



i samarbeid med



MILAN
ACADEMY



INDRE ØSTFOLD
REISEBYRÅ A/S
IDRETTREISESPESIALISTEN

STUDIEREISEN ITALIA 2013

1. - 4. november 2013



Eli Hentze &
Hegga Samuelsen





Venjaraferð í Milano heystið 2013

Formæli

Undirritaðu fót bólt svenjarar Eli Hentze og Hegga Samuelsen, ið báðir eru limir í tí norska venjarafelagnum



– www.trenerforeningen.no - hava verið á fót bólt sferð í norðuritalska fót bólt sbýnum Milano, ið er heimstaður hjá AC Milan og Inter Milan.

Norska venjarafelagið við Teddy Moen sum oddamanni er eitt sera virkið felag. Árliga verður skipað fyri tveimum fót bólt sferðum. Um várið gongur leiðin til Manchester, og tá ið vit her heima hava gingið heystfjöllini, er vitjan hjá skiftandi stórfeløgum í Evropa á skránni.

Seinastu árin er vitjað í FC Barcelona, Borussia Dortmund og nú fyrsta vikuskiftið í november 2013 gekk leiðin til Milano at kaga innar hjá AC Milan.

Umframt møguleikan at vera við á venjaraferðunum fáa limirnir 6 árlligar útgávur av blaðnum Fotballtreneren sendandi við postinum umframt teldutøka útgávu av danska venjarablaðnum Træning – www.dtunet.dk - Limirnir í føroyska venjarafelagnum VFF – www.vff.fo - hava nú eisini atgongd til hesi somu venjarabløð bæði úr Norra og Danmark.

Árliga Cupfinaleseminariet er eisini partur av virkseminum hjá norðmonnum. <http://www.cupfinaleseminaret.no/> Í 2013 bleiv serliga nógv gjørt burtúr, tí hetta var 25.ferðin tiltakið bleiv hildið.

Í november mánaði í 2008 vóru teir, sum tóku A-venjaraútbúgvingina tá og nakrir av instruktørunum í Oslo í eina viku. Har fingu teir m.a. høvið at fylgja Cupfinaleseminariet, ið hevði sera nógv áhugavert á skránni. Í fjør vóru U21 landsliðsvenjararnir Heðin Askham og Bill McCleod Jacobsen í Oslo í somu ørindum.

Norskur fót bóltur er, sæð við føroyskum brillum, kanska ikki tað, ið fær okkum upp úr stólunum, men tá ið tað kemur til at tosa fak. At tosa um fót bóltsspælið sum fak, tá eru norðmenn við í fremstu røð. Ein sterk siðvenja at viðgera fót bóltsspælið og alt, ið hoyrir hartil. Nógv orka verður harafturat lögð í at granska innan øll øki, ið hoyra spælinum til.



Venjaraferð í Milano heystið 2013

Venjarafelagið leggur sera stóran dent á at bera vitan víðari. Heimasíðan er á tremur við viðkomandi fót bólt sfakligum tilfari.

Árliga gjaldið sum limur í norska venjarafelagnum er 500 NKR. Í lötuni eru 4 føroyingar limir. Teddy Moen er meira enn áhugaður – sjálvsagt – at fáa økt limatalið her í Føroyum. Men ikki bara økt limatal, hann er eisini áhugaður í at vita, hvørjir møguleikar vit síggja í limaskapinum. Hvat kunnu føroyskir venjarar fáa burturúr?

Tá ið undirritaðu vóru á ferð í Manchester í februar mánaði í ár, umrøddi Teddy Moen ætlanirnar um eina árliga venjararáðstevnu fyri øll tey norðurlendsku venjarafeløgini. Henda ætlan verður nú fòrd út í lívið. Við yvirskriftini: Better Learners – Better Players, verður ráðstevnan hildin dagarnar 2.-5.januar 2014 á nýggja og stásiliga høvuðssætinum hjá enska fót bólt ssambandinum St. Georges' Park. Sum skilst hava 10 føroyskir venjarar møguleikan at luttaka Les meira á www.nordiccoaches.com og

<http://www.dtunet.dk/pdf/nft/NordicCSartFT0413.pdf>

So er tú áhugaður/a í at ognatær dygdargott fakligt tilfar og møguleikar fyri fót bólt sferðum bæði til Englands og onnur stór fót bólt slond við, so er limaskapur í norska venjarafelagnum ein góð íløga. Áhugaði kunnu venda sær til mín – eli.hentze@skulin.fo – ella beinleiðis til Teddy Moen – tedmoen@online.no <http://www.dtunet.dk/pdf/nft/NordicCSartFT0413.pdf>

Túrurin gjòrdist kanska í stuttur, men vit fingur fòrning við heimaftur! Fòrning, ið vit metat kann brúkast í okkara dagliga fót bólt svirksemi føroyskum fót bólti at framat.

Vit vilja við hesi frágreiðing bera fram nakat av tí, ið vit sóu og hoyrdu á ferðini. Enn sum áður hevur tat alstóran týdning at bera vitan víðari. Vitan, sum vit hava í okkara føroysku fót bólt sverð, men eisin vitan, ið vit fáa, tá ið vit vitjat aðrar fót bólt sheimar/mentanir burturi í øðrum londum.

Og ikki minni týdning hevur tat at hyggjat nærri at okkum sjálvum og okkara virksemit við tí fyri eyga at vita, um vit eru á rættari kós, og ikki minst hvussu vit bera so í bandi at flyta fót bólt spælið alsamt longri fram á leið.

Við á ferðini vóru umboð fyri Norska Fót bólt ssambandið (NFF) – www.fotball.no – Norsk Toppfotballsenter (TFS) – www.toppfotballsenter.no – umboð fyri Stabæk Fotball – www.stabak.no - venjarar úr Føroyum, Íslandi og Danmark og Norra sjálvandi.



Venjaraferð í Milano heystið 2013

Fakliga innihaldið á túrinum var m.a. vitjan og kunning um ungdómsakademiið hjá AC Milan. Sónu dystir hjá teimum yngstu. Dystur í Serie A á San Siro leikvøllinum móti Fiorentina. Vitjan og kunning um Milanello, ið er venjingarøkið hjá 1. og 2.liði. Harumframt kunning um samarbeiðsavtalu millum norska felagið Stabæk Fotball og AC Milan. Umboðini fyri Toppfotballsenter høvdu eina framløgu sunnukvøldið, men hana lögdu vit tíverri ikki oyra til, tí vit skuldu náa flúgvaran aftur til Keypmannahavnar sunnukvøldið kl. 20.00.



**“Hvat ger Hegga
her á San Siro í
kvøld”??**





Venjaraferð í Milano heystið 2013

Innihaldsyvirlit

s. 2-4	Formæli
s. 6-8	Skráin fyri dagarnar í Milano
s. 9	Luttakaralistin
s. 10-11	Brot úr fótþóltssøguni hjá AC Milan
s. 12-13	Ítalsk søga og fótþóltssøga
s. 14-20	Dagur 1, Centro Sportivo Vismare – Filippo Galli um Akademiið
s. 21-23	Dagur 2, Milan Lab (ungdómsdeildin) Domenico Gualtiere
s. 24-27	Samstarvsavtalan millum AC Milan og Stabæk Fotball – og framtíðin
s. 28-30	Eygleiðing U8 & U9 AC Milan v Aldini
s. 30-33	Serie A, AC Milan v AC Fiorentina
s. 34	Dagur 3, 1.liðsvenjing á Milanello
s. 35-39	MilanLab
s. 40-41	Samnumtøka
s. 42	Takk fyri áhugan
s. 43-46	Grein í Fotballtreneren um túrin



Venjaraferð í Milano heystið 2013

Fredag 1.november:

- Utreise fra Oslo Gardermoen kl.09.50 med ankomst Milano Malpensa kl. 12.30. **NB! Være ute i god tid!**

Teddy Moen, Pål Berg og Ivar Thoresen vil være tilstede i avgangshallen (internasjonal sone) og hilse på før avreise. Prisca Boffa Hjort vil tiltre teamet i Milano. Møter oss fredag 1.nov.

Kl.09.50	Flyavgang Norwegian
Kl.12.30	Ankomst Milano Malpensa, vi henter bagasje og finner veien til P-plassen
Kl.13.00	Buss står og venter på oss - kjører til Centro Sportivo Vismara (Milan Young Sector) – <i>bagasjen kan stå i bussen</i>
Kl.13.45	Lunsj* på Centro Sportivo Vismara (Milan Young Sector)
Kl.15.00	Presentasjon av AC Milan ved Filippo Galli, Head of Milan`s Youth Sector
Kl.16.30	Presentasjon av diverse av klubbens aldersbestemte lag (storskjerm) Omvisning på Centro Sportivo Vismara

NB! Pga. helligdag (Allehelgensdag) er det gitt fri fra treningen på senteret denne dagen

Kl.18.30	Avreise med buss til hotellet under oppholdet - Hotel Antares Rubens , et 4 * hotell sentralt i Milano.
Kl.19.00	Innsjekking på Hotel Antares Rubens (28 twin rom og 15 enkle rom)
Kl.20.00	Informasjon (samling) – Vi møtes i lobbyen på hotellet - <i>Bli litt kjent og gjennomgang av programmet for turen</i>
Kl.20.30	Middag/mat organiseres av den enkelte (<i>spisesteder i området*</i>) Kvelden fri



Venjaraferð í Milano heystið 2013

Lørdag 2.november

- Kl.08.15 Frokost
- Kl.09.15 Avreise i buss til Centro Sportivo Vismara
- Kl.10.00 **Presentasjon av Milan Lab (youth)**
- Med: Professor Domenico Gualtieri, Milan Lab Staff Member
- Kl.12.30 Lunsj* på Centro Sportivo Vismara

1

- Kl.13.30 **Presentasjon av samarbeidet Stabæk Fotball – AC Milan**
- Fremtidens fotball og erfaringer fra norsk fotball. Diskusjon.
- Med: Pål Berg og Antoni Ordinas fra Stabæk Fotball
- Kl.15.15 Vi gjør oss klar til **observasjon av aldersbestemt fotball**
- Kl.15.30 Pulcini classe 2005: **AC Milan – Aldini**
c/o C.S. Vismara Via dei Missaglia, 117 - Milano
- Kl.17.00 Avreise med buss tilbake til hotellet.
Hotellet er ca. 1,5 km fra San Siro stadion. Billetten til Serie A kampen fås ved ankomst stadion.
- Kl.19.45 **Oppmøte – Inngang 45 (grønn sektor)** på stadionområdet – går samlet inn på San Siro Stadion (rett før kl. 20.00)
- Den er anledning til drikk/mat inne - forberedelser til kamp
- Kl.20.45 Kamp i Serie A; **AC Milan - Fiorentina**
- Kl.22.15 Kampslett. Man organiserer sin egen transport (eller går!) til hotellet, alternativt tar seg inn til sentrum
- Kl.22.30 Kvelden fri (*og mat ordner de enkelte selv**)



Venjaraferð í Milano heystið 2013

Søndag 3.november:

- | | |
|----------|---|
| Kl.09.15 | Frokost |
| Kl.10.15 | Avreise i buss fra hotellet Milanello (A-lagets treningsanlegg) |
| Kl.11.15 | Ankomst - møte med Prisca Boffa Hjort (fra Milan Academy Norway) |
| Kl.11.30 | Observasjon av AC Milans førstelag – restitusjonstrening etter kamp |
| Kl.12.30 | Presentasjon av Milan Lab (Senior) ved Daniele Tognaccini , the Head of athletic preparations |
| Kl.13.30 | Lunsj* på Milanello restaurant |
| Kl.14.30 | Buss fra Milanello til Campo Communale (Varesa) |
| Kl.15.00 | Allievi Nazionali classe <u>1996/97</u> : Varese – AC Milan
c/o Campo Comunale –Piazzale Ispra - Varese |
| Kl.16.30 | Avreise med buss fra treningsanlegget tilbake til hotellet. |

4.utkast - 28.10.13

AC Milan, Italia

- | | |
|----------|---|
| Kl.17.30 | Presentasjon fra Norsk Toppfotballsenter (TFS)
Med: Espen Olafsen og Dag Opjordsmoen |
| Kl.18.45 | Avreise fra hotellet med taxi til kveldens restaurant |
| Kl.19.30 | Offisiell NFT-Middag* - Vi booker ett egnet sted i sentrum
(Målet er å ha ett felles rom/avlukke hvor vi er samlet) |
| Kl.22.00 | Kvelden fri. <i>NB! Transport tilbake til hotellet må ordnes selv</i> |



Venjaraferð í Milano heystið 2013

STUDIEREISEN NFT - 2013 (Italia 1.nov - 4.nov)

