



HANDBÓK UM YNGRI FLOKKA ÞJÁLFUN Í KNATTSPYRNU

Hilmar Trausti Arnarsson

Lokaverkefni í íþróttافرæði BSc
2012

Höfundur: Hilmar Trausti Arnarsson

Kennitala: 160186-3569

Leiðbeinandi: Hafrún Kristjánsdóttir

Tækni- og verkfræðideild

School of Science and Engineering

Formáli

Um er að ræða ritgerð sem er lokaverkefni í námi til fullnaðar B.Sc gráðu í íþróttافرæðum við tækni- og verkfræðideild Háskólans í Reykjavík. Vægi ritgerðarinnar er 12 ECTS einingar. Höfundur sem er bæði knattspyrnumaður og þjálfari hafði í gegnum allt námið hug á því að tengja lokaverkefni sitt knattspyrnu, helst á þann hátt að það gæti meðal annars nýst hans uppeldisfélagi. Hugmyndin að verkefninu spratt upp þegar höfundur var við dvöl hjá atvinnumannaliði í Danmörku í þeim tilgangi að afla sér fróðleiks um þá þjálfun sem ætti sér stað innan félagsins. Þar vakti það athygli hans hversu góð yfirumsjón var með allri þeirri þjálfun sem þar átti sér stað. Hver þjálfari átti að útfæra sína þjálfun eftir ákveðnum áhersluatriðum sem þjálfarar og stjórnarmenn innan félagsins vildu ná fram í hverjum flokki fyrir sig. Með þessu verkefni kemur höfundur fram með hugmynd, þjálfarahandbók, sem hægt er að notast við, breyta og bæta með aukinni samvinnu yngri flokka þjálfara innan félagsins.

Leiðbeinandi var Hafrún Kristjánsdóttir aðjúnkt við Háskólann í Reykjavík og kann ég henni mínar bestu þakkir fyrir að bregðast skjótt við og veita mér alla þá aðstoð sem ég þurfti á að halda við framkvæmd ritgerðarinnar. Einnig vil ég þakka Ólafíu Björk Ívarsdóttur, Maríu Ólafsdóttur og Kristjáni Ómari Björnssyni fyrir yfirlestur og góðar ábendingar. Síðast en ekki síst vil ég þakka Ragnari Miguel Herreros fyrir hjálp við yfirlestur, ábendingar, uppsetningu og alla þá þolinmæði sem hann sýndi mér á lokastigum verkefnisins.

Efnisyfirlit

Útdráttur	2
Formáli	3
Inngangur	5
Knattspyrna	6
Tækni/Samhæfing	7
Þol (Loftháð og loftfirrt)	9
Kraftur/Styrkur	13
Hraði	16
Liðleiki	18
Taktísk hugsun/Leikskilningur	19
Hugræn þjálfun	21
Áhersluþættir á misjöfnum aldurskeiðum	22
Knattspyrnuþjálfun 9-12 ára (5. og 6. flokkur)	23
Knattspyrnuþjálfun 13-14 ára (4. flokkur)	23
Knattspyrnuþjálfun 15-16 ára (3. flokkur)	24
Knattspyrnuþjálfun 17-19 ára (2. flokkur)	24
Handbók um yngri flokka þjálfun í knattspyrnu	26
Inngangur	27
9-10 ára: 6. flokkur	28
11-12 ára: 5. flokkur	34
13-14 ára: 4. flokkur	41
15-16 ára: 3. flokkur	48
17-19 ára: 2. flokkur	55
Lokaorð	62
Heimildaskrá	63

Inngangur

Draumur flestra knattspyrnufélaga er að geta stillt upp samkeppnishæfum meistaraflokki sem byggður er upp á leikmönnum sem alist hafa upp innan félagsins. Til þess að svo geti orðið þarf öflugt starf yngri flokka með hæfum þjálfurum. Þjálfararnir vinna markvisst að því sameiginlega langtímamarkmiði að gera leikmennina tilbúna til þess að spila í meistaraflokki félagsins. Það er langt ferli sem ungur leikmaður þarf að fara í gegnum á leið sinni upp í meistaraflokk og í þessu ferli þarf að þjálfu upp marga þætti. Leikmaðurinn gengur meðal annars í gegnum miklar líkamlegar breytingar og mismunandi þroskastig. Þessir tveir þættir eiga sinn þátt í því að hann er misjafnlega undir það búinn að takast á við vissa þjálfunarþætti á misjöfnum aldri.

Alengt er að yngri flokka þjálfarar staldri stutt við hjá félögum og misjafnt er eftir aldursflokkum hverjir eru þjálfarar. Leikmaður verður því fyrir áhrifum frá mörgum mismunandi þjálfurum upp sinn yngri flokka feril. Þessir þjálfarar hafa mismunandi bakgrunn og þekkingu á því sem þeir framkvæma í sinni þjálfun. Til þess að hjálpa til við að hafa þjálfunina sem markvissasta er hægt að notast við einhverskonar þjálfarahandbók. Hægt er að útfæra hana á þann hátt, að hún komi inn á þá þætti sem árangursríkast er að þjálfu upp á hverjum aldri fyrir sig. Þjálfarar fá svo frjálssar hendur með val á þeim útfærslum/æfingum sem þeir kjósa að nota, til að þjálfu upp tiltekna þætti. Að auki getur hún ýtt undir frekari samvinnu milli þjálfara og komið í veg fyrir að hver og einn sé að vinna í sínu horni. Bókina mætti svo endurskoða og/eða uppfæra af þjálfurum og stjórnarmönnum með reglulegu millibili.

Tilgangur þessa verkefnis er að útbúa þjálfarahandbók sem getur nýst þjálfurum í vinnu þeirra sem felst meðal annars í því að hafa þjálfunina sem markvissasta. Þannig nýtist hún þeim leikmönnum sem þeir vinna með hverju sinni og eykur líkurnar á því að leikmennirnir hljóti allan þann þjálfunargrunn sem þeir þurfa á að halda upp yngri flokka félagsins. Á sama tíma eykur það líkurnar á því að meistaraflokkar félaga verði að mestu eða öllu leyti skipaðir leikmönnum sem alist hafa upp hjá félaginu.

Knattspyrna

Knattspyrna er vinsælasta íþróttagrein í heimi samkvæmt FIFA, öðru nafni Alþjóðlega knattspyrnusambandið. Starf þess felst aðallega í að sjá um allt utanumhald sem snýr að knattspyrnu í heiminum, til dæmis reglugerðir, mótahöld og háttvísi. Aðilar að FIFA eru 208 knattspyrnuþjóðir víðsvegar að úr heiminum (FIFA, e.d.a). Til að auðvelda starf FIFA og stuðla að betri yfirumsjón eru stór samtök í hverri heimsálfu, að Suðurskautslandinu frátöldu en þar er ekkert þjóðríki að finna og því engin knattspyrna leikin. Hlutverk þessara samtaka er í raun svipað og hlutverk FIFA, en þar sem þessi samtök ná yfir minna svæði hafa þau betra tækifæri til þess að sinna sinni heimsálfu af meiri krafti (FIFA, e.d.b). Innan hvers lands er svo sérsamband eins og KSÍ hér á landi, sem sér um hluti eins og dómaramál, mótahald, fræðslumál og útbreiðslu íþróttarinnar svo fátt eitt sé nefnt (KSÍ, e.d.). Samkvæmt starfsskýrslu ÍSÍ varðandi iðkenda fjölda í íþróttum, sem gerð var árið 2010, er knattspyrna einnig algengasta íþróttin hér á landi með 20.775 iðkendur, en þar af voru yfir 70% iðkendanna 15 ára og yngri. Í skýrslunni kemur einnig fram að knattspyrna er stunduð af 132 íþróttafélögum og er eina íþróttin sem stunduð er í öllum 25 íþróttahéruðum landsins (ÍSÍ, 2010). Fjórir þættir eru taldir vera megin ástæður þess að knattspyrna er eins vinsæl og raun ber vitni, þeir eru:

1) *Návígi tveggja mótherja*: Þessi þáttur hefur verið kallaður hjarta knattspyrnunnar. Hér er verið að vitna til þess að návígi tveggja mótherja getur ráðið miklu um úrslit leiksins og þá sérstaklega návígi milli útileikmanns annars vegar og markmanns vegar. Það er í raun alveg sama hversu mikla yfirburði annað liðið hefur úti á vellinum, það lið sem skorar fleiri mörk sigrar leikinn (Janus Guðlaugsson, 1995).

2) *Spennan í kringum hið ókomna*: Hér er átt við þá fjölmörgu þætti sem spila inn í og ráða úrslitum leikja. Hvert návígi inniheldur marga óvissuþætti sem skapa mikla spennu bæði fyrir leikmenn og áhorfendur. Tæknikunnátta, leikfræðilegir þættir, liðsandi, liðsheild, samvinna auk líkamlegra þátta eru allt dæmi um þætti sem skipta máli (Janus Guðlaugsson, 1995).

3) *Knattspyrna sem hópíþrótt*: Samvinna liðsheildarinnar er lykilatriði eigi árangur að nást. Þrátt fyrir að einungis einn einstaklingur geti verið skráður fyrir hverju marki, þá er það undantekningarlaust aðkoma fleiri leikmanna sem verður þess valdandi að markið verður staðreynd (Janus Guðlaugsson, 1995).

4) *Félagslegur þáttur*: Knattspyrnuleikur hefur að geyma þætti sem tengjast grunnþörfum mannsins sem félagsveru. Hér er átt við þætti eins og að gefa frá sér og þiggja frá öðrum og vera þátttakandi í hóp. Efling á sjálfstrausti og jákvæð hvatning er mjög mikilvæg í því ferli að byggja knattspyrnumann upp. Það eykur sjálfsöryggi einstaklingsins og vellíðan og ýtir undir auknar framfarir (Janus Guðlaugsson, 1995).

Eitt af markmiðum knattspyrnufélaga, sem halda úti starfi fyrir yngri flokka, er að hafa sem flesta leikmenn sem alist hafa upp hjá félögunum í meistaraflokkum þeirra. Munurinn á þeim leikmönnum sem alist hafa upp hjá félögunum og þeim leikmönnum sem fengnir eru til þeirra, er helst sá að hægt er að treysta á að fyrir nefndi hópurinn leggi sig ávallt 100% fram. Einnig þarf sjaldnast að kosta jafn miklu til fyrir þann hóp leikmanna, samanborið við leikmenn sem fengnir eru til félagsins. Sýnt hefur verið fram á að eftir því sem leikmaður spilar með færri liðum á sínum ferli, þeim mun líklegri er hann til að vera trúr sínu liði. Það ætti því að vera keppikefli fyrir félög að hafa sem flesta meistaraflokks leikmenn innan sinna raða, sem gengið hafa í gegnum starf yngri flokka þeirra (Sommers, 2007).

Ætli knattspyrnumaður sér að ná í fremstu röð eru ýmsir þættir sem huga þarf að, því að í nútíma knattspyrnu eru gríðarlegar kröfur gerðar á þá leikmenn sem spila á efsta stigi (Janus Guðlaugsson, 1995; Bangsbo, 2007). Mikilvægt er að einstaklingurinn tileinki sér þætti eins og tækni, samhæfingu, liðleika, þol, kraft, hraða og leikskilning en þetta eru allt þættir sem nýtast knattspyrnumanninum inni á vellinum. Hugsa þarf vel að þjálfun þessara þátta, svo að líkurnar á að einstaklingarnir nái sem lengst aukist (Janus Guðlaugsson, 1995; Gjerset, Haugen og Holstad, 1999; Bangsbo, 2007).

Tækni/Samhæfing

Þegar byggja á upp unga knattspyrnumenn er tækniþjálfun höfuðatriði. Til tækniatriða í knattspyrnu teljast spyrnur, sköllun, knattrak og móttaka (Janus

Guðlaugsson, 1995). Til þess að geta unnið með og bætt tæknilega þætti þarf samhæfingu, þessir tveir þættir vinna því saman. Þegar tækni einstaklings er metin er í raun verið að meta hvernig viðkomandi leysir ákveðna hreyfingu af hendi. Það telst meðal annars til góðrar tækni hjá íþróttamanni að leysa eitthvað ákveðið viðfangsefni á hagkvæman hátt, miðað við þau markmið sem þjálfarinn gefur honum (Gjerset o.fl., 1999).

Knattspyrna er í sama flokki og handbolti og körfubolti þegar litið er til tækniþjálfunar. Þessar íþróttir eiga það sameiginlegt að notast þarf við margar tækniáðferðir þegar þær eru spilaðar. Einstaklingurinn þarf að geta valið hratt úr hreyfiforðanum, þar sem andstæðingurinn gerir það að verkum að keppnisaðstæðurnar eru síbreytilegar (Dick, 2007). Ákveðið ferli þarf að eiga sér stað frá því að einstaklingur sér ákveðnar tækni hreyfingar framkvæmdar í fyrsta skipti, þar til hann er sjálfur farinn að framkvæma hreyfingarnar sjálfvirkt. Þetta ferli má útskýra í þremur þróunarstigum:

a) Hugræna stigið (*Mental stage*): Á þessu stigi horfa iðkendurnir á þjálfarann framkvæma og útskýra ákveðna tækni og heili þeirra fer að tengja viðkomandi hreyfingar við áður lærð hreyfiferli. Markmið þessa stigs er að iðkendurnir átti sig á því hvað það er sem þarf að gera til að framkvæma tæknina (Martens, 2004).

b) Æfinga stigið (*Practice stage*): Á þessu stigi er það iðkandinn sjálfur sem æfir sig í að framkvæma tæknina. Með endurteknum æfingum lærir hann undirstöðuatriði tækninnar og færni hans verður meiri. Upplýsingar frá skynfærum og endurgjöf frá þjálfara hjálpar iðkandanum að læra tæknina hraðar (Martens, 2004).

c) Sjálfvirka stigið (*Automatic stage*): Hér er iðkandinn búinn að æfa tæknina það mikið að hreyfingin er lærð og hann er farinn að leiðrétta mistök sín sjálfur. Á þessu stigi þarf einstaklingurinn ekki að hugsa um framkvæmdina eins og á fyrri stigum þróunarinnar, heldur aðeins að láta hlutina gerast. Grunnurinn fyrir því að komast á þetta stig eru síendurteknar æfingar (Martens, 2004).

Hjá knattspyrnumönnum á þróunin sér stað með því að leikmennirnir læra að framkvæma hvert tækniatriði eitt og sér við öruggar aðstæður, yfir í að geta valið hratt rétta tækni við keppnisaðstæður. Með því að æfa sama tækniatriðið aftur og aftur þróast færnin úr því að ná réttri tækni fram einstaka sinnum, yfir í að tækniatriðið verði framkvæmt aftur og aftur á réttan hátt (Dick, 2007). Við tækniþjálfun þarf að hafa í huga að árangursríkast er að þjálfa tækni á fyrrihluta

æfinga þegar iðkendur eru óþreyttir og athygli þeirra sem mest (Thompson, 2009). Í rannsókn sem gerð var á sendingagetu knattspyrnumanna kom í ljós að það dró verulega úr nákvæmni sendinga eftir því sem þreyta þeirra jókst (Lyons, Al-Nakeeb og Nevill, 2006).

Samhæfing einstaklings ræðst af því hversu gott samstarf er milli miðtaugakerfis og beinagrindavöðva í markvissri hreyfingu. Hversu vel einstaklingurinn nær að samhæfa hreyfingar líkamans bæði innbyrðis og í umhverfinu, sker úr um það hvort hann teljist búa yfir góðri samhæfingu (Dick, 2007; Gjerset o.fl., 1999). Skynfærin eiga hér stóran þátt, þá aðallega sjónskynið við framkvæmd hreyfinga. Þegar knattspyrnumaður hleypur um völlinn með boltann, á sér meðal annars stað samspil augna og fóta (Dick, 2007). Eins og fram kom hér að ofan tengjast tækni og samhæfing. Búi einstaklingur yfir góðri samhæfingu á hann bæði auðveldara með að læra nýja tækni og lærir hana hraðar. Með fjölbreyttri þjálfun og ástundun fleiri en einnar íþróttar er verið að flýta fyrir framförum, því samhæfing er í raun samansafn hreyfinga sem lærðar hafa verið í íþróttum og við aðra hreyfiðkun (Gjerset o.fl., 1999; Bangsbo, 2007). Þar sem skynfærin og taugakerfið koma mikið við sögu þegar samhæfing er þjálfuð, snúast flestar þær æfingar sem notaðar eru til að þjálfra samhæfingu út á að örva taugakerfið. Hægt er að notast við ýmsar útfærslur á sömu æfingunni eða láta iðkendum gera sömu æfingar við mismunandi aðstæður. Einnig er hægt að tengja saman ólíkar hreyfingar og/eða æfingar. Með þessum hætti er meðal annars verið að örva sjón-, heyrn- og snertiskyn (Dick, 2007).

