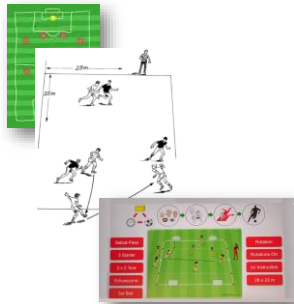


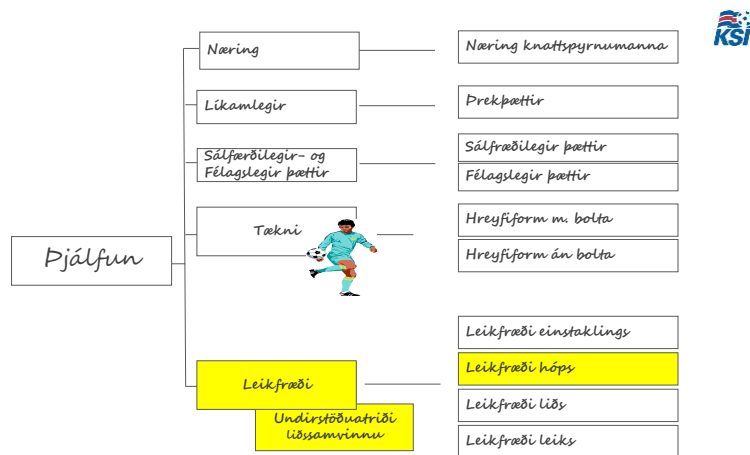
Leikfræði í knattspyrnu KSI II



Leikfræði hóps FRÆÐILEGT - VERKLEGT

Janus Guðlaugsson
PhD-þrótt- og heilsufræðingur og A-Lizens þjálfari

1



3

Upprifjun frá KSÍ-I



Að loknu námskeiði á þjálfari að:

- þekkja 5 helstu atriði þjálfunar og kennslu
- geta útskýrt hvaða aldurshópar tengjast fjölþættri grunnþjálfun, uppbyggjandi þjálfun og árangurstengdri þjálfun
- geta greint leikfræði niður í undirflokka
- geta greint nákvæmlega frá undirstöðuatriðum liðssamvinnu og tengja þau við bæði sóknar- og varnarleik
- skilja hvað er leikæfing
 - þekkja helstu atriði sem þjálfari þarf að hafa í huga varðandi leikæfingar
- skilja muninn á milli tæknæfinga, leikæfinga og leikja (leikja með tengsl við knattspyrnu)
- greint nákvæmlega frá sóknar- og varnarleikfræði einstaklingsins
- hafa áttað sig á mikilvægi leikfræði einstaklings í knattspyrnuþjálfun

2

Barna- og unglingaþjálfun



16 – 18 ára > Árangurstengd þjálfun

14 – 16 ára > Árangurstengd þjálfun, upphaf



12 – 14 ára > Uppbyggjandi þjálfun

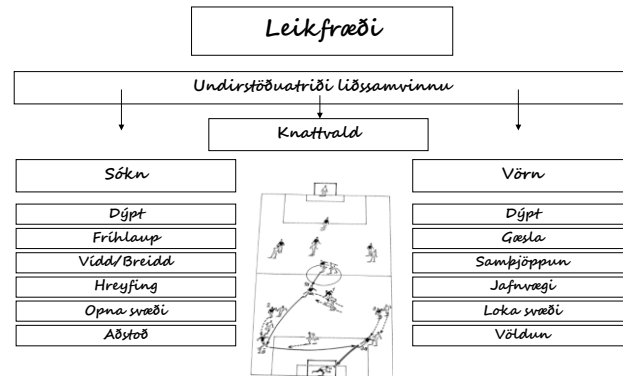
10 – 12 ára > Uppbyggjandi þjálfun



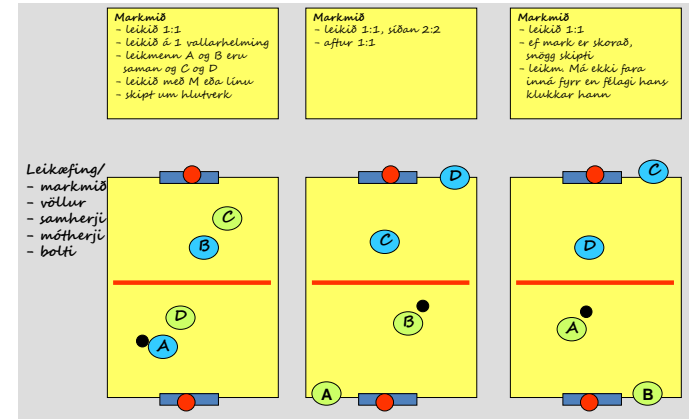
08 – 10 ára > Fjölþætt grunnþjálfun

06 – 08 ára > Fjölþætt grunnþjálfun

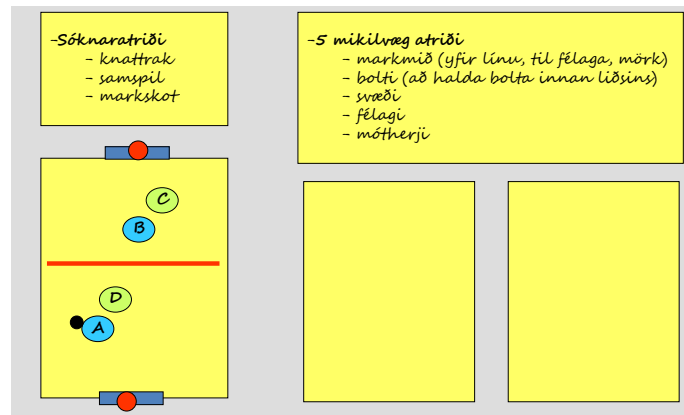
4



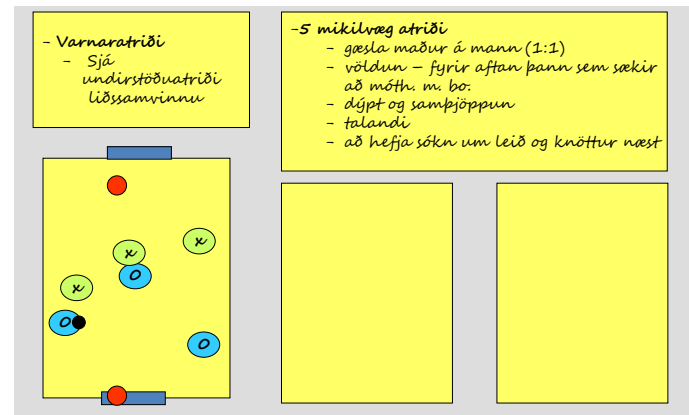
Janus Guðlaugsson, 5



6



7



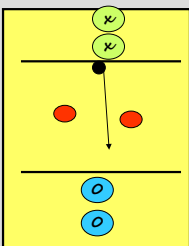
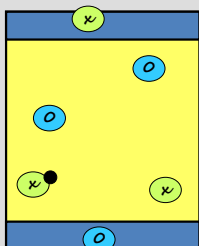
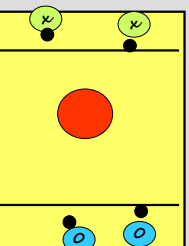
8