Nr	Fullt navn	Mob	E-post	Klubbtilhøgrighet	Funksjon
1	Thomas B. Brantsæter	95111524	thomasfigo@hotmail.com	Stabæk Fotball	Hovedtrener G97
2	Einar Sigmundstad	99716347	enar.sigmundstad@nih.no	Norges Idrettshøgskole	
3	Kenneth Wilsgård	93653216	kenneth.wilsgaard@gmail.com	NIH/Toppfotballsenteret	
4	Dag Opjordsmoen	97077069	dag@toppfotballsenter.no	Toppfotballsenteret	Faglig leder
5	Besnik Bardhi	97602710	bes_fez@hotmail.com		
6	Jon Asgaut Flesjå	97051112	JonAsgaut.Flesja@fotball.no	Norges Fotballforbund	Anlegg
7	Espen Klovning	95202629	espenklo@mac.com	Strømmen IF	Trener
8	Rolf Hansen	47362741	rhacons@gmail.com	Mjøndalen IF	U19 trener
9	Frank Våge Skårdal	97674611	fvs@combitel.no	Lyngdal IL	
10	Mihoub Bouchama	41529216	mihobinho@hotmail.com	Trond IL	Trener
11	Per Arne Andersen	99231439	pear-and@online.no	Slemmestad IF	
12	Nasim K. Abdullah	91564807	totti_norway@hotmail.com	Borg SK	Trener
13	Tom Erland Johansen	91635980	tom.erland@coretrek.no		
14	Arve Haukeland	92236612	ahaukel@online.no		
15	Caleb Francis	90863235	caleb@east.no		
16	Kjell Petter Neset	91336587	neset@advokatar.no		
17	Magnus Johansson	90825640	Magnus.Johansson@fotball.no		
18	Alexander K. Connor	99266630	alexander.connor@stayon.no	Vestnes Varfjell	Trener
19	Axel Jacobsen	95157666	axjaco@gmail.com	Charlottenlund SK Fotball	
20	Lasse N. Vollen	92600203	lasse.vollen@gmail.com	Charlottenlund SK Fotball	
21	Bjørn Nordtvedt	98020916	bnori@hotmail.com	Charlottenlund SK Fotball	
22	Jon Stian Haukli	47285301	jonshaukli@hotmail.com	Charlottenlund SK Fotball	
23	Stian Skaanes Sand	93071048	stian.sand@gmail.com	Charlottenlund SK Fotball	
24	Jon Forberg	47375100	JF.PORT@ONLINE.NO	Aksla IL	Trenerutvikler
25	Stephen Ravnaas	97593179	football@bnil.no	Bygdø Monolitten	Sportslig leder
26	Balder Olafsen		balder.olafsen@gmail.com		
27	Younes Jassem Gatan	91585727	y-gatan@hotmail.com	Al-Minna FC (Irak)	Hovedtrener
28	Bente Larsen	91635980	tom.erland@coretrek.no	Kona til Tom E Johansen	Følge
29	Espen Olafsen	48895084	espen@toppfotballsenter.no	Toppfotballsenteret	Daglig leder
30	Arne Erlandsen	90529650	a-erla@online.no	Norges Fotballforbund	Topptrenerkomiteen
31	Simen Moe	48405647	simenm.90@gmail.com		Administrativt koord.
32	Mats L. Berntsen	41269446	kongenavskui@hotmail.com		Sportslig ansvarlig
33	Steinar Skeie	41027480	st-skeie@online.no	Vindbjart FK	A-lagstrener

Egen flyreise:

Nr	Fullt navn	Mob	E-post	Klubbtilhøgrighet	Funksjon
34	Eli Hentze	298227655	eli.hentze@skulin.no	Færøyske Fotballforbund	Landslagstrener U15
35	Jogvan Hendrik Samuelsen	298599188	hegga@post.olivant.no	Færøyske Fotballforbund	Landslagstrener U15
36	Jacob Tind Pedersen	4522180775	jt@silkeborgif.com	Silkeborg IF	Talenttrener
37	Henning Berg		henning@bareberg.no	Ingen klubb p.t.	Trener
38	Antoni Ordinas Pou	47454536	Antoni.ordinaspou@ntg.no	Stabæk Fotball	U19 trener
39	Lars Bohinen	90085900	lars-bo@online.no	Asker Fotball	Trener
40	Eysteinn Húni Hauksson	3546945215	eysteinn@umfg.is	IBV FC	Trener

Reiseledere:

Nr	Fullt navn	Mob	E-post	Klubbtilhøgrighet	Funksjon
41	Teddy Moen	91885123	tedmoen@online.no	Daglig leder	NFT
42	Ivar Thoresen	90740551	ivar@dmtdal.no	Redaktør Fotballtreneren	NFT
43	Pål Berg	91776041	pal.berg@stabak.no	Utviklingsansvarlig	Stabæk Fotball



Venjaraferð í Milano heystið 2013



AC Milan í sögu og tölum

Associazione Calcio Milan ella bara AC Milan sá dagsins ljós fram í móti jólum 16. desember 1899. Teir báðir Alfred Edwards og Herbert Kilpin úr enska býnum Nottingham eru stovnararnir.

Í stuttum kann sigast, at AC Milan telist millum mest vinnandi feløgini í fót bóltshemssøguni. Steypaskápin eru ikki bara full av sigrum á heimajørð, men eisini í evropeisku kappingunum hevur ítalska felagið skrivað søguna. Anno 2013 er tað bara Real Madrid úr spanska høvuðsstaðnum, ið hevur vunnið fleiri Champions League finaludystir. Teir kongaligu úr Madrid eiga 9 sigrar, meðan teir reyð-svørtu milanesarnir eiga 7 steyp við teimum stóru oyrunum.



1989 Í minninum liva enn nakrir av dystunum frá tíðini Arrigo Sacchi stýrði liðnum. Ikki minst Evropa Kup finalan fyri meistaralið í 1989 leikt á Camp Nou í Barcelona. Rumenska mótstøðuliðið Steaua Bukarest royndi, men formáddi sær lítið móti einum krútsterkum Milan liði við teimum trimum hollendarunum Frank Rijkaard, Ruud Gullit og Marco van

Basten sum útlendska íslettið, ið gjørdi munin. Marco van Basten og Ruud Gullit skoraðu hvør síni tvey mál í knúsandi 4-0 sigrinum. Bert tvey upptøkutól vístu okkum livandi myndirnar úr Barcelona, tí sjónvarpsverkfall var í Spania.



Venjaraferð í Milano heystið 2013

2005 stóð ein av gomlu hetjunum frá Sacchi tíðini, Carlo Ancelotti, á odda fyri Milan í finaludystinum moti Liverpool FC. Henda minniliga CHL-finalan varð leikt í turkiska høvuðsstaðnum Istanbul. Alt talaði fyri italskum sigri, tá ið dómarin floytaði til hálvleiks, 3-0



til Milan. Søgur siga, at serliga Paolo Maldini mátti harta fleiri av viðleikarum sínum í hálvleikssteðginum, tá ið teir longu høvdu hug at feira sigurin. At kanna sær bitan, fyrr enn hann er svølgdur, er sjáldan til nyttuna, og so var eisini hjá Maldini, Ancelotti og teirra monnum, tí Liverpool skoraði trý mál í nakrar fáar minuttir í seinna hálvleiki. Umdysturin gav onki, og so var tað enn einaferð ein sprellandi Liverpool málverji, hesuferð pólski Jerzy Dudek, sum stjól myndina, tá ið hann bjargaði fimta

og seinasta Milan brotssparkið, ið ukrainin Shevchenko tók sær av. Teir reyðu av Merseyside kundu fyri fimtu ferð í søgu felagsins lyfta oyrasteypið upp móti turkiska himmalhválvinum, meðan Ancelotti og soldatar hansara máttu taka til takkar við ongum øðrum enn dansinum í hálvleikssteðginum!

Á hesum lítla borðiskinum vóru tveir brellbitar serveraðir úr fótbóltssøguni hjá AC Milan. Fleiri eru til áhugaða svanga lesaran her:

www.acmilan.com/en/club/history

www.en.wikipedia.org/wiki/A.C._Milan

www.worldfootball.net/teams/ac-milan/20/



Á húsavegginum á Milanello hongur skelti, ið vísir talið av Scudetto (italska meistarheitið) sigrum: 18



Venjaraferð í Milano heystið 2013

Dagur 1

Fríggjadagur 01.nov. 2013, Milano



Á veg suður gjøgnum Evropa við kós móti norðuritalska fótþóltsbýnum Milano, settu vit orð á okkara væntanir til túrin, hvat vit ynsktu at fáa burturúr:

-Vitan um, hvussu felagið mennir ungar leikarar.

-At blíva inspireraðir av einum toppumhvørvi.

-Gera okkum greitt, hvat kann takast við heimaftur og brúkast!

-At skapa netverk.

-Sígga venjing – uppliva venjaraleiklutin, undirvísingarhættir!

Býurin Milano

Ikki fingi vit høvi at síggja nevnivert av tí, ið hesin spennandi býur hevur at bjóða. Í bussinum av Malpensa flogvøllinum greiddi kvinnuliga ferðaleiðarin í stuttum frá býnum og søguni. Milano liggur í Lombardi økinum heilt har norðuri í Italia. Keltar stovnstu býin ár 400 f.Kr. Íbúgvartalið er um 1,3 milliónir. Ferðaleiðarin vildi vera við, at fólkatálið var minkað við fleiri hundrað túsund seinastu árin. Milano er ein sera dýrur býur at búgva í, og tí leitaðu fólk sær út úr býnum at finna sær bústað, segði kvinnuligi ferðaleiðarin.



Samlaða íbúgvartalið í Italia liggur um 60 milliónir. Søguliga er Italia meira enn sera áhugavert land. Men eisini fótþóltssøgan er verd at hyggja nærri at. Nøkur øki eru í heiminum,



Venjaraferð í Milano heystið 2013

har samfelagið og fótþóltsspælið nærum eru ein og sama eind. Italia er eitt av teimum, har bólturin er partur av sálini.

Her eru nakrar leinkjur til tykkum, ið kundu hugsað sær at vita eitt sindur meira um Milano, Italia, søguna og ikki minst fótþóltssøguna. Trýst á myndirnar!



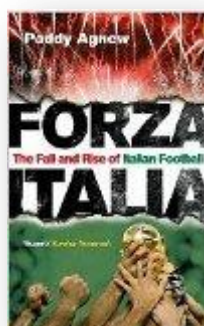
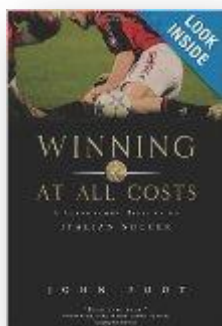
Tað undrar væl ongan, at nógvir venjarar undan okkum báðum hava leitað sær vitan úr ítalskum fótþólti! Hesin venjarin hevur verið á námsferð í Italia og hugt nærri eftir ungdómsfótþóltinum har:

<http://www.sateionsoccer.com/2013/06/the-italian-job-examining-italian-youth.html>

<http://www.sateionsoccer.com/2013/07/the-italian-job-examining-italian-youth.html>

http://www.sateionsoccer.com/2013/07/the-italian-job-examining-italian-youth_31.html

Bøkurnar, ið eru skrivaðar um ítalskan fótþólt, eru eisini mangar í tali. Trýst á bøkurnar!





Venjaraferð í Milano heystið 2013

Centro Sportivo Vismara – venjingarøkið hjá barna/ungdómsliðunum

Vit lendu fyrrapartin á Malpensa flogvøllinum og fóru beina leið inn til venjingarøkið hjá ungdómsdeildini hjá AC Milan, Centro Sportivo Vismara, har fyrrverandi verjuleikarin frá Arrigo Sacchi tíðini, Filippo Galli, ið nú er leiðarin fyri ungdómsdeildini í felagnum, tók ímóti.



Centro Sportivo Vismara er kommunal ogn, og tað sæst á øllum brøgdum, tí her er sera lítið, ið fortelur okkum, at vit eru komin á vitjan hjá einum av teimum sterkastu fót bólt feløgnum í heiminum.

Her eru gamaní 7 størri og minni fót bóltsvallir – 6 teirra við graslíki. Við inngongdina stendur ein skúrur við Milan-skelti á og omaneftir vegnum yvir til fót bóltsvallirnar eru skelti við búmerkinum á, men annars er onki, ið fortelur tær nakað um, at her alast komandi fót bóltstjarnur.