Pol (Loftháð og loftfirrt)

Með auknum kröfum á hlaupagetu afreksmanna í knattspyrnu er þolþátturinn að mörgu leyti orðinn einn mikilvægasti þáttur þjálfunarinnar. Ef bestu knattspyrnumenn í heimi myndu ekki búa yfir góðu þoli, ættu þeir í miklum erfiðleikum með að klára 90 mínútna leik (Verheijen, 1998).

Pol er skilgreint sem viðnámsþróttur líkamans gegn þreytu, vegna langvarandi áreynslu. Oft er talað um tvenns konar þol, loftháð- eða grunnþol og loftfirrt- eða sérhæft þol (Dick, 2007). Þegar kemur að þoli einstaklinga hefur starfshæfni hjarta og blóðrásar mikið að segja. Fleiri þættir, líkt og efnaskipti, taugakerfi og samhæfing líffæra og líffærakerfa, koma þar einnig við sögu.

Munurinn á loftháðu og loftfirrtu þoli er meðal annars sá að við loftháða vinnu notast líkaminn við súrefni en við loftfirrtu vinnu er vinnan án súrefnis (Janus Guðlaugsson, 2001). Mælingar hafa sýnt að knattspyrnumenn þurfa á báðum þessum tegundum af þoli að halda. Hafi einstaklingurinn yfir góðu loftháðu þoli að ráða eykur það getu vöðva hans til að nýta súrefni við langa áreynslu, en við það eiga sér stað loftháð efnaskipti í vöðvunum. Þetta gerir það að verkum að hann getur lagt meira á sig á meðan á leik eða æfingu stendur (Bangsbo, 2007). Loftfirrtu þolið eykur aftur á móti viðnámsgetu gegn þreytu þegar loftfirrt efnaskipti eiga sér stað en þá er talað um að líkaminn sé í mikilli súrefnisiskuld. Þetta þol nýtist einstaklingnum þegar hann tekur vel á því í stuttan tíma, til dæmis í sprettum, tæklingum og þegar hann hoppar upp í skallabolta (Dick, 2007; Bangsbo, 2007; Gjerset o.fl., 1999).

Við þjálfun á þoli er mikilvægt að álagið aukist jafnt og þétt og líkaminn aðlagist aukna álaginu. Árangurinn fer svo eftir nokkrum þáttum, til dæmis hve mikið er æft, hversu lengi, hversu oft og undir hve miklu álagi (Gjerset o.fl., 1999). Hægt er að þjálfar þrek knattspyrnumanna á marga vegu. Það ræðst af því hvaða þátt á að þjálfar upp og hvaða aðferð sé best að notast við. Þegar velja á aðferð er gott að hafa í huga að í knattspyrnu koma fram endurteknar hreyfingar með mismikilli ákefð og mislöngum hvíldum (Bangsbo, 2007).

Loftháð þol er hægt að þjálfar á þrjá vegu:

Loftháð þolþjálfun með lítill ákefð: Er fyrst og fremst hugsað til þess að hjálpa einstaklingnum að ná sér niður eftir erfiðan leik eða æfingu. Hér er til dæmis verið að tala um létt skokk í hálf tíma daginn eftir leik, með púls í kringum 140 slög á mínútu. Gott loftháð þol gerir það að verkum að einstaklingurinn er fljótari að ná sér eftir mikið álag og þar af leiðandi fyrr tilbúinn fyrir næstu átök (Bangsbo, 2007; Dick, 2007; Bangsbo, 2003).

Loftháð þolþjálfun með meðal ákefð: Loftháða þolþjálfun knattspyrnumanna má bæði útfæra með stöðugu álagi og lotuþjálfun. Púls leikmanna á að vera í kringum 80% af hámarki. Það þýðir að leikmaður sem er með hámarkspúls 200 slög/mín á að vera að vinna í kringum 160 slög/mín (Bangsbo, 2007). Dæmi um æfingu sem felur í sér lotuþjálfun, er þegar leikmönnum er skipt í tvö sjö manna lið sem spila á hálfum velli. Hvort lið fær einn bolta og eiga að halda honum innan síns liðs, en á sama tíma eiga þau að ná bolta andstæðinganna á sitt vald. Stig fást fyrir að ná

valdi á báðum boltunum og/eða ef andstæðingurinn missir boltann útaf. Eftir hvert stig fær hvort lið sinn bolta aftur og leikur hefst að nýju. Ákefðina má auka með því að bæta við boltum eða fækka snertingum sem hver leikmaður hefur á boltann (Bangsbo, 2007). Ágætt er að miða við að spilaðar séu fjórar lotur, þar sem hver lota stendur yfir í átta mínútur með fjögurra mínútna pásu á milli (Dick, 2007). Með þessari þjálfun er meðal annars unnið í því að gera leikmönnum kleift að geta unnið með líkamlega og tæknilega færni sína út allan leikinn (Bangsbo, 2007).

Loftháð þolþjálfun með mikilli ákefð: Er hugsuð til þess að undirbúa einstaklinginn undir að geta lagt sig fram undir miklu álagi, hvenær sem er í leiknum. Hér er meðal annars hægt að notast við hlaup sem varir í stuttan tíma með mikilli ákefð. Unnið er í tvær mínútur í 90% af hámarkspúls sem eru 180 slög/mín hjá leikmanni með 200 slög/mín í hámarkspúls. Hvíldin er fjórar mínútur og æfingin er endurtekin átta sinnum (Bangsbo; Dick, 2007). Þjálfun á loftfirrtu þoli skiptist í sprettþjálfun og sprettþolsþjálfun, sem skiptist svo í hraðaaukningar og hraðapol (Bangsbo, 2007).

Sprettþjálfun: Meðalsprettur hjá knattspyrnumanni í leik varir í minna en þrjár sekúndur. Hægt er að þjálfu spretti á marga vegu og úr mörgum mögulegum viðbragðsstöðum. Gott er að miða við að sprettirnir taki ekki meira en um það bil tvær sekúndur og hafa átta til tíu endurtekningar. Hvíldin á milli endurtekninga er 30 sekúndur og eftir átta til tíu spretti er hægt að endurtaka æfinguna í heild sinni tvisvar til fjórum sinnum með fjögurra til sex mínútna pásu á milli hvernar lotu. Við þessar æfingar er ætlast til þess að iðkendur gefi sig alla í æfinguna og er hún unnin við hámarks ákefð (Verheijen, 1998). Dæmi um æfingu er þegar tvær raðir eru myndaðar, varnarröð og sóknarröð. Röð sóknarmannanna er þrem metrum fyrir framan hina röðina. Þjálfarinn hendir boltanum inn í svæðið fyrir framan raðirnar á lofti eða rúllar honum með jörðinni. Sóknarmaðurinn reynir að skora með því að skjóta eða komast framhjá markmanninum, á sama tíma reynir varnarmaðurinn að koma í veg fyrir að hann skori (Verheijen, 1998).

Sprettþolsþjálfun (Hraðaaukningar): Þegar verið er að þjálfu upp hraðaaukningu ber að hafa í huga að knattspyrnumaður fær sjaldan eða aldrei tækifæri til þessi í leik eða á æfingu að hlaupa í beinni línu og auka hraða sinn án nokkurrar

mótstöðu. Með tilliti til þess er mikilvægt að æfa þennan þátt úr mismunandi upphafsstöðu og við mismunandi aðstæður, til að mynda keppnisaðstæður. Leikmaðurinn þarf stanslaust að vera að fylgjast með því sem er að gerast í kringum hann, því aðstæður breytast mjög hratt. Stefna boltans eða mótstaða frá andstæðing geta bæði valdið því að stefnubreytingar er þörf. Við þessar aðstæður er mikilvægt að byggja upp eins mikinn hraða og mögulegt er (Verheijen, 1998). Miðað er við tveggja til sex sekúndna spretti sem endurteknir eru sex sinnum með einnar til tveggja mínútna hvíldum milli spretta. Mælt er með því að taka eina til tvær lotur, ef tvær lotur eru teknar þá er gott að hafa fjórar mínútur á milli þeirra. Í slíkri æfingu vinna iðkendurnir af hámarks ákefð og notast er við fljúgandi start, það er hefja sprettinn á ferð, en með þeim hætti er hægt að nota kraftinn sem færi í að taka af stað í að auka spretthraðann á skemmri tíma (Verheijen, 1998). Dæmi um æfingu er þegar tvær raðir eru við miðlínu, önnur röðin er þrem metrum fyrir aftan hina. Þeir sem eru í fremri röðinni byrja á því að rekja boltann í átt að marki, senda hann á þjálfarann og fá hann til baka í þríhyrning, taka á rás í átt að markinu og reyna að skora framhjá markmanninum. Þeir sem eru í hinni röðinni reyna að koma í veg fyrir að sóknarmennirnir nái að skora, þeir mega þó ekki leggja af stað fyrir en sóknarmaðurinn sendir á þjálfarann (Verheijen, 1998).

Sprettþolsþjálfun (Hraðapol): Tilgangur hraðþolsþjálfunar er bæði að geta haldið spretthraðanum eins lengi og mögulegt er og að geta endurtekið æfingar sem krefjast mikillar ákefðar. Sem dæmi má nefna að miðjumenn í knattspyrnu lenda oft í þeim aðstæðum að fylgja sóknarmönnum upp í sókn og hlaupa svo alla leið til baka til þess að hjálpa varnarmönnum að verjast. Það ræðst svo á því hversu hraður leikurinn er, hversu oft þeir lenda í þessum hlaupum (Verheijen, 1998). Æfingar sem þjálfarar hafa innihalda hámarks spretti sem vara í sex til tíu sekúndur. Spretirnir eru endurteknir fjórum til sex sinnum með tveggja til fjögurru mínútna hvíld á milli. Mælt er með að teknar séu ein til tvær lotur, ef önnur lota er tekin þá er sex mínútna hvíld á milli lota (Verheijen, 1998). Æfingin fer fram á hálfum velli, markmaður er í markinu og tveir framherjar stilla sér upp við sitthvort vítateigshornið. Fjórar raðir eru myndaðar við miðlínu, tvær við sitthvora hliðarlínuna. Ytri raðirnar eru þær sem hafa boltann og eru þær staðsettar þrem metrum fyrir framan innri raðirnar. Fremsti maður í boltaröð sendir á framherjann sem er nær honum, sem leggur boltann út í horn. Um leið og

sendingin upp á framherjann á sér stað hefst kapphlaup á milli þess sem sendi boltann og fremsta manns í innri röðinni. Sá sem sendi boltann reynir að gefa fyrir á hinn framherjann, með jörðinni eða á lofti, en hinn aðilinn reynir að verjast fyrirgjöfinni. Æfingin er svo endurtekin hinumegin á vellinum en þá skipta framherjarnir um hlutverk (Verheijen, 1998).

Kraftur/Styrkur

Eins og fram hefur komið þurfa knattspyrnumenn að vera mjög vel á sig komnir líkamlega til þess að standast þær kröfur sem knattspyrnan gerir til þeirra. Líkamlega þjálfunin er mikilvægur þáttur í heildarþjálfun knattspyrnumanna (Bangsbo, 2003). Kraftur er mikilvægur fyrir alla, hver einstaklingur þarf til að mynda kraft til að bera uppi líkamsþyngd sína og halda líkamanum uppréttum. Vöðvakraftur er skilgreindur sem hæfni vöðva til að mynda spennu og skapa þannig kraft. Vinnu vöðvanna er svo skipt eftir því hvers eðlis vinnan er, ef um hreyfivinnu er að ræða er talað um hreyfikrafta en ef vinnan er í kyrrstöðu eru það kyrrstöðukraftar sem sjá um vinnuna. Undirflokkar krafts eru kraftþol, kyrrstöðu-, jafnhraða-, hámarks-, sprengi- og hreyfikraftur. Þessir flokkar krafts koma mismikið við sögu hjá knattspyrnumönnum en hreyfikraftur er mest notaður við kraftæfingar (Dick, 2007; Janus Guðlaugsson, 2001).

Knattspyrnumaður þarfnast krafta við allt sem hann gerir inni á vellinum. Hann er alltaf á hreyfingu og þarf krafta til að hlaupa, tækla, skjóta, hoppa og til að vinna boltann. Með auknum krafti getur hann meðal annars bætt stökkkraft, aukið hraða sinn og skotkraft (Verheijen, 1998). Munurinn á almennum og sérhæfðum krafti í íþróttum er sá að almenni krafturinn er ákveðinn grunnkraftur sem menn þarfnast til þess að geta stundað íþróttir. Sérhæfði krafturinn er hins vegar sá kraftur sem hver íþrótt gerir kröfur um og þessi kraftur er mismunandi eftir íþróttagreinum. Þegar bæta á almenna kraftinn þá er ekki sérstaklega verið að líta til einnar ákveðinnar íþróttar, en þegar verið er að vinna með sérhæfða kraftinn er sérstaklega unnið með æfingar og hreyfingar sem henta til dæmis knattspyrnumönnum (Verheijen, 1998). Við skipulagningu á kraft- og styrktarþjálfun eru nokkrir þættir sem hafa ber í huga. Mikilvægt er að velja æfingar sem þjálfar hreyfingarnar sem koma fyrir í íþróttinni sem verið er að stunda. Byrjað er á grunnæfingum en svo eiga æfingarnar að verða keppnislíkari

þegar nær dregur keppnistímabili (Dick, 2007). Þjálfarar gætu þurft að notast við einstaklingsbundna þjálfun, þar sem leikmenn eru misjafnlega á sig komnir og einnig getur leikstaða þeirra á vellinum krafist mismunandi þjálfunar (Bangsbo, 2003).

Hreyfikraftur er grundvöllur allra hreyfinga. Hreyfing liðamóta á sér stað þegar kraftar eru meiri eða minni en mótstaðan. Við hreyfikraft á sér stað vöðvasamdráttur eða vöðvalenging. Vöðvasamdráttur á sér stað þegar krafturinn frá vöðvunum er meiri en mótstaðan og nefnist það yfirvinnandi kraftur. Vöðvalenging verður þegar mótstaðan er meiri en krafturinn frá vöðvunum og er þá talað um eftirgefandi kraft (Dick, 2007). Með vöðvasamdrætti er verið að ná fram hröðun í líkamann en vöðvalengingin virkar sem hindrun og dregur úr hröðuninni (Janus Guðlaugsson, 2001). Í sprettum, hoppum og skotum er vöðvasamdrátturinn notaður til að ná hraða og þar með meiri krafti í hreyfingarnar. Þegar þessar hreyfingar hafa átt sér stað er vöðvalengingin notuð til að hægja á hreyfingunum (Verheijen, 1998).

Kraftþolsþjálfun hefur tvö megin markmið, annað þeirra er að auka getu vöðvanna í að þola eða standast æfingar. Hitt er að auka hæfni vöðvanna í að ná sér eftir krefjandi æfingu, sem gerir það að verkum að vöðvarnir geta oftari í hverjum leik framkvæmt hreyfingar sem krefjast mikils vöðvasamdráttar. Allar æfingar hjálpa til við að auka þolið hjá þeim vöðvum sem eru að vinna, sem þýðir að allar æfingar og leikir hjálpa leikmönnum að auka kraftþol, sérstaklega í fótunum. Í þessari þjálfun er mikilvægt að hafa vöðvavinnuna á æfingum svipaða og hún er í leik (Bangsbo, 2003). Dæmi um kraftþolsþjálfun er þegar sett er upp stöðvaþjálfun/hringþjálfun, þar sem unnið er með alla helstu vöðvahópana og hreyfingarnar gerðar eins líkar knattspyrnuhreyfingum og mögulegt er (Sports fitness advisor, e.d.a). Hægt er að láta einstaklingana vinna í ákveðinn tíma á hverri stöð eða taka ákveðinn fjölda endurtekninga og hvíla svo áður en byrjað er á næstu æfingu. Passa þarf upp á að unnið sé til skiptis með vöðvahópana, að það séu ekki tvær stöðvar hlið við hlið sem vinna með sama vöðvahópinn. Hægt væri að hafa tíu stöðvar og fara þrjá hringi þar sem unnið er í mínútu og hvílt í mínútu á milli stöðva (Dick, 2007).

Kyrrstöðukraftur á sér stað þegar vöðvarnir vinna en hreyfast ekki. Kyrrstöðuvöðvavinna er notuð til að styrkja líkamann eða hluta af honum til að halda ákveðinni stöðu. Þessi kraftur nýtist knattspyrnumönnum vel, þar sem mikið

er um návígi og baráttu um boltann inni á vellinum. Því er mikilvægt að hafa góðan kyrrstöðukraft í bæði neðri og efri hluta líkamans (Verheijen, 1998). Þegar vöðvar eru þjálfaðir í kyrrstöðuvinnu er mikilvægt að litið sé til þeirra aðstæðna sem upp koma í knattspyrnuleik, það er að liðamótin séu í keppnislíkum stöðum (Bangsbo, 2003). Dæmi um svona æfingu er þegar bolti er staðsettur á milli fótanna í ökklahæð og báðir fætur þrýsta inn á við í átt að boltanum. Þrýst er í 5-15 sekúndur með 85-100% af hámarkskrafti og endurtekið fimm til tíu sinnum. Hvíld á milli endurtekninga skal vera jafn löng og vinnan. Loturnar eru endurteknar tvisvar til fjórum sinnum (Bangsbo, 2003).