-Æfing -
-Æfingaröð


-Leikæfing -
-Leikæfingaröð

Leikur -
Leikur með
tæknilegri áherslu


Markmið: Innanfótarspurna

9



Leikfræði



Sókn	Sérstök leikfræðileg atriði hóps	Vörn
Undirstöðuatriði liðssamvinnu	Leikfræðileg vinna (verkefni): - mitt. Leikstöðu hópa - milli leikmanna í mism. leikstöðum	Undirstöðuatriði liðssamvinnu
Leikfræði einstaklings		Leikfræði einstaklings
Leikfræði hópa		Leikfræði hóps
Leikfræði liðs og leiks		Leikfræði liðs og leiks

Sérstök leikfræðileg atriði einstaklings

Leikfræðileg vinna (verkefni) einstaklings út frá ákveðnum leikstöðum:

- Markvörður (sókn-vörn)
- Fríverji (sókn-vörn)
- Bak- og miðverðir (sókn-vörn)
- Miðsvæðisleikmenn (sókn-vörn)
- Sóknarmenn (sókn-vörn)

Vörn - Sókn

Samvinna milli markvörðar, fríverja og bak- og miðverða

Samvinna öfustu varnar og miðsvæðis og sóknarmanna

Sókn - Vörn

Samvinna allra leikmanna í varnar- og sóknaradgerðum mitt. stöðsetningu knattar og mótherja hverju sinni

Sérstök leikfræðileg atriði liðs og leiks

Skipulögð vinna allra leikmanna í hverju liði (leikfræði liðs og leiks)

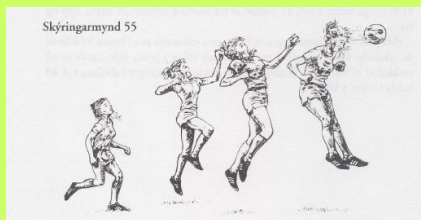
Sóknaradferðir

- Sóknaruppbygging og úrræði ef knöttur tapast
- Varnaradferðir
- Varnaruppbygging þegar knöttur vinnst
- Öruggt samspil í sóknaruppbyggingu
- Hraðsveppilaup, skyndisóknir
- Leikið upp kantanna
- Varnaradferðir, maður á mann, svæðavörn og/eða blönduð varnaradferðir
- Styrkt vörn
- Aukaspurnir, horn, innköst
- Vélaspurnir
- Upphafsþyrna
- Rangstöðu-leikadferð

12

Knattækni eins og knattrak, sköllun leikbrellur og sendingar

- Lokið
- KSÍ I



11

Markmið þessa hluta – KSI-II

Að loknu námskeiði á þjálfari að:

- geta greint leikfræði niður í undirflokk
- geta greint nákvæmlega frá undirstöðuatriðum liðssamvinnu í sóknar- og varnarleik
- geta útskýrt af nákvæmni sóknar- og varnarleikfræði hóps
- hafa þjálfast í að setja upp leikæfingar
 - fyrir leikfræði einstaklings og hóps
- hafa áttað sig á mikilvægi leikfræði einstaklingsins í knattspyrnuþjálfun
 - og tengingu við leikfræði hóps
- Farið yfir og fengið kennslu í helstu atriðum upphitunar;
 - FIFA – The 11+



12

KSI-II - Þjálfaranámskeið, 3.-5. nóv 2		Hópaverkefni - Sýnukennsluhópur		
Nafn	Kennitala/Félag	Verkefni	Upphittun; Með höfð: Fíla - The 11+ - Annað	Hópur
1 Alexander Freyr Sindrason		Adalþáttur: Stöð 2.1	Upphittun á stöðvum (I byrjun)	1
2 Aron Daði Reynisson		Markmið: Leifirðali hóps		
3 Ásgeir Þór Eiríksson		* Undirstöðuatriði líðsámmvinnu		
4		* Leikó 1:1/2:1/2:2 (3-3)	* Endurheimt milli stöðva	
5				
6 Damir Muminovic		Adalþáttur: Stöð 2.2	Upphittun á stöðvum (I byrjun)	2
7 Egill Sigfússon		Markmið: Leifirðali hóps		
8 Eíður Smári Guðjohnsen		* Sóknarleikur - Ljúka sókn með samspili og skoti		
9		* Leikó: 2-0/2:1/2:2		
10				
11 Guðmundur M Hafþórsson		Adalþáttur: Stöð 2.3	Upphittun á stöðvum (I byrjun)	3
12 Ingólfur Orrí Guðafósson		Markmið: Undirstöðuatriði líðsámmvinnu		
13 Ingólfur Sigurðsson		* Væðingendur - Knattspílu - Hraitt samspil		
14		* Leikó 2:2/3:3/3:1 (eða +2) = 2:2+2/3:3+2/4:3+2	* Endurheimt milli stöðva	
15 Jón Már Ferro		Adalþáttur: Stöð 2.4	Upphittun á stöðvum (I byrjun)	4
16 Marija Radojicic		Markmið: Tækni (móttaka og spyrnu á lofti/skólun)		
17 Milena Pesic		* Skallaennis		
18		* Leikó 1:1/1/2:2	* Endurheimt milli stöðva	
19 Ólafur Ingi Skúlason		Adalþáttur 3A		5
20 Pétur Geir Ómarsson		Markmið: Sérhæfð knattspyrnuþol (Leikó 6:6/7:7)		
21 Soffía Kjaran Pétursdóttir		* Leikó á fjögur 4 m mörk	* Endurheimt milli stöðva	
22 Stefán Daniel Jónsson				
23				
24 Þórarinn Jónas Ásgeirsson		Adalþáttur 3B		6
25 Valdimar Ingi Auðunsson		Markmið: Maður á mann vörn/Svæðavörn/Blíðudá varnaraðferð		
26 Valdimar Valdimarsson		* Leikó á tvö stór mörk (6:6/7:7)		
27 Victor Vagn Björnsson			* Endurheimt milli leikja	

[illegible][illegible]

KS

PART 2 STRENGTH • PLYOMETRICS • BALANCE • 10 MINUTES

LEVEL 1

THE BENCH
STATIC

Starting position: Lie on your back, supporting yourself on your forearms.
Benchmarks: Lift your body up, supported by your forearms, and your stomach is
flat. Hold the position for 30-60 seconds. Your body should be in a straight line.
Tip: Try to stay as quiet as your body can. 2 sets