Svongu ferðafólkini, ið eru komin norðaneftir, verða bjóðaði inn í matarsalin. Ikki ein tann einasta fót bóltmyndin á veggnum nakrastaðni. Løgið, halda vit, men vit fáa fortalt, at hetta er ikki ogn hjá AC Milan, og at felagið sleppur at gera brúk av hølunum. Hølini og øki verður eisini nýtt til annað kommunalt virkseimi. Ella kanska er hovuðshugsanin hjá AC Milan bara hon, soleiðis sum amerikanski rithøvundin Daniel Coyle sigur í bókini, *The Little Book of Talent*:



-Choose spartan over luxurious! We love comfort. We love state-of-the-art practice facilities, oak-paneled corner offices, spotless locker rooms, and fluffy towels. Which is a shame, because luxury is a motivational narcotic: It signals our unconscious minds to give less effort. It whispers, *Relax, you've*

made it. The talent hotbeds are not luxurious. In fact, they are so much the opposite, that they are sometimes called chicken-wire Harwards.-



Venjaraferð í Milano heystið 2013

Filippo Galli, Head of Milan's Youth Sector.



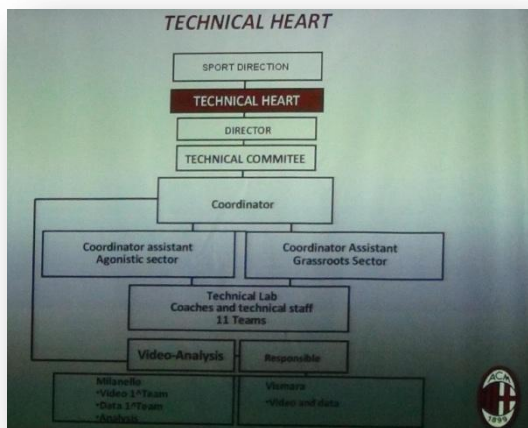
Góðir tveir tímar voru settir av til eina presentation av felagnum, ið vit voru komnir at vitja og eini gjøgnumgongd av liðunum í ungdómsdeildini

Tað var núverandi leiðarin fyri ungdómsdeildini og fyrrverandi verjuleikarin á AC Milan liðnum frá 1983-1996, Filippo Galli, ið greiddi frá.

Hann legði fyri við stuttari gjøgnumgongd av søgu felagsins frá stovnanini og til dags dato. Nevndi m.a. eisini, at ikki færri enn 8 AC Milan leikarar eru kosnir besti leikari í Evropa. Av teimum bert tann eini italiumaður, Gianni Rivera. Tosaði um týðningin av “home-grown” spælarum, og nevndi í tí sambandi Franco Baresi, Paolo Maldini, Alberigo Evani og Demetrio Albertini. Hann greiddi eisini frá Milanello og San Siro leikvøllinum.

Technical Heart

Seinastu 5 árinu hevur verið arbeitt miðvíst við at menna akademiið. Fyrsti liðurin var at vitja onnur feløg so sum Barcelona, Ajax og Arsenal. Á ferðum okkara varnaðust vit í høvuðsheitum tvey týðningarmikil viðurskifti, greiðir Filippo Galli frá.



1. Consistency
2. Uniformity

Við hesum lykkaorðum varð farið undir at gera felags rætningslinjur. At skapa ein tráð. At gera eina menningarætlan. Áðrenn hevði tað í stóran mun verið so, at tað var upp til einstaka venjaran at áseta innihaldið í venjingunum. Í dag er hetta ikki so. Venjingarinnihaldið og frálæra/hættir er ásett



Venjaraferð í Milano heystið 2013

omanífrá. Tað merkir, at venjararnir møtast dagliga at tosa og tilrættisleggja venjing, sum skal vera í samsvari við yvirornaðu venjingarætlan felagsins.

“Tekniska Hjarta” er grundvøllurin fyri menning av ungum fót bólt sleikarum. Galli harmast tó um, at venjingartímarnir eru ov fáir. Árgangirnir 94, 95 og 96, Primavera bólkurin, ið telur leikarar sum hoyra til 2.lið felagsins, venja 10 tímar um vikuna. Hetta er alt ov lítið samanbórið við onnur stór fót bólt slond í Evropa, sigur hann. Orsøkin er ítalska lógarverkið, ið ikki loyvir meiri venjing, fortelur Galli okkum!

Leikararnir á akademinum koma í høvuðsheitum frá økinum Lombardia. Men til ber árliga at heinta 10 leikarar, ið komauttanífrá. Í lýtuni eru 40 leikarar heintaðiruttanfyri Lombardia økið.

Liðini í ungdómsdeildini og vikuætlan

TEAM	Player	Players at Residence	Training	Nr of players
PRIMAVERA 94-95-96	29	18	MON, TUE, WED, THUR, FRI, SAT, SUN	11 VS 11
ALLIEVI NAZ. 97	29	5	TUE, WED, THUR, FRI, SAT, SUN	11 VS 11
ALLIEVI REG. 98	25	7	TUE, WED, THUR, FRI, SAT, SUN	11 VS 11
GIOV. NAZ. 99	28	8	TUE, WED, THUR, FRI, SAT, SUN	11 VS 11
GIOV. REG. 00	24	2	TUE, THUR, FRI, SAT, SUN	11 VS 11
GIOV. REG. B 01	29		TUE, THUR, FRI, SAT, SUN	11 VS 11
ESORDIENTI 02	24		TUE, THUR, FRI, SAT, SUN	11 VS 11
ESORDIENTI 03	25		TUE, THUR, FRI, SAT, SUN	9 VS 9 (1600m)
PULCINI 04	18		TUE, THUR, FRI, SAT, SUN	7 VS 7 (1600m)
PULCINI 05	14		TUE, THUR, FRI, SAT, SUN	7 VS 7 (1600m)

Myndin vísir hvørji lið eru og hvussu nógvir leikarar hoyra til hvønn aldursbólkin, og hvørjar dagar vant verður. Eisini vísir hon, hvussu nógvir leikarar hava fastan bústað á akademinum.

Vert er at leggja til merkis, at yngstu aldursbólknir fœddir í 2005 & 2004 spæla dystir í kapping 5 v 5 og sunnudagar vinardyst 7 v 7. Vit sóu dystir hjá hesum aldursbólknunum leygarmorgunin. Men meira um tað seinni.

Ásetta tíðin loyvdi okkum tíverri ikki at spyrja nærri um hesi viðurskifti, men út frá myndini er týðiligt at síggja, at teirra skipan samanbórið við okkara, og sum vit kenna hana serliga í Norðanlondum, er øðrvísi. Vit hava í skjótt nógv ár talað sterkt fyri minni vallum og færri leikarum á hvørjum liði. Á myndini omanfyri síggja vit, at teir 10 ára gomlu dreingirnir hjá AC Milan spæla 9 v 9, meðan farið verður yvir til lidna spælið 11 v 11, tá ið dreingirnir eru 11 ára gamlir.

Tað er væl ongin, ið sigur, at vit í Føroyum skulu gera eins og danir, men ein sannroynd er tað, at vit hava hugt nógv tann vegin. Nýggja tilmæli hjá dønum um vallarstøddir og tal av

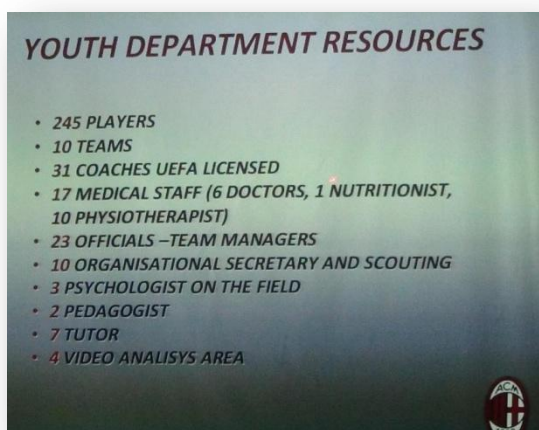


Venjaraferð í Milano heystið 2013

leikarum á hvörjum liði byggir á rúgvusmikla kanning av fótþóltsspælinum hjá börnum og ungum. Í tilmælinum verður sagt, at í U13 aldri verður farið yvir til 11 v 11 spælið. Her á landi verður byrjað upp á lidna spælið 11 v 11, tá ið leikararnir byrja í U16 kappingini.

Ungdómsdeildin í tølum

Filippo Galli tosaði við stórum bókstavum um týðningin av einum vælmannaðum og dugnaligum stuðulslíði runt dreingirnar. Hann harmaðist almikið um, at skúlaværkið, lógarsmíðið og fótþólturin ikki ganga hond í hond! “We have all the opportunities, but our country, you know”!



Í nógvum øðrum evropeiskum londum, har akademi-tankin hevur vunnið hevd, er vanligt við felagsrætningslinjum, ið ásettar eru frá fótþóltssambandsins síðu, men í Italia ger man, sum man vil, segði Galli.

Akademiið hevur høga raðfesting í felagnum. Tað kostar 7-8 milliónir evrur um árið. Ikki færri enn 700 t. evrur verða árliga nýttar til flutning av leikarum. Men

sjálvsagt verður sera nógv gjørt burtúr at allatíðina at betra venjingina og venjararnar. Hvørja viku verða allar venjingarnar hjá í minsta lagi 3 liðum tiknar upp á video. Upptøkurnar verða fyrst og fremst brúktar til at eftirmeta venjararnar umframt sjálvt venjingarinnihaldið í mun til meginreglurnar. Filippo Galli vísti okkum okkurt dømi um, hvussu videomyndirnar heilt ítøkiliga kunnu brúkast at eftirmeta leiklut venjarans.

Ov fáir leikarar koma ígjøgnum skipanina til 1.lið



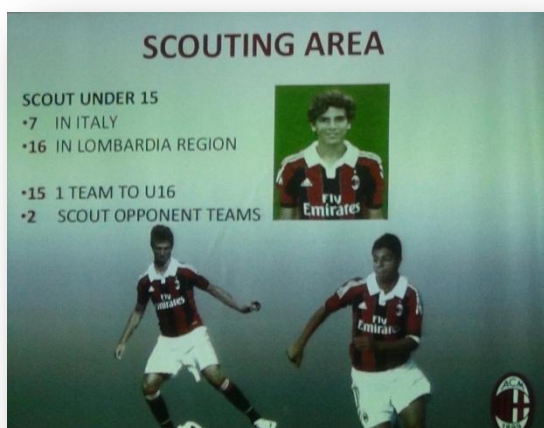
Hóast setningurin er greiður, so ásannar Galli, at ov fáir leikarar náa allan vegin upp á 1.lið. Seinastu fýra árin bert tveir leikarar. Høvuðsorsøkin er hon, sigur hann, at eftir Primavera - 2.lið, ið er tað, sum svarar til okkara gomlu unglingaskipan við 3 árgangum – eru sera fáir klárir til at spæla í bestu deildini. Vit áttu at havt eina



Venjaraferð í Milano heystið 2013

professionella kapping fyrri eykaliðini, eins og gjørt verður t.d. í Spania, segði hann. Í staðin noyðast vit at senda leikararnar til onnur feløg at menna seg víðari.

Scouting – finna talentini



Sum nevnt aðrastaðni koma flestu leikararnir úr Lombardia økinum. Ásetingar eru hvussu nógva flutningstíð leikari í mesta lagi skal hava til og frá venjing.

Tí er tað ikki so lægið, at flestu talentleitararnir arbeiða í Lombardi, men felagið hyggur sjálvsagt eisini út um bøgardarnar! Galli brúkti tó ikki nógva tíð at tosa um henda partin.

Filosofiin – leikskipan og leikháttur



Fríggjadagurin var “tíverri” halgidagur, so tískil høvdu øll akademiliðini frídag. Í staðin vísti Galli okkum videobrot frá dystum hjá teimum ymisku aldursbólkunum, meðan hann greiddi okkum frá yvirornaðu filosofiini – leikskipan og leikhátti.

Einasta kravið allan vegin gjøgnum skipanina er at spæla og ella arbeiða fram ímóti at spæla við 4 leikarum í

verjuketuni og við 3 leikarum á miðvøllinum. Allegri, 1.liðsvenjarin, er partur av venjarahópinum í “Tekniska hjartanum”. Á tann hátt tryggja vit okkum, at leikskipanin og hátturin er tann sami frá tí yngsta til tann elsta, segði Galli. Meðan vit síggja videobrotini á stórskíggjanum tosar hann nógv um, hvat spælarin ger, tá ið hann hevur mist bóltin. Eisini nevnr hann fleiri ferðir týdningin av røttum “bodyposition”, tá ið leikari móttækur bóltin.