Hámarkskraftur er skilgreindur sem mesti þungi sem vöðvi getur lyft í einum hámarkssamdrætti (Dick, 2007). Í knattspyrnu kemur mikill hámarksstyrkur sér vel þegar leikmenn þurfa að halda andstæðingum frá sér til að skýla boltanum. Hámarkskraftþjálfun hefur mikilvægari tilgang fyrir knattspyrnumenn en að auka hámarksstyrk þeirra. Þessi þjálfun á líka mikinn þátt í að auka sprengikraft leikmanna (Sports fitness advisor, e.d., a). Í knattspyrnu eru gerðar miklar kröfur um hraða og því er mikilvægt að knattspyrnumenn auki styrk sinn án þess að þyngjast mikið (Gjerset o.fl., 1999). Áður en byrjað er að vinna með hámarkskraft þarf fyrst að finna út hver hámarksstyrkur einstaklingsins er. Góð leið til að finna hann er að finna þá hámarksþyngd sem viðkomandi getur lyft fimm sinnum og margfalda þá tölu með 1,2 (Bangsbo, 2003). Hámarkskraftur er einungis þjálfður undir miklu álagi en dæmi um blandaða aðferð er þegar unnið er með 85% af hámarkskrafti á degi eitt en 60% á degi tvö. Gott er að miða við að tveir sólarhringar líði á milli slíkra æfinga. Á báðum dögum eru tekin þrjú til fimm sett en þegar unnið er með 85% eru teknar fimm endurtekningar en tíu endurtekningar þegar unnið er með 60% af hámarksstyrk. Mikilvægt er að taka æfingar til skiptis á mismunandi vöðvahópa (Dick, 2007).

Hæfni tauga/vöðvakerfisins til að yfirvinna mótstöðu með miklum samdráttarhraða er skilgreiningin á sprengikrafti. Í framhaldi af því að hafa byggt upp góðan hámarkskraft eru sprengikraftsæfingar notaðar til þess að koma kraftinum í það form sem nýtist knattspyrnumönnum inni á vellinum (Dick, 2007). Gott dæmi um kringumstæður þar sem þessi tegund krafts nýtist knattspyrnumönnum vel, er þegar þeir hoppa og taka af stað í sprett úr kyrrstöðu. Krafturinn veldur því að þeir hoppa hærra og eru sneggri af stað (Verheijen, 1998). Notkun Plyometrískar þjálfunar fyrir knattspyrnumenn er ein áhrifaríkasta

aðferðin til að auka sprengikraft leikmanna. Rannsóknir hafa sýnt að teygist vöðvi fyrir snertingu mun stytting hans vera mun kraftmeiri og hraðari. Þetta er einmitt það sem Plyometrískar æfingar ganga út á (Sports fitness advisor, e.d.c). Dæmi um æfingar sem notaðar eru í þessari þjálfun er fallstökk. Þá er hoppað af bekk niður á gólf og frá gólfinu er hoppað upp á annan bekk. Hoppið frá gólfinu er hægt að framkvæma á öðrum fæti eða báðum fótum. Mjög mikilvægt er að snertingin við gólfið sé eins stutt og mögulegt er (Bangsbo, 2003).

Hraði

Í þjálffræði er hraði skilgreindur sem hæfni einstaklingsins við að framkvæma hraðar hreyfingar. Að auka hraða er ekki endilega ávísun á betri árangur. Það þarf að vera jafnvægi á milli þess yfir hve miklum hraða einstaklingurinn býr og kunnáttu hans við að nýta sér þann hraða (Dick, 2007). Þegar þjálfarar tala um eiginleika sem skipta sköpum í íþróttum er hraði oftast ofarlega á þeim lista. Hraði einn og sér getur skipt sköpum varðandi úrslit leikja. Hafi leikmenn liðs yfir miklum hraða að ráða skapar það fleiri tækifæri fyrir liðið og meiri vandræði fyrir mótherjana, bæði við að verjast og sækja. Fyrir knattspyrnumenn er hraði sérstaklega mikilvægur þegar leikmenn þurfa að bregðast hratt við og taka hraðar stefnu- og hraðabreytingar. Þetta þurfa leikmenn að geta gert af hárrí ákefð út allan leikinn. Hraði í knattspyrnulegu samhengi inniheldur styrk, þol, hæfni við stefnubreytingar, viðbragðstíma og hlaupataækni (Schmid og Alejo, 2002).

Hraðþjálfun leikmanna skal háttað þannig að hver endurtekning standi yfir í hámark tíu sekúndur og hvíld milli endurtekninga verði að lágmarki fimm sinnum lengri en sá tími sem seinasta endurtekning stóð yfir. Með þessari löngu hvíld ná vöðvarnir að jafna sig vel milli endurtekninga og leikmennirnir ná að leggja sig alla fram við hverja endurtekningu (Bangsbo, 2003). Langir eða margir sprettir á æfingum sem framkvæmdir eru án nægilegrar hvíldar hafa ekki jákvæð áhrif á hraðþjálfun og auka hættu á meiðslum (Janus Guðlaugsson, 1995). Hraðþjálfun knattspyrnumanna ætti að langmestu leyti að fara fram við leikrænar aðstæður, svokölluð stafræn þjálfun. Með þeirri þjálfun eru leikmenn þjálfaðir í að bregðast rétt við aðstæðum sem koma fyrir á vellinum (Bangsbo, 2003).

Stefnubreytingar geta nýst knattspyrnumönnum við ýmsar aðstæður inni á vellinum. Til að hámarka gildi þeirra er mikilvægt að þær séu framkvæmdar eins

hratt og mögulegt er. Ætli knattspyrnumaður sér að rekja boltann framhjá leikmönnum andstæðinganna er nauðsynlegt fyrir hann að geta breytt hratt um stefnu með boltann. Leikmaður getur þróað með sér þessa hæfileika með því að þjálfa upp styrk og þol. Plyometrískar æfingar sem þjálfa upp sprengikraft og snerpu hjálpa einnig til (Schmid og Alejo, 2002). Dæmi um æfingar sem þjálfa upp þessa færni, er þegar búnir eru til stafir með keilum til dæmis A eða H. Leikmennirnir eru látnir hlaupa eins og stafirnir, þar sem öll hlaup eru framkvæmd með hámarks ákefð. Hlaupin felast í sprettum fram á við, aftur á bak og/eða til hliðar. Því flóknari sem æfingin er þeim mun færri eru endurtekningar og hvíldin á milli þeirra er lengri. Fjöldi lota fer eftir fjölda stefnubreytinga í hverri æfingu (Schmid og Alejo, 2002).

Viðbragðshraði er sá tími sem líður frá því að áreitið kemur fram, þar til fyrsta hreyfing til að bregðast við því á sér stað (Thompson, 2009). Áreiti knattspyrnumanna geta meðal annars verið stefnubreyting boltans og hreyfingar samherja eða mótherja (Gjerset o.fl., 1999). Með viðbragðshraða knattspyrnumanna er átt við að leikmenn séu fljótir að sjá leikaðstæður hverju sinni og bregðist hratt við þeim aðstæðum sem upp koma (Schreiner, 2000). Meðfæddir taugafræðilegir þættir hafa mest áhrif á viðbragðstíma einstaklinga en þá þætti er þó hægt að þjálfa. Með góðri einbeitingu er einnig hægt að bæta viðbragðstímann, en það gerir einstaklingurinn með því að útiloka önnur truflandi áreiti. Til þess að hámarka áhrif þess konar þjálfunar er mikilvægt að hún fari fram við keppnisaðstæður (Gjerset o.fl., 1999). Dæmi um æfingu til að þjálfa upp viðbragðshraða er þegar sex keilum er raðað upp í röð á milli tveggja lína og keilurnar númeraðar í röð frá eitt upp í sex. Þrjár eins brautir og þrjár til fimm leikmenn í hverri röð við endalínuna sem er nær keilu eitt. Þjálfarinn kallar upp tvö númer og fremstu menn leggja um leið af stað. Stefnubreyting verður að eiga sér stað eftir seinni keiluna. Ef þjálfarinn kallar fimm og tveir þá eiga tvær stefnubreytingar sér stað en ein stefnubreyting ef hann kallar til dæmis einn og sex. Spretturinn endar alltaf við aðra endalínuna (Schreiner, 2000).

Margir knattspyrnumenn búa yfir lélegri hlaupatækni, þeir eyða óþarfa orku í að hreyfa höfuð, axlir og bók. Einnig koma þeir í veg fyrir að ná fram nauðsynlegum krafti í sprettina, því þeir teygja ekki ökkla og hné nægilega vel (Schreiner, 2000). Rétt hlaupatækni getur nýst knattspyrnumönnum inni á vellinum. Með þróun á réttri tækni geta leikmenn hlaupið hraðar með minni

áreynslu. Þættir sem hafa áhrif á hlaupataæknina eru skrefalengd og fjöldi skrefa, staða handa og í hvaða hæð hnéð fer (Schmid og Alejo, 2002). Þjálfun á bættri hlaupataekni knattspyrnumanna miðar að því að lengja skref og fjölga tíðni þeirra. Þegar lengja á skrefin er langt bil á milli hindrana en stutt bil þegar fjölga á tíðni þeirra. Hærri hindranir eru notaðar þegar leggja á áherslu á hraðar háar hnélyftur. Handahreyfingar eiga að vera beint áfram með olnboga beygða í 90 gráðu vinkil. Gott er að miða við að lófinn færir til skiptis í buxnavasa- og hökuhæð. Til viðbótar er gott að leggja áherslu á hopp og teygjur (Schreiner, 2000).

Liðleiki

Liðleiki er hæfnin við að nýta sér hreyfanleika liðamóta til fullnustu. Liðleika má skipta í þrjá flokka: virkan liðleika, óvirkan liðleika og hreyfiliðleika. Unnið er með virkan liðleika þegar einstaklingurinn notar eigin vöðvakraft við hreyfingar og teygjur. Með óvirkum liðleika er átt við þegar utanaðkomandi kraftur til dæmis annar einstaklingur framkvæmir hreyfinguna eða teygjuna sem á sér stað. Oft eru þetta stöður sem einstaklingurinn á erfitt með að koma sér í sjálfur. Hreyfiliðleiki á sér stað þegar einstaklingurinn notar vöðva sína til að framkvæma kraftmiklar hreyfingar sem valda miklu hreyfiútslagi og teygju (Dick, 2007). Mörg atriði hafa áhrif á liðleika, bæði þættir sem einstaklingurinn getur unnið með og eins þættir sem hann hefur enga stjórn á. Dæmi um áhrifavalda eru teygjanleiki vöðva, sína og liðbanda en svo getur lögum beina og liðamót heft hreyfinguna (Dick, 2007). Einnig hefur aldur einstaklingsins, líkamshiti hans, tími dags og hvert hitastigið er þar sem hann teygir áhrif auk meiðsla og erfðapátta (Gjerset o.fl., 1999).

Góður liðleiki getur til að mynda hjálpað knattspyrnumönnum að framkvæma hreyfingar eins og að skjóta, leika á mótherjann og hlaupa á hámarkshraða með réttri tækni og minnkað hættu á meiðslum (Schmid og Alejo, 2002). Knattspyrnumenn þurfa endurtekið að snúa og taka stefnubreytingar til að rífa sig frá mótherjanum eða fylgja honum eftir. Auk þess gætu leikmenn þurft að notast við óalgengar hreyfingar til að ná valdi á boltanum. Við þær hreyfingar getur reynst gott að búa yfir góðum liðleika (Verheijen, 1998). Dæmi um tvær mismunandi aðferðir við teygjur til að auka hreyfifærni knattspyrnumanna eru hreyfiteygjur og stöðuteygjur. Hreyfiteygjur eru oftast framkvæmdar í byrjun upphitunar fyrir æfingar eða leiki. Hér er átt við að snúa höndum í hringi til að

losa um axlir og sparka með fótum fram og til baka svo dæmi sé tekið (Sports fitness advisor, e.d., c). Stöðuteygjur eru þegar vöðvarnir eru teygðir án hreyfingar í liðamótum á meðan teygjan á sér stað. Dæmi um þess háttar teygju er þegar staðið er í annan fótinn og gripið í ristina á hinum fætinum. Þegar notast er við þessar teygjur eftir átök skal þeim haldið í 20-30 sekúndur og endurteknar tvisvar til þrisvar sinnum á hverjum vöðvahóp áður en skipt er yfir í næstu teygju. Rannsóknir hafa sýnt að ekki sé gott að framkvæma mikið af þessum teygjum fyrir æfingu eða keppni því þær geta dregið úr krafti og frammistöðu (Sports fitness advisor, e.d., c).

Taktísk hugsun/Leikskilningur

Taktísk færni knattspyrnumanna vísar til þess hversu góðir þeir eru í að framkvæma réttu aðgerðina á réttum tíma bæði með boltann og án hans. Mikilvægt er að gera sér grein fyrir því að hver leikstaða inni á vellinum gerir mismunandi tæknilegar og taktískar kröfur til leikmanna (Kannekens, Elferink-Gemser og Visscher, 2011). Eins og áður hefur komið fram er gott líkamlegt atgervi og tæknilegir hæfileikar mikilvægir þættir sem talið er að knattspyrnumenn þurfi að búa yfir. Til viðbótar við þessa tvo þætti er einnig talið að skilningur leikmanna á taktískri hugsun sé þáttur sem knattspyrnumenn þurfi að þróa með sér (Kannekens, Elferink-Gemser og Visscher, 2011).

Rannsókn var gerð á því hvort taktísk hugsun hjá ungum hollenskum knattspyrnumönnum hefði einhver áhrif á þróun þeirra sem leikmenn og velgengni þeirra í framtíðinni. Niðurstöðurnar sýndu að góð taktísk hugsun hefur jákvæð áhrif á framþróun þeirra úr unglingsaliðum til atvinnumanna. Þeir leikmenn sem bjuggu yfir góðri taktískri hugsun á unglingsaldri voru allt að sjö sinnum líklegri til að verða atvinnumenn en þeir sem höfðu yfir lítilli taktískri hugsun að ráða. Þeir þættir taktískrar hugsunar leikmanna sem taldir eru skipta mestu máli hvað framtíðar velgengni leikmanna varðar eru annars vegar staðsetningar þeirra á vellinum og hins vegar ákvörðunartökur (Kannekens, Elferink-Gemser og Visscher, 2011).

Taktík er talin skipta meira máli í hópíþróttum en einstaklingsíþróttum. Skipta má taktík í hópíþróttum í þrjá hluta, einstaklings taktík, hóptaktík og heildartaktík. Einstaklings taktík snýst um leikskilning einstaklingsins eða

hæfileika hans til þess að lesa leikinn. Dæmi um knattspyrnumann sem býr yfir góðum leikskilningi er framherji sem nær oft að staðsetja sig rétt, koma sér í færi og skorar því mörg mörk. Það sama má segja um miðjumann sem hefur gott auga fyrir hlaupum samherja sinna og á oft góðar sendingar og leggur þannig upp færi fyrir þá (Gjerset o.fl., 1999). Hóptaktík á sér stað þegar leikmenn innan liðsins vinna vel saman. Dæmi um góða hóptaktík er þegar góð færsla á sér stað innan alls liðsins í varnarleik, sem gerir andstæðingunum erfitt fyrir að sækja að marki þeirra. Hver leikmaður veit sitt hlutverk, hvar hann á að staðsetja sig og hvernig hann á að færa sig (Gjerset o.fl., 1999). Heildartaktík segir til dæmis til um hvaða varnaraðferð þjálfarinn vill að liðið notist við gegn andstæðingum sínum. Hvort setja eigi hápressu og færa allt liðið upp á völlinn og reyna að vinna boltann ofarlega þannig að stutt sé að marki andstæðinganna þegar boltinn vinnst, eða vill þjálfarinn að liðið bíði til baka, loki svæðum og leyfi andstæðingunum að koma upp með boltann. Í sóknarleiknum er hægt að byggja upp sóknir rólega með því að spila boltanum vel milli manna og sýna þolinmæði eða sparka löngum boltum upp völlinn og stóla þar með frekar á heppni (Gjerset o.fl., 1999).

