KSÍ I

Leikfræði

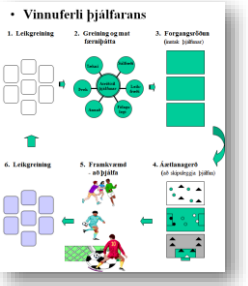
Knattspyrna innan- og utanhúss – 5:5

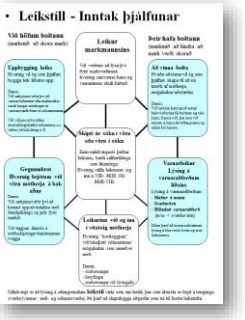
Dr. Janus Guðlaugsson, íþrótta- og heilsufræðingur - A-Lizens þjálfari

Markmið þessa hluta

Að þjálfari

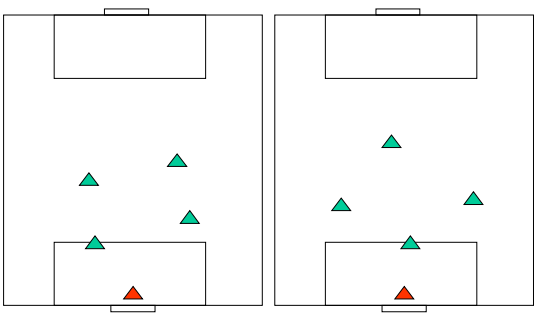
- þekki helstu spurningar sem vert er að hafa í huga fyrir knattspyrnumót barna og unglinga
- velti fyrir sér hvernig eigi að undirbúa yngri aldurshópa fyrir knattspyrnumót með leikfræðilega áherslu í huga
- Þekki muninn á leikfræðiatriðunum; maður á mann vörn, svæðavörn og blönduð varnaraðferð
- þekki vinnuferli þjálfarans





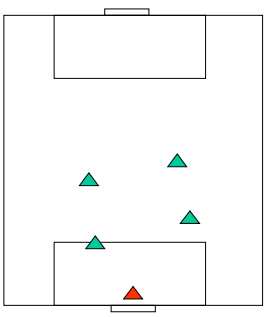
- Innanhússmót í knattspyrnu
- Almennar spurningar
  - Hvaða mótum verður tekið þátt í?
  - Hvaða hópur á að mæta?
  - Hve stór á hópurinn að vera?
  - Hvað með þá sem ekki taka þátt í þessu móti?
    - Er annað mót fyrir þá?
  - Hvenær er mótið?
    - Staður
    - Dagsetning
    - Tímaáætlun - Leikjaáætlun
  - Annar undirbúningur
    - Búningar
    - Vatnsbrúsar
    - Boltar
    - Nesti ……. Hvernig nesti?

- **Leikkerfi**
  - Hugað að eigin styrkleika?
  - Hugað að styrk mótherja?
  - Báðir ofangreindir þættir skoðaðir



- **Leikkerfi**
  - **Maður á mann vörn**
  - Svæðavörn
  - Blönduð varnaraðferð

    - Hvert er undirstöðuatriði leikkerfa í knattspyrnu?



- **Leikkerfið**
  - Hlutverk leikmanna

- **Markvörður**

  Vörn:
  - Staðsetning m.t.t. bolta og vinna framan við markið og á marklínu
  - Vinna á táberginu
  - Stjórna varnarleik

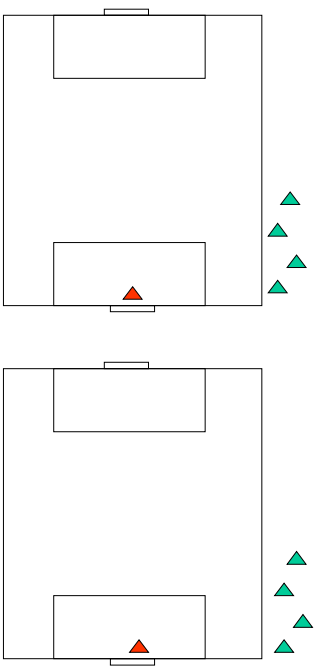
  Sókn
  - Fyrstur til að hefja sóknaraðgerðir með nákvæmum sendingum, samspili eða spyrnu frá marki
  - Taka þátt í sóknarleik – halda dýpt – skóta á markið
- **Bakverðir**

  Vörn
  - Ströng gæsla maður á mann á svæðinu fyrir framan markið.
  - Markvörður sér um völdun
  - Rétt staðsetning > Sjá mótherja – sjá bolta > völdun

  Sókn
  - Fljótur að opna sig gagnvart leiknum og bjóða sig
  - Tekur þátt í sóknaruppbyggingu upp miðju og hliðarlínu.
  - Markmið er öruggt samspil, fyrirgjafir og skot að marki
- **Framherjar**

  Vörn
  - Staðsetur sig framan við bakvörð og gætir mótherja sem er hans megin (og/eða markvarðar). Ath. Spyrnufót markvarðar!
  - Rétt staðsetning > Sjá mótherja – sjá bolta > völdun
  - Reynir að lesa leik mótherja og komast inn í sendingar

  Sókn:
  - Fljótur að snúa vörn í sókn
  - Hreyfanlegur > nýta opin svæði
  - Tekur áhættu (1:1)
  - Aðstoðar við samspil



- **Leikstíll - Inntak þjálfunar**

Leikur markmannsins

Við verðum að lýsa því fyrir markverðinum hvernig samvinnu hans og varnarinnar skuli háttað.

Við höfum boltann
(markmið að skora mark)

Uppbygging leiks
Hvernig vil ég sem þjálfari byggja leik liðsins upp:

Dæmi:
Við sækjumst eftir því að varnarleikmenn eða markmaður sendi langar sendingar úr varnarsvæði fram til sóknarmanna.

Við viljum nýta okkur einstaklingshæfni leikmanna, s.s. tækni, leikskilning o.fl.

Þeir hafa boltann
(markmið að hindra að mark verði skorað

Að vinna bolta
Hvaða aðstæur vil ég sem þjálfari skapa til að ná knetti af mótherja, möguleikar/aðstæður

Dæmi:
Við leikum þannig að annar bakvörðurinn fái boltann og reki hann fram á við, þar sem við setjum á hann ákveðna pressu og náum boltanum.

Skipti úr sókn í vörn eða vörn í sókn

Einn mikilvægasti þáttur leiksins, bæði sálfræðilega sem líkamlega:
Hvernig stilla leikmenn sig inn á VIÐ- ÞEIR OG ÞEIR-VIÐ

Gegnumbrot Hvernig brjótum við vörn mótherja á bak aftur

Dæmi:
Við sækjumst eftir því að komast upp að endalínu með framhjáhlaupi og gefa fyrir markið.

Við leggjum áherslu á stöðuskiptingar framherjanna tveggja

Leikurinn við og inn í vítateig mótherja

Hvernig "kortleggjum" við lokaþátt sóknarinnar/ möguleikar sem unnið er með:

Dæmi:
- staðsetningar
- hreyfingar
- staðsetningar við fyrirgjafir

Varnarleikur Lýsing á varnaraðferðum liðsins

Lýsing á varnaraðferðum:
- **Maður á mann**
- **Svæðavörn**
- **Blönduð varnaraðferð**
  (m/m + svæðavörn)

Síðan þarf að koma nákvæmari lýsing á hlutverki hvers og eins leikmanns

Mikilvægt er að lýsing á ofangreindum **leikstíl** virki sem ein heild, þar sem áhersla er lögð á tengingu svæða (varnar-, mið- og sóknarsvæða). Þá þarf að skipuleggja aðgerðir sem ná til fastra leikatriða.

• Leikstíll - Inntak þjálfunar

Leikur markmannsins

Við höfum boltann
(markmið að skora mark)

Uppbygging leiks

Þeir hafa boltann
(markmið að hindra að mark verði skorað

Að vinna bolta

Skipti úr sókn í vörn eða vörn í sókn

Gegnumbrot
Hvernig brjótum við vörn mótherja á bak aftur

Varnarleikur
Lýsing á varnaraðferðum liðsins

Leikurinn við og inn í vítateig mótherja

• Vinnuferli þjálfarans

1. Leikgreining

2. Greining og mat færniþátta

Tækni
Sálfræði
Atriði til þjálfunar
Þrek
Leik-fræði
Annað
Félags-legt

3. Forgangsröðun
(inntak þjálfunar)

4. Áætlanagerð
(að skipuleggja þjálfun)

5. Framkvæmd - að þjálfa

6. Leikgreining

• Vinnuferli þjálfarans

– Dæmi 1

1. Leikgreining

Við höfum bolta

2. Greining og mat færniþátta

Til dæmis hvernig er mögulegt fyrir leikmenn að skapa sér svæði og tíma til að halda knetti innan liðsins

3. Forgangsröðun
(inntak þjálfunar)

Til dæmis að tvö lið berjast um bolta, halda bolta innan liðs. Það lið sem vinnur bolta fær einn eða tvo aðstoðar-menn.

4. Áætlanagerð
(að skipuleggja þjálfun)

– Dæmi 2

1. Leikgreining

Þeir hafa bolta

2. Greining og mat færniþátta

Til dæmis hvernig mögulegt væri að vinna bolta sem fyrst eftir að hann tapast (t.d. á vallarhelming mótherja).

Til dæmis hvernig samvinnu leikmanna er háttað við hápressu.

3. Forgangsröðun
(inntak þjálfunar)

Til dæmis að pressa á mótherja við hliðarlínu…

Til dæmis návígi (1:1) …

4. Áætlanagerð
(að skipuleggja þjálfun)

• Þjálfun í knattspyrnu

1. Leikgreining

2. Greining + mat + forgangsröðun

Tækni
Sálfræði
Atriði til þjálfunar
Þrek
Leik-fræði
Annað
Félags-legt

3. Þjálfunarmarkmið

4. Áætlanagerð > Leikæfingar - þjálfun

Leikurinn 3:3 (3:2 +1)