Venjaraferð í Milano heystið 2013

Í sjálvum spælinum, sigur hann, vilja vit spæla í longdarrætning tíðliga, helst beinanvegin.
Harumframt vilja vit:

- impose the play
- lead the game, build up from the back, play under pressure
- develop player's quick thinking and ability to recognize the development of the play

PLAYER'S TECHNICAL PRINCIPLES

- CONTROL AND PASSING
- MASTER AND GUIDE – DRIBBLING
- UNMARKING – MOVE AWAY FROM THE OPPONENT
- BODY POSITIONING AND STEP FREQUENCY

PLAYER'S TACTICAL PRINCIPLES

- POSSESSION
CREATE 2VS1- 3VS2- POSITION OF NUMERICAL MAJORITY
- NO POSSESSION
HANDLE 1VS1

TEAM'S GENERAL PRINCIPLES

- POSSESSION
BUILD UP THE PLAY FROM THE BACK
GOALKEEPER - 4 DEFENDERS – MIDFIELDER
- NEGATIVE TRANSITION
- MIDFIELD/1 : MOVE FORWARD
- MIDFIELD/2 : REORGANIZE DEFENSIVE LINES
- POSITIVE TRANSITION
FIRST CHOICE : PASS FORWARD
SECOND CHOICE : MAINTAIN POSSESSION



Venjaraferð í Milano heystið 2013

Milan lab

Av tí, at hetta var á skrá til dagin eftir, so segði hann ikki stórvegis um tað. Men kom tó eitt sidnur inn á ymiskar ásetingar t.d. á tí kropsliga økinum. Tað snýr seg m.a. annað um, at leikarar verða testaðir triðja hvønn mánað at vita, hvussu skjótir teir eru á 10, 20, 30 og 40 metrum. Hesar umframt fleiri aðrar kropsligar/rørsluligar testir.

Filippo Galli nevndi, at tað kropsliga/rørsluliga var sera avgerandi fyri, hvørt ein leikari megnaði at ganga smala vegin fram móti grønu grasfløtuni, har teir stóru dystirnir verða spældir. Um 90 % av leikarunum, ið sleppa víðari upp gjøgnum skipanina hjá okkum eru rørsluliga soleiðis, sum vit hava ásett og ynskja tað, segði hann.

Samanumtøka

Her var nógv áhugavert at hoyra henda fyrsta dagin. Tó stórt spell, at ongin venjing var at eygleiða, men sum nevnt høvdu dreingirnir fingið frí, tí halgidagur var.



Umboðini fyri Milan, Filippo Galli og Prisca Boff Hjort, ið er italiensk og kona formannin í Stabæk, vóru sera fyrikomandi og eisini eyðmjúk í mun til, hvar akademiið hjá AC Milan er í lýtuni samanborið við onnur í Evropa. Tað var heilt týðiligt, at hesi fólkinu vistu, at tey ikki sótu inni við øllum sannleikum

um fót bólt, og eisini tey høvdu brúk fyri at fara út at leita sær vitan hjá øðrum. Enn hava vit ikki verið á vitjan í Borussia Dortmund, segði Galli.

Læruríkt at taka við sær, at sjálvt tey, ið vit halda teljast millum tey dugnaligastu í verðini á sínum øki, síggja týðningin av at leita eftir nýggjari vitan allatíðina!



Venjaraferð í Milano heystið 2013

Dagur 2

Leygardagur 02.nov. 2013, Milano

Eftir ein góðan náttarblund á hotellinum www.antareshotels.com/en/hotel_rubens/, sum liggur nokkso mitt í Milano og bert 10-15 minuttir frá San Siro leikvøllinum, gekk leiðin leygarmorgunin aftur til Centro Sportivo Vismare.



Professari Domenico Gualtiere, Milan Lab Staff Member, greiddi okkum frá tí víðagitna Milan Lab. Pål Berg og Antoni Ordinas frá Stabæk Fotball fortaldu um samstarvsavtaluna millum AC Milan og Stabæk Fotball, men eisini um teirra royndir úr norskum fótbólti, umframt eitt boð upp á framtíðina – respect the past football, study the present football, anticipate the future.

Seinnapartin eygleiddu vit dystir hjá U8 & U9.

Milan Lab (ungdómsdeildin), professari Domenico Gualtiere

Ikki heilt vísur í, at vit eftir framløguna vóru heilt greiðir yvir allar teir mongu smálutirnar, ið professarin borðreiddi við!? Sótu við eini sterkari kenslu av, at her ræður so avgjørt ongin tilvild. Allir hugsandi upplýsingar um allar leikarar verða skrásettir. Har ímillum testúrslit, men tey geva ikki øll svarini, sigur Gualtiere. Tey geva okkum amboð og størri vitan, so vit betri kunnu taka avgerðir!



Milan Lab er sett saman av tveimum deildum. Einari fyri tey yngru og eina fyri teir vaksnu leikararnar Domenico Gualtiere greiddi okkum frá ungdómsdeildini. Greiður munur er á upplýsingunum/data, ið savnaðir verða. Í ungdómsdeildini snýr tað seg fyrst og fremst um upplýsingar, ið geva okkum amboð at optimera menningina, men eisini í mun til útveljingina. Hjá



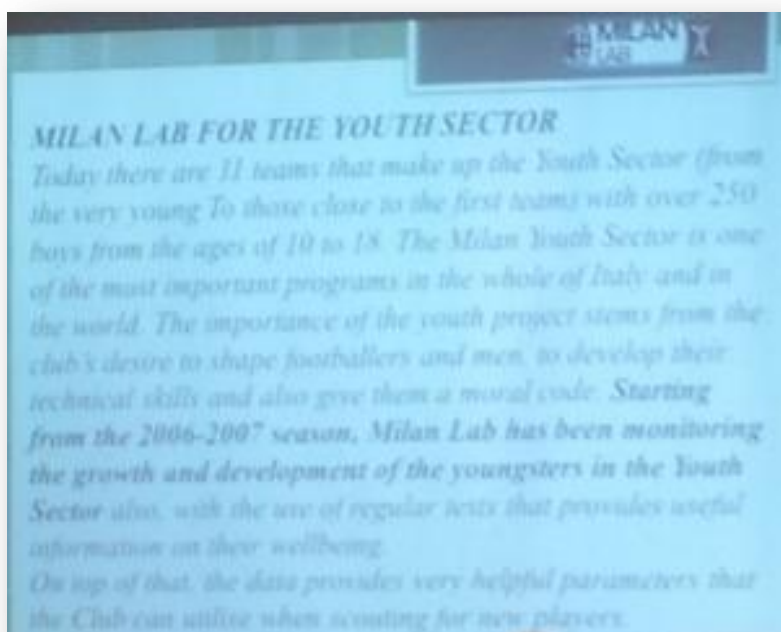
Venjaraferð í Milano heystið 2013

teimum vaksnu snýr tað seg fyrst og fremst um “well being” hjá hvørjum einstøkum leikara.

Spurdur um nøkur test gevur so neyvar upplýsingar, at til ber at siga, at hesin ella hasin leikarin nær heilt upp á 1.lið? Nei, ikki enn, sigur professarin. Enn er holistiski (heildar) vegurin tann besti!

Lítið at ivast í, holistiska tilgongdin er hin rætta, men millum lítið og onki bleiv tó nevnt um tann sálarliga partin í menningini av leikarum samanbórið við tann fysiska, ið fekk størst rásarúm í framløgu hansara.

Milan Lab byrjaði í 2006/07 kappingarárinum at fylgja nevnt við menningini hjá hvørjum



einstøkum leikara. Talið av data er avgerandi, sigur Domenico. Í løtuni hevur Milan Lab yvir 1 milliún upplýsingar/data. Data, ið eisini hjálpir felagnum, tá ið leitað verður eftir leikarum – scouting.

Høvuðssetningurin er sum nevnt aðrastaðni at menna leikarar til 1.lið felagsins.

Lyklaorðini í hesum sambandi eru: “create solutions for the problem”

Domenico vísir nakrar talvur, ið lýsa menningina fyri einstøku aldursbólkar í mun til ymsu fysisku økini: koordinatión, skjótleika, úthaldini, styrki og konditiún. Hesir upplýsingar, ið eru alment galdandi, hava sjálvsagdan týðning fyri innihaldið í venjingunum hjá einstøku aldursbólkunum, sigur hann. Í hesum sambandi dvølur hann við aldurin 10-12 ár (gullaldurin) sum sera týðningarmiklan fyri menningina av koordinatión.

Síðani vísir hann okkum prosentvísu raðfestingina av ymsu økjum í venjingini. M.a. nevnr hann, at til og við U15 aldur verður koordinatión og skjótleiki raðfest høgt, men eisini



Venjaraferð í Milano heystið 2013

“flexibility”. Men í AC Milan eins og alla aðrastaðni er tíðin avmarkað, tí sjálfvtt spælið skal eisini spælast, so loysnin er at flætta fysiska økið upp í spæløvilsini.



Henda myndin vísir, hvussu nógvir minuttir eru settir av um vikuna at venja kropsliga – rørsluliga venjing í ymsu aldursbólkunum.

Dataeftirlit

Tað er týðiligt at síggja, at kanningarúrslit og spælitíð hanga neyvt saman. Tá ið alt kemur til alt, er tann mest áhugaverda upplýsingin: spælir

leikarin ella ikki? Er leikarin sera væl fyri kropsliga og skorar høgt í testum, men ikki spælir, so kann talan vera um skeiva datainnsavning, so hetta er eisini dataeftirlit hjá okkum sjálvum, sigur Gualtiere.

Hann fortelur okkum, at nærum allir leikararnir, ið koma víðari til Primavera-hópin skora høgt í teimum fysisku testunum. Men hetta er eisini galdandi allan vegin niður gjøgnum aldursbólkar. Leikarar, ið skora lágt í fysisku testunum koma ikki víðari. 85,5% av leikarunum, ið spæla dystirnar hava áðurnevndu karakteristika – altso skora høgt í fysisku testunum. Spælarar, ið spæla dystirnar, verða bæði valdir fyri at vinna og tí teir hava potentiali at koma víðari.

Tá ið metast skal um víðari luttøku hjá leikara í felagnum verða upplýsingarnir býttir í fyra partar: excellent – good – sufficient – failing

Fyri okkum er tað í allarflestu førum nøktandi, um leikarin er í *sufficient* økinum og uppeftir. Vit mugu hava í huga, at leikararnir mennast ikki eins skjótt.



Venjaraferð í Milano heystið 2013

Samstarvsavtalan millum Stabæk Fotball og AC Milan

Menningarstjórinn í Stabæk Fotball, Pål Berg, fortaldi um samstarvsavtaluna. Norska felagið er tað einasta í norðanlondum, sum hevur slíkt formelt samstarv við ítalska felagið.

Formaðurin í Stabæk, Lars Hjort, hevur ítalska konu – áðurnevnda Prica Boffa Hjort. Tey bæði hava í nøkur ár skipað fyri AC Milan training-camp í Norra. Hetta samstarvið førði til eina formella avtalu, ið gongur yvir trý ár.

Stabæk betalur fyri kompetansu frá italienarunum, meðan AC Milan nýtir avtaluna til marknaðarføring, scouting og útveksling av vitan. Stabæk fær vitjan av venjarum og øðrum vitanarfólki úr AC Milan nakrar ferðir í avtalutíðarskeiðinum.



Frá vinstri síggja vit:

Teddy Moen, Venjarafelagið

**Antoni Ordinas Pou, U19
venjari í Stabæk Fotball og**

**Pål Berg, menningarstjóri í
Stabæk Football**

Møguleiki hjá FSF og føroyskum feløgum?

Í føroysku royndunum framhaldandi at menna spælið og alt rundanum spælið síggja vit fyri okkum møguleikar bæði hjá FSF og føroyskum feløgum at fáa í lag formelt samstarv við felag/feløg burturi í heimi.

Valla er tað AC Milan, ið liggur til høgra beinið. Heldur eiga vit at kanna møguleikar hjá heldur minni feløgum. Tað kundi t.d. verið í feløgum, ið eintýðugt satsa upp á leikaramenning og fáa leikarar ígjøgnum sína skipan.

Slík avtala vildi givið okkum neyðuga og gevandi inspiratióin og ikki minst vitan og kunnleika. Lítillivi um, at FSF kundi gjørt slóðbrótandi arbeiði á hesum økinum við sínum góðu møguleikum og netverki úti í heimi.

Vilja í hvussu er mæla til, at FSF hyggur nærri eftir hesum spurninginum og vendir møguleikunum!



Venjaraferð í Milano heystið 2013

Antoni Ordinas Pou, U19 venjari í Stabæk

Spaniumaðurinn, sum er fluttur til Norra at búgva við familju síni, hevði eina sera góða og áhugaverða framløgu um, hvussu fótbóltsspælið er broytt síðstu 40 árini og nakað um, hvat framtíðin hevur at bjóða.



Tony, sum hann verður kallaður, flutti til Norra, tí framtíðarmøguleikarnir hjá børnum hansara vóru betri har, segði hann.

