



## Skuggaleikur – skilyrðisbundinn leikur

Ólafur Kristjánsson  
KSÍ IV

1

---

---

---

---

---

---

---



## Spartak Moskva Tennis



2

---

---

---

---

---

---

---



## „Imitatsiya“

- Spartak Moskva Tennis
- „Tekhnika“
- Árið 2007, 5 af 10 efstu í heiminum komu frá Spartak
  - Ekkert keppt fyrstu þrjú árin.
  - Skuggaæfingar án bolta á hverri æfingu
  - Allar hreyfingar í slow-motion



3

---

---

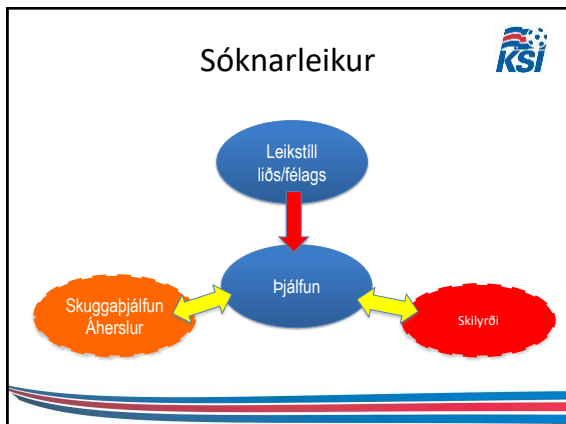
---

---

---

---

---



4

---

---

---

---

---

---

---

---

### Skuggaleikur

- Hvað er skuggaleikur ?
  - Skuggaðþjálfun er taktísk þjálfun án mót-herja eða með lítilli mótspyrnu frá mótherja
  - Skuggaðþjálfun er fyrst gerð hægt og án mótspyrnu en svo hraðar og með mótspyrnu

5

---

---

---

---

---

---

---

---

### Skuggaleikur

- Hvernig er hægt að beita skuggaleik ?
  - Taktísk þjálfun einstakra liðshluta:
    - Samvinna þvert:
      - Samvinna öftustu línu
      - Samvinna miðjumanna
      - Samvinna framherja
    - Samvinna langsum:
      - Samvinna bakvarða og kantmanns
      - Samvinna miðvarða og miðjumanna
      - Samvinna miðjumanna og framherja
  - Taktísk þjálfun alls liðsins
    - Grunnheiningarnar settar saman

6

---

---

---

---

---

---

---

---

## Skuggaleikur



- Markmið með skuggaleik:
  - Herfræðin (strategían, leikfræðin, taktíkin)
  - Hvernig viljum við verjast/sækja
  - Búa til ákveðinn ramma sem allir þekkja



7

---

---

---

---

---

---

---

## Skuggaleikur



- Hvenær á að byrja að beita skuggaþjálfun?
  - Aldur ?
  - Geta ?



8

---

---

---

---

---

---

---

## Skuggaleikur



- Til umhugsunar:
  - Þjálfari verður að vera með sínar grunnhugmyndir á hreinu
  - Sýna á töflu => Æfa útá velli
  - Coaching
    - Einræði?
    - Samtal, samvinna?
  - Byrja á réttum stað
  - Tryggja að allir skilji hlutverk hvers annars í heildarmyndinni

9

---

---

---

---

---

---

---

## Skuggaleikur



- Skuggaleikur er hægt að nota:
  - Bæði á varnarleik og sóknarleik
  - Meira notað við skipulagningu varnarleiks
    - Ástæður???
    - Auðveldara að skipuleggja varnarleikinn?
  - Mín skoðun:
    - Mætti nota meira í skipulagningu sóknarleiks
    - Uppspil með skotæfingum, slúttæfingum

10

---

---

---

---

---

---

---

---

## Kostir og gallar



- Kostir:
  - „Allir“ þekkja til hvers er ætlast
  - Veitir öryggi
  - Fækkar tilviljunum
- Gallar:
  - Getur tekið frumkvæði frá leikmönnum
  - „Leiðinlegar“ æfingar
  - „Alltof flókið“



11

---

---

---

---

---

---

---

---

„2 snertingar, skora í fyrsta“



12

---

---

---

---

---

---

---

---

## Skilyrðisbundinn leikur



- Æfing / leikur þar sem sett eru ákveðin skilyrði til að „þvinga“ fram tiltekin atriði í leiknum
- Hægt að leika án marka og með mörgum mörkum

13

---

---

---

---

---

---

---

---

## Skilyrðisbundinn leikur



- Hvaða skilyrðum er hægt að beita?
  - Takmarka vallarstærð
    - Mjókk
    - Breikka
  - Takmarka snertingar:
    - beggja liða
    - annars liðsins
    - ákveðinna leikmanna
    - á ákveðnum stöðum á vellinum
    - í ákveðinn tíma
- Takmarka sendingar:
  - á ákveðnum svæðum á vellinum
  - í sömu sókn
  - aftur á við
  - hæð sendinga (aðeins lágar sendingar)

14

---

---

---

---

---

---

---

---

## Skilyrðisbundinn leikur



Hvaða skilyrðum er hægt að beita?

Takmarka hlaup:

- ákveðnir leikmenn mega hlaupa
- ákveðinn fjöldi leikmanna má hlaupa
- ákveðnar leiðir sem hlaupa má

Takmarka (afmarka) svæði:

- sem leika má inná
- sem hlaupa má inná

15

---

---

---

---

---

---

---

---

## Skilyrðisbundinn leikur



Hvaða skilyrðum er hægt að beita?

Takmarka tíma:

- sókn þarf að ljúka eftir ákveðinn tíma
- boltinn verður að fara yfir miðju fyrir ákveðinn tíma

16

---

---

---

---

---

---

---

## Skilyrðisbundinn leikur



Hvernig skora má mörk:

- hver má skora?
- hvaðan má skora?
- eftir hvers konar sendingar má skora?
- eftir hvers konar hlaup má skora?
- með hvorum fæti má skora?
- aðeins með skalla?
- aðeins viðstöðulaust?
- þegar allir leikmenn hafa snert boltann

17

---

---

---

---

---

---

---

## Skilyrðisbundinn leikur



- Hvaða aðferðarfræðilegum skilyrðum er hægt að beita?

- ójafnt í liðum, yfirtala (t.d. 5:4, 6:5)
- leikið maður á mann
- 5 (10) sendingar gilda 1 mark
- mörk gilda mismikið (t.d. tvöfalt eftir veggspil, ef mótherji er ekki kominn yfir miðlínu o.s.frv.)
- lengja/stytta sendingar
- skilyrði/reglur tengd áhöldum og einstökum æfingum

18

---

---

---

---

---

---

---

## Samantekt



- Hugmyndafræði þarf að vera á hreinu
- „Starfslýsingar“ fyrir leikstöður
- Af blaði – uppá töflu – útá æfingasvæði
  - Skuggaleikur / skilyrðisbundinn leikur

---

---

---

---

---

---

---