SIDEWAYS BENCH
STATIC

Starting position: Lie on your side with the back of your forearm flat on the floor.
Benchmarks: Support your weight by resting your forearm on the floor and lift your
body up. Hold the position for 30-60 seconds. Your body should be in a straight line.
Tip: Try to stay as quiet as your body can. 2 sets

HAMSTRINGS
BEGINNER

Starting position: Stand in a split stance. Add your partner to hold your ankles
from behind. Benchmarks: Your body should be completely straight from the shoulders
down to the ankles. (If you cannot do this at all, crouch, and then slowly
straighten the position, gently pull your ankles up your thighs, holding a
partner's waist. Complete 10-20 repetitions. 2 sets

SINGLE-LEG STANCE
HOLD THE BALL

Starting position: Stand on one leg.
Benchmarks: Balance on one leg, holding the ball with both hands. Keep
your body straight up. Hold the position for 30-60 seconds. Try to stay as
quiet as your body can. (Challenge: Hold the position for 1-2 minutes, or
your partner tries to move the ball without your partner seeing and you
don't move.) 2 sets

LEVEL 2

THE BENCH
ALTERNATE LEGS

Starting position: Lie on your back, supporting yourself on your forearms.
Benchmarks: Lift your body up, supported by your forearms, and your stomach is
flat. Alternate legs. Lift your body up, supported by your forearms, and your
stomach is flat. Hold the position for 30-60 seconds. 2 sets. Continue to
alternate legs. Your body should be in a straight line. Try not to sway or
rock your body. 2 sets

SIDEWAYS BENCH
RAISE & LOWER HIP

Starting position: Lie on your side with the back of your forearm flat on the floor.
Benchmarks: Lift your body up, supported by your forearm, and your stomach is
flat. Alternate legs. Lift your body up, supported by your forearm, and your
stomach is flat. Hold the position for 30-60 seconds. 2 sets. Continue to
alternate legs. Your body should be in a straight line. Try not to sway or
rock your body. 2 sets

HAMSTRINGS
INTERMEDIATE

Starting position: Stand in a split stance. Add your partner to hold your ankles
from behind. Benchmarks: Your body should be completely straight from the shoulders
down to the ankles. (If you cannot do this at all, crouch, and then slowly
straighten the position, gently pull your ankles up your thighs, holding a
partner's waist. Complete 10-20 repetitions. 2 sets

SINGLE-LEG STANCE
THROWING BALL WITH PARTNER

Starting position: Stand in a split stance, with each of your
Benchmarks: Balance on one leg, with your partner holding the ball with
both hands. Keep your body straight up. Hold the position for 30-60 seconds.
Try to stay as quiet as your body can. (Challenge: Hold the position for 1-2
minutes, or your partner tries to move the ball without your partner seeing
and you don't move.) 2 sets

LEVEL 3

THE BENCH
ONE LEG LIFT AND HOLD

Starting position: Lie on your back, supporting yourself on your forearms and
your stomach is flat. Lift one leg up, supported by your forearm, and your
stomach is flat. Hold the position for 30-60 seconds. 2 sets. Continue to
alternate legs. Your body should be in a straight line. Try not to sway or
rock your body. 2 sets

SIDEWAYS BENCH
WITH LEG LIFT

Starting position: Lie on your side with the back of your forearm flat on the floor.
Benchmarks: Lift your body up, supported by your forearm, and your stomach is
flat. Alternate legs. Lift your body up, supported by your forearm, and your
stomach is flat. Hold the position for 30-60 seconds. 2 sets. Continue to
alternate legs. Your body should be in a straight line. Try not to sway or
rock your body. 2 sets

HAMSTRINGS
ADVANCED

Starting position: Stand in a split stance. Add your partner to hold your ankles
from behind. Benchmarks: Your body should be completely straight from the shoulders
down to the ankles. (If you cannot do this at all, crouch, and then slowly
straighten the position, gently pull your ankles up your thighs, holding a
partner's waist. Complete 10-20 repetitions. 2 sets

SINGLE-LEG STANCE
TEST YOUR PARTNER

Starting position: Stand on one leg, support your partner on their arm's length
Benchmarks: Balance on one leg, with your partner holding the ball with
both hands. Keep your body straight up. Hold the position for 30-60 seconds.
Try to stay as quiet as your body can. (Challenge: Hold the position for 1-2
minutes, or your partner tries to move the ball without your partner seeing
and you don't move.) 2 sets

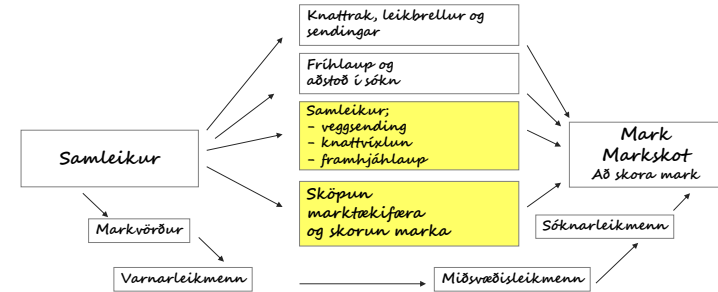
1.



17

Leikfræði hóps

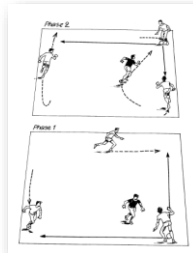
Sókn



18

Fríhlaup og aðstoð í sókn

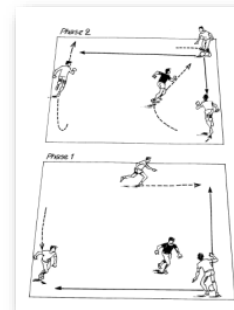
- Eitt mikilvægasta atriði leikmanns í sóknarleik sem ekki hefur boltann
 - Að hlaupa sig frían
 - Að aðstoða samherja sem hefur boltann
 - Að hreyfa sig þannig að auðvelt er að senda boltan
 - Lykilatriði í sóknarleik



19

Fríhlaup

Þrír á móti einum
3:1

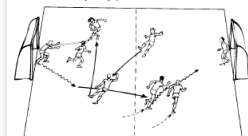


- Leikmaður sem ekki hefur boltan hreyfir sig þannig að samherji hans geti auðveldlega sent boltann til hans
- Fríhlaup getur einnig haft það markmið að
 - einhver annar samherji fái boltan
 - sá sem hefur boltan getur nýtt sér það svæði sem skapast og rekið boltann þangað

20

14.1 Leikæfingar með áherslu á fríhlaup

Fyrir bysjendur - einn bolti



Skýringarmynd 76

Leikæfing: Leikfeld 3:2 + 2 markmenn.
Leiksvæðið: 15 m x 20 m með 2 mörkum.
(þeirrahluti J)

Utanhúsi: Já

Leiktími:

Markmið:

Leikmaður án bolta á að læra að hreyfa sig og stöðverja þannig að auðveldlega megi senda til hans án þess að hætta sé á að mótherji komist inn í sendinguna og ná þar með boltanum.