Verðin, samfelagið, børnini, lívsstíllur. Alt hetta hevur verið fyri stórum broytingum. Tað ber ikki til at nýta argumentir frá fortíðini. So nógv runt sjálvt fótbóltsspælið er eisini broytt munandi. Tann fíggjarligi parturin, leikvøllirnir/stadium, fjølmiðlarnir, fótbóltur sum big business, kvalitetur og umstøður runt kappingar, lógarverkið, leikluturin hjá leikarunum, venjara/leiðara hópar.

Og hvat við sjálvum spælinum?, spyr hann. Vit síggja stutt brot frá Evropa Kup finalunum 1972, 1982, 1992, 2002, 2012. Hvat ítøkiliga er øðrvísi og hvussu verður spælið í Evropa Kup finaluni anno 2022?

Leinkjurnar niðanfyri vísa stutt brot frá omanfyrinevndu finaludystum.

<http://www.youtube.com/watch?v=xmDIDPSr22I>

<http://www.youtube.com/watch?v=QLfyWIYYHQ8>

<http://www.youtube.com/watch?v=7YaqOibFjog>

<http://www.youtube.com/watch?v=i0sMTHAPFH4>

<http://www.youtube.com/watch?v=BbM6i-vjGGc>

Nakað er tó, ið ikki broytist, sigur Tony við einum smíli – “happiness to score and the passion to win”!



Venjaraferð í Milano heystið 2013

Seinastu 10-15 árinu hafa greiningarnar af fótþóltsspælinum og dystum tikið dik á seg. Broytingin er at samanbera við eina lítla kollvelting. At kalla hvørjir smálutir í og runt spælið verða endavendir.

Sjálvt spælið úti á vøllinum hevur flutt seg frá:

- Slow
- Static
- Passive

til:

- Fast
- Dynamic
- Active

Tað er ongin ivi um, og greiningar prógva uppáhaldinum, at fótþóltsspælarin anno 2013 rennur væl fleiri metrar pr. dyst, hann hevur væl fleiri ferðskifti og hann tekur væl fleiri avgerðir, sigur spaniumaðurin

Leikhátturin avgerandi

Style of Play er grundarlagið, ið øll restin byggir á, sigur Tony. Spania vann onki, fyrrenn felagsavgerð um leikhátt varð gróðursett.

Men tað er eisini neyðugt at menna *winner-mentality*. Og hvat er so tað í fylgi Tony?

- It's a individual/collective habit
- It's the sum of: autoconfidence+concentration+understanding the game

The coach defines the level of concentration (smálutirnir hjálpa leikaranum at mennast og vinna). We train every day to compete and win...train and win with our *style of play*

Yvirornaða filosofien er: *train the game to win the game!*

Hann tosaði eisini um leikaramenning, og kom inn á krónuupphæddirnar, ið verða brúktar til menning av ungum leikarum samanbórið við upphæddinar, ið verða brúktar til 1.lið felagsins, umframt at hann vísti á veikleikar, møguleikar og vandar í norskum fótþólti, soleiðis sum hann sum fremmandur upplivdi norskan fótþólt. Hesin síðsti parturin var ikki minst áhugaverdur.



Venjaraferð í Milano heystið 2013

Framtíðin



Respect the past football. Study the present football. *Anticipate the future?*

Future

- Domain % possession ball (use possession as the best "defensive tool")
- Be "short team" with good secure structure/balance positioning (easy relations with ball/easy help without ball)
- Pro-active behavior in defence (agressivity, high press)
- Efficient in set pieces (offensive/defensive)
- Train and compete with "Winner mentality"



Venjaraferð í Milano heystið 2013

Eygleiðing U8, AC Milan v Aldini + innanhýsisdystur

Nú var nokk snakkað eina løtu – vit vildu sleppa út á grønar vallir at síggja teir allaryngstu AC Milan leikararnir royna seg í dysti.



U8 dysturin varð spældur á grasvølli. Málverji + 5 útileikarar. Vøllurin 30-35x50m. Málini smalri enn okkara U12 mál, men høg. 5 venjarar/leiðarar og 6 skiftisleikarar. Ongin dómari. Í øðrum hálvleiki bleiv alt liðið skift út. Aftaná dystin móti Aldini var innanhýsisdystur leiktur.

Hvat sóu vit?

-Í innanhýsisdystinum var ikki so stórir dentur lagdur á, um bólturin var úti. Var bólturin væluttanfyri linjurnar, átti hann bóltin, ið fyrstur var eftir honum.

-Leikferðin var sera høg allatíðina – vóru í gongd í hvussu so er 1½ tíma.



-Leikararnir lósu spælið væl.

-Vóru sera væl fyri á øllum fysiskum parametrum.

-Vit sóu sera góðar individuellar tek/takførleikar – vendu væl við bóltinum, móttøkur og dribbling ella avlevering nærum í somu rørlu. Rættur kropsrætningur nærum hvørjaferð við móttøku.



-Føst pláss á vøllinum, bleiv skift ímillum plássini til tíðir. Uppspæl frá málverja – byggja upp frá verju.



Venjaraferð í Milano heystið 2013



-Luttøkan í spælinum við oguttan bólt allatíðina 100%. Sera høg konsentratió – samskiptu nógv

-Høg krøv frá leikarunum sínámillum og høg disiplin í mun til henda partin

-Hegn runt vøllin – friðarlig forelduruttanfyri hegnið!



Eygleiðing U9, AC Milan v Aldini + innanhýsisdystur

U9 dysurin bleiv leiktur á graslíkisvølli. Málverji + 6 útileikarar. Vøllurin 40x60m. Málini 6x2m. 4 venjarar/leiðarar og 4 skiftisleikarar. Ongin dómari. Eftir dystin varð leiktur innanhýsisdystur – dreingir, ið vandu á øðrum vølli, meðan kappingardysturin var komu yvir at spæla dyst. Spælt varð nú við málverja og 8 útileikarum á hvørjum liði.



Hvat sóu vit?

Stórt sæð tey somu viðurskiptini. Málverjin lov at taka bóltin við hondunum eftir afturlegging. Helst eisini lov hjá U8, men kom ikki fyr í dystinum. Hugvekjandi at síggja luttøkuna. Hvussu burturi í sjálvum spælinum, teir vóru – konsentratióin 100% við oguttan



Venjaraferð í Milano heystið 2013

bólt. At síggja til kundi onki forstýra luttøka teirra saman við bólti, við og mótleikarum! Ein av høvuðslyklunum til menning!

Serie A, AC Milan v Fiorentina á San Siro leikvøllinum

At koma innar á San Siro leikvøllin er í sjálvum sær stórt upplivils. Pláss er fyri gott 80.000 fólki, men hetta leygarkvøldið vóru vit bara nøkur og 40.000. Trupla landskappingarbyrjanin hjá Milan venjaranum, Allegri, og hansara monnum helst orsøkin. Undan dystinum lá Milan á einum 10.plássi við 12 stigum, meðan mótstøðumenninir úr Firenze vóru á 6.plássi við 18 stigum.

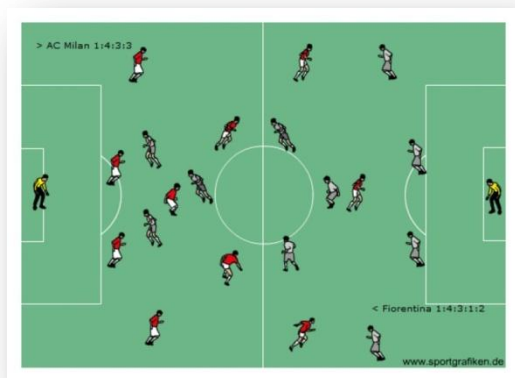


Hóast bara hálvfullur leikvøllur var stemningurin góður. Bygningsverkið skapar eina ljóðrammu, ið bæði er hugvekjandi og ræðandi. Har vit sótu

aftanfyri annað málið, sóu vit yvir á Curva Sud, har *hard-core* fjepparaliðið hjá AC Milan hevur sæti – sikken et spetakel!

Í upphitingini var vert at leggja til merkis, at Fiorentina í síðsta partinum av upphitingini hevði uppspæl til gjøgnumbrot í síðunum til innlegg og skot á mál við eftirfylgjandi returrenning – nokkso gjøgnumført bert 1 nerting.

Dysturin



Sjálvur dysturin stóð tíverri ikki mát við væntanir okkara.

Fiorentina skoraði eitt mál í hvørjum hálvleiki, og 2-0 gjørdist eisini endaliga úrslitið.

AC Milan stillaði upp í eini 1:4:3:3 leikskipan.

Notatini, ið vit gjørdum okkum um Milan eftir dystin vóru hesi:



Venjaraferð í Milano heystið 2013

-Milan eiðasørir á síðsta triðinginum, alt ov fáar idéir í spælinum

-Spældu alt ov seint, serliga De Jong í 6'ara leiklutinum brúkti alt ov langa tíð á bóltinum, at kalla nærum ongar djúpar renningar – Kaka nakrar sentralt og út í vinstru síðu



-Ein vandamikil roynd á Fiorentina málið allan dystin – innlegg úr høgru, men skotið úr stuttari fjarstøðu fór langt uppum

-Milan manglaði kreatørin, álopsspælið statiskt, spældu ov nógv bara í beinini á feilvendum leikara.

-Nógvir tekniskir feilir

-Spældu nærum ongantíð langt fyri síðani at fáa spælt rættvendar miðvallarar í spæl longri frammi á vøllinum.

Fiorentina stillaði upp í eini 1:4:3:1:2 leikskipan.

Notatini, ið vit gjørdum okkum um Fiorentina eftir dystin vóru hesi:

-Kompakt verjuspæl og effektivt pressuspæl – forðaðu Milan leikarunum at blíva rættvendir í støðum, har vandi kundi spyrjast burturúr – nakrar fáar ferðir slapp Kaka at renna móti verjuni í vinstru.



-Dugnaligir til umstillingar, skjótt og beinleiðis spæl.

-Bóltryggir á lítlum økjum, spæla seg burturúr trongstøðum.

-Sera góðar plássskiftingar á síðsta triðinginum.

-Skoraðu tvey góð mál og hildu sítt mál reint.



Venjaraferð í Milano heystið 2013





Venjaraferð í Milano heystið 2013

Dystargongdin í myndum

Men líka tvey orð um Milan venjaran, Allegri, áðrenn myndirnar sleppa framat. Vit undraðust stórliga á, at hann loyvdi einum stórgrenjandi og illa spælandi Mario Balotelli at verða verandi á vøllinum allar 90 minuttirnar!?



Hann var sanniliga óður, deyvstummi eldri maðurin, ið sat beint niðanfyri okkum. Hann og ein annar eldri maður skeldaðust óført við hondunum um vánaliga heimaavrikið – gangi eg út frá! Nakað inn í seinna hálvleik tók hann avvísuna úr lummanum og settist at lesa, og tá ið so Fiorentina økti um leiðsluna, reistist hann og fór – takk fyrri í dag!



Venjaraferð í Milano heystið 2013

Dagur 3

Sunnudagur 03.nov. 2013, Milano

1.liðs venjing á Milanello

Tíðliga sunnumorgunin var fráferð til Milanello venjingarøkið hjá 1. og 2. liði felagsins. Milanello liggur nakaðuttanfyri sjálvan Milano í einum deiliga friðarligum og sera hugnaligum bygdaumhvørvi.



**Abbiati tók sær av løttum, tá ið
steðgir vóru**

kominn innum portrið, og her mátti man traðka varliga. Vit fingur at vita, at ongar livandi myndir skuldu takast, og at alt ferðalagið skuldi fylgjast. Frammanundan høvdu vit harumframt fingið boð um at lata okkum sømiliga í, tvs. ikki koma í slitnum ítróttarklæðum og gomlum joggingskóm, men best um vit vóru í “sunnudagsklæðum” við slipsi:) Vit vóru nú ikki teir nógvu, ið høvdu klædning við. Tað er væl munur á lorti og pannukaku, sum vit

Leikararnir, sum ikki høvdu spælt dystin kvøldið fyri, høvdu eina stutta venjing. Málverjarnir vandu á einum øðrum vølli.

Nógv tíðindafólk við upptøkutólum stóðu við inngongdina, tá ið vit komu. Tey bíðaðu nokk ikki eftir okkum!?

Stjórin og nøkur vaktarfólk tóku ímóti. Tað kendist á øllum brøgdum, at vit vóru

onkuntíð plaga at taka til!



1.liðsvenjingin var ein púra vanlig venjing við smáspølum, har endamálið var possession – verjuketan + 6´arin vandu uppspæl. Vit stóðu og hugdu at í ein knappan tíma.