Góð alhliða þjálfun og reynsla leikmanna er grundvöllur þess að leikmenn öðlist leikskilning og læri að taka réttar ákvarðanir inni á vellinum. Góð tækni getur komið leikmanni til hjálpar, þar sem tæknileg færni hans gefur honum fleiri möguleika til að leysa úr ýmsum aðstæðum sem upp koma á vellinum (Gjerset o.fl., 1999). Hlutverk þjálfarans við að þjálfar upp einstaklingstaktík er að mynda leikaðstæður og hvetja leikmennina til að taka ákvarðanir. Þjálfarinn getur kallað inn á völlinn, stoppað æfingarnar eða rætt hlutina eftir æfinguna. Kjósi hann að stoppa æfinguna er mikilvægt að stoppið sé stutt og upplýsingarnar hnitmiðaðar (Gjerset o.fl., 1999). Að skipta í tvö lið á æfingu og spila 11 á móti 11 getur verið góð þjálfun í hóptaktík. Þjálfarinn gefur liðunum fyrirmæli sem eru misjöfn eftir því hvort liðið er með boltann eða að verjast. Fyrirmæli sóknarliðsins geta verið að bannað sé að gefa boltann til baka og ávallt verði að spila boltanum í átt að marki andstæðinganna. Fyrirmæli varnarliðsins geta aftur á móti verið að bakka strax aftur fyrir boltann um leið og hann tapast. Skori lið mark áður en allir andstæðingarnir eru komnir aftur fyrir miðju telur markið tvöfalt (Anton Bjarnason og Guðmundur Ólafsson, 1984).

Hugræn þjálfun

Hugræn þjálfun hefur verið notuð í fjölda mörg ár meðal íþróttamanna með það að markmiði að auka færni þeirra. Eftir að vísindalegar rannsóknir hafa verið gerðar sem styðja jákvæð áhrif skynmyndanotkunar á árangur íþróttamanna, hafa sífellt fleiri íþróttamenn notast við þá tegund hugrænnar þjálfunar (Weinberg og Gould, 2011; Gregg, Hall og Hanton 2007;). Margir af bestu íþróttamönnum og þjálfurum Bandaríkjanna notast við skynmyndir á æfingum, í keppni og við endurhæfingu meiðsla (Weinberg og Gould, 2011).

Knattspyrnumenn geta nýtt skynmyndaþjálfun á jákvæðan hátt til að undirbúa sig betur andlega fyrir leiki og æfingar. Skynmyndaþjálfunin virkjar sömu taugaboð og virkjast þegar hreyfingin er framkvæmd inni á vellinum. Þessar æfingar ganga flestar út á að framkalla úr minninu upplýsingar, byggðar á þeirra eigin reynslu, sem íþróttamennirnir nota til að hjálpa þeim við að ná fram sem bestri framkvæmd í keppninni sem framundan er. Einnig er hægt að sjá fyrir sér eitthvað sem enn hefur ekki gerst (Weinberg og Gould, 2011). Þegar notast er við skynmyndir er best að nýta sem flest skynfæri, til þess að hafa þær sem raunverulegastar. Með skynfærunum er átt við hreyfi-, sjón-, heyrnar-, lyktar- og snertiskyn. Knattspyrnumaður ímyndar sér til dæmis hvernig hann hleypur upp völlinn með boltann, leikur á varnarmennina og skorar. Hann notar hreyfiskynið til að finna fyrir þungafærslu og mismunandi stöðum líkamans. Sjónskynið notar hann svo til að hafa augun á boltanum og andstæðingunum. Heyrnarskynið getur hann notað til að hlusta á samherjana, snertiskynið til að finna snertinguna við boltann og loks lyktarskynið til að finna lyktina af nýslegnum vellinum (Weinberg og Gould, 2011).

Notkun skynmynda fer aðallega fram í keppnum en þó einnig á æfingum. Algengt er að skynmyndir séu notaðar rétt fyrir keppni og þá jafnvel hugsaðar sem einhver skyndilausn. Minna er um að skynmyndir séu notaðar á meðan á keppni stendur eða eftir að henni líkur. Einmitt á þeim tímapunktum væri í rauninni hagstæðast að notast við þær, þar sem skynmyndirnar eru hvað skýrastar í minninu. Það eitt ætti að auðvelda virkni þeirra. Sé litið til skynmyndanotkunar á æfingum kemur í ljós að þær eru mest notaðar á æfingunum en minna fyrir og eftir þær (Weinberg og Gould, 2011). Það hefur sýnt sig að skynmyndir geta bæði hjálpað byrjendum og lengra komnum að bæta árangur sinn. Þó er margt sem

bendir til þess að meiri tengsl séu á milli bætts árangurs hjá þeim reynslumeiri samanborið við byrjendur. Byrjendur eru ekki eins duglegir í skynmyndanotkun og þeir lengra komnu. Það fer líka eftir hæfni einstaklingsins í því að nota skynmyndir hversu vel hann getur nýtt sér þær (Weinberg og Gould, 2011).

Best er að líta á hugræna þjálfun sem bónus, að hún geti hjálpað einstaklingnum að ná sem mestu út úr líkamlegu þjálfuninni/keppninni. Það er algengur misskilningur að hugræn þjálfun komi í stað þeirra líkamlegu ef minnkað er við líkamlegu þjálfunina sem um nemur hugrænu þjálfuninni. Einstaklingur sem stríðir við meiðsli, ofþjálfun eða önnur vandamál getur hins vegar notast við hugræna þjálfun í stað þeirrar líkamlegu (Weinberg og Gould, 2011).

Eins og með alla aðra sálfræðitækni þá lærist skynmyndanotkun í gegnum æfingar. Sumir einstaklingar eru góðir í notkun skynmynda á meðan aðrir geta átt í stökustu vandræðum með að ímynda sér aðstæður. Til þess að ná upp hámarks virkni þurfa tveir þættir að vera í lagi. Skynmyndirnar þurfa að vera skýrar og einstaklingurinn þarf að hafa fulla stjórn á þeim (Gregg o.fl. 2007). Til þess að þjálfararnir geti ætlast til þess að íþróttamennirnir sem þeir eru að þjálfar notist reglulega við skynmyndir verða þeir að hvetja þá til þess og vinna markvisst með þær á æfingum (Jedlic, Hall, Munroe-Chandler og Hall, 2007).

Áherslupættir á misjöfnum aldurs skeiðum

Á æsku- og unglingsárunum er grunnurinn lagður að líkamlegu og andlegu atgervi einstaklingsins. Á þessum árum fer einstaklingurinn í gegnum ýmis þroskastig, þar sem líkamlegur- andlegur og félagslegur þroski hans tekur stakkaskiptum. Þjálfunin verður að vera sniðin að því þroskastigi sem hópurinn/einstaklingurinn sem verið er að þjálfar er á, eigi góður árangur að nást. Hér kemur það sér vel fyrir þjálfarann að vera meðvitaður um þau þroskaeinkenni sem tilheyra þeim aldri sem hann er að þjálfar (Janus Guðlaugsson, 1995; Janus Guðlaugsson, 2001). Á ákveðnum þroskastigum eru börn næmari og móttækilegri fyrir þjálfun ýmissa þátta og því mikilvægt að réttu hlutirnir séu þjálfaðir upp á réttum tíma. Sú þjálfun sem barn fær hjá sínu íþróttafélagi er talinn lykilþáttur í að þjálfar upp góðan líkams- og hreyfiþroska (Janus Guðlaugsson, 1995).

Í þjálfun barna og unglunga er mjög mikilvægt að hafa gott langtímaskipulag sem miðar að því að mynda breiðan þjálfunargrunn með fjölþættri þjálfun. Gæta þarf að því að skammtímamarkmið standi ekki í vegi fyrir því langtímamarkmiði sem unnið er að. Það sem miður fer í þjálfuninni á þessum mótunarárum er ekki hægt að bæta fyrir nema að litlu leyti á fullorðinsárunum (Janus Guðlaugsson, 1995; Janus Guðlaugsson, 2001).

Knattspyrnuþjálfun 9-12 ára (5. og 6. flokkur)

Einstaklingar í þessum aldurshópi eru á besta aldri fyrir hreyfinám og til að læra nýja tækni. Viljinn til þess að læra og næmnin fyrir hreyfingum gerir það að verkum að þeir eru fljótir að læra nýjar og flóknar æfingar. Þessi ár eru talin með þeim mikilvægustu í mótun hvers einstaklings og grundvöllur lagður að því hvernig lífsstíl og persónuleika einstaklingarnir þróa með sér (Janus Guðlaugsson, 1995).

Hér eru dæmi um nokkra þætti sem talið er að þjálfarar eigi að leggja áherslu á í þjálfun sinni hjá þessum aldurshóp. Gott er að þjálfarar uppi samhæfingu og tækniatriði þar sem líkaminn er í tiltölulega góðu jafnvægi sé litið til hlutfallsins milli hæðar og vöðvakrafts. Vinna með teygju- og liðleikaæfingar og gera þeim grein fyrir því hversu mikilvægt það sé fyrir knattspyrnumenn að búa yfir góðum liðleika. Mikilvægt er að hver leikmaður fái sem fjölþættasta þjálfun, sem getur að hluta til falist í því að leikmenn séu látnir prófa sem flestar stöður inni á vellinum. Þannig öðlast leikmennirnir meðal annars betri leikskilning. Krakkar á þessum aldri búa yfir mikilli leik- og hreyfigleði og henta leikæfingar, þar sem unnið er í litlum hópum, vel til að fullnægja þessum þörfum (Janus Guðlaugsson, 1995).

Knattspyrnuþjálfun 13-14 ára (4. flokkur)

Þessi aldur einkennist af því að unglingar taka mikinn vaxtarkipp sem kallar oft fram ákveðið óöryggi. Ójafnvægi verður annars vegar milli stærðar búks og útlíma og hins vegar milli beina og vöðva vaxtar sem leiðir til erfiðleika með samhæfingu og tækniæfingar. Þetta þroskaskeið er talið erfiðasta þroskaskeiðið þar sem unglíngarnir ganga í gegnum miklar líkamlegar, andlegar og félagslegar breytingar (Janus Guðlaugsson, 1995).

Hér eru dæmi um nokkra þætti sem talið er að þjálfarar eigi að leggja áherslu á í þjálfun sinni hjá þessum aldurshóp: Vinna þarf með undirstöðuatriði liðssamvinnu og leikskipulags. Þá er grundvöllur fyrir því að bæta almennt þol einstaklinga svo að þeir séu sem best undirbúnir fyrir kraft- og hraðþjálfun (snerpuæfingar). Einnig þarf að viðhalda áunninni tækni- og samhæfingarferni og halda áfram að vinna með liðleika leikmanna (Janus Guðlaugsson, 1995).

Knattspyrnuþjálfun 15-16 ára (3. flokkur)

Á þessu aldurs skeiði verður aukinn vöxtur á vöðvum og líffærum sem kemur aftur á jafnvægi milli hæðar og þyngdar einstaklingsins. Með auknum vöðvavexti endurheimtir einstaklingurinn þá stjórn sem hann hafði á hreyfingum sínum fyrir vaxtarkippinn og verður um leið öruggari og býr yfir auknu sjálfstrausti (Janus Guðlaugsson, 1995).

Á þessum árum má fara að líkja meira eftir aðstæðum sem upp koma í leik og þjálfar leikmenn í að vinna sig út úr flóknum leikstöðum. Aukinn áhugi á fræðilegum þáttum gerir það að verkum að auðveldara er að kenna leikskipulag og leikkerfi í bæði varnar- og sóknarleik. Meiri áhersla er lögð á líkamlegu þjálfunina, til að mynda kraft og styrk. Hraðþjálfun, þar sem meðal annars er þjálfaður upp viðbragðshraði og hraðþol. Auk þess er þjálfun á snerpu, samhæfingu, liðleika, loftháðu- og loftfirrtu þoli einnig mjög mikilvæg (Janus Guðlaugsson, 1995).

Knattspyrnuþjálfun 17-19 ára (2. flokkur)

Á þessum aldri verða líkamlegir, andlegir og félagslegir þættir fullmótaðir eða því sem næst. Taugakerfið tekur á sig endanlega mynd ásamt því sem bein og liðbrjósk styrkjast (Janus Guðlaugsson, 1995).

Á þessum árum má fara að auka álagið í þjálfuninni verulega. Einstaklingar á þessum aldri þola flest alla þætti fullorðinsþjálfunar af hámarksstyrk og hraðþoli undanskyldu (Janus Guðlaugsson, 1995). Sérhæfing í þjálfun á að eiga sér stað sem byggir á þeim þjálfunarþáttum sem eintaklingarnir hafa nú þegar gengið í gegnum. Einstaklingsþjálfun sem hugsuð er til að nýttast leikmönnum í þeim stöðum sem þeir spila og koma til með að spila í framtíðinni.

Áfram er unnið með þrek, samhæfingu og liðleika, auk þess sem farið er dýpra í kennslu á leikfræðilegum þáttum (Janus Guðlaugsson, 1995).

Handbók um yngri flokka þjálfun í knattspyrnu



Hilmar Trausti Arnarsson

Inngangur

Draumur flesta ungra knattspyrnumanna er að ná sem lengst, verða atvinnumenn og spila fyrir landsliðið. Til þess að svo megi verða þarf margt að ganga upp. Sú þjálfun sem leikmaðurinn fær upp yngri flokka síns félags hefur mikið að segja. Því er mjög mikilvægt að þjálfunin sé vel skipulögð og að allir þeir eiginleikar sem góður knattspyrnumaður þarf að búa yfir séu þjálfaðir upp á réttum tíma.

Hugmyndin á bakvið gerð þessarar þjálfunarhandbókar er að efla yngri flokka þjálfun Knattspyrnufélagsins Hauka og gera þjálfunina enn markvissari en hún nú þegar er. Ég tel að svona handbók, þar sem fram koma helstu áhersluatriði í þjálfun hvers aldurflokks, geti nýst þjálfurum við uppsetningu æfinga. Þarna fá þjálfararnir hugmynd um þá þætti sem leggja skal áherslu á í þeirra aldursflokki og hafa svo frjálssar hendur með útfærslu á þjálfun þessara þátta. Auk þess tel ég að handbókin muni ýta undir aukna samvinnu meðal þjálfara, þar sem hún getur vakið upp umræður og hugmyndir að bættri þjálfun. Með notkun hennar yrðu þjálfararnir meðvitaðri um þá þjálfun sem ætti sér stað í öðrum aldursflokkum. Sú vitneskja myndi svo nýtast þeim þegar þeir taka við nýjum iðkendum úr yngri flokkum, þar sem þeir ættu að vita nokkurn veginn hvað þeir iðkendur eru búnir að ganga í gegnum.

Breytingar á handbókinni yrðu gerðar reglulega, þar sem þjálfarar og stjórnarmenn kæmu saman, ræddu nýjar hugmyndir og skiptust á skoðunum.

9-10 ára: 6. flokkur

- Vinna með fjölþætta þjálfun – sérstaka áherslu á tækniþjálfun.
- Hafa sem flestar æfingar í leikrænu formi og vinna með leikmenn í fámönnum hópum.
- Hver leikmaður skal fá sem flestar snertingar við boltann á hverri æfingu.