Leikreglur:

• Leikfeld er 4:2 í tvö mörk, markverði í báðum mörkum

• Markmenn eru úr varnarliði, hvor í sínu marki

• Skora má í báð mörk

• Ef mark er skorað fær sáknarliðið bolta af

• Ef bolti vinnur í leik ölu er stöðverja. Varnarliði verður að sáknarliði, markmenn verða ungleikmenn og sáknarliðið verður að varnarliði. Þetta ferir í mark

• Það lið sem skiptir úr sáknarliði í varnarliði má ekki reyna að ná kreftinum fyrir en það lið markverði eru komnir í mörk

Fríhlaup

- Leikæfingar

• Markmið

- Fríhlaup

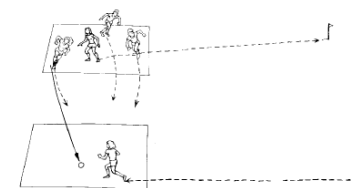
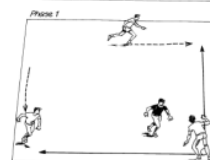
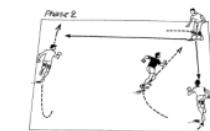
- Leikmaður án bolta lærir að hreyfa sig þannig að auðvelt sé að senda bolta til hans
- Án þess að mótherji komist inn í sendingu

- Sjá skýringar bls. 191

21

Fríhlaup og samleikur

Æfingar: 3:1



Skýringarmynd 78

22

Fríhlaup og samleikur

<http://www.uefa.com/uefachampionsleague/video/highlights/videoId=2014777.html?autoplay=true&latest>

4:2

Þjálfunarþrep 8 og 9

Þrír boltar = Flóknari æfingar
Lengra kommr
Fjórir boltar = Flóknari æfingar
Enn lengra kommr

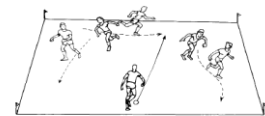
FLÓKNARI ÆFINGAR MEÐ ÁHERSLU Á FRÍHLAUP

Fjórir á mörk tvímaur (4:2) innan ákveðins svæðis

1. Að læra að hreyfa sig rétt með tilliti til knattíða

Ses leikmenn með einn bolta. Fjórir haldra boltanum innan sína rúla. Tvær leikmenn reyna að ná boltanum. Leiksvæði er um 15 m x 20 m að stærð.

Þetta skal æfing þannig að um leið og knattíði hefur boltan hleypur varnarmáður að hestum og stöðverja séu áttu rétt fyrir framan hann er reynt ekki að ná boltanum. Um leið þeirra félagsmenn þrír sem eru boltraustir að hreyfa sig þannig að hægt sé að senda til þeirra (hreyfa sig úr skugganum). Þegar þeir hafa tekið sér roði þannig að hægt sé að senda á þá er boltinn sendur og kemdu haldið áfram.



Skýringarmynd 77

23

Fríhlaup og aðstoð í sókn

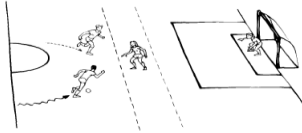
Dæmi: 4:2

- Fríhlaup er eitt mikilvægasta atriði leikmanns í sóknarleik sem ekki hefur boltann

- Að hlaupa sig frían
- Að aðstoða samherja sem hefur bolta
- Að hreyfa sig þannig að auðvelt er að senda knöttin
- Lykilatriði í sóknarleik

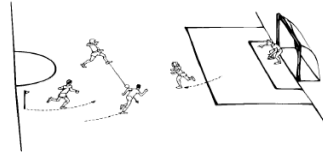


24



Skýringarmynd 83

4. Samleikur eða einleikur
Sama konar æfing og nr. 2 en nú er þess krafist að sóknarmenn nýti sér framhjáðlaup, knarvísuln eða einleik (leikbreiðu).
5. Hraður sóknarleikur
Tveir leikmenn saman með einn bolta. Þeir leika gegn einum varnarmanni og öðrum sem kemur til hjálpar eftir að sókn er hafin. Sóknarmenn hefja sókn við miðjuþega gegn einum varnarmanni. Einu varnarmann þakir að þeim en annar er við keilu á miðlinu. Hann má hefja varnarleik um leið og sóknarmenn byrja. Markmiðið er að sóknarmenn komist í markkeðfu á sem skemmstum tíma og að varnarmannur sem fyrir aftan þá er nái ekki að koma félaga sínum til aðstoðar.



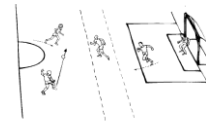
Skýringarmynd 84

- Leikæfingar
 - Markmið
 - Samleikur
 - Einleikur



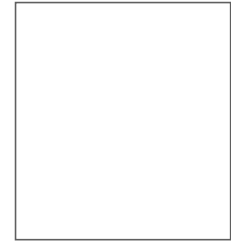
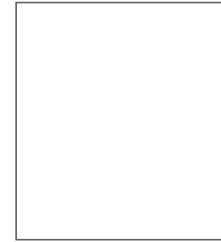
29

6. Samspil 3:2
Hér er um sama konar æfing að ræða og nr. 3 búi að framman, en nú eru tveir varnarmenn. Aftari er í hluta varnarsaði en hafa verið flutt aftan vandið. Leika má eining á tóu mínútur, með tve markmönnum þar sem þriggja metra breidd vandi er á miðjum velli. Stað vandi er um 20 m x 30 m.



Skýringarmynd 85

Samspil
Hvernig er hægt að próa þessa æfingu?



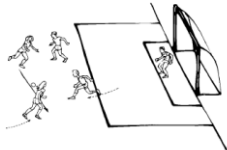
30

Þjálfunarþrep 10

Fimm boltar = Leikæfing í kappleiksformi Lokastig

KEPPNISÆFINGAR MED SAMLEIK

1. Sóknarleikur 2:1
Leikab er á velli sem er um 20 m x 25 m. Leikab er á tóu mínútur. Frjáls samleikur þar sem tveir sóknarmenn leika gegn varnarmanni og markmanni. Um leið og silur er leikab er skipt um hlutverk.
2. Sóknarleikur 2:2
Leikab er á velli sem er 20 m x 30 m. Leikab er á tóu mínútur með tveimur markvörðum. Frjáls samleikur.
3. Sóknarleikur 3:2
Sama konar leikæfing og nr. 1 en völlum er lengdur um 5 metra og leika 3 sóknarmenn gegn 2 varnarmönnum og markmanni.



Skýringarmynd 86

4. Sóknarleikur 3:3
Leikab er á velli sem er 20 m x 35 m. Leikab er á tóu mínútur með tveimur markvörðum. Einnig má hafa línusmök eða reiti fyrir aftan endalínu til að leika inn í.