Hesi seinastu árin hevur ikki so lítið verið tosað um hetta at strekkja út. Ger ongan mun, siga serfrøðingarnir. Hesa løtuna, vit hugdu, strektu teir út bæði væl

og virðiliga, bara ikki Robinho. Hann var lítið áhugaður í tí partinum og “snýtti” meira enn illa. Í spælinum var hann meira eldhugaður, sum sæst á myndini.



Venjaraferð í Milano heystið 2013

Milan Lab – ultimativa tráðanin eftir fullkomnum sannleiksúrslitum



Í 2002 fór sokallaða MilanLab, ið heldur til á Milanello venjingarøkinum, undir sítt virki. MilanLab er gransking. Hvør einasti leikari verður kannaður í høvd og reyv, sum vit vildu sagt á føroyskum.

Tá ið vitjanin var av, fór man avstað aftur við eini kenslu av, at her á hesum stað bleiv leitað eftir teimum ultimativu sannleikunum um, hvat skal til fyrri at ein fót bólt sleikari - eitt menniskja – kann avrika á hægsta stigi og vinna størstu sigrarnar fyrri felagið.

Fyrri at náa hesum er neyðugt við data/upplýsingum av øllum handa slag. Tað er avgerandi neyðugt at vita, so til ber at gera venjingina optimala fyrri tann einstaka, tí tørvurin hjá tí einstaka er ymiskur. Her, eins og greitt bleiv frá í

ungdómsdeildini, verður dentur lagdur á heildina – holistisk visiún um menning av leikara/menniskja – spælarin er annað og meira enn bara fót bóltsspælar, hann er eisini menniskja. Daniele Tognaccini, Head of athletic preperations, leggur áherðslu á, at “every aspect of the player is equally important”!

Síðsta tíggjuára skeiðið hevur MilanLab savna yvir milliúnina av data/upplýsingum frá um 1000 leikarum.

Daniele hevði nógv upp á hjarta, sum skuldi gjøgnumgangast eitt stutt bil, so trupult var at fylgja við øllum! Men nakað av tí, ið vit heftu okkum við var, at hvønn morgun, tá ið leikarin kom til arbeiðis, so bleiv hann testaður. Testin vardi um 7 minuttir og 7-8 parametur blivu kannaði – m.a. bleiv hugt eftir pupillunum fyrri at vita, hvussu úthvíldur leikarin var?

Úrslitið av testini er klárt beinanvegin, og skal vísa, um leikarin er klárur at taka lut í vanligu venjingini, ella honum tørvar aðra venjing. Leikararnir fáa úrslitið at vita beint aftaná.



Venjaraferð í Milano heystið 2013

Orsøkin til hesa testina er fyrri at “test the risk” í mun til vandan fyrri skaða og ella afturvendandi skaða. Tað er avgerandi neyðugt at vita alt, tí kanna vit, og sjálvsagt skulu leikararnir kenna meiningina við testini/unum, sigur Daniele.



Men hvussu er so samarbeiðið við “fótbóltsvenjararnar”? Daniele svarar við einum smíli – “we would like the coach listening more to us”! Tað er til eina og hvørja tíð venjarin, ið tekur avgerð, men tað kann vera, at onkuntíð er tað betri fyrri leikaran at fara í *gym* at venja heldur enn út á vøllin!

Og hvat við tí mentala økinum? Á Milanello er eitt *Mindroom*”, har ein serfrøðingur er tilknýttur. Har er bæði prát og ymiskar venjingar á skránni..

Seinnu árinum hevur nógvi verið tosað um, at Milan liðið hevur verið mannað við leikarum, sum eru farnir væl uppum sín besta fótbóltsaldur. Høvuðsorsøkin sigst vera kanningararbeiðið á MilanLab, sum við sínum data/upplýsingum kann vera við til at dosera venjingar/dystarmongd hjá tí einstaka leikaranum – man veit nærum við vissu, um leikarin er klárur til dyst!

Men hvør er so orsøkin til, at Milan hevur so nógvar skaðar her og nú? Svárið kann vera, sigur Daniele, at nakrir leikarar eru so týðningarmiklir fyrri liðið, at teir skulu brúkast. Eftir skaða koma teir alt ov skjótt í gongd aftur, men vit vita ikki við vissu rætta svárið!

Eftir dyst fyrigongur restitúsióvenjingin innandura dagin eftir. Eitt sindur av styrki fyrri yvirkroppin og eitt sindur fyrri beinini evt. svimjing. Annan dagin eftir dyst er ringasta tíðspunktið. Renning sum restitúsió, sjálvt lágintens renning, er ikki gott, bleiv greitt frá!

Norska venjarablaðið Fotballtreneren hevði í mars mánaði eina grein um MilanLab, sum tú kann lesa á næstu síðunum. Tað er norski granskarin Geir Jordet frá Norsk Topfotballsenter og Norges Idrettshøgskole, ið kemur til Føroyar nú í januar mánaði 2014, sum hevur vitjað MilanLab

Til ber eisini at fáa meira at vita her:

www.acmilan.com/en/club/milan_lab

LANG KARRIERE: Paolo Maldini er en av Milan-spillerne som har hatt en spesielt lang karriere på toppnivå. Kanskje kan noe av forklaringen ligge i MilanLab, og det forskningsbaserte arbeidet for å forebygge skader i den italienske toppklubben. Foto: DA GITA LSPORT

TEMA forskningsnytt

MilanLab

Det er viktig for Norsk Toppfotballsenter å støtte og inspirere norske treneres nysgjerrighet, vitebegjær og søk etter ny kunnskap som kan forbedre trenerpraksis. Vi tror at forskning og dokumentasjon kan gi gode ideer og stille spørsmål som kan stimulere trenere til å tenke nytt og gi nyttig kunnskap. I denne utgaven av Forskningsnytt har vi for oss et av de mest interessante forskningsfenomener i internasjonal fotball: MilanLab.





MilanLab

AC Milan er det europeiske klubblaget gjennom tidene med flest internasjonale titler. Årsakene til dette er utvilsomt mange og sammensatte. En av suksessfaktorene bak klubbens prestasjoner på 2000-tallet kan være klubbens forskningscenter. Dette senteret er reist midt på treningsanlegget (Milanello) og kalles MilanLab.

Av Geir Jor det, Norsk toppfotballsenter og Norges Idrettshøgskole

MilanLab ble startet opp 1 mars 2002 av den belgiske kiropraktoren Jean Pierre Meersseman. Vi i Toppfottallsenteret har møtt ham flere ganger. Først da vi var på besøk på Milanello (AC Milans treningscenter) i 2010 og seinest da Meersseman i april i år var i Norge og holdt foredrag for kiropraktorer på Oslo Chiropractic Symposium (med Eureka kiropraktikk som medarrangør). Her kommer et kort referat fra det foredraget.

MilanLabs funksjon er å bruke data som er innsamlet med egne spillere over mange år til å bedre predikere og ta beslutninger om framtiden. Mer konkret er MilanLabs virke å bruke vitenskap til å predikere og optimalisere enkeltspillerens prestasjon, spesielt gjennom forebygging av skader. Til dette formål har dette også vært svært effektivt. Klubben har blitt kjent for å holde spillere på banen til langt inn i 30-årene og i noen tilfeller til de er over 40 (Costacurra spilte for Milan i Champions League i en alder av 40 år og 211 dager). Meersseman rapporterer at laben resulterte i 92 % nedgang av skader. På samme tid gikk bruken av ulike medtstiner ned med 93 %.

MilanLab er et gjennomført interdisiplinært foretagende. Grovt sett deler de sine variabler inn i strukturelle (anatomiske) variabler (for eksempel forhold knyttet til ryggstølen, løpemekanikk eller tannhelse), biokjemiske variabler (for eksempel søvnkvalitet og ulike hormonnivå), og psykologiske variabler (for eksempel følelse av utmattelse og selvtillit). Hvis en av disse tre delene er svekket vil dette gi en grunnleggende ubalanse som vil kompromittere spillerens velvære og prestasjon.

Spillerne går gjennom tester hver eneste dag, med mer grundige tester hver 2 uke, i tillegg til at alt «rundt» spilleren også kartlegges – all aktivitet, livsstil, diett og daglige rutiner. I starten visste de ikke helt hva de skulle måle («Vi målte alt som var målbar!»), men gradvis lærte de mer og kunne fokusere testingen mer på de variablene som de fant ut av var viktigere enn andre. Som jeg skal komme tilbake til i neste avsnitt er ikke den viktigste bruken av disse dataene å finne ut av hvilke variabler som betyr mest for folk flest, de er mer opptatte av individuelle profiler. Et par variabler nevnes imidlertid som viktige på tvers av individer. Søvnkvalitet er vesentlig. Og Meersseman gir her en interessant observasjon: Spilleres prestasjon



MILANLAB: MilanLab ligger midt i AC Milans treningsanlegg. Her ser vi inngangsdøra, med spilletidlet av en treningsbane. Foto: GEIR JORDET

er nærmest upåvirket hvis de har sovet dårlig natta før kamp. Men, en spiller som sover dårlig natta før dette, altså TO netter før en kamp, vil oppleve et tydelig prestasjonsfall. I tillegg gjør han et poeng av at oppsiktsvekkende mange tilsynelatende kroniske problemer hos spillere har sitt opphav i et problem med tennene. Samt at et kiropraktisk grep viser seg å være den mest effektive behandlingen for en rekke forskjellige skaderelaterte syndromer. Han poengterer også at psykologiske målinger, gjennom kjente verktøy som POMS (Profile of mood states) og REST-Q (Recovery Stress Questionnaire for Athletes) er effektive verktøy for å si noe om spillerens tilstand der og da, samt at trenerens vurdering selvsagt også er avgjørende som kilde til ekstra informasjon og til tolkning av data.

Hvordan bruker de disse dataene? De individualiserer. Dataene de samler inn brukes mindre til å sammenligne en spiller med de andre spillerne – i stedet sammenlignes spilleren med seg selv. Alle dataene de får mates inn i et spesialdesignet dataprogram. AC Milan har utviklet dette programmet i samarbeid med Microsoft og dette programmet stes å være hjernen i laboratoriet. Dette programmet er også den delen av sin operasjon som de snakker minst om. Det de deler med omverden er at programmet baserer seg på non-lineær matematikk, kaosteori og kunstig intelligens. Ut av programmet kan de lese av trender i spillerens fysiske og mentale beredskap for prestasjon, samt risiko for å dra

FOTBALLtreneren • NR. 3 • 2013



GRUNNLEGGER: Jean Pierre Meersseman (til venstre) er grunnlegger og leder av MilanLab. Her i samtale med Geir Jordet. Foto: VEGARD STØTEN, Eureka kiropraktikk

på seg skader. Hver spiller får et personlig ID-kort som både brukes som basis for beslutninger om spilleren, men også som et utgangspunkt for trening.

Siden oppstarten hevder Meersseman at de har foretatt over 1 million tester på Milans spillere. Bruken av dette har imidlertid gått litt opp og ned, avhengig av hvem som var lagets hovedtrener. Ancelotti hadde full tillit til konseptet, brukte det mye og fikk da også masse igjen. Han endte, som kjent, med å ta med seg MilanLabs psykolog, Bruno DeMichelis, da han dro til Chelsea i 2009. Leonardo hadde langt mindre tro på konseptet da han var trener. De andre ble det ikke sagt så mye om.

I løpet av denne perioden har de også brukt laboratoriet til å avgjøre om de skal satse på en spiller eller ikke. Ifølge Meersseman ble både Kaka og Chechenko solgt på grunn av disse testene. Ingen av disse to har vel heller hatt stor suksess etter sin tid i Milan, i henholdsvis Real Madrid og Chelsea. For 3 år siden startet de også å teste unge spillere for si noe om hvorvidt de skulle satses på framover. Det første året tok de 9 spillere gjennom hele batteriet med tester og Meersseman hevder at de 5 spillerne som fikk «tommelen opp» etter å ha bli testet alle fortsatt er i en Serie A klubb, mens ingen av de 4 som fikk «tommelen ned» er på dette nivået. Om dette bør tillegges at det må være ganske mye mer komplisert å bruke disse testene og målingene til slikt enn det er å bruke det til individualisering og utnyttning av spillernes potensielle i treningsarbeid. Det spørs hvor lystne spillere er på å gi ærlige svar på psykologiske

målinger hvis de vet at dette kan brukes «mot» dem i beslutninger om de skal bli eller gå.

