þjálfarar að vera viljugir til að læra nýja hluti, auka reynslu og þekkingu, hvort sem það felur í sér að heimsækja erlend lið og fylgjast með æfingum eða flytja til Suður-Afríku og þjálfar þar, og vera tilbúnir að stíga út fyrir þægindarammann í þeim tilgangi. Hann lýsti lærdómsferlinum sem svæðum, þar sem næsta svæði var ávallt stærri en það fyrra. Innst inni var þægindasvæðið, þar sem manni líður best, en hann telur að það nái þjálfarinn ekki að vaxa og því mikilvægt að stíga þar útfyrir. Næst kom

Ingólfur Orri Gústafsson

hræðslusvæðið (fear zone) þar sem sjálfstraustið er veikt og maður er óöruggur, en í þessu svæði er fyrsta skrefið þegar maður fær nýtt hlutverk eða verkefni. Næsta svæði er læðómssvæðið, en þar kemst maður þegar maður hefur náð að hrissta kvíðan úr sér við ný verkefni og nær einbeitingu á bætingu. Loksins kom síðasta svæðið, gróðrarsvæðið, en þar uppsker þjálfarinn alla erfiðisvinnunna. Þarna sinnir þjálfarinn draumstarfinu sínu, þessu sem hann hafi sett sér markmið að ná og fylgt áætluninni þangað. Einnig braut hann niður starf markmannsþjálfarans og hvernig það getur verið mismunandi milli félaga, en allsstaðar var nauðsynlegt að vera vel skipulagður og með skýra hugmynd um hvað starfið var. Einnig tók Andrew það fram að markmannsþjálfarar verða að geta aðlagast hvaða félagi sem þeir koma til og þeirra hugmyndafræði. Að lokum kom hann með ýmis dæmi hvernig best væri að greina nýja markmenn sem eru að koma í félagið, eða voru þegar í félagi sem hann var að byrja hjá. Andrew vildi greina andlegu hliðina, tæknilegu hliðina, hugarfarið og persónuleikann. Þegar hann væri búinn að því og að kynnast markmanninum sínum þá gat hann náð mun meira úr honum en ella, og nefndi hann dæmi hvernig hann vann einu sinni með markmanni, sem var dökkur á hörund, sem vildi ekki gera neitt sem Andrew sagði honum að gera þar sem hann vildi ekki taka við skipunum frá hvítum manni, eins og forfeður hans þurftu að gera. Andrew aðlagðist og stakk aðeins upp á hvað markmaðurinn ætti að gera.

Eftir þennan fyrirlestur héldum við út á vallarsvæðið sem IMG academy hefur aðgang að. Við fórum í sýnikennslu á grasvöll, þar sem grasið var slétt eins og teppi, en þó heldur harðgert. Þar söfnuðumst við saman og horfðum á æfingu eftir Andrew með fjóra markmenn. Andrew tók fyrir “shot stopping” æfingu þar sem þemað var að verja skallabolta, sem er þema sem enginn í salnum vann reglulega, eða nokkuð, með. Hann braut niður vörsluferlið, allar hreyfingar og handatækni, og byggði æfinguna út frá því. Í upphitun spiluðu markmennirnir skalltennis með reglum, og þar tókst Andrew að fá fram sömu fótavinnu og hreyfingar sem markmenn verða að beita til að eiga mestan möguleikan í að verja skallabolta. Næst kom fyrir æfing þar sem aftur voru allir markmennirnir notaðir, þar sem tveir sáu um að spyrna og skalla bolta en hinir tveir unnu í markmannspáttunum, skemmtileg æfing en ég efa ekki að maður endi með vægan hausverk eftir alla þessa skalla. Þegar hér var komið var Andrew búinn að hita upp markmennina með markmið æfingarinnar í huga, þeir voru búnir að fara yfir fótavinnuna og vörslurnar, að vissu leyti. Nú var kominn tími til að fara í markið og taka fyrir leiklíkari æfingar, þar sem einn markmaðurinn var að vinna en hinir voru notaðir sem sóknarmenn. Ýmsar viðbragðsæfingar og aðrar æfingar voru sýndar með flottum árangri og margir

IGCC sumar 2019

góðir punktar komu fram um hvað skal hafa í huga þegar svona æfing er sett saman og stýrt, og tengdust þeir vel inni í fyrirlesturinn frá því áður. Æfingin hans Andrew tók rúman klukkutíma, og mátti sjá að markmennirnir voru vel þreyttir eftir þessa hörku æfingu.