Samleikur
Keppnislíkar æfingar



31

Veggsending

- Sérstakt afbrigði samleiks milli tveggja sóknarleikmanna
 - Sá sem tekur á móti bolta virkar sem veggur
 - Leikmaður sem fær bolta sendir hann til baka viðstöðulaust
 - Veggsending er aðallega notuð
 - Til að leika fram hjá mótherja með aðstoð samherja
 - Þar sem rými til samleiks er þröngt
 - Þar sem varnarleikur er traustur

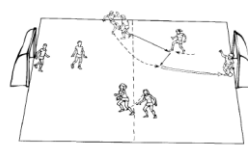


Skýringarmynd 87

32

16.1 Leikafingar með áherslu á veggssendingu

□ □ □ □ Fyrir byrjendur - einn bolti



Skýringarmynd 88

Leikafélag: Leikóð 3-3.
Leikvæðir: 20 m x 30 m með 2 mörkum.
Þjálfari: Jón.
Umbúðir: Jón.

Leikskil: 6 mínútur.

Markmið: Leikmaður með bolti sem er í nálægð mótherja á að læra að nýja sér veggssendingu (viðstöðulausar sendingar) til að komast fram hjá honum. Á sama hátt á félagi knattspíla að læra að aðstoða hann með réttum breytingum.

Leikreglur: • Leikóð 3-3 á tvö mörk, markveðir í báðum mörkum. Tveir leikmenn líkna leika gegn focum mótherjum (maður á mann), en þrjú leikmenn líkna er fastar söknarmenn fyrir framan mark. • Söknarmenn eru einungis til aðstoðar hinum tveimur og er honum aðeins leyft að stöðva bolti einu sinni. Þ.e.a.s. viðstöðulausar. • Mark er einungis tekið gili eftir veggssendingu með söknarmanni eða eftir knattspíli og leiddu. • Sá sem skýtur að marki skiptir við söknarmann.

ÞENNI: 00 RINGDASTA Jóni koma og snúningurinn á hringnum

16.2 Æfingar og þjálfunarþrep

Þjálfunarþrep 7 og 8

□ □ □ □ Einn bolti = Einfaldar æfingar, grunnkennsla
Fyrir byrjendur
□ □ □ □ Tveir boltar = Einfaldar æfingar
Fyrir byrjendur

EINFALDAR ÆFINGAR FYRIR VEGGSENDINGU

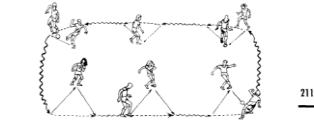
1. Veggssending

Hver leikmaður með einn bolti. Knattspír meðfram langvegg. Spyrnt er í vegginn á skil, hlampið stíftan með fram höndum og tekið á móti knattinum. Áfingin endarekin nokkrum sinnum.



2. Samleikur með veggssendingu

Hver leikmaður með einn bolti. Sex leikmenn standa í útsæm hring með jöfnu millibili (um 5 m). Þeir sem hafa bolti reikja hann fyrir utan hringinn og senda veggssendingar á aðstoðumenn inn í hringinn. Skiptir er um hring eftir nokkrum umferðum.



Skýringarmynd 89

33

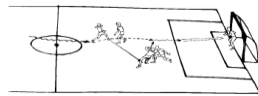


Veggssending

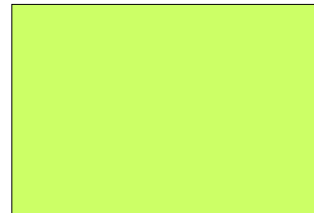
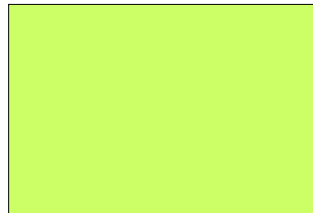
Teiknaðu upp leikæfingu sem hefur veggssendingu að markmiði?

4. Veggssending á miðsvæði

Fyrir leikmenn með einn bolti, tveir á móti tveimur (2:2). Einn leikur sem framherji gegn frekar óvirkum miðverði (1:1) á svæðinu fyrir framan mark. Þrjú leikmaðurinn rekur knöttinn úr miðjuhring í átt að marki. Þar meðir hann varnarmanni sem hann reynir að komast fram hjá með veggssendingu (aðstoð félaga síns, framherjans). Fyrst í stað meðan breytingar eru að lærat eru varnarmenn frekar óvirkir.



Skýringarmynd 92



35

3. Að venja leikmenn við hraðabreytingar

Tveir og tveir með einn bolti. Annar rekur boltann frjálst um völlinn og spyrnt síðan til félaga síns sem sendir hann strax til baka með veggssendingu. Um leið og hann sendir boltann tekur leikmaður stuttan sprett í átt að þeim stað þar sem von er á boltanum.

4. Veggssending gegn óvirkum mótherja

Þrjú og þrjú leikmenn með einn bolti. Einn rekur bolti á átt að óvirkum mótherja. Sá þrjú aðstoðar og býður sig fram fyrir veggssendingu fyrir aftan og til hliðar við mótherja. Skiptir er um hlutverk eftir nokkrum skiptum.

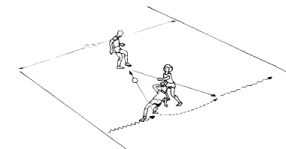
5. Veggssending þar sem mótherji er ekki alveg virkur

Þrjú leikmenn með einn bolti. Einn rekur knött að mótherja sem er á þriggja metra breiðu varnarsvæði. Sá þrjú aðstoðar með veggssendingu innan svæðisins.

Leikmanni með bolti er einnig frjálst að leika á mótherja.

6. Að vinna svæði eftir samleik (2:1)

Þrjú leikmenn með einn bolti. Leikið er innan svæðis sem er 15 m að lengd og er markmiðið að komast með boltann fram hjá mótherja að endanum með því að nota veggssendingu (nýta sér aðstoð samherja) eða leika á mótherja.



Skýringarmynd 90

Þjálfunarþrep 9

□ □ □ □ Þrjú boltar = Flóknari æfingar
Lengra komir
□ □ □ □ Fjórir boltar = Flóknari æfingar
Enn lengra komir

FLÓKNARI ÆFINGAR MEÐ ÁHERSLU VEGGSENDINGU

1. Veggssending og markskot

Hver leikmaður með einn bolti. Knattspír á fremur óvirkum mótherja, veggssending og markskot. Einn leikmaður virkar sem veggur fyrir aftan mótherja. Þeir eru við einungis fyrir framan mark.

2. Markskot að undangenginni veggssendingu eða knattspíli og leikbolla

Tveir leikmenn með einn bolti. Annar rekur knöttinn að mótherja sem er frekar óvirkur fyrir framan mark. Samherji þess sem er með boltann aðstoðar félagi sínum með einni eða tveimur snertingum.

3. Markskot eftir veggssendingu framherja

Þrjú leikmenn með einn bolti. Einn leikur sem miðverður fyrir framan mark og félaga sínum sem er framherji. Sá þrjú leikmenn knettinn til framherja hjá miðverði og kvepur strax á sokki til aðstoðar. Markmiðið er að koma skoti á mark eftir veggssendingu eða eftir einleik. Knattspír þýktir arla að senda veggssendingu en í staðinn leikur hann á mótherja.



Skýringarmynd 91

313

34



Knattvixlun

<http://www.3news.co.nz/VIDEO-All-goals-0-3-Schalke-Vs-Chelsea-Group-E-Champions-League-2013/teki/415/articleID/318431/Default.aspx>

• Sérstakt afbrigði samleiks milli tveggja leikmanna.

- Knattspír rekur bolti á átt að félaga sínum sem kemur á móti honum og tekur við boltanum
- Knattspír skilur bolti eftir fyrir samherja
- Knattspír skýlir bolti með líkama
- Knattspír rekur bolti með þeim fæti sem fjær er mótherja
- Mótherji tekur við bolti með sama fæti og knattspír rekur bolti með



Skýringarmynd 94

■ Markmið

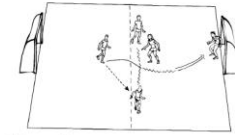
- Skipta um stefnu í sóknarleik
- Koma sér út úr stífri pressu og gæslu mótherja
- Skipta um hraða í sóknarleik
- Opna svæði fyrir sóknaraðgerðir

36

Knattvíxlan

17.1 Leikafingar með áherslu á knattvíxlan

10 10 10 Fyrir byrjendur - einn bolti



Skýringarmynd 95

Leikafing: Leikóð 3:1 og 2:1 mark.
Leikvöllur: 20 m x 30 m með 2 mörkum.

Íþróttahúsið: Já.
Útarhúsið: Já.

Leiktími: 6 mínútur.

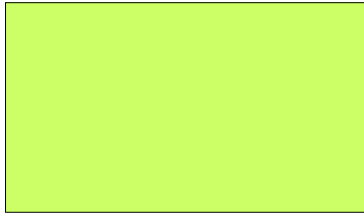
Markmið: Leiknabúar sem rekur bolta að samherja í að fara að rekja hann þannig að hann geti knattvíxlað rekinn í koma á móti boltanum og taka við honum og rekja hann inn á átt svæði sem myndar við hringinn fyrir milli knattvíxla. Með skilningi milli reygja leikmanna má nýta knattvíxlan sem göðan og markvissan sóknarmöguleika.

Leikreglur: Leikóð er 3:1 á öm mörk, tveir markverðir í báðum mörkum. Þeir leikmenn koma gegn einum varnarmanni og tveimur markverðum.

- Efir að miðjuleiknabúar hefur sent bolta út á kantinn til félaga síns, þá fara hann í átt til hans og er tilbúinn í knattvíxlan.
- Mark er einungis tekið gili eftir knattvíxlan með sóknarmanni eða eftir knattvíxlan og fríringi.
- Þegar sönn lýkur fara tveir úr sóknarhlöð í eigið mark og einn til varnar. Allir úr varnarhlöð, þ.e. báðir markmenn og varnarmannar hefja ný sókn.

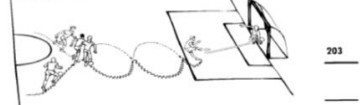
217

Dragðu upp æfingu/æfingar



6. Stöðuskipting - knattvíxlan

Tveir leikmenn með einn bolta. Fjarlægð milli þeirra er um 6 - 10 m. Knattvíxli rekur boltann frá miðlinni í átt að marki. Félagi hans hleypur á móti honum og aftur fyrir hann. Um leið og þeir mætast hefur knattvíxli bolann til félaga sem rekur við honum (knattvíxlan) og rekur hann aftrás á skil áður en hann sér sig aftur inn að miðlinni. Æfingin er endurtekin nokkurn sinnum þar til komandi er að vísning, en þá skiptur knattvíxli að marki.



Skýringarmynd 82

37

17.2 Æfingar og hjálfunarþrep

Hjálfunarþrep 7 og 8

10 10 10 Einn bolti = Einfaldar æfingar grunnkennsla

Fyrir byrjendur

10 10 10 Tveir boltar = Einfaldar æfingar

Fyrir byrjendur

EINFALDAR ÆFINGAR FYRIR KNATTVÍXLUN

1. Að venja sig við knattvíxlan

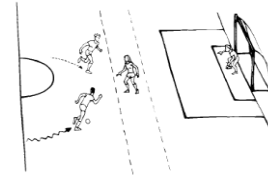
Tveir leikmenn með einn bolta. Þeir standa hvor á móti öðrum og bíðir milli þeirra er um 10 m. Knattvíxli rekur í átt til félaga síns sem kemur á móti honum og tekur við boltanum. Æfingin gerð bæði með hægri og vinstri fæti.

2. Knattvíxlan á þróngu svæði

Einn bolti á hverja tvo. Allir leikmenn inni í vírategi. Stöðugt knattvíxli þar sem leikmenn æfa knattvíxli og knattvíxlan.



Skýringarmynd 96



Skýringarmynd 97

3. Knattvíxlan og samleikur

Sams konar æfing og nr. 2 en mið enu varnarmanninn tveir. Annar er í varnarsvæði en hinn er innan markteigs. Hann má skilja að sóknarmönnum um leið og þeir eru komnir inn í varnarsvæði í 20 m fjarlægð frá marki.

4. Knattvíxlan og fríringi

Fjórir leikmenn saman með einn bolta. Tveir skilja upp annan kantinn með knattvíxlan. Þegar þeir eru komnir að endaninu gefur annar þeirra fyrir þar sem tveir leikmenn eru tilbúna að taka á móti boltanum.

5. Knattvíxlan og fríringi

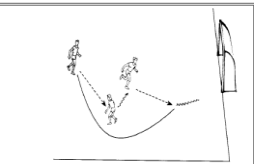
Sams konar æfing og nr. 4 en gegn einum varnarmanni. Mikilvægt er að kenna leikmönnum að gefa rétt fyrir, þ.e. að þeir noti innræðslu ristapryggu þar sem boltinn fer á sig mikinn snúning út á vöð. Einungis er mikilvægt að si sem framsamir fríringiðna einbeiti sér að því að hitta ákveðið svæði knatta og sé ekki of fljótur að léta upp í átt að marki.

