



# KSÍ I

## KNATTSPYRNUTÆKNI

28.-30. SEPTEMBER 2018  
Á HÖFUÐBORGARSVÆÐINU




---

---

---


---

---

---



---

---



### Markmið þessa hluta

- Hvað er tækni
- Af hverju er tækni mikilvæg
- Mikilvægir þættir í tæknipjálfun barna
- Einleikur – já eða nei


---

---

---

---

---

---

---

---



### Knattspyrnutækni - Hvað er það?

- Framkvæmd á „tæknilegum ætíðum“
- Knattrak og snúningar (utan/innanfótar, rist)
- Utan og innanfótar sendingar (skot)
- Ristarspyrna og skot
- Hæl og hjólhestur
- Móttaka hárra og lágra bolta
- „hopp-spyrna“
- Sköllun
- Venjast boltanum.





---

---

---

---

---

---

---

---

**KSI** Knattspyrnutækni - Til hvers?

- Leikmaður þarf að geta brugðist við ýmsum aðstæðum sem upp koma í leiknum.
- Því betri tækni sem hann býr yfir, því auðveldara er að leysa vandamál á vellinum.
- Góð tækni – minna að óttast – gott sjálfstraust





---

---

---

---

---

---

---

---

**KSI** Besti aldurinn til að læra tækni

- 8-12 ára
- Mikið hreyfinæmi (eiga auðvelt með að læra nýja hluti)
- Mikill vilji til að læra
- Mikil athafnapörf og löngun til framtakssemi.
- Mikilvægt að kenna „réttu“ hluti
- Búa lengi að því sem þau læra á þessum aldri.





---

---

---

---

---

---

---

---

**KSI** Mikilvægt í tækniþjálfun barna

**Röð aðgerða í knattækniþjálfun**

- Sýna æfinguna
- Leyfa krökkunum að prófa
- Stoppa og leiðrétta mistök
- Æfa rétta tækni og endurtaka, endurtaka, endurtaka ....

- Allir sem mest með boltann (bolti á mann)
- Snerta boltann sem oftast
- Varast langar raðir, á ekki að sjást
- Æfa móttöku og sendingar í allar áttir
- Stig af stigi, frá einföldu yfir í flókið.



Búa til eða finna leiki sem „þvingar“ börnin til að nota ákveðin tækniatriði.  
Verið er að æfa tækniatriði þótt þetta sé leikur.  
Æfingin er dulbúin í leiknum.




---

---

---

---

---

---

---

---

**KSI** Hugmyndafræði kennslu

- Innanfótarsendingar (stigvaxandi kröfur)

1. Senda í vegg.
2. Tveir senda á milli í gegnum keilumörk.
3. Tveir senda á milli í hreyfingu, reynir einnig á móttöku.
4. Leikæfing, 3:1 o.sfrv. (bls 120)
5. **Annað**, reitur, halda bolta innan liðs.





---

---

---

---

---



---

---

---

**KSI** Tækniæfingar (læra á boltann)

- Hvað er góð æfing?
- Heppileg uppsetning (fáir í röð, smá hvíld á milli).
- Innifalið
  - Móttaka
  - Snúningar
  - Sendingar
  - Heilmikið af snertingum
  - Þrekæfing í dulargervi


---

---

---

---

---

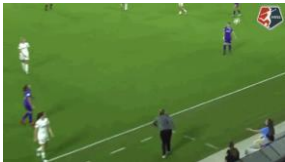

---

---

---

**KSI** Hver á að sýna æfinguna?

- Það voru ekki allir þjálfarar góðir leikmenn áður fyrr.
- Geta látið þá krakka sýna sem hafa gott vald á tækninni.


---

---

---

---

---

---

---

---

**KSI** Hugleiðing:  
Á að banna einleik?

- Af hverju?
- Af hverju ekki?
- Hverju hefðum við misst af, ef Messi, Ronaldo eða Eiður Smári hefðu ekki fengið að einleika?




---

---

---

---

---

---


---

---

**KSI** Einleikur (frh)

- Þrjár leiðir til að komast í gegnum vörn og skora:
  - I. Samspil
  - II. Langskot
  - III. Einleikur

*„Ef við bönnum einleik þá erum við búin að taka út einn þriðja af sóknarmöguleikum“*




---

---

---

---

---


---

---

---

**KSI** Einleikur (frh)

- Hvað ef leikkerfið virkar ekki?
- Verðum að eiga leikmenn sem geta gert hluti upp á eigin spýtur.
- Kenna:
  - i. Hvenær á / þarf að einleika
  - ii. Hvar á vellinum




---

---

---

---

---

---

---

---



## Einleikur

- Hversu oft heyrum við ekki: „*SPILAÐU HELV..... boltanum, DRENGUR!!!!*“
- Eflum hugmyndarflug og hugrekki barnanna í stað þess að stífla.
- Hvetjum, með reglulegu millibili til einleiks, en leiðbeinum svo varðandi réttar tímasetningar.




---

---

---

---

---

---

---