Andrew lauk kennslu sinni og fengum við þjálfarar tíu mínútna pásu áður en annar þjálfari tók við, Michael Rechner. Michael Rechner er markmannspjálfi aðalliðs Hoffenheim í Þýsku úrvalsdeildinni og er með gríðarlega mikla reynslu og menntun á þessu sviði. Michael byrjaði úti á velli áður en við héldum í kvöldmat og svo á fyrirlestur í sal með Michael. Æfingin hans Michael snérist um 1v1, skutlur og ýmsar blokk-aðferðir. Sömu markmenn og áður voru notaðir. Hér að neðan eru myndir frá degi eitt.





Dagur 2, laugardagurinn 8. júní

Dagurinn byrjaði á morgunverði og á upprifjun á efni gærdagsins. Smá breytingar voru á dagskrá sökum veðurs, en þær voru smávægilegar. Fyrsti fyrirlesari dagsins var Jason Grubb. Jason Grubb er yfirmarkmannspjálfi Houston Dynamo akademíunnar, með mörg ár af reynslu í bransanum og mikla menntun. Hann fjallaði mikið um uppbyggingu og skipulag markmannspjálfun akademíunnar og fór yfir nokkurs konar kennsluskrá, þ.e. hverjar áherslurnar voru á öllum aldursbilum. Það sem stóð heldur út úr fyrirlestrinum var hversu ólíkt markmannspjálfunin í Houston var miðað við það sem maður þekkti heima. Houston er gríðarstórt svæði og akademían er með nokkrar bækistöðvar á ýmsum svæðum í borginni, til að fá sem flesta til að prófa fótbolta. Jason nefndi að þeir halda reglulega markmannsbúðir, þar sem það mæta u.þ.b. 300 markmenn en aðeins þrír eru valdir og boðið að taka þátt í akademíunni þeirra. Markmið akademíunnar er að búa til leikmenn fyrir aðalliðið, en þeir brjóta ferlið niður í nokkur þrep eftir aldri.

Þegar Jason hafði lokið máli sínu í sal héldum við út á völl til að sjá æfingu stýrt af honum. Jason notaðist við sjö markmenn og tók fyrir almennar vörslur. Jason nefndi það

Ingólfur Orri Gústafsson

IGCC sumar 2019

að sumir af markmönnum eru að keyra í klukkustund eða meira til að komast á æfingu og fara oft beint úr bílnum á æfinguna svo honum finnst mikilvægt að byrja á léttri keppni, með áherslu á að fá smá hreyfingu á krakkana en aðallega hafa gaman, vekja áhugan. Eftir þennan stutta leik hófst hin eiginlega upphitun, en kom hann með skemmtilega upphitunaræfingu þar sem allir markmennirnir voru notaðir og sameinaði fótavinnu og grunngríp. Síðar jók hann aðeins tempóið á æfingunni í stíl við aðalþema æfingunarinnar. Eftir Jason tók Rene Stam við, og byrjaði með sína æfingu úti á velli. Rene Stam er markmannspjálfi hjá Ajax. Hann tók fyrir vörslur og sendingar. Stam byrjaði á að fjalla um viðfangsefni og tilgang æfingarinnar, og hvernig æfingarnar hjá Ajax eru byggðar. Áhugaverðast fannst mér að hann var eini þjálfarinn sem lagði áherslu á að þeir sem voru að sparka á markmanninn, sem vann í markinu, væru að vanda spörkin og beyttu réttu tækninni, sem mér fanns snilld. Stam kom með nokkrar skemmtilegar æfingar þar sem hann tengdi viðfangsefni æfingarinnar vel. Þegar hann hafði lokið æfingunni héldum við síðan inn í sal fyrir fyrirlesturinn frá Stam, en sökum veðurs hafði verklega og bóklega þáttinum verið víxlað.

Í fyrirlestrinum sínum fjallaði Stam mikið um greiningu markmanna og hvernig markmannspjálfunin er byggð með mismunandi áherslum í Ajax. Allt mjög áhugavert. Að neðan eru myndir frá degi tvö.