38

Framhjáhlaup



- Þegar knattvíxli fær aðstoð frá félaga sínum
 - Félaginn hleypur fyrir aftan og fram fyrir hann í sóknarátt
 - Gefur knattvíxla möguleika á að
 - Sendi bolta
 - Rekja bolta inn á það svæði sem félagi hans kom úr
- » Mikilvægt að knattvíxli saki í gagnstæða átt þess sem kemur hlaupandi



Skýringarmynd 98

■ Markmið

- Að skipta um stefnu í sóknarleik
- Komast í stöðuna 2:1 í sóknarleik
- Skipta um hraða í sóknarleik
- Opna svæði fyrir sóknaraðgerðir

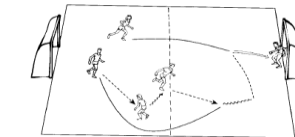
39

Framhjáhlaup



18.1 Leikafingar með áherslu á framhjáhlaup

10 10 10 Fyrir byrjendur - einn bolti



Skýringarmynd 99

Leikafing: Leikóð 3:1 og 2:1 mark.

Leikvöllur: 20 m x 30 m með 2 mörkum.

Íþróttahúsið: Já.

Útarhúsið: Já.

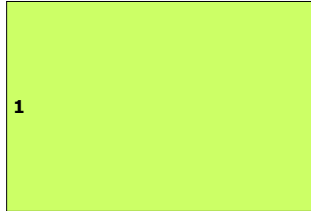
Leiktími: 6 mínútur.

Markmið: Knattvíxli sem sendir bolta til samherja á að fara að rekja hann þannig að hann geti knattvíxlað rekinn í koma á móti boltanum og taka við honum og rekja hann inn á átt svæði sem myndar við hringinn fyrir milli knattvíxla. Með skilningi milli reygja leikmanna má nýta framhjáhlaup sem göðan og markvissan sóknarmöguleika.

Leikreglur: Leikóð er 3:1 á öm mörk og tveir markverðir. Þeir leikmenn koma gegn einum varnarmanni og tveimur markverðum.

- Efir að miðjuleiknabúar hefur sent bolta út á kantinn til félaga síns, þá fara hann í átt til hans og er tilbúinn í knattvíxlan.
- Mark er einungis tekið gili eftir framhjáhlaup eða eftir einleik þegar sóknarmannar hefur hlaupið framhjáhlaupi.
- Þegar sönn lýkur fara tveir úr sóknarhlöð í eigið mark og einn til varnar. Allir úr varnarhlöð, þ.e. báðir markmenn og varnarmannar hefja ný sókn.

40



Framhjáhlaup

Teiknaðu (settu upp) stigvaxandi æfingar (æfingaröð) sem hefur framhjáhlaup að markmiði?



41

Varnaraðferðin „Maður á móti manni“

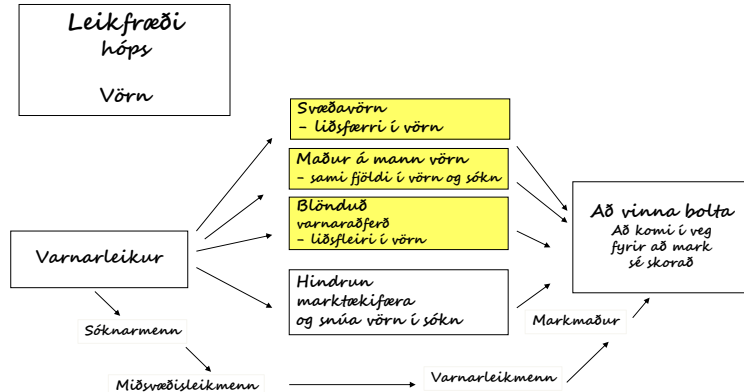
Kostir

- Skýr verkaskipting í varnarleik
- Einbeitingin er einfaldari þar sem aðeins er um gæslu á einum ákveðnum mótherja að ræða
- Góða leikmenn má á markvissan, hátt með nálægðri gæslu, „taka úr umferð“
- Mótherji er knúinn að leggja á sig lengri eða fleiri hlaupaleiðir til að losna úr gæslu mótherja
- Að ná knetti getur verið auðveldari leið ef mótherji er tæknilega slakur
- „Viðkvæmir“ mótherjar gefast oft fljótt upp við nálæga gæslu

Gallar

- Hlaupaleiðir og ákefð er oft undir mótherja komið
- Klókur mótherji getur komið leikmanni í óheppilega stöðu og lokkað hann inn á svæði
- Ef leikið er á einn varnarmann gæti slíkt kallað á frekari erfiðleika í varnarleik
- Mótherjar með mikla hreyfigetu og skiptingar getu komið varnarmanni í stöður sem þeir eru óvanir að sækja úr þegar þeir vinna bolta

43



42

Varnaraðferðin „svæðavörn“

Kostir

- Samvinna og „sparandi hlaupaleiðir“
- Mismunandi leikfræðilegar útfærslur án langra hlaupaleiða geta borið góðan árangur gegn góðum mótherjum
- Þegar bolti er unnin er leikmaður í þeirri stöðu sem hentar honum best í sóknarleiknum
- Þegar leikið er á einn leikmann kemur sá næsti til aðstoðar

Gallar

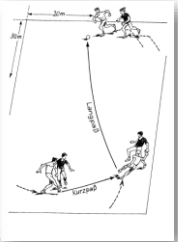
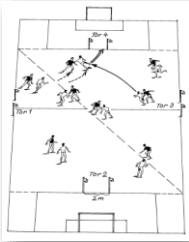
- Veikleiki getur komið upp í svæðavörn gegn tæknilega sterkum einstaklingum (m.a. út á köntum)
- Ekkert afmarkað svæði er sjnilegt og því er það aðeins í huga hvers og eins leikmanns hvar hans varnarsvæði er
- Varnarleikmenn verða oft að stilla sig inn á að gæta „nýrra og nýrra“ mótherja
- Við hraðan sóknarleik mótherja tapast oft yfirsýn og einbeiting
- Stöðug athygli við að setja sig í nýjar og breytilegar aðstöður getur kostað of mikið álag sem leiðir til mistaka

44

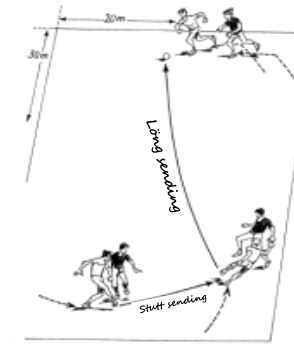
Pressa - Pressuvörn



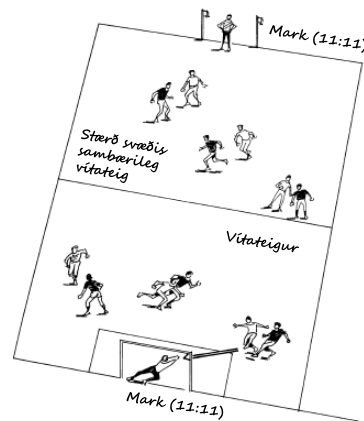
- Pressa eða pressuvörn er sérstakt form í varnarleik sem nýtt er í varnarleik á ákveðnum svæðum á vellinum
- Með pressu er ágjörnum varnarleik beitt gegn knattþafa og öðrum mótherjum sem næstir svæðinu eru
- Markmiðið er að þrengja verulega að knattþafa þannig að hann tapi boltanum eða bolti vinnst á því svæði þar sem pressan er gerð



