

KNATTRAK OG INNAFÓTARSPYRNA

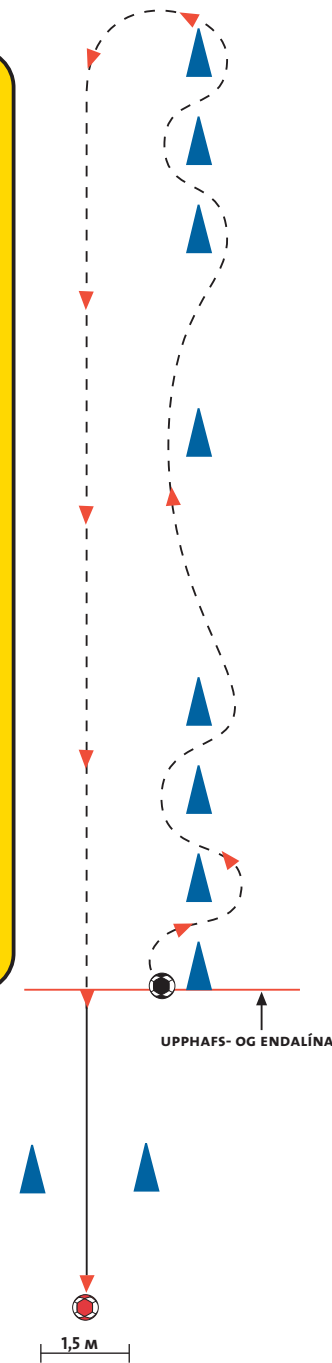
- Leikmaður byrjar vinstra megin (séð frá honum sjálfum) við fyrstu keiluna á endalínu. Hann rekur boltann síksakk framhjá öllum keilunum (1,5 metrar á milli allra, nema 12,5 m að miðkeilunni og 10 m aftan við hana). Leikmaðurinn hleypur síðan eins hratt og hann kemst með boltann til baka (30 m) en þarf að senda hann innanfótar í gegnum markið áður en kemur að endalínunni. Tímataka stöðvast þegar leikmaðurinn er kominn yfir endalínu og boltinn í gegnum markið eða framhjá því. Ein tilraun á mann (ef leikmanni mistekst illa þá má hann reyna einu sinni aftur).

Stigagjöf: Veitt eru stig fyrir tíma eins og sjá má í meðfylgjandi töflu:

TÍMI Í SEK.	STIG
14.00 OG STYTTRI	12 STIG
14.01 - 15.00	10 STIG
15.01 - 16.00	8 STIG
16.01 - 17.00	6 STIG
17.01 - 18.00	4 STIG
18.01 - 19.00	2 STIG
19.01 OG LENGRI	1 STIG

Veita skal 2 aukastig ef að leikmaður hittir í markið.

- Það borgar sig að hægja aðeins á sér og gefa góða sendingu.
- Taka skal strangt á því að spyrna verður knettit áður en leikmaður fer yfir línuna.



HALDA BOLTA Á LOFTI

- Leikmaður má byrja með því að láta boltann falla úr höndum sér eða með því að taka hann upp af jörðinni með fótunum. Telja skal hverja snertingu þegar boltinn færast á milli líkamshluta, t.d. frá hægri rist yfir á hægri læri. Dæmi: Sé boltanum haldið uppi eingöngu með rist á hægri fæti telst það bara ein snerting þangað til boltinn er snertur með öðrum líkamshluta. Nota má alla líkamshluta nema hendur. Nái leikmaður ekki 10 snertingum má hann reyna alls þrisvar sinnum og er besta tilraunin skráð. Nái leikmaður 10 snertingum í fyrstu eða annarri tilraun gildir hún og er skráð og fær hann þá ekki að reyna sig aftur. Dæmi: Leikmaður sem nær t.d. 29 eða 75 í fyrstu tilraun fær ekki að reyna sig aftur og eru stigin skráð (í þessu tilfelli 2 eða 7 stig).

Stigagjöf: 1 stig er gefið fyrir hverjar 10 snertingar. T.d. ef leikmaður nær 29 snertingum fær hann 2 stig, ef hann nær 30 snertingum fær hann 3 stig. Mest er hægt að ná 100 snertingum eða 10 stigum fyrir þessa þraut.

- Nái leikmaður ekki 10 snertingum má hann reyna alls þrisvar sinnum og er besta tilraunin skráð.



SKALLATÆKNI – HALDA BOLTA Á LOFTI

- Leikmaður má byrja með boltann í höndunum. Telja skal hverja snertingu með höfðinu. Leikmaður má ekki nota neinn annan líkamshluta (má ekki „bjarga sér“ með fótunum). Hver maður má reyna þrisvar sinnum og er besta tilraunin skráð.