Dagur 3, sunnudagurinn 9. júní

Dagurinn var tekinn snemma, vorum mættir í morgunmat fyrir 8, en dagskráin byrjaði á slaginu 8. Þegar Phil tók til máls að kynna dagskrá dagsins vantaði enn slatta af fólki, og mátti sjá á mörgum sem voru þegar mættir að þeir voru aðeins þreyttari þennan morgun en vanalega. Það hefur verið talað um markmannspjálfun langt fram á nótt, eins og Phil hafði orðað það. Tveir fyrirlesarar voru á dagskrá í dag, Fernando Feirrerá, markmannspjálfi aðalliðs Benfica í Portúgal, og Richard Hartis, markmannspjálfi fyrir FA í Englandi. Feirrerá talaði um hvernig markmannspjálfunin er byggð hjá þeim í Benfica og hvernig allt skipulag fer fram. Feirrerá leggur mikla áherslu á í sinni þjálfun að vera með frumlegar æfingar, og reyna að nota ekki oft á tímabili sömu æfingar, svo æfingarnar sem hann sýndi okkur á myndbandi voru margar ansi skrautlegar. Feirrerá gekk í gegnum tímabilið og hvernig hann skipuleggur viku með leikdegi, einum eða fleirum, og hvernig viðfangsefni æfinganna er valið með leikinn í huga. Hann vinnur oftast með þrjá eða fjóra markmenn og fannst mér áhugavert hvernig hann tekur alltaf þann markmann sem fer ekki með liðinu í leikinn á aukaæfingu á leikdegi, ef það er hægt. Einnig fannst mér merkilegt hvernig hann lætur alla markmenn svara fjórum spurningum með tölu á skalanum 1-7 fyrir hverja æfingu. Spurningarnar eru: Hvernig svafstu? Hvernig líður þér? Er þreyta í líkamanum? Ertu aumur eða þreyttur í fótum? Út frá þessum spurningum veit hann þá hvort hann þurfi að breyta einhverju fyrir markmennina, til dæmis færri endurtekningar ef þeir eru aumur eða þreyttir eða tala þá til ef þeir sváfu lítið nóttina áður. Einnig fá markmennirnir svefnúr sem fylgist með svefnvenjum og gefur þeim ráð hvernig þeir geta bætt venjurnar til að fá betri svefn. Eins og aðrir aðalþjálfarar heldur Feirrerá tölulegum upplýsingum utan um viðfangsefni allra æfinga og með reglulegu millibili

Ingólfur Orri Gústafsson

athugar hann hvort hann sé að æfa eitthvað ekki nógu mikið eða annað of mikið. Feirrera leggur áherslu á tæknilega kunnáttu og skilning á leiknum, og sást það vel í æfingunum sem hann tók fyrir úti á velli.

Fernado Feirrera sýndi okkur fyrirgjafaæfingu, sem hann byggði upp með áherslu á staðsetningu og skilning frekar en mörgum endurtekningum eða glæstum vörslum. Upphitunin var tiltölulega einföld, en þar braut hann niður grunnatriðin í því að grípa fyrirgjafir, og útskýrði vel hverju hann vildi fá fram. Hann sætti sig við ekkert minna en fullkomun. Upphitunina þróaði hann síðan aðeins meira í átt að leikrænu æfingunum. Eftir upphitun færðum við okkur í stórt mark, en hann notaðist við tvö stór mörk, mismunandi hluti af mismunandi litum staðsettir á mismunandi stöðum þar sem fyrirgjöf gæti komið frá og sex markmenn. Einn markmaður vann í hvoru marki. Við tók mikil nákvæmisvinna, en hann var að leita að réttri staðsetningu hjá markmönnum alveg upp á sentimeterinn, og bað hann markmennina líka að taka með í reikninginn með hvorum fæti fyrirgjöfin kom af, þ.e. hvernig snúningur verði á boltanum. Markmennirnir fengu tvær mismunandi staðsetningar (Feirrera kallaði lit á hlut og markmenn áttu að staðsetja sig miðað við að fyrirgjöf væri að koma þaðan) og stoppaði eftir hvert kall til að hafa allar staðsetningar 100%. Að lokum fengu markmennirnir fyrirgjöf sem þeir áttu ekkert vandamál við að grípa, og spilaði rétt staðsetning klárlega þar inn í. Síðan var skipt um markmenn í markinu, þ.a. æfinging var með gríðarlegu lágu tempói en mikil gæði voru í henni.