❖ Tækniþjálfun – Samhæfing

- *Venjast boltanum:*
 - ✓ Fjölbreyttar æfingar þar sem hver leikmaður hefur bolta
- *Knattrak:*
 - ✓ Ýmsar útgáfur af knattraki án samherja og mótherja
 - ✓ Innanfótar, utanfótar og ristar knattrak
- *Spyrnur/sendingar/móttaka:*
 - ✓ Innanfótaspyrnur
 - ✓ Ristarspyrnur
 - ✓ Unnið með nákvæmni og kraft
 - ✓ Notkun tilhlaups við að sparka í bolta
 - ✓ Hafa vald á fyrstu snertingu
- *1 á 1: Sóknarleikur og varnarleikur*
 - ✓ Að leikmenn fáir að spreyta sig í að sækja og verjast gegn mótherja
 - ✓ Sóknarmenn læri að skýla boltanum
- *Gabbhreyfingar:*
 - ✓ Leikmönnum kenndar einfaldar gabbhreyfingar og snúningar
 - ✓ Tengja saman knattrak og snúninga/gabbhreyfingar
- *Samhæfing:*
 - ✓ Notast eins mikið við bolta og hægt er til að þjálfu upp samhæfingu á þessum aldri
 - ✓ Einnig hægt að notast við „stiga” þar sem unnið er með hraðar fóta- og handahreyfingar
- *Jafnvægisþjálfun*
 - ✓ Láta leikmenn framkvæma æfingar sem reyna á jafnvægi þeirra, bæði á ferð og í kyrrstöðu

❖ Leikþjálfun

- *4:4, 5:5, 7:7 o.fl.*
 - ✓ Spil á tvö mörk
 - ✓ Spil á 4 mörk
 - ✓ Halda bolta innan liðs
 - ✓ Rekja bolta yfir línu

- *7:6, 5:4 o.fl.*
 - ✓ Æfa að vera yfir- og undirmannaðir

❖ Líkamleg þjálfun

- *Hreyfanleika- og liðleika æfingar*
 - ✓ Leikmönnum gert grein fyrir því hve mikilvægt það sé fyrir knattspyrnumenn að búa yfir góðum liðleika
 - ✓ Hreyfiteygjur notaðar í upphitun
 - ✓ Stöðuteygjur notaðar þegar teygt er á helstu vöðvahópum eftir æfingar

❖ Andleg þjálfun – áhersluatriði til að vinna með

- ✓ Almenn kurteisi
- ✓ Bera virðingu hver fyrir öðrum

Tæknikassi



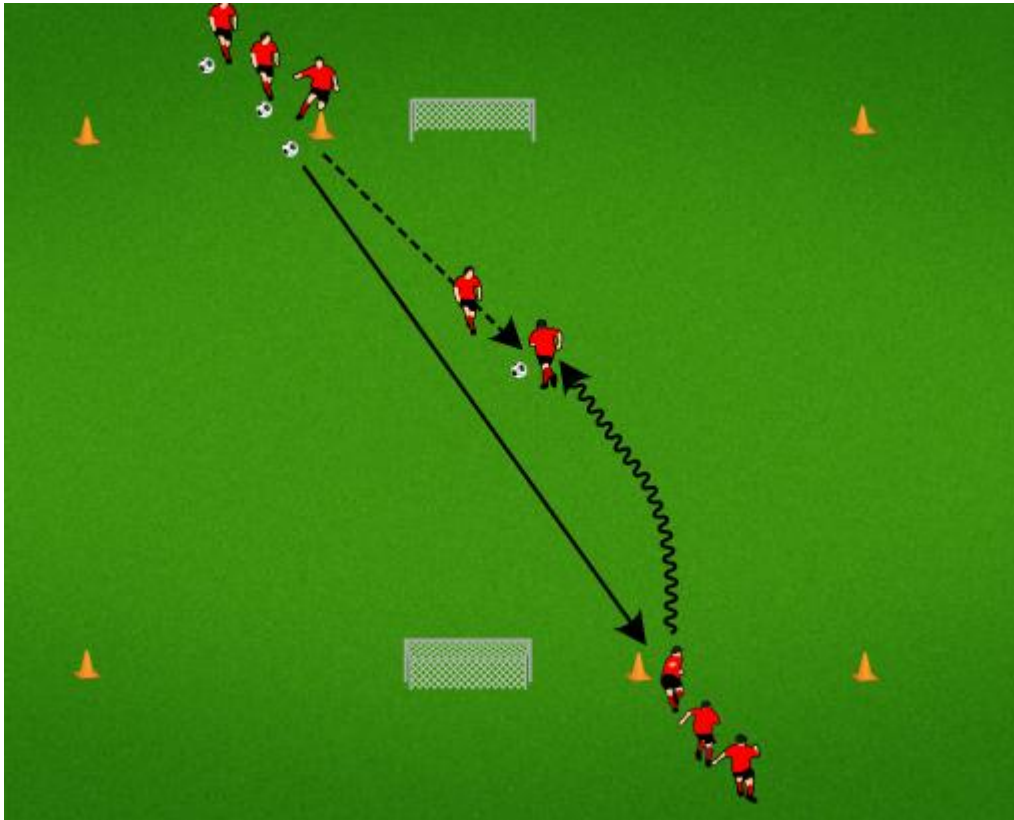
Fyrirmæli:

- Hver leikmaður er með sinn eigin bolta og framkvæmir með honum æfingar sem þjálfarinn leggur fyrir. Æfingarnar einkennast af þáttum sem þjálfarinn bætir bæði tækni og samhæfingu.

Áhersluatriði:

- Venjast bolta
- Knattrak með ýmsum útfærslum – innan,- utanfótar og með rist
- Þjálfarinn bætir bæði tækni og samhæfingu
- Knattvíxlun

1 á 1 – sóknarlega og varnarlega



Fyrirmæli:

- Tvær raðir þar sem önnur röðin hefur bolta en hin er boltalaus. Fremsti maður í boltaröð sendir á fremsta mann í boltalausuröðinni röðinni, fylgir sendingunni eftir og spilar vörn. Sá sem fær sendinguna tekur boltann með sér í fyrstu snertingu og reynir að leika á varnarmanninn og skora á lítið mark. Ef varnarmaðurinn vinnur snýr hann vörn í sókn, reynir að komast framhjá leikmanninum og skora. Eftir hvert einvígi er skipt um röð.

Áhersluatriði:

- Sendingar
- Móttaka
- Gabbhreyfingar
- Skýla bolta

3 á 3 – lítill mörk og engir markmenn



Fyrirmæli:

- Spil á lítinn völlum með litlum mörkum

Áhersluatriði:

- 1:1 sóknarlega og varnarlega
- Sendingar
- Samspil
- Samvinna
- Gabbhreyfingar
- Knattrak

Innanfótaspyrnur



Fyrirmæli:

- Tveir og tveir leikmenn saman með einn bolta. Senda boltann á milli sín í gegnum hlið í einni eða fleiri snertingum. Einnig er hægt að láta þá taka boltann með sér í móttökunni til hægri eða vinstri og senda utan við hliðin.

Áhersluatriði:

- Sendingar
- Móttaka
- Nota báða fætur

11-12 ára: 5. flokkur

- Sömu höfuðpunktur og fyrir 6.flokk
- Vinna með fjölþætta þjálfun – sérstök áhersla á tækniþjálfun
- Reynt að hafa sem flestar æfingar í leikrænu formi og unnið með leikmenn í fámennum hópum
- Að hver leikmaður fái sem flestar snertingar við boltann á hverri æfingu

Einstaklingurinn:

Sérstök áhersla lögð á að tækniþjálfun:

- ✓ Að leikmaður hafi gott vald á fyrstu snertingu við boltann, taki hann með sér í svæðið eða stoppi
- ✓ Gæði í sendingum og hlaup með bolta
- ✓ Að allir leikmenn hafi kjark í að taka leikmann á í stöðunni 1:1

Liðið:

- ✓ Halda bolta innan liðs og þá sérstaklega litið til þess að stækka svæði, skapi dýpt og breidd
- ✓ Ná fram yfirtölu og búa svæði til að skapa stöðuna 1:1

❖ Tækniþjálfun - Samhæfing

- *Fyrsta snerting*
 - ✓ Læra að stjórna því að boltinn fari í þá stefnu sem leikmaður vill að boltinn fari í fyrstu snertingu
 - ✓ Geta tekið við fastri sendingu á þann hátt að boltinn stoppi fyrir framan mann
- *Hlaup með bolta*
 - ✓ Að leikmaður geti tekið hraða- og stefnubreytingar með boltann á tánum
 - ✓ Að leikmaður geti tekið knattrak í eina átt en sent boltann frá sér í aðra
- *Sendingar/halda bolta*
 - ✓ Geta útfært innanfótarspurnu á fullri ferð með áherslu á að „læsa” ökklanum
 - ✓ Vinna með vinkil sendingar (búa til þríhyrninga)
 - ✓ Hvetja leikmenn til að gefa sendingar sem skapa samherja stöðuna 1:1
 - ✓ Vinna með veggssendingar og framhjáhlaup
- *Knattrak/Gabbhreyfingar/Snúningar – 1:1 sóknarlega*
 - ✓ Að leikmenn kunni minnst tvo snúninga og gabbhreyfingar

- ✓ Að leikmenn geti framkvæmt þær hreyfingar með báðum fótum og farið í báðar áttir
- ✓ Vinna með samsettar hreyfingar knattraks og gabbhreyfinga
- *Spyrnutækni*
 - ✓ Að geta framkvæmt háar og lágar ristarspyrnur
 - ✓ Hoppspyrnur
 - ✓ Utanfótarspyrnur
- *Snúningar við móttöku*
 - ✓ Hafa vald á innanfótarsnúning
 - ✓ Hafa grunnþekkingu í utanfótarsnúning
- *Sköllun*
 - ✓ Kunna rétta skallatækni standandi
 - ✓ Hafa grunnþekkingu á tæknilegri útfærslu á sköllun á lofti
- *Samhæfing án bolta*
 - ✓ Hopp og landingar í jafnfætis stöðu/gangstöðu og á einum fæti
 - ✓ Geta viðhaldið góðri líkamsstöðu þegar staðnumið er eftir hlaup.
 - ✓ Vinna með hraðar handa- og fótahreyfingar í stiga
 - ✓ Vinna með þyngdartilfærslu/stefnubreytingar/snúninga
- *Samhæfing með bolta*
 - ✓ Vinna áfram í grunntækni/hafa tilfinningu fyrir boltanum með öllum líkamanum
 - ✓ Læra að leika listir sínar með báðum fótum
- *Áframhaldandi jafnvægisþjálfun*
 - ✓ Halda jafnvægi – fara úr jafnvægi – endurheimta jafnvægi

❖ Leikþjálfun

- *Rétt pressutækni - 1:1 varnarlega*
 - ✓ Að vinna með athyglina á boltanum og standa rétt
 - ✓ Hafa þekkingu á þyngdarpunkti og fjarlægð
- *Halda bolta innan liðs*
 - ✓ Að leikmenn spili bolta og haldi honum innan liðs
 - ✓ Læra að spila bolta hratt úr því svæði sem hann vannst á
- *7:6, 5:4 o.fl.*
 - ✓ Æfa að vera yfir- og undirmannaðir

❖ Líkamleg þjálfun

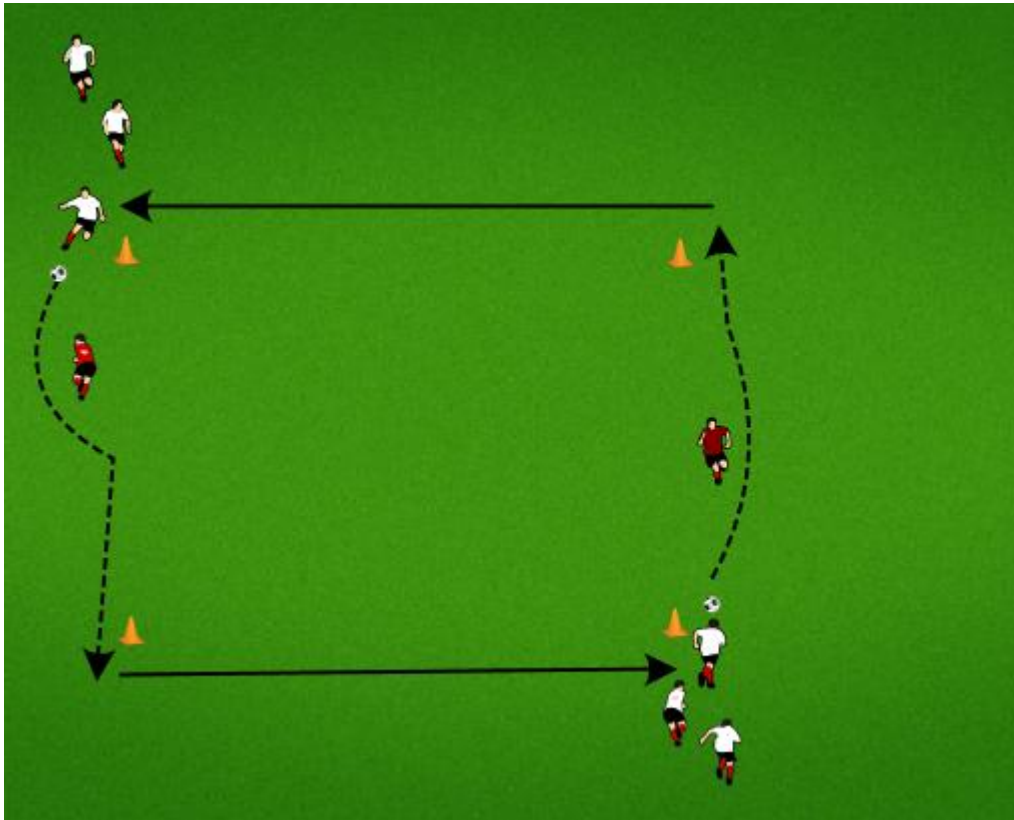
➤ *Hreyfanleika- og liðleika æfingar*

- ✓ Leikmönnum gert grein fyrir því hve mikilvægt það sé fyrir knattspyrnumenn að búa yfir góðum liðleika
- ✓ Hreyfiteygjur notaðar í upphitun
- ✓ Stöðuteygjur notaðar þegar teygt er á helstu vöðvahópum eftir æfingar

❖ Andleg þjálfun - áhersluatriði til að vinna með

- ✓ Einbeiting
- ✓ Viðhorf
- ✓ Umburðarlyndi
- ✓ Jákvæðni
- ✓ Kjarkur og þor

1 á 1 - sóknarleikur



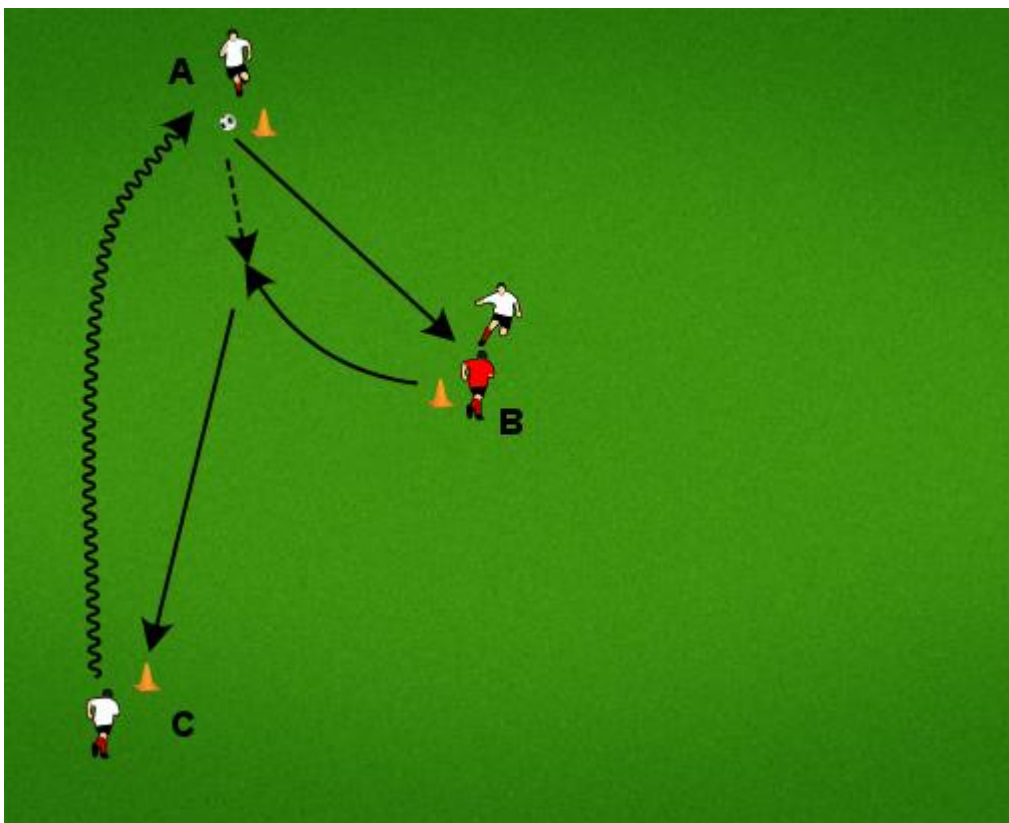
Fyrirmæli:

- Boltamaðurinn sendir á varnarmann sem sendir boltann aftur til baka. Fyrsta snerting hjá boltamanni ræðst á því hvernig vörn varnarmaðurinn ætlar að spila. Þegar sóknarmaður er kominn út fyrir seinni keiluna sendir hann boltann til hliðar á fremsta mann í næstu röð.

Áhersluatriði:

- Fyrsta snerting (boltinn stoppaður / boltinn tekinn með sér)
- Hlaup með bolta
- Hlaupið í eina átt og sent í aðra
- Gæði sendinga
- Boltinn tekinn með sér í fyrsta ef varnarmaðurinn pressar
- Boltinn stoppaður ef varnarmaðurinn hörfar

Sendingar og knattrak



Fyrirmæli:

- Leikmaður A sendir á B, sem leggur boltann aftur á A. A spilar á C sem rekur boltann á byrjunarreit A.

Áhersluatriði:

- Gæði í sendingum
- Spila á réttan fót
- Gabbhreyfing áður en boltinn kemur
- Framkvæma veggsendingar

6 á 6 - með virkum böttum



Fyrirmæli:

- 6:6 þar sem tveir leikmenn eru batar í sitthvoru liðinu. Þegar sent er á þá taka þeir boltann með sér inn í svæðið og skipta við þann sem sendi á þá.