Stigagjöf: 1 stig er gefið fyrir hverjar 10 snertingar. T.d. ef leikmaður nær 25 snertingum fær hann 2 stig. Ef hann nær 40 snertingum fær hann 4 stig. Mest er hægt að ná 100 snertingum eða 10 stigum fyrir þessa þraut.

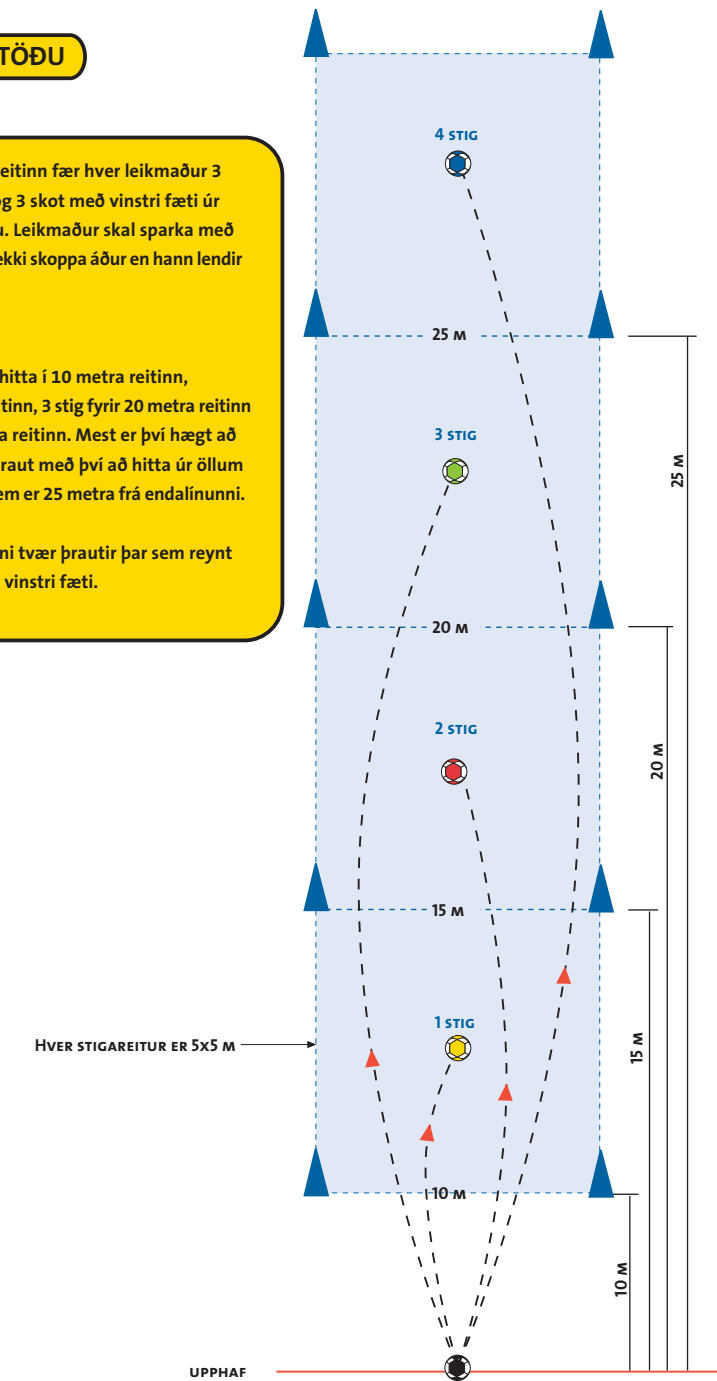
- Þrjár tilraunir á mann og besta tilraunin er skráð.

RISTARSPYRNUM ÚR KYRRSTÖÐU

- Til þess að hitta inn í reitinn fær hver leikmaður 3 skot með hægri fæti og 3 skot með vinstri fæti úr kyrrstöðu frá endalínu. Leikmaður skal sparka með ristinni og boltinn má ekki skoppa áður en hann lendir í reitnum.

Stigagjöf: Veitt er 1 stig fyrir að hitta í 10 metra reitinn, 2 stig fyrir 15 metra reitinn, 3 stig fyrir 20 metra reitinn og 4 stig fyrir 25 metra reitinn. Mest er því hægt að fá 24 stig fyrir þessa þraut með því að hitta úr öllum 6 skotunum í reitinn sem er 25 metra frá endalínunni.

- Þessi þraut er í rauninni tvær þrautir þar sem reynt er bæði með hægri og vinstri fæti.

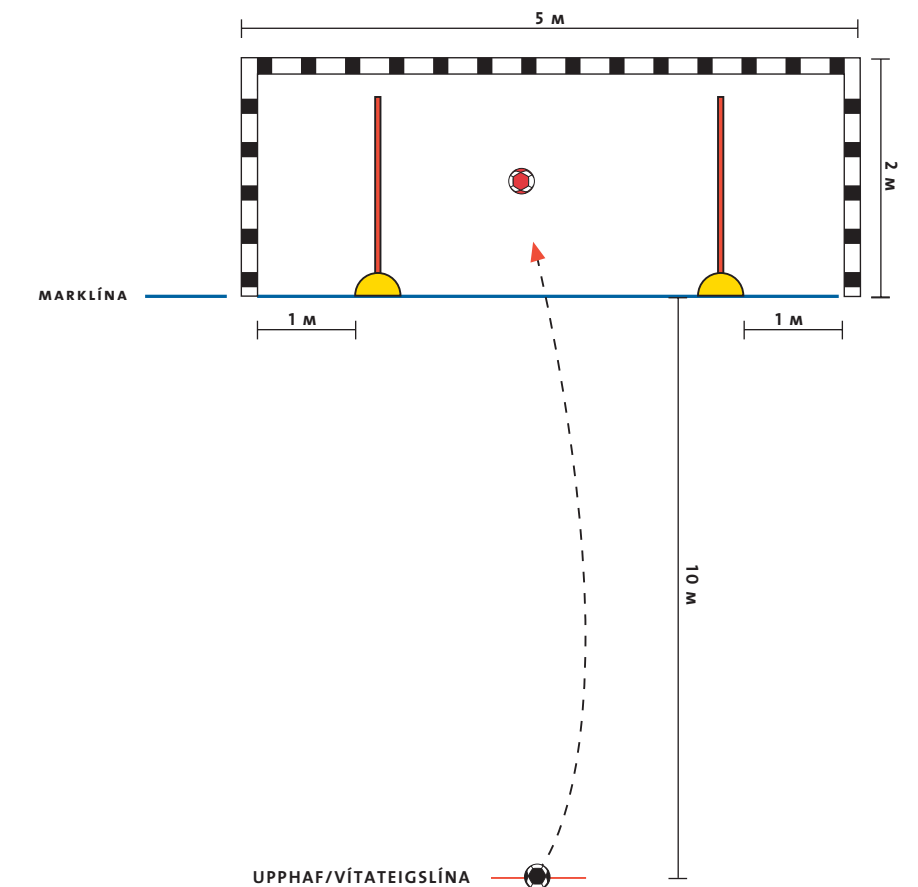


SKOTHITTNI Í MARK – RISTARSPYRNUM

- Tveimur háum stöngum (eins og notaðar eru í íþróttahúsum) er komið fyrir á marklínunni í marki af stærðinni 5x2 m. Þær eru staðsettar í eins metra fjarlægð frá hvorri markstöng. Leikmaður tekur 6 ristarSpyrnur frá vítateigslínunni úr kyrrstöðu (10 m frá marklínunni), 3 skot með hægri fæti og 3 skot með vinstri fæti. Boltinn verður að vera í loftinu þegar hann fer yfir marklínuna.

Stigagjöf: Veitt eru 2 stig fyrir að skora mark í hornin en 1 stig fyrir miðjuna. Ef boltinn fer ekki í loftinu yfir marklínuna eru ekki veitt nein stig fyrir skotið. Mest er því hægt að fá 12 stig fyrir þessa þraut.

- Það nægir að hitta í hornin og ekki eru veitt fleiri stig fyrir að hitta nær samskeytunum.

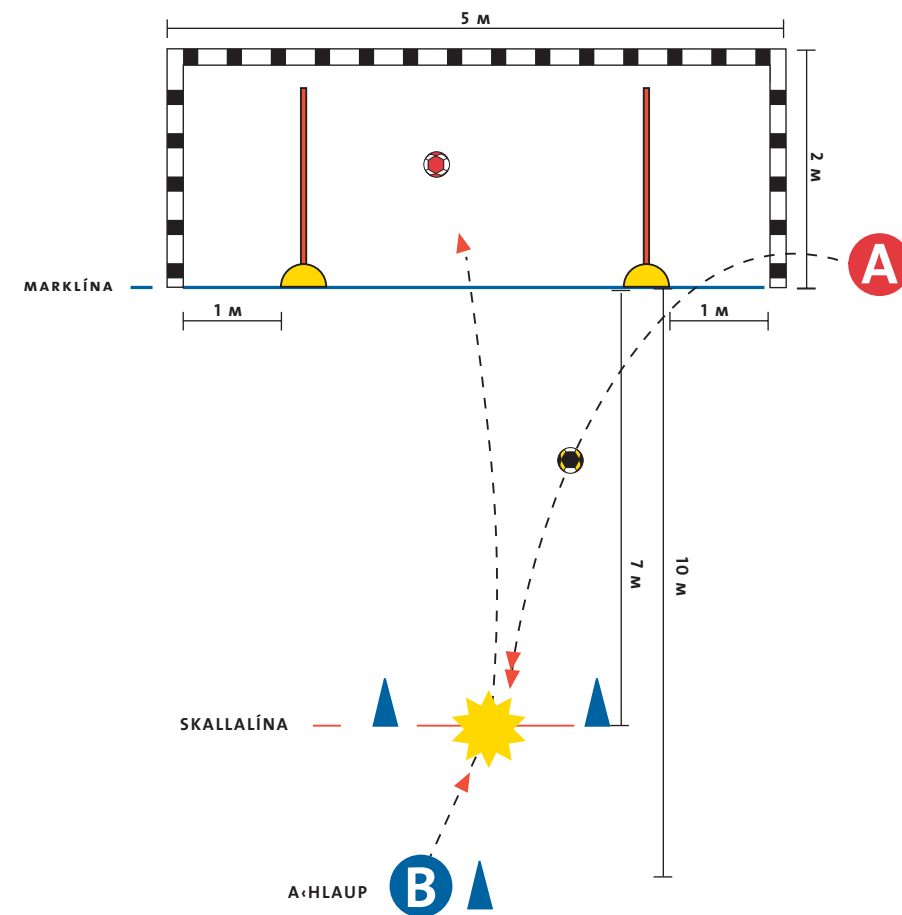


SKALLATÆKNI – HITNI Í MARK

6 Tveimur háum stöngum (eins og notaðar eru í þróttahúsum) er komið fyrir á marklinunni í marki af stærðinni 5x2 m. Þær eru staðsettar í eins metra fjarlægð frá hvorri markstöng (sama uppstilling og í þraut nr. 5). Leikmaður hleypur frá upphafsreit að línu milli keilna þar sem hann skallar boltann að marki úr sendingu frá þjálfara. Hver leikmaður fær 3 tilraunir.

Stigagjöf: Veitt eru 2 stig fyrir að skora mark í hornin en 1 stig fyrir miðjuna. Þó boltinn lendi í jörðinni áður en hann fer yfir marklínuna skal samt gefa stig. Mest er því hægt að fá 6 stig fyrir þessa þraut.

Það nægir að hitta í hornin og ekki eru veitt fleiri stig fyrir að hitta nær samskeytunum.



Ágætu þjálfarar og leikmenn,

Knattþrautir KSÍ hafa komið út öðru hvoru undanfarna áratugi og hafa alltaf verið vinsælar. Að þessu sinni eru knattþrautirnar einkum ætlaðar 5. og 6. flokki karla og kvenna þó að auðvitað geti í raun allir flokkar nýtt sér þær með því að aðlaga tíma og stigafjölda sem eru gefnar upp með knattþrautunum.

Aðalmarkmiðið með knattþrautunum er að fá börn til að vera dugleg að æfa knatttækni sína og fá þjálfara til að leggja áherslu tækniþjálfun í þjálfuninni hjá sér. Knattþrautirnar eru hannaðar til að hjálpa leikmönnum að bæta tækni, knattrak, skallatækni, sendingar og skotttækni svo eitthvað sé nefnt. Allir þessir þættir eru mjög mikilvægir til að ná langt í knattspyrnu og ná tökum á leiknum. Það er yfirleitt þannig að þau sem ná lengst eru þau sem eru duglegust að æfa sig.

KSÍ mun senda starfsmann í heimsókn í sem flest félög í sumar til að setja upp og aðstoða með knattþrautirnar og gefa gjafir í tengslum við heimsóknina. En það er ástæðulaust að biða eftir honum, heldur um að gera að hefjast strax handa við að setja upp knattþrautirnar og æfa sig!

Þjálfari hvers flokks þarf að halda utan um skráningu í knattþrautunum. Þau börn sem taka þátt í knattþrautunum í a.m.k. 3 skipti í sumar fá sent viðurkenningarskjál frá KSÍ. Þjálfarinn þarf þá að senda nöfn þeirra í einu excel skjali á ksi@ksi.is.

Það er góð hugmynd að leyfa börnunum að prófa hverja þraut aðeins áður en tímataka eða talning fer fram. Best er að allar fjarlægðir séu mældar rétt með málbandi, því þannig verður mælingin sem nákvæmst og mæling á bætingu krakkanna marktækari.

Hvetjið svo börnin til að vera dugleg að æfa sig sjálf!

Aukaæfingin skapar meistarann!

Fyrir hönd KSÍ

Sigurður Ragnar Eyjólfsson
fræðslustjóri KSÍ



KNATTÞRAUTIR KSÍ