Eftir að Feirrera hafði lokið sér að var komið að síðastu kennslu á vellinum og síðasta fyrirlesara ráðstefnunnar, Richard Hartis. Strax mátti sjá að gæðin í þjálfun og karakter Hartis voru á annarri hæð en ég hafði áður séð, endalaus viska og ég hef ekki séð önnur eins gæði í æfingu og þarna. Hartis tók fyrir sendingar, og þá aðallega sendingar til baka á markmann. Þarna var hann ekki aðeins að fara að æfa það að sparka í bolta heldur allt sem gæti komið fyrir, hreyfingar, talandi, hugsanir og lesa leikinn. Upphitunin var einföld og, líkt og Jason Grubb, byrjaði Hartis á leik til að kveikja í markmönnum, með áherslur á vinalega keppni og skemmtun. Síðan færðum við okkur á annan völl (sjá mynd) þar sem við tók æfing sem byggði upp að aðalþema æfingarinnar. Þrír sitthvorum megin á vellinum og sex varnargínur, tvær og tvær í sama lit hlið við hlið og mynda saman hlið. Markmennirnir senda á milli helminga, í gengum það lita-gínuhlið sem aðillinn bakvið hann kallar upp. Tveggja snertinga með hugsun hvert skal fara, nákvæmlega eins og þegar sending berst markmanni til baka frá varnarmanni. Eftir nokkra stund, þegar allir voru búnir að fatta hvernig æfingin virkaði, voru tveir markmenn færðir út og keppni tók við, tveir á móti tveimur með sama meginþema, en fjöldan allan af reglum

sem voru hannaðar til að yfirhlaða hausinn á markmönnum, fá þá til að vinna undir mikilli pressu. Það fannst mér sniðug leið til að endurskapa pressuna og hugann þegar sending berst til baka í leik. Að lokum færðum við okkur á lítinn völl, tvö stór mörk. Þar tók Hartis leikræna æfingu, þar sem allt var æft, og þá aðallega staðsetningu markmanns til að hjálpa bakvörðum, og hvar allt tekið með í reikninginn, t.d. hlaupaleið og staðsetning sóknarmanns, og talanda markvarðar til að hjálpa varnarmönnum. Æfingin gekk erfilega af stað en Hartis stoppaði oft og með stuttu millibili til að spurja markmennina, en hann lagði áherslu á að markmennirnir áttuðu sig á hverju þeir voru að klicka á og að þeir gætu nefnt hvað þeir sjálfir urðu að gera betur. Að lokum, eftir að Hartis hafði stoppað ósjaldan þá var komið gríðarlegt flæði í æfinguna og allar sendingar, hreyfingar og talandi var eins gott og það gat verið. Það sem mér fannst standa út úr æfingunni hans Hartis var hvernig hann leyfði markmönnum að velja hluta af æfingum og reglum, “it is your practise” sagði hann aftur og aftur og gaf þar með markmönnum völd til að stýra hlutum æfingarinnar. Einnig endaði hann æfinguna á að spurja markmennina hvernig þeim fannst að vera í æfingunni, hvernig þeim leið í æfingunni og hvort þeir vildu gera einhverja hluti betur eða öðruvísi, eins og hvað þeim fannst ganga einstaklega vel. Þetta er eitthvað sem a.m.k. ég geri ekki nógu oft og ætla klárlega að gera oftar.

Eftir þessa mögnuðu æfingu héldum við inn á hótél aftur, tæmdum herbergið okkar og fórum niður í sal fyrir síðasta fyrirlestur ráðstefnurinnar, sem Hartis hélt, og var ég vægast sagt gríðarlega spenntur að hlusta á allt sem hann hafði að segja. Hann byrjaði á því að biðja okkur um að koma með athugasemdir um æfinguna sem hann var að stýra í tveimur flokkum, WWW (What Went Well) og EBI (Even Better If). Góð umræða myndaðist og hann nefndi sjálfur nokkra hluti sem hann hefði ekki alveg fattað sjálfur af hverju hann nefndi og hefði viljað sleppa eða gera öðruvísi. Hartis var greinilega reyndasti og besti þjálfarinn á ráðstefnunni og það sást vel. Sérstaklega fannst mér hann skemmtilegur karakter, en það skein af honum hvað hann hafði gaman af því sem hann gerði og hafði bara einstaklega gaman af lífinu, en hann gerði óspart grín af sjálfum sér og allt og öllu, við mikinn hlátur úr sal. Hartis endaði síðan fyrirlesturinn sinn á að sýna okkur hvernig Tom Heaton hafði fallið og risið og kom svo með punkta hvernig við, sem þjálfarar, getum bætt okkur og okkar vinnu. Að neðan eru myndir frá degi þrjú.



Phil Wheddon sleit síðan ráðstefnunni, afhendi okkur skirteini til að staðfesta þáttöku okkar og kvaddi okkur út. Gríðarlega metnaðarfull ráðstefna á fallegum stað á enda, reynsla sem ég mun aldrei gleyma og mun nýtast mér vel í starfi.

Mosfellsbæ, 11. júní 2019
Ingólfur Orri Gústafsson

Ingólfur Orri Gústafsson