45



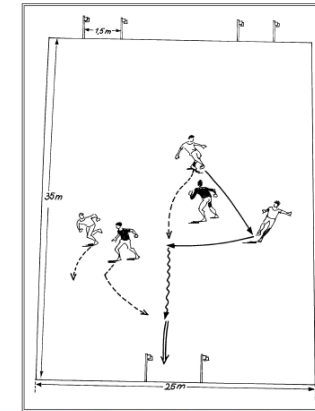
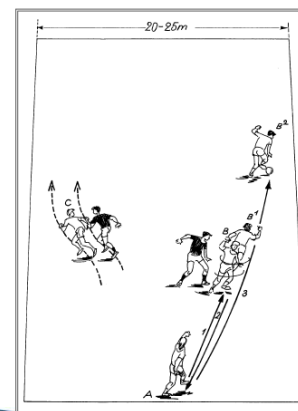
46



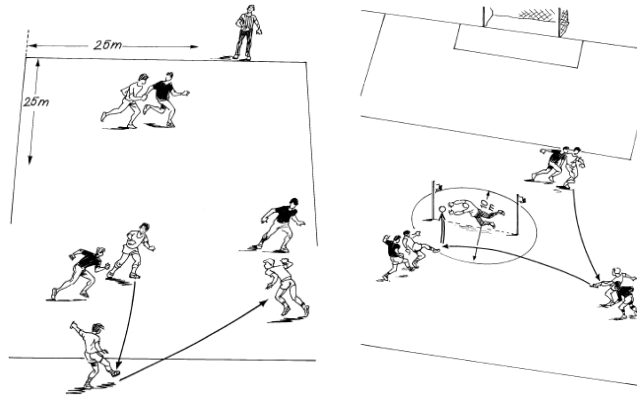
47



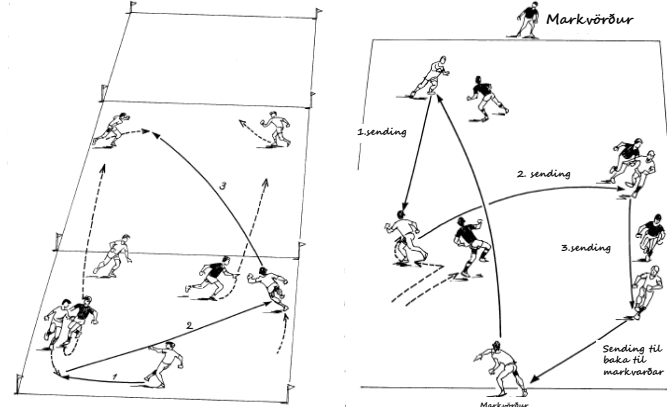
Dekkun - Gæsla 1:1-2:2-2:3



48

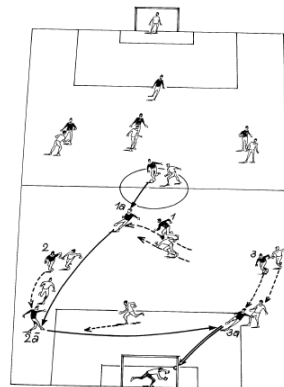
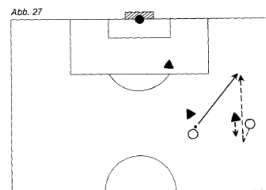
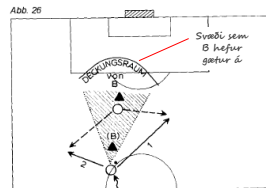


49

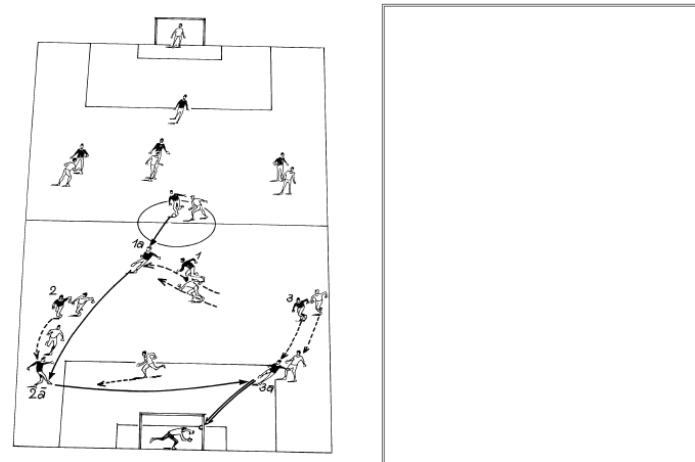


50

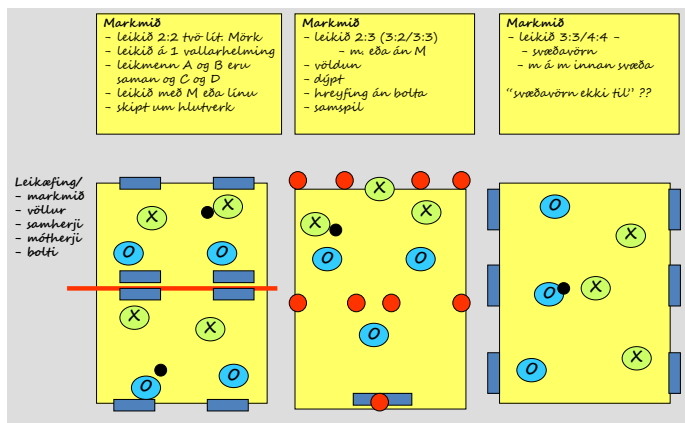
Völdun



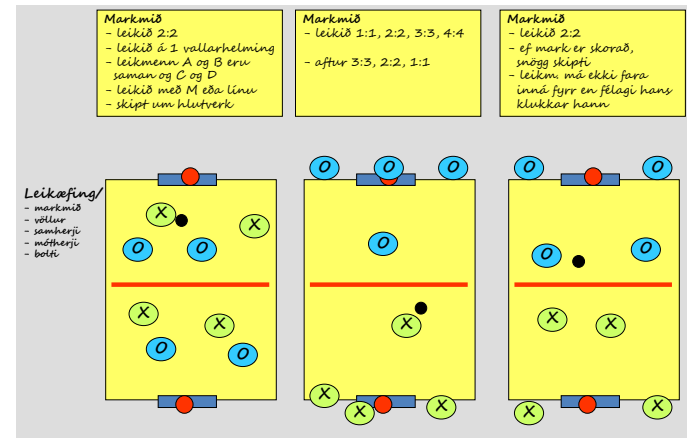
51



52



53



54