Det siste AC Milan driver med nå er full integrering av trackinganalyser under trening, altså GPS-/radiobølgebaserede analyser av alle bevegelser og akselerasjoner en spiller foretar (for mer om tracking, se hovedartikkel fra Toppfotballsenteret i forrige nummer av Fotballtreneren) med de andre dataene. De bruker vester fra det Nederlandske firmaet InMoto i samarbeid med Adidas, som i tillegg til posisjonering og akselerasjon også er utstyrt med sensorer som blant annet registrerer ulike nevrologiske data. Alt dette mates så inn i dataprogrammet, som alle de andre spillerdataene er lagret i, og det hele leses av i nåtid, slik at de kan ta umiddelbare databaserte beslutninger på hvordan de ulike spillerne skal trene. Meersseman illustrerte dette ved å si at en spiller for eksempel kunne være i aktivitet i kun 6 minutter, og dermed bli tatt av banen fordi programmet klart og tydelig viste at dette var den optimale treningsmengden for denne spilleren denne dagen, og at mer aktivitet kun ville virke destruktivt på spillerens beredskap til å spille neste kamp.

Det siste gjør selvsagt konseptet enda mer interessant for fotballtrenere, fordi det griper direkte inn i trenerens beslutninger på trening, samtidig som kravet til (trenerens) lese- og brukekompetanse er stort. Mye tyder på at det også i Milan ikke er nok med sofistikerte analyser og avanserte databaser, men at evnen til å kreativt og effektivt tolke og bruke data er det som eventuelt kan gi AC Milan ytterligere tidler i framtiden.



KLAR: Er du klar for kamp? Et kodesystem basert på MilanLabs resultater fra 2009-2010-sesongen. Foto: GEIR JORDET

Les mer om MilanLab på AC Milans egen webside: www.acmilan.com/en/club/milan_lab



Venjaraferð í Milano heystið 2013

Samanumtøka

Undirritaðu høvdu, sum nevnt áður, skrivað niður forvæntningarnar til vitjanina í Milano.

1. Vitan um, hvussu felagið mennir ungar leikarar.
2. At blíva inspireraðir av einum toppumhvørvi.
3. Gera okkum greitt, hvat kann takast við heimaftur og brúkast!
4. At skapa netverk.
5. Síggja venjing – uppliva venjaraleiklutin, undirvísingarhættir!

Vit høvdu trýggjar dagar í Milano. Nógv bleiv fortalt, men niðurstøða okkara er, at vit halda okkum hava sæð ov lítið av fótíbólti. Sú U8 & U9 í dysti umframt flaggskipið á heimavølli móti Fiorentina. Ætlanin var at síggja 96/97 árgangin á útivølli móti Varese, men vit komu í ein ferðslupropp, og so fór tann møguleikin tíverri í fisk. Sú berta ta einu venjingina, hjá 1.liðsleikarum, ið ikki høvdu verið í dysti dagin fyri.

1a Vit finga rættiliga nógv at vita um akademiið, og hvussu felagið mennir ungar leikarar. Hóast Milan telist millum størstu og mest vinnandi feløgini í heiminum, hava teir eisini tørv á at leita sær vitan og kunnleika uttanfyri bygdamark. Henda leitanin førði til eina meiri miðvísa leið innan øll øki í royndunum at menna sínar leikarar. Heilt givið, at sera stórir dentur verður lagdur á at hava dugnaligar venjarar. Fylgt verður við bæði venjarum og venjingunum. Videoupptøkur til eftirmeting fleiri ferðir um vikuna. Harumframt MilanLab, sum við øllum møguleikum testum/kanningum skal tryggja “fulkomnu” leikaramenningina.

Enn einaferð finga vit staðfest týðningin at miðvísararbeiði. At kenna vegin, sín egna veg, tráðin og fylgja honum. Filosofiin, hvussu spælið skal spælast sum tann mest týðandi grundarsteinurin undir øllum hinum innihaldinum. Og so heildarperspektivið – talan er um menning av heilum menniskjum og ikki “bara” fótíbóltssleikarum.

2a Tað vildi verið løgið, um man ikki verður inspireraður av einum toppumhvørvi, ið arbeiðir so miðvíst við øllum menningarøkjum. Tað var áhugavert at sleppa innar og bæði síggja og hoyra frá fólkunum, ið stýra fótíbóltsspælinum. Høvuðsspurningurin, ið stendur eftir er: Hvussu ber til at arbeiða enn meiri miðvíst við føroyska fótíbóltsumhvørvinum?

3a Hvussu bera vit okkum at her heima at skapa fótíbóltssvenjing við høgum intensiteti og høgari konsentratió? Nú sigur onkur, at tað væl letur seg gera, og at tað kemur fyri oftani. Tað kann væl vera, at tað er rætt! Men vit loyva okkum at seta spurningin álíkavæl, og so kann hvør í sínum lagi meta um, hvørt hetta er tað, ið vit til dagliga upplivað? Er svarið ja, so fínt, halt áfram við tí! Um ikki, hvat skal gerast øðrvísi fyri at styrkja henda partin. U8 & U9



Venjaraferð í Milano heystið 2013

leikarar, sum fult og heilt savna seg um fótibóltsspælið í 1½ tíma við 100% konsentratióin og sera høgum intensiteti, havi eg ikki upplivað so nógv av her heima, soleiðis sum vit upplivdu tað í Milan og hava upplivað tað aðrastaðni við! Nei, eg veit væl, at vit ikki skulu samanbera okkum við Milan og aðrar fótibóltsrisar, men vit kunnu væl royna at venda spurningum, ið førka okkum tann rætta vegin framá leið!

Júst hesin parturin fyllir nógv, tá ið vit hava upplivað venjingar/dystarumhvørvi á vitjan okkara í útlandinum, og gjørdi tað aftur hesuferð!

4a Ferðir sum henda skapa góð gróðarlíkindi fyri at skapa netverk, sum tað so fínt eitur nú á døgum. Føroyskur fótibóltur hevur alla tíðina brúk fyri inspiratióin uttanífrá. At skapa sambond, sum vit kunnu gera nyttu av bæði við at vit fáa móguleikan at fara út at síggja og uppliva, men eisini at bjóða dugnaligum fólki henda vegin.

5a Her mugu vit tíverri staðfesta, at vit komu aftur eitt sindur ongul í reyv. Tað var gamaní stuttligt at síggja Robinho og aðrar 1.liðsleikarar hjá Milan venja, men.. Vit fingi lítið og onki at vita ítøkiliga um venjaraleiklutin. Her hugsað vit um, hvør ítøkiligi venjaraprofilurin er til ymsu aldursbólknar á akademiinum, og hvør orsøkin er til, at hann er so ella so. Eiheldur bleiv nortið við sjálva undirvísingina á vøllinum – hvørjar undirvísigarhættir venjarar brúka og hví!

Í U8 og U9 dystunum vóru venjarar nokkso verbalir, men av góðum grundum skiltu vit ikki, hvat sagt varð!

Harumframt var gevandi at fáa vitan um samstarvsavtaluna millum Stabæk Fotball og Milan. Her síggja vit fyri okkum móguleikar hjá føroyskum fótibólti. Móguleikar, ið kunnu flyta okkum longri fram á leið.

Alt í alt triggir góðir og áhugaverdir dagar á vitjan hjá AC Milan, men vit høvdu ynskt eitt sindur meira av fótibólti úti á grønum grasi/graslíki við uppfylgjandi frágreiðingum um orsøkir til val av innihaldi og undirvísing.

Vit vilja takka norska venjarafelagnum stórliga fyri móguleikan enn einaferð at sleppa á ferð við teimum. Flestu myndirnir hava vit tikið, men nakrar eigur Ivar Thoresen blaðstjóri á Fotballtreneren.



Venjaraferð í Milano heystið 2013



Undirritaðu takka fyri áhugan!

Um onkur er, sum gjarna vil fáa meira at vita um norska venjarafelagið, ella um okkurt frá túrinum, eru tit altíð meira enn vælkomin at seta tykkum í samband við okkum!

Eli Hentze

eli.hentze@skulin.fo - <http://www.facebook.com/home.php#!/eli.hentze>

Hegga Samuelsen

hegga@olivant.fo - <http://www.facebook.com/home.php#!/hegga.samuelsen?fref=ts>



AC Milan

FAKTA



AC MILAN

Stifter: 16. desember 1899
Hjemmebane: San Siro (kapasitet 80.074)
Hovedtrener: Massimiliano Allegri

Mertiter:

- 18 ganger seriemester i Serie A – 1901, 1906, 1907, 1950/51, 1954/55, 1956/57, 1958/59, 1961/62, 1967/68, 1978/79, 1987/88, 1991/92, 1992/93, 1993/94, 1995/96, 1998/99, 2003/04, 2010/11
- 7 ganger vinner av Champions League/Serievinnercupen – 1962/63, 1968/69, 1988/89, 1989/90, 1993/94, 2002/03, 2006/07
- 5 ganger vinner av Coppa Italia – 1966/67, 1971/72, 1972/73, 1976/77, 2002/03
- 6 ganger vinner av den italienske supercupen – 1988, 1992, 1993, 1994, 2004, 2011
- 2 ganger vinner av Cupvinnercupen – 1967/68, 1972/73
- 5 ganger vinner av UEFA Super Cup – 1989, 1990, 1994, 2003, 2007
- 4 ganger vinner av Intercontinental Cup – 1969, 1989, 1990, 2007
- 2 ganger vinner av Serie B – 1980/81, 1982/83

- gigant med nye tanker på vei inn i en annen tid

AC Milan har vunnet flere internasjonale titler enn noe annet europeisk klubb, men har denne sesongen fått sin dårligste start på 30 år. Kanskje ikke så rart når vi ser hvilke voldsomme endringer klubben har vært gjennom de to siste årene – for å tilpasse seg en fremtid uten Silvio Berlusconi's millioner og for å tilfredsstille FIFAs krav til økonomisk fair play.

Av Ivar Thoresen

I AC Milans nye tidsregning står 2012 som år null, og gjenoppbyggingen av en av Europas flotteste, største og stolteste fotballklubber er i gang. Men det vil ta tid.

Budsjettene er redusert med en halv milliard kroner. I løpet av de to siste sesongene har AC Milan solgt ikke mindre enn 46 spillere. 29 nye er kommet inn.

Lista over spillere som har forsvunnet inkluderer navn som Zlatan Ibrahimovic, Alessandro Nesta, Filippo Inzaghi, Mark van Bommel, Clarence Seedorf, Gianluca Zambrotta, Gennaro Gattuso, Thiago Silva, Antonio Cassano, Massimo Ambrosini, Kevin-Prince Boateng og Mathieu Flamini.

Det sier litt om hvilke utfordringer manager Massimiliano Allegri står midt oppe i og er definitivt noe av forklaringen på hvorfor AC Milan ligger på tiendeplass i Serie A etter 12 serierunder

– 19 poeng bak ledende Roma.

Så langt har Allegri stått ganske støtt gjennom stormen. Ikke helt typisk italiensk kanskje, men Allegri's sjefer har tydeligvis forståelse for utfordringene han må håndtere og respekt for det han har oppnådd.

Sesongstarten var nemlig ikke stort bedre i fjor, men med et nesten helt «nytt» lag fikk Allegri likevel sesongen på skinner – til tredjeplass til slutt og nok en gang spill i Champions League.

Med dette bakreppet deltok rundt 40 fotballtrenerne fra Norge, Island, Færøyene og Danmark på Norsk Fotballtrenerforenings studietur til AC Milan i starten av november.

Takket være god hjelp fra Stabæk – og spesielt Prisca Boffa Hjort og utviklingsansvarlig Pål Berg – ble dørene i AC Milan åpnet for den store gruppen trenere. Stabæk er den eneste klubben i Norden med et formelt samarbeid med AC Milan på utviklingsstadiet (se egen sak).

>> - gigant med nye tanker på ve

MilanLab

Seriegull i 2004 og 2011, seier i Champions League 2003 og 2007 topper en lang rekke titler og triumfer for AC Milan de siste ti årene. Når suksessen skal forklares er det ofte et punkt som nevnes som det mest sentrale: MilanLab.

Kiropraktoren Jean Pierre Meersseman etablerte AC Milans eget forskningscenter – MilanLab – i 2002. Senteret ligger på klubben fantastiske treningsanlegg Milanello, dørt fem mil nordvest for Milano og har 40 ansatte som jobber med testing, forskning og analyse.

– Vår oppgave er å maksimere spillerenes karriereløp ha kontroll på spillerenes «well being», sier Daniele Tognaccini, Head of athletic preparations ved MilanLab.

– Vi skal være en støtte for selskapet treneren og det medisinske støtteapparatet gjennom å fremskaffe data – både fysiske og psykiske – som kan hjelpe dem i deres beslutninger, fortsetter han.

I det ligger det å finne den beste utviklingslinjen for hver enkelt spiller i klubben. For å få det til kreves inngående kjennskap til hver enkelt spiller for å kunne individualisere og optimalisere slik karriereløpet blir så bra som mulig – og at spillerne kan prestere på sitt toppnivå.