Áhersluatriði:

- Skapa dýpt og breidd
- Ná fram veggssendingum
- Gæði sendinga
- Hlaup með bolta
- Móttaka í svæði eða stoppa boltann með tilliti til pressu

6 á 3 – halda bolta innan liðs



Fyrirmæli:

- 6:3 – Sex leikmenn halda bolta innan liðs á meðan þrír andstæðingar reyna að vinna af þeim boltann. Skipt um þá sem eru inn í með ákveðnu millibili

Áhersluatriði:

- Móttaka á bolta
- Réttar staðsetningar
- Að þora að halda bolta á litlu svæði
- Gæði sendinga

13-14 ára: 4. flokkur

- Unnið með undirstöðuatriði liðssamvinnu og leikskipulags
- Unnið í þjálfun á almennu þoli í gegnum leikrænar æfingar og gera leikmenn þannig sem best undirbúna fyrir kraft- og hraðabjálfun (snerpuæfingar)
- Viðhalda áunninni tækni- og samhæfingarferni og áframhaldandi vinna með liðleika

Einstaklingurinn:

- ✓ Að allir leikmenn hafi kjark í að taka leikmann á í leikstöðunni 1:1
- ✓ Áhersla á hraða í sambandi við hlaup með bolta og sendingar
- ✓ Auka skilning á leikskipulagi, einkum í gegnum leikæfingar

Liðið:

- ✓ Markvisst unnið í ávörðunartökum og að halda bolta innan liðs
- ✓ Unnið í að ná yfirtölu og skapa stöðuna 1:1
- ✓ Leikmenn þjálfaðir í að „sjá fyrir sér næsta leik í stöðunni”
- ✓ Leikmenn hvattir til að hugsa um hvernig þeir gera meðspilara sína betri

❖ Tækniþjálfun - Samhæfing

- *Knattrak/gabbhreyfingar/snúningar*
 - ✓ Hafa vald á minnst 2-3 gabbhreyfingum og snúningum á keppnishraða
 - ✓ Vinna með samsettar hreyfingar knattraks og gabbhreyfinga
 - ✓ Áhersla á hraðabreytingar eftir knattrak/gabbhreyfingar/snúninga
 - ✓ Geta framkvæmt stefnubreytingar með boltann á mikilli ferð
 - ✓ Þjálfar upp báða fætur svo leikmenn geti farið í báðar áttir
 - ✓ Vinna með að skapa- og nýta pláss
- *Sendingar/halda bolta*
 - ✓ Áhersla á gæði sendinga og nákvæmni með báðum fótum
 - ✓ Að geta spilað inn og út úr svæði „fyrir framan manninn”
 - ✓ Kunna að framkvæma veggspil og utanáhlaup með rétttri tímasetningu
 - ✓ Vinna með sendingaleiki á háu tempói
 - ✓ Þjálfar innanfótarsendingar í fyrstu snertingu í æskilegri líkamsstöðu
- *Spyrnutækni*
 - ✓ Kunna að framkvæma háar ristaspurnur á hlaupum
 - ✓ Kunna að framkvæma spurnur á lofti „volley”
 - ✓ Hafa þekkingu á utanfótarsendingum/spyrnum
 - ✓ Kunna að klára marktækifæri með báðum fótum
 - ✓ Þjálfar að taka skot eða hreinsa frá marki á lofti
 - ✓ Geta framkvæmt utanfótarsendingar og skot

- *Snúningar*
 - ✓ Þjálfar snúning með tilliti til pressu frá hlið, aftanvert eða framanvert
 - ✓ Þjálfar að geta snúið hratt úr vörn í sókn
 - ✓ Vinna í að vernda boltann við snúninga

- *Sköllun*
 - ✓ Hafa gott vald á sköllum þegar staðið er í fætturna
 - ✓ Þjálfar upp rétta skallatækni í lofti
 - ✓ Vinna með bæði sóknar- og varnarskalla

- *Fyrsta snerting*
 - ✓ Hafa vald á því að taka boltann með sér í svæði í fyrstu snertingu (innan- og utanfótar, bringa og læri)
 - ✓ Þekkja grundvallartæknina við að taka við bolta á hlaupum
 - ✓ Þekkja muninn á að taka boltann með sér í fyrstu snertingu eða stoppa hann

- *Samhæfing án bolta*
 - ✓ Hopp og landingar í jafnfætis stöðu/gangstöðu og á einum fæti
 - ✓ Geta viðhaldið góðri líkamsstöðu þegar staðnumið er eftir hlaup.
 - ✓ Tengja landingar í jafnfætis- og gangstöðu við hraðaaukandi hlaup
 - ✓ Vinna með hraðar handa- og fótahreyfingar í stiga
 - ✓ Vinna með þyngdartilfærslu/stefnubreytingar/snúninga

- ✓ *Samhæfing með bolta*
 - ✓ Vinna í grunntækni/tilfinning fyrir boltanum

❖ Leikþjálfun

- *Leikskilningur*
 - ✓ Þjálfar leikmenn í að búa til svæði fyrir samherjana með boltalausri hreyfingu
 - ✓ Vinna með að skapa færi á framhjáhlaupum bakvörður/kantmaður
 - ✓ Vinna með að spila bolta hratt úr því svæði þar sem hann var unninn
 - ✓ Þjálfar leikmenn í að velja ákjósanlegar lausnir
 - ✓ Vinna með gabbhreyfingur áður en leikmaður fær boltann
 - ✓ Vinna með að snúa rétt þegar boltinn kemur
 - ✓ Vinna með skynjun og jaðarsýn í kringum sig

- *Stuðningur – pressa/hjálpa/völdun*
 - ✓ Kunna að framkvæma rétta vörn 1:1, 2:2 og 3:3
 - ✓ Áhersla á fjarlægð/hraða/þyngdarpunkt/staðsetningu
 - ✓ Vinna með að leiðbeina og stjórna næsta samherja
 - ✓ Hafa grunnþekkingu á svæðisvörn

- 7:6, 5:4 o.fl.
 - ✓ Æfa að vera yfir- og undirmannaðir

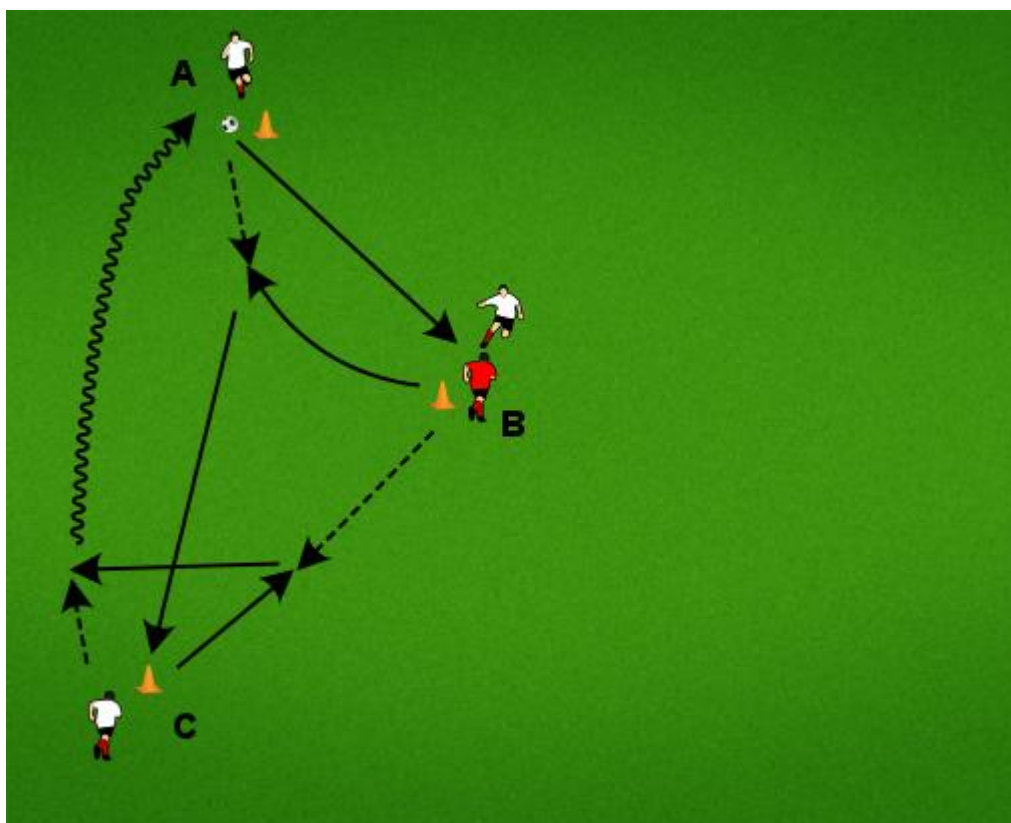
❖ Líkamleg þjálfun

- ✓ *Hreyfanleika- og liðleika æfingar*
 - ✓ Leikmönnum gert grein fyrir því hve mikilvægt það sé fyrir knattspyrnumenn að búa yfir góðum liðleika
 - ✓ Hreyfiteygjur notaðar í upphitun
 - ✓ Stöðuteygjur notaðar þegar teygt er á helstu vöðvahópum eftir æfingar
- ✓ *Prekþjálfun*
 - ✓ Almenn þol (mikil, meðal og lítil ákefð)
 - ✓ Styrktaræfingar þar sem unnið er með eigin líkamsþyngd

❖ Andleg þjálfun – áhersluatriði til að vinna með

- ✓ Liðssamvinna
- ✓ Umburðarlyndi
- ✓ Jákvæðni
- ✓ Kjarkur og þor
- ✓ Viðhorf og vilji
- ✓ Hrós

Sendingar og knattrak



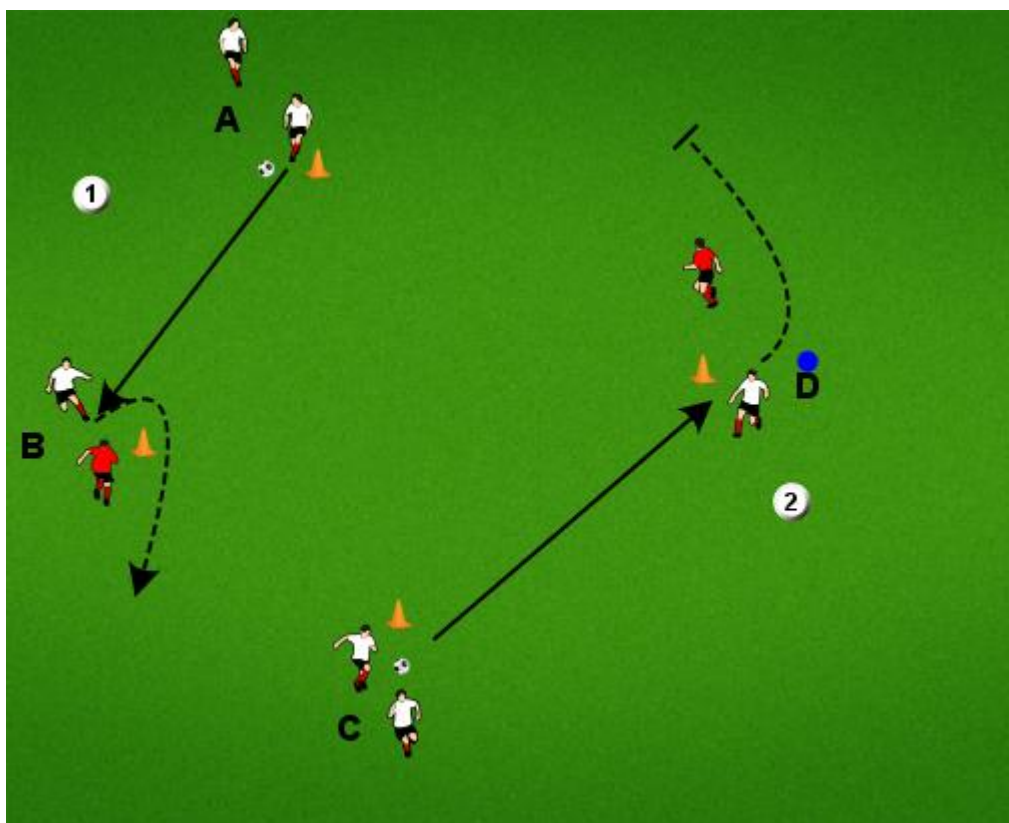
Fyrirmæli:

- A spilar á B, sem tekur ákvörðun með tilliti til varnarmanns hvort hann snúa sjálfur og gefi á C eða leggi boltann til baka á A sem sendir á C. C gefur á B og fær boltann aftur í hlaup í átt að byrjunarstað.

Áhersluatriði:

- Að snúa með boltann
- Spila framhjá næsta meðspilara
- Veggssendingar
- Þríhyrningar
- Velja lausnir með tilliti til pressu

1 á 1 - sóknarleikur



Fyrirmæli:

- A spilar á B, sem tekur boltann með sér í fyrstu snertingu. C spilar á D sem með tilliti til varnarmanns ákveður hvort hann taki boltann með sér í fyrsta eða taki við boltanum. Notast svo við hraða- og stefnubreytingar til að komast framhjá varnarmanninum.

Áhersluatriði:

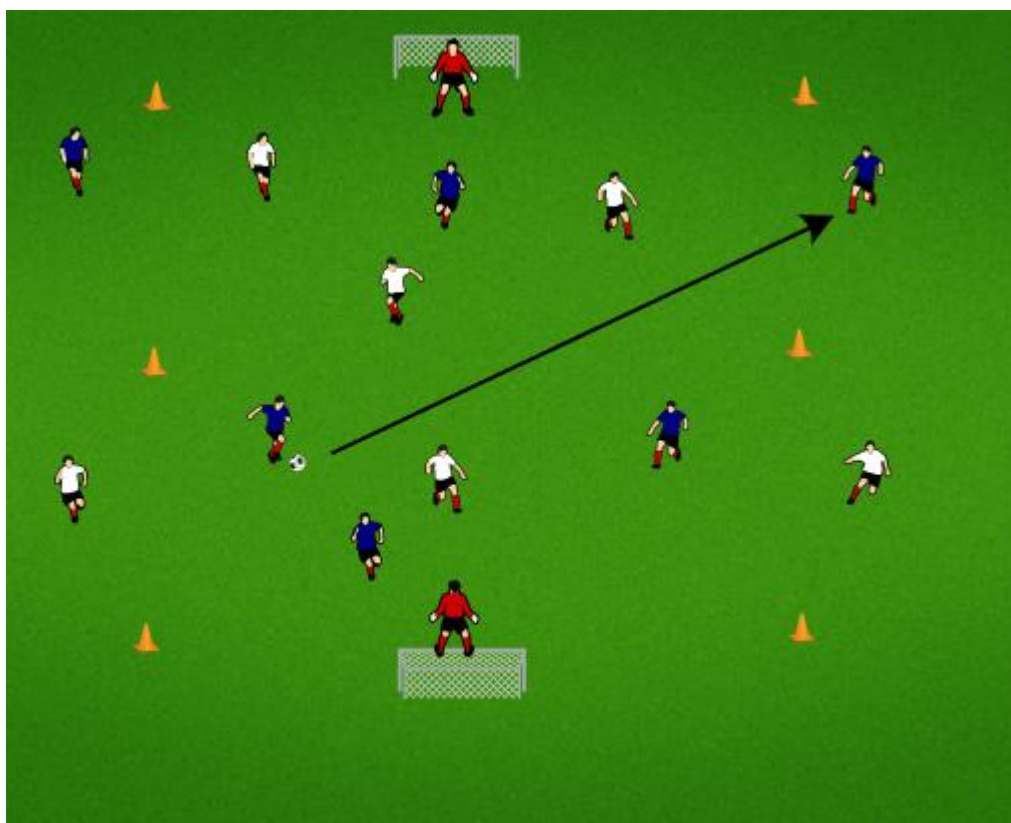
Stig 1: Hápressa frá varnarmanni

- Virk móttaka (boltinn tekinn með í hlaup)
- Að snúa rétt gagnvart varnarmanni

Stig 2: Minni pressa frá varnarmanni

- 1:1
- Hraða- og stefnubreytingar
- Knattrak og gabbhreyfingar

4 á 4 – með fjórum virkum böttum



Fyrirmæli:

- 4:4 + 4 (2+2 battar). Leiksvæðinu skipt í sóknar og varnarsvæði. Þrír varnarmenn í varnarsvæði og einn sóknarmaður í sóknarsvæði úr hvoru liði. Auk þess eru tveir battar á sóknarsvæði sem mega báðir fara inn á völinn þegar varnarmenn ná að senda á þá. Við það myndast staðan 3:3.

Áhersluatriði:

- 1:1
 - Gæði í spyrnum og sendingum
 - Að snúa hratt spili (vörn í sókn)
 - Skapa vinkla
 - Snúa rétt
- Battar:
- Skapa vinkla (vera hreyfanlegir á línunum)
 - Snúa rétt
 - Fyrsta snerting með í svæði eða taka við bolta á staðnum

6 á 3 – halda bolta innan liðs



Fyrirmæli:

- 6:3 – Sex leikmenn halda bolta innan liðs á meðan þrír andstæðingar reyna að vinna af þeim boltann. Skipt um þá sem eru inn í með ákveðnu millibili.

Áhersluatriði:

- Móttaka á bolta
- Réttar staðsetningar
- Að þora að halda bolta á litlu svæði
- Sendingagæði
- Að spila inn og út úr svæðum
- Að spila í svæðið fyrir framan samherjann

15-16 ára: 3. flokkur

- Hér eru æfingarnar farnar að líkjast meira þeim aðstæðum sem koma upp í leik
- Auðveldara að kenna fræðilega þætti eins og leikskipulag og leikkerfi í bæði sóknar- og varnarleik vegna aukins áhuga leikmanna

Einstaklingurinn:

- ✓ Aðal áherslurnar eru á þjálfun tækni, taktík, hraða auk líkamlegra þátta.
- ✓ Aukin áhersla á að geta leikið boltanum frá sér í fyrstu snertingu eða tekið hann með sér í opið svæði

Liðið:

- ✓ Sérstök áhersla á hreyfingar án bolta – þar á meðal að spila á þriðja mann og spila inn í hreyfingu samherjans.
- ✓ Liðið þjálfað í svæðis dekkningu með hárrí og lágri pressu
- ✓ Áfram lögð mikil áhersla á að halda bolta innan liðs

❖ Tækniþjálfun - Samhæfing

- *Sendingar/halda bolta*
 - ✓ Hafa vald á að spila á þriðja aðila
 - ✓ Hafa vald á að skapa svæði fyrir sjálfan sig og meðspilara með boltalausum hlaupum
 - ✓ Hafa vald á hreyfingum/hraðabreytingum eftir að hafa verið með bolta
 - ✓ Hafa vald á að láta boltann ganga innan liðsins á miklum hraða
- *Fyrsta snerting*
 - ✓ Hafa vald á því að taka boltann með sér á mikilli ferð
 - ✓ Vinna með að nýta fyrstu snertinguna í leikstöðunni 1:1
 - ✓ Vinna með góða fyrstu snertingu með tilliti til þess að halda boltanum innan liðsins
- *Knattrak/gabbhreyfingar – 1:1 sóknarlega*
 - ✓ Hafa vald á minnst 4-5 gabbhreyfingum á keppnishraða
- *Spyrnutækni*
 - ✓ Vinna með að klára færi undir pressu (báðir fætur)
 - ✓ Vinna með að hreinsa boltanum á góð svæði undir pressu (báðir fætur)
- *Sköllun*
 - ✓ Vinna með að klára færi á ferð, standandi eða í loftinu
 - ✓ Hafa vald á góðum varnar- og sóknarsköllum
 - ✓ Hafa vald á skallasendingum á samherja í ólíkum aðstæðum

- *Samhæfing án bolta*
 - ✓ Hopp og landingar í jafnfætis stöðu/gangstöðu og á einum fæti
 - ✓ Geta viðhaldið góðri líkamsstöðu þegar staðnumið er eftir hlaup.
 - ✓ Tengja landingar í jafnfætis- og gangstöðu við hraðaaukandi hlaup
 - ✓ Tengja hraðaaukandi hlaup og stefnubreytingar við það þegar staðnumið er eftir hlaup.
 - ✓ Vinna með hraðar handa- og fótahreyfingar í stiga
 - ✓ Vinna með þyngdartilfærslu/stefnubreytingar/snúninga
- *Samhæfing með bolta*
 - ✓ Vinna í grunntækni/tilfinning fyrir boltanum
 - ✓ Rétt líkamsbeiting í móttökum á háum sendingum

❖ Leikþjálfun

- ✓ *Stuðningur – Pressa/hjálp/völdun*
 - ✓ Hafa þekkingu á að hlaupa í hámarkspressu
 - ✓ Þjálfar menn upp í að vinna boltann á réttum stöðum
 - ✓ Kunna að verjast í hárrí og lágri pressu
 - ✓ Þjálfar liðið í að fara hátt upp með varnarlínuna
 - ✓ Vinna í pressuvörn með tilliti til mismunandi leikstíls
 - ✓ Vinna í pressuvörn með tilliti til mismunandi leikstöðu
- ✓ *Leikskilningur*
 - ✓ Vinna með að velja bestu og auðveldustu lausnina
 - ✓ Vinna með að skapa framhjáhlaup bakvörður/kantmaður
- *7:6, 5:4 o.fl.*
 - ✓ Æfa að vera yfir- og undirmannaðir
 - ✓ Finna og nýta 2:1 sóknarstöður
 - ✓ Þjálfar upp ákvarðanatöku varnarmanns í 2:1 stöðunni

❖ Líkamleg þjálfun

- ✓ *Kraftur og styrkur*
 - ✓ Kraftþol, kyrrstöðukraftur, hámarkskraftur
 - ✓ Skipulögð styrktarþjálfun í lyftingaraðstöðu
- *Hraðþjálfun*
 - ✓ *Viðbragðshraði, stefnubreytingar og hlaupatækni*
- *Snerpuæfingar*
 - ✓ Sprengikraftur
 - ✓ Plyometrískar æfingar

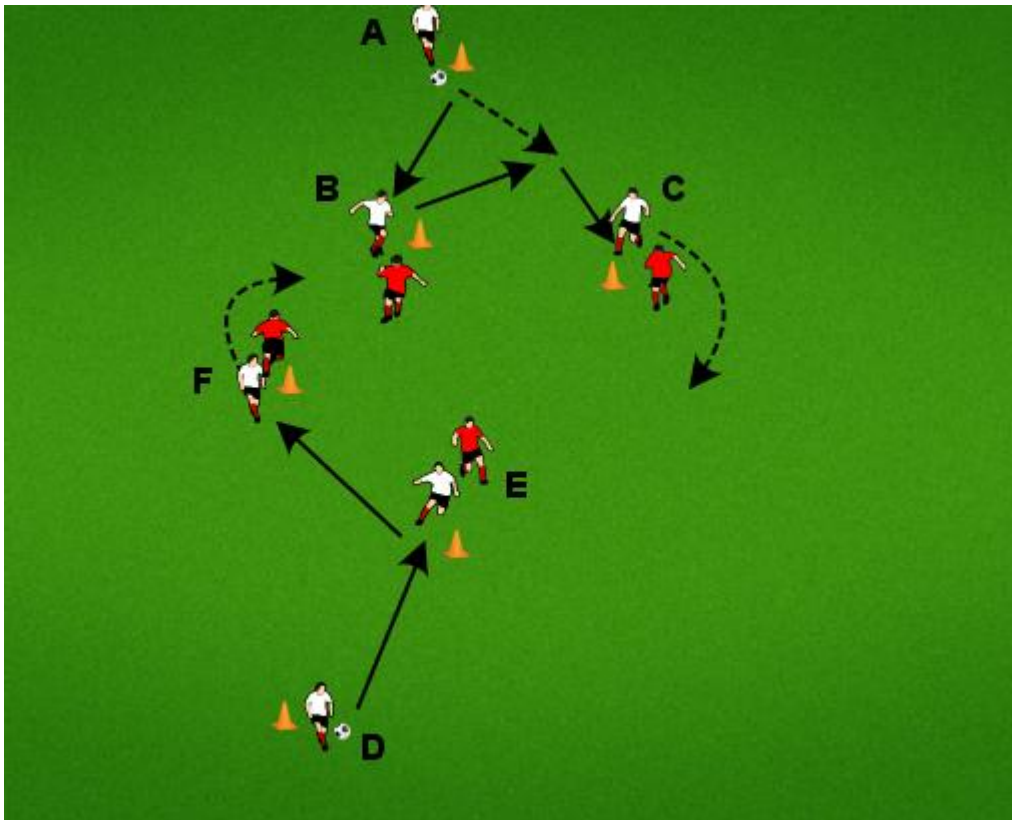
- *Þol*
 - ✓ Loftháð þol (Mikil, meðal og lítil ákefð)
 - ✓ Sérhæft þol (Sprettir og sprettþol)

- *Hreyfanleika- og liðleika æfingar*
 - ✓ Leikmönnum gert grein fyrir því hve mikilvægt það sé fyrir knattspyrnumenn að búa yfir góðum liðleika
 - ✓ Hreyfiteygjur notaðar í upphitun
 - ✓ Stöðuteygjur notaðar þegar teygt er á helstu vöðvahópum eftir æfingar
 - ✓ Kynna stöðuteygjur sem gagnast oft í því að leiðrétta algenga líkamlega veikleika sem koma til vegna sérhæfingar hjá knattspyrnumönnum

❖ Andleg þjálfun – áhersluatriði til að vinna með

- ✓ Liðssamvinna
- ✓ Sjálfstrausti
- ✓ Undirbúningur leik – einbeiting
- ✓ Tiltrú á sjálfan sig
- ✓ Hugarfar sigurvegara
- ✓ Sjálfshvatning
- ✓ Hugrekki – þor

Sendingar, móttaka og 1 á 1 - sóknarlega



Fyrirmæli:

Útgáfa a)

- A spilar á B sem leggur boltann til baka á A. A spilar á C sem með tilliti til pressu ákveður hvort hann taki boltann með sér í fyrstu snertingu (hápressa) eða taki fyrst á móti boltanum og fari svo af stað í 1:1 (lágpressa).

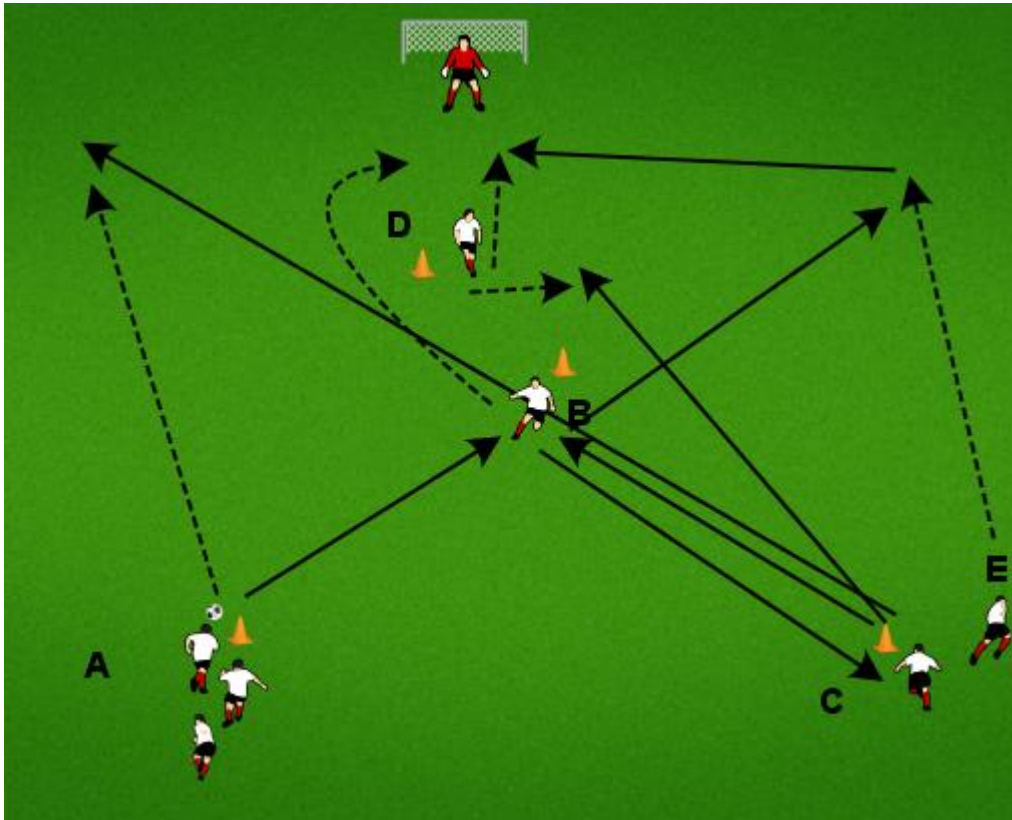
Útgáfa b)

- D spilar á E sem snýr með mann í baki og sendir á F sem með tilliti til pressu ákveður hvort hann taki boltann með sér í fyrstu snertingu (hápressa) eða taki fyrst á móti boltanum og fari svo af stað í 1:1 (lágpressa).

Áhersluatriði:

- Tímasetningar
- Senda bolta í hreyfingu
- Hlaup frá þiðja aðila
- Gæði sendinga
- Fyrsta snerting

Stuttar og langar sendingar og boltalaus hlaup



Fyrirmæli:

- A sendir á B sem leggur boltann á C. C hefur þrjú valmöguleika:
 1. Senda aftur á B sem sendir í hlaup á E.
 2. Senda háan bolta í hlaup á A.
 3. Senda í svæði á D.

Áhersluatriði:

- Tímasetning
- Senda bolta í hreyfingu
- Hlaup frá þriðja aðila
- Gæði sendinga
- Fyrsta snerting með öllum líkamanum

4 á 4 – með 2 hlutlausum og 2 föstum böttum



Fyrirmæli:

- 4:4 með hlutlausum mönnum og böttum. Halda bolta innan liðs og hlutlausir eru alltaf með því liði sem hefur boltann. Ein snerting á þá sem eru battar. Skipt um batta og hlutlausa með ákveðnu millibili.

Áhersluatriði:

- Hreyfing án bolta
- Geta spilað bolta á hreyfingu
- Hlaup frá þriðja aðila
- Geta snúið í allar áttir með tilliti til pressu
- Undirbúa sig fyrir móttöku á bolta
- Réttar staðsetningar
- Gæði sendinga
- Geta spilað inn og út úr svæðum

8 á 4 – halda bolta innan liðs



Fyrirmæli:

- 8:4 – Átta leikmenn halda bolta innan liðs á meðan fjórir andstæðingar reyna að vinna af þeim boltann. Skipt um þá sem eru inn í með ákveðnu millibili.

Áhersluatriði:

- Að skapa svæði og nýta svæði
- Látja bolta ganga milli manna á miklum hraða
- Hreyfing án bolta
- Skapa veggspil
- Gæði sendinga
- Spila á réttan fót

17-19 ára: 2. flokkur

- Hér má fara að auka álagið í þjálfuninni verulega bæði hvað fjölda, lengd og ákefð æfingar varðar
- Sérhæfing í þjálfuninni á að eiga sér stað sem byggir á þeim þjálfunarpáttum sem nú þegar hafa verið kenndir
- Einstaklingsþjálfun sem nýtist leikmönnum í þeim stöðum sem þeir spila og koma til með að spila í framtíðinni
- Áfram unnið með þrek, samhæfingu og liðleika auk þess sem dýpra er farið í kennslu leikfræðilegra þátta

Einstaklingurinn:

- ✓ Sérstök áhersla á að gera leikmenn klára fyrir meistaraflokk
- ✓ Áhersla á líkamlega þáttinn

Liðið:

- ✓ Aðaláherslan er að ná fram gæðum í öllu spili
- ✓ Að leikmenn skynji það sem er að gerast í kringum sig boltalausir og með bolta
- ✓ Hraðabreytingar í hlaupum sóknarlega
- ✓ Pressu alls liðsins með tilliti til mismunandi leikstíls
- ✓ Halda bolta innan liðs

❖ Tæknipjálfun – Samhæfing

- *Knattrak/gabbhreyfingar – 1:1 sóknarlega*
 - ✓ Hafa færni til að framkvæma minnst 4-5 gabbhreyfingar á keppnishraða
- *Fyrsta snerting*
 - ✓ Vinna með góða fyrstu snertingu með tilliti til þess að lágmarka boltamissi
 - ✓ Hafa vald til að nýta fyrstu snertingu í stöðunni 1:1
- *Sendingar*
 - ✓ Geta framkvæmt fjölbreyttar sendingar undir pressum með báðum fótum
- *Spyrnutækni*
 - ✓ Hafa vald á fjölbreyttum spyrnum undir pressu með báðum fótum
- *Sköllun*
 - ✓ Hafa vald á að klára færi undir pressu
 - ✓ Hafa vald á að hreinsa frá marki undir pressu
 - ✓ Hafa vald á að koma boltanum í spil undir pressu

- *Samhæfing án bolta*
 - ✓ Hopp og landingar í jafnfætis stöðu/gangstöðu og á einum fæti
 - ✓ Geta viðhaldið góðri líkamsstöðu þegar staðnumið er eftir hlaup.
 - ✓ Tengja landingar í jafnfætis- og gangstöðu við hraðaaukandi hlaup
 - ✓ Tengja hraðaaukandi hlaup og stefnubreytingar við það þegar staðnumið er eftir hlaup.
 - ✓ Vinna með hraðar handa- og fótahreyfingar í stiga
 - ✓ Vinna með þyngdartilfærslu/stefnubreytingar/snúninga

- *Samhæfing með bolta*
 - ✓ Vinna í grunntækni/tilfinning fyrir boltanum

❖ Leikþjálfun

- *Halda bolta/spil á litlu svæði*
 - ✓ Vinna með líkamstjáningu „kalla á boltann”
 - ✓ Vinna með hraða- og stefnubreytingar með og án bolta
 - ✓ Geta spilað boltanum í einni eða tveimur snertingum með tilliti til pressu
 - ✓ Geta verið rólegur á boltann þegar það á við
 - ✓ Hæfni til að spila á réttan fót samherja með tilliti til pressu
 - ✓ Vinna með þríhyrningsspil og boltalausar gabbhreyfingar