– Vi samler inn og analyserer data, men bare objektive data. Her er ingenting subjektivt, understreker Tognaccini.

Dokumentasjonen hos MilanLab er enorm. Siden starten er det gjennomført over en million tester. Over 1000 spillere både på Milanello og på Milan Academy på Vismara Sports Centre er regelmessig testet, overvåket og fulgt opp i løpet av MilanLabs snart 12 år lange historie.

Daglig test

Tognaccini forteller om den sju minutter lange testen som alle spillerne i AC Milans A-tropp gjennomfører før trening daglig, eller i det minste annenhver eller hver tredje dag.

Testen omfatter seks sentrale områder for å kartlegge om spilleren er klar for trening eller kamp, og resultatene er klare umiddelbart.

Det som måles er hjerterytme-variasjon (HRV), undersøkelse av pupillene, tannstilling/hake/nakke, væsketinnhold i kroppen, statisk balanse/stabilitet, dynamisk balansestest, dynamisk fleksibilitet, oxymetri – måling av oksygeninnværet i blodet og humør/mood.

– Hvis testene viser at spillerne ikke er klare gjør vi dypere analyser, sier Tognaccini.

Disse daglige testene er bare en liten del av et svært omfattende testbatteri ved MilanLab. Alle spillere gjennomgår grundige tester når det kommer og det er blant annet fokus på å sette sammen et helsemessig kosthold for hver enkelt spiller.

Pulsmålinger, GPS og registrering av spillerne under trening og kamp er naturligvis også viktige oppgaver for MilanLab.

Vil gjerne brukes mer

Historien om MilanLab er imponerende. Det er få klubber forut å ha en slik ressurs tilgjengelig innenfor sine egne vegger. Derfor er det også spesielt å høre Tognaccini fortelle om en klubb som ikke nyttiggjør seg denne ressursen fullt ut. De siste fem årene har MilanLab bare utført testing og analyser, uten å være aktivt med i det daglige treningsarbeidet med tanke på oppfølgingen.

I starten, da vi også var med i oppfølgingen, hadde klubben en reduksjon i skader på 90%.



UNDER PRESS: Milan-trener Massimiliano Allegri er under sterkt press, ettersom stjernespillere som Robinho ikke har levert som forventet denne sesongen. Foto: IVAR THORESEN



TRENERTEAM: Mye å diskutere for AC Milans trenerteam under restitusjonstreningen på Milanello dagen etter 0-2-tapet mot Fiorentina hjemme på San Siro. Fra venstre: fysisk trener Simone Folletti, assistenttrener Mauro Tassotti, hovedtrener Massimiliano Allegri og assistenttrener Andrea Maleda (delvis skjult). Foto: IVAR THORESEN



MILANLAB FOR DE YNGSTE: Professor Domenico Gualtieri fortalte om det grundige arbeidet som MilanLab gjør med tester og analyser av alle slag på Milans akademi. Foto: IVAR THORESEN



VISMARA: Deltakerne på Studierelsen sammen med AC Milans utviklingsjef Filippo Giall. Foto: IVAR THORESEN

– Vi ønsker å spille en mer aktiv rolle og bli brukt mer av trenerne enn tilfeller har vært de siste årene, sier Tognaccini.

Det han diplomatisk sier er at forskningsmiljøet på MilanLab sitter med mye informasjon som kan komme til nytte, men som i varierende grad benyttes videre av den sportslige ledelsen – avhengig av hvem som er hovedtrener til en hver tid hvilken nytteverdi han ser av MilanLab. Også på akademiet

De siste årene har MilanLabs arbeid også gradvis blitt viktigere i klubbens utviklingsarbeid, på Milan Academy, som holder til på Vismara Sports Centre i utkanten av Milano. Der holder alle klubben yngre lag til, med unntak av juniorlaget – Primavera – som er lokalisert sammen med A-laget på Milanello.

– Vi skal dokumentere og fremskaffe informasjon

som grunnlag for best mulige beslutninger for karriereteien til 250 gutter i alderen 10 til 18 år, fordelt på 11 lag, forteller professor Domenico Gualtieri.

Oppdraget er å utvikle spillere som kan spille på førstelaget og gjennom omfattende tester og analyser av helse, vekst og utvikling.

– Å utvikle spillere er som å bygge et tårn, der basen i bunnen handler om motoriske ferdigheter og kapasitet. Jo større og sterkere basen er, jo høyere kan tårnet bli, sier Gualtieri.

Med bakgrunn i de unike historiske dataene i MilanLab er det utviklet treningsmål på alle områder på akademiet. Alt måles og dokumenteres, og det er klare føringer på hva som prioriteres på de ulike aldersnivåene. Gjennom tester og store mengder data har MilanLab identifisert de optimale periodene for påvirkning av ulike ferdigheter og egenskaper.

FOTBALLtreneren • NR. 5 • 2013



MILANELLO: Deltakerne på NFTs studiereise til Italia foran hovedinngangen til AC Milans treningscenter Milanello. Foto: IVAR THORESEN



UTVIKUNGSSESSJON: Filippo Galli har spilt 271 kamper for AC Milan. Nå er han sjef for klubbens utviklingsavdeling og deltakerne på NFTs studiereise fikk høre en åpenhjertig Galli snakke om utviklingsarbeidet og de muligheter og utfordringer som krytter seg til AC Milans spillerutvikling. Her sammen med Teddy Moen fra NFT. Foto: IVAR THORESEN



STJERNER UTE: Robinho og Philippe Mexes var blant stjernene som ikke spilte mot Fiorentina og som dermed trente for fullt på Milanello dagen etter kampen. Foto: IVAR THORESEN



TUNG SESONG: Deltakerne på NFTs studiereise til Italia fikk se at motgangen fortsatte for Riccardo Montolivo, Mario Balotelli og resten av AC Milan-laget, da Fiorentina vant 2-0 på San Siro. Foto: IVAR THORESEN



IMPONERENDE: NFTs Teddy Moen overrakte en gave til Daniele Tognaccini, som taket for hans gode seanse med informasjon om det imponerende arbeidet som gjøres ved MilanLab. Foto: IVAR THORESEN

Blant annet kjøres det ikke spesiell utholdenhetstrening på de yngste, mens hurtighet og frekvens prioriteres høyt for 9- og 10-åringene og koordinasjon vektlegges i den motoriske gullalderen 11-12 år.

– Hadde vi hatt mer tid er det mye vi kunne gjort. Ikke nødvendigvis når det gjelder fysisk kapasitet, men vi kunne gjort spillerne i stand til å tåle trening enda bedre og forbedret mange områder, mener Gualtieri.

Han mener dagens andre generasjon MilanLab er godt rustet til å fortelle det meste om spillerens status og muligheter – men han tør ikke å bekrefte at metodene er så gode at de er i stand til å kartlegge en spillers potensial allerede i meget ung alder.

– Jeg kan ikke svare på det. Vi finner bare deler av helheten. Spesielt når det gjelder de yngste er det vanskelig å forutsi hvor gode de kan bli. Men

vi jobber for å til et system hvor vi kan forutsi bedre. Det vi samler inn pr. i dag er ikke nok. Vi jakter på å finne flere data.

60 millioner i året

AC Milan bruker 60 millioner kroner i året på å utvikle spillere gjennom Milan Academy. Et voldsomt tall, men målt opp mot klubbens totalbudsjett utgjør det bare snaut fem prosent. Og de siste fire årene har ikke mer enn to spillere gått hele veien gjennom akademiet og inn på A-laget.

Der er ingen i klubben fornøyd med. Aller minst Filippo Galli, som er direktør for Milans ungdomsavdeling og selv har en spillerkarriere i klubben som blant annet inkluderer fem seriegull og tre Champions League-titler i løpet av 271 kamper.

Galli starter i jobben for fem år siden og noe av det første han gjorde var å besøke miljøer som har lyktes veldig godt i sitt spillerutviklingsarbeid, som Barcelona, Ajax, Arsenal, Bayern München og Borussia Dortmund.

– Der vi så var at alle jobbet etter en rød tråd i sin klubb. Slik var det ikke her. Hver trener holdt på med sitt, planla og gjennomførte sine treningsøkter ut fra egen filosofi.

Resultatet av reisen har ført til etableringen av «Technical Heart» i AC Milans utviklingsavdeling. Her defineres Milan-modellen, hvordan spillere skal utvikles, lag skal utvikles og treningsmetodikken for å nå målene. Alt deles med alle i systemet og utvikles stadig. Målet er



naturligvis å skape stjernene i stedet for å kjøpe dem.

– Vi velger trenere vi tror kan hjelpe oss med å realisere det vi ønsker. Men det er en lang og vanskelig vei herfra til Milans førstelag. Vårt utviklingsløp slutter når spillerne er 19 år. Det er ikke mange som er klare for det øverste nivået da, sier Galli.

Utviklingsavdelingen han leder har nærmere 100 ansatte totalt, av disse 31 trenere med UEFA A- eller Pro-lisens. Flere av dem også, som ham selv, med spillererfaring fra øverste nivå, som Filippo Inzaghi og Franco Baresi.

Trenerne filmes

«Impose the play, lead the game» er filosofien det jobbes etter og allerede fra første dag på akademiet lærer spillerne at i AC Milan starter alle angrep med å spille seg ut bakfra. Rolletreningen starter allerede når spillerne begynner med 11er fotball på U12.

Etter etableringen av «Technical Heart» har AC Milan også satt fokus på trenerutviklingen. På akademiet har en egen koordinator ansvar for å trene trenerne.

– Hver treningsfilmes, trenerkoordinatoren og hans assistenter går gjennom filmene, redigerer og setter sammen klipp som de går gjennom med hver enkelt trener, slik at også trenerne kan bli bedre i sin jobb, forteller Galli.

Han ivrer også for å øke treningsmengden blant Milans unge spillere. For eksempel trener klubbens U13-lag tre ganger i uka pluss kamp. Men i Italia er regelverket en utfordring. En ting kravene til maksimal reisetid og fra trening for de yngste. En annen er skolens regel om et fravær på maksimalt 50 timer. For en klubb som AC Milan, som også har en rekke spillere på aldersbestemte landslag, nås dette taket ganske fort.



MIL UTVIKLE, IKKE KJØPE: My økonomisk: hverdag fører til økt fokus på å utvikle morgendagens stjernespillere i stedet for å kjøpe dem, også for en storklubb som AC Milan. Her er spillere fra akademiet i aksjon på Visconti Sport Centre i utkanten av Milano. Foto: IVAR THORESEN

Unikt Milan -samarbeid for Stabæk

Stabæk har som eneste klubb i Norden inngått et historisk samarbeid med AC Milan. Samarbeidet åpner for mange spennende muligheter.

Av Ivar Thoresen



ALLIANSE: Stabæks utviklingsjef Pål Berg sammen med Filippo Galli, som har samme rolle i AC Milan. De to klubbene har innledet et spennende samarbeid. Foto: Ivar Thoresen

26

Pål Berg, utviklingsansvarlig i Stabæk, forteller at det hele egentlig starter med at Stabæks daglige leder Lars Hjort og hans italienske kone Prisca Boffa Hjort gjennom flere år har arrangert Milan Camp i Norge.

Det har de gjort så bra at de etter hvert fikk gode innganger til Milans akademi, og nå er det undertegnet en treårsavtale mellom klubbene.

Utveksler og får besøk

Konkret handler det om at Stabæk får mulighet til å sende en delegasjon på et tre-fire dagers klubbbesøk to ganger i året, der det er fokus på ulike tema i teori og praksis.

Videre kommer folk fra MilanLab på klubbbesøk til Stabæk for å snakke om sitt arbeid, samtidig som de dyktigste av Stabæks spillere i 12-13 årsalder får muligheten til et treningsopphold på Milan Academy.

– På den måten skaffer de seg referanser på øverste nivå, sier Pål Berg og forteller at trenerutveksling også er en del av samarbeidet.

Utviklingsfokus

– Dette er et pilotprosjekt for oss. Et nytt referansepunkt. Men «don't worry», vi skal nok få det til, sa AC Milans utviklingsdirektør Filippo Galli til acmilan.no da samarbeidsavtalen ble presentert i mars.

– Vi har valgt Stabæk fordi det er en klubb som alltid har fokusert på utvikling av unge spillere. Etter min mening er det vanskeligere enn å jobbe med voksne, det krever enormt med ekspertise og kunnskap. Derfor mener vi det er riktig at Stabæk har ansatt profesjonelle trenere helt ned i 8-årsalderen i sitt akademi, sa Galli.

FOTBALLtreneren • NR. 5 • 2013