- *Stuðningur – Pressa/hjálp/völdun*
 - ✓ Hafa vald á að ráða við stöðuna 1:1 og 2:2 varnarlega
 - ✓ Hafa vald á að fara hátt upp á völlinn með varnarlínuna
 - ✓ Hafa vald á að verjast með tilliti til mismunandi leikstíls og pressu
 - ✓ Að miðverðir þori að rjúfa keðjuna og stíga hærra upp með varnarlínuna
 - ✓ Vinna með að halda varnarlínunni á litlu svæði

- *7:6, 5:4 o.fl.*
 - ✓ Æfa að vera yfir- og undirmannaðir

❖ Líkamleg þjálfun

- *Kraftur og styrkur*
 - ✓ Kraftþol, kyrrstöðukraftur, hámarkskraftur

- *Hraðabþjálfun*
 - ✓ *Viðbragðshraði og úrvinnsla hljóðræns og sjónræns áreitiss*
 - ✓ *Hlaupatækni og stefnubreytingar tengdar við hreyfingar og ákvarðanir andstæðingsins*

- *Snerpuæfingar*
 - ✓ Sprengikraftur
 - ✓ Plyometrískar æfingar

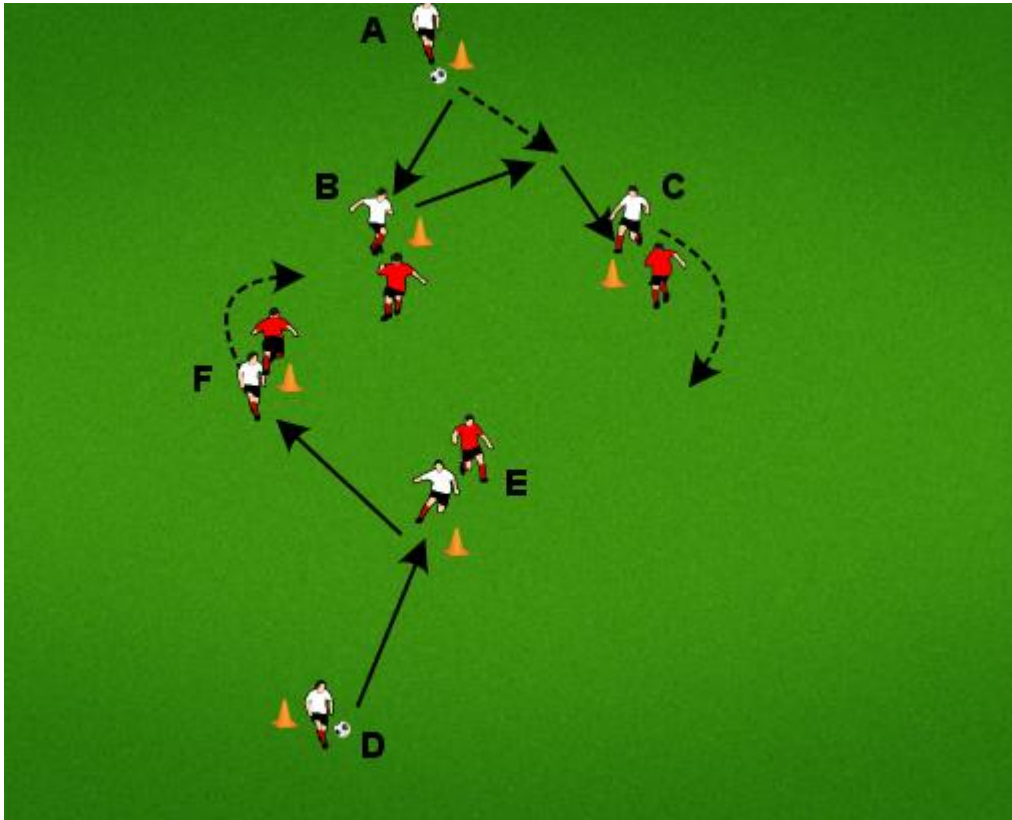
- *Þol*
 - ✓ Loftháð þol (Mikil, meðal og lítil ákefð)
 - ✓ Sérhæft þol (Sprettir og sprettþol)

- ✓ *Hreyfanleika- og liðleika æfingar*
 - ✓ Leikmönnum gert grein fyrir því hve mikilvægt það sé fyrir knattspyrnumenn að búa yfir góðum liðleika
 - ✓ Hreyfiteygjur notaðar í upphitun
 - ✓ Stöðuteygjur notaðar þegar teygt er á helstu vöðvahópum eftir æfingar
 - ✓ Kynna stöðuteygjur sem gagnast oft í því að leiðrétta algenga líkamlega veikleika sem koma til vegna sérhæfingar hjá knattspyrnumönnum

❖ Andleg þjálfun – áhersluatriði til að vinna með

- ✓ Sjálfshvatning
- ✓ Einbeiting - hafa athyglina á réttum stöðum
- ✓ Rétt spennustig
- ✓ Sjálfstrú
- ✓ Undirbúningur leiks – rútinur

Sendingar, móttaka og 1 á 1 - sóknarlega



Fyrirmæli:

Útgáfa a)

- A spilar á B sem leggur boltann til baka á A. A spilar á C sem með tilliti til pressu ákveður hvort hann taki boltann með sér í fyrstu snertingu (hápressa) eða taki fyrst á móti boltanum og fari svo af stað í 1:1 (lágpressa).

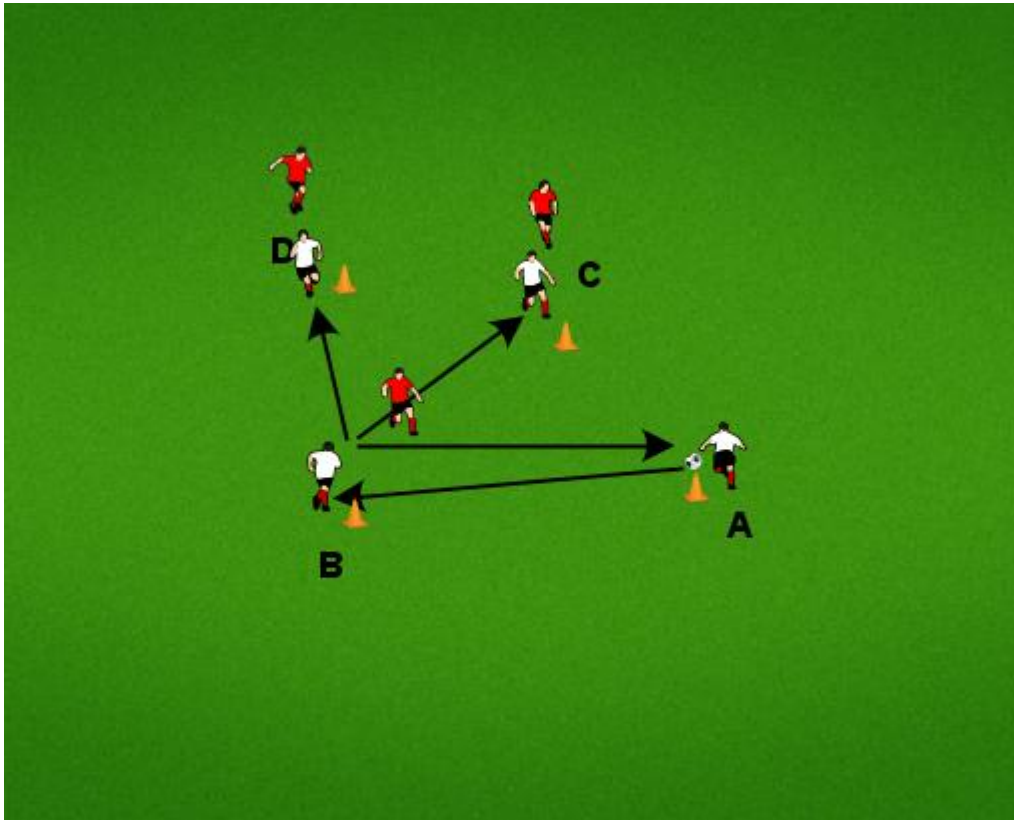
Útgáfa b)

- D spilar á E sem snýr með mann í baki og sendir á F sem með tilliti til pressu ákveður hvort hann taki boltann með sér í fyrstu snertingu (hápressa) eða taki fyrst á móti boltanum og fari svo af stað í 1:1 (lágpressa).

Áhersluatriði:

- Að hafa tilfinningu fyrir plássi og tíma
- Tímasetning
- Skynja svæðið í kringum sig
- Aðlaga hraðan á hlaupunum og sendingunum eftir pressunni

Sendingar og hröð ákvarðanataka



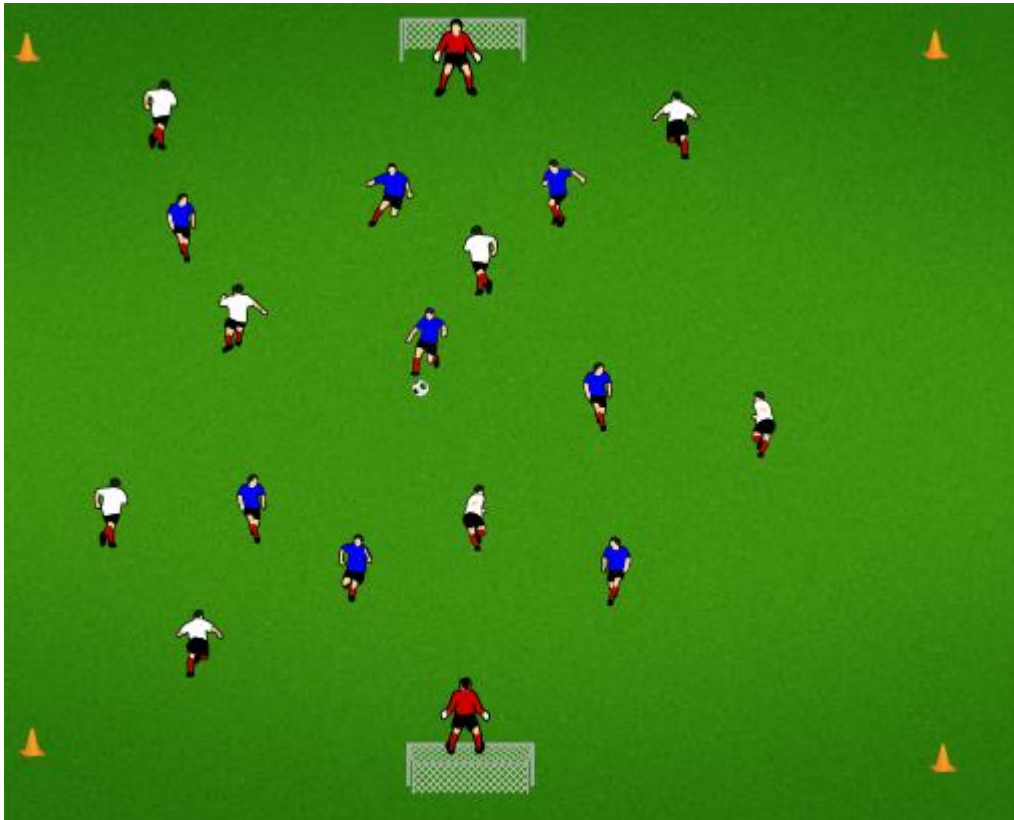
Fyrirmæli:

- A spilar á B sem með tilliti til pressunar sendir á A, C eða D

Áhersluatriði:

- Að taka ákvörðun með tilliti til pressunar
- Hafa tilfinningu fyrir plássi og tíma
- Gæði sendinga

8 á 8 – plús markmenn



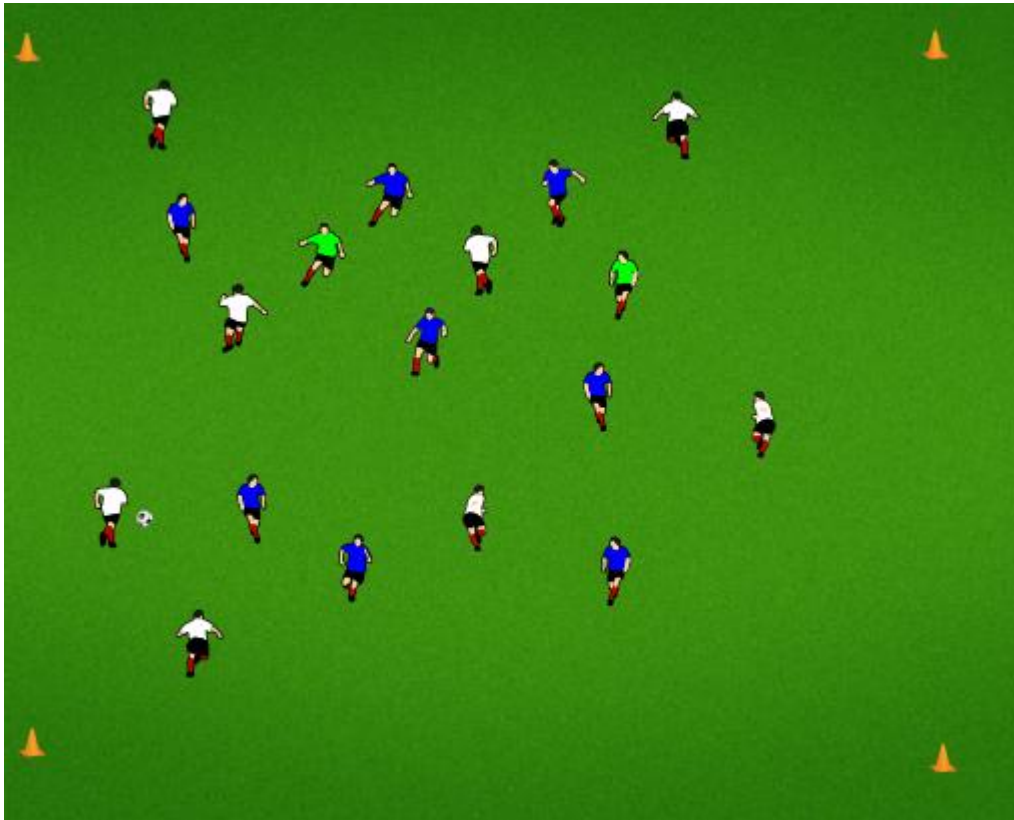
Fyrirmæli:

- 8:8 + markmenn

Áhersluatriði:

- Ná fram við keppnisaðstæður þeim atriðum sem búið er að þjálfra upp
- Halda bolta innan liðs, skynja í kringum sig, nota veggssendingar, hreyfing án bolta o.fl.

8 á 8 – plús 2 hlutlausir með sóknarliði



Fyrirmæli:

- 8:8 + tveir hlutlausir sem spila ávallt með því liði sem er með boltann

Áhersluatriði:

- Ná fram þeim atriðum sem búið að er þjálfar upp
- Halda bolta innan liðs, hreyfing án bolta, stýra hvor öðrum, veggssendingar, talandi o.fl.

Lokaorð

Það er löng leið frá því að mæta á sína fyrstu knattspyrnuæfingu ungur að aldri, þar til viðkomandi verði það góður að hann geti leikið fyrir meistaraflokk. Markmið flestra knattspyrnufélaga sem reka yngri flokka starf, er meðal annars það að veita leikmönnum sínum þá þjálfun sem nauðsynleg þykir, svo þeir nái að leika fyrir meistaraflokk félagsins. Til þess að ná þessu markmiði þarf markvissa uppbyggingu í yngri flokkum félaganna, þar sem hæfir þjálfarar vinna að því sameiginlega markmiði að veita leikmönnum góða fjölbætta þjálfun. Sú þjálfun felst í því að þjálfarar upplifa þá þætti sem talið er að góður knattspyrnumaður þurfi að búa yfir. Hér er meðal annars átt við þætti eins og tækni, samhæfingu, þol, styrk og liðleika. Við þjálfunina þarf meðal annars að hafa í huga líkamlega-, andlega- og sálræna þætti, því leikmennirnir eru misjafnlega meðtækilegir fyrir vissum þjálfunarþáttum á misjöfnum aldri. Til þess að hámarka tilgang þjálfunarinnar þarf að þjálfarar hvern þátt upp á þeim tíma sem talið er að sú þjálfun nýtist leikmönnum best.

Ég tel að með útgáfu þjálfarahandbókar verði yngri flokka þjálfun innan félaga markvissari. Með henni eru þjálfarar bæði meðvitaðri um þá áhersluþætti sem þeir eiga að leggja áherslu á í sínum flokki og eins átta þeir sig betur á þeim þáttum sem leikmenn sem eru að ganga upp í þeirra flokk eiga að vera búnir að ganga í gegnum. Handbókin yrði svo uppfærð reglulega af þjálfurum og stjórnarmönnum, þar sem æfingum og/eða áhersluatriðum yrði skipt út fyrir aðrar og nýrri hugmyndir. Við það skapast reglulega umræður milli þjálfaranna, þar sem þeir skiptast á hugmyndum og skoðunum og tel ég að það muni auka samstarfið þeirra á milli. Til framtíðar mun þessi markvissa yngri flokka uppbygging svo endurspeglast í því hve mörgum uppöldum leikmönnum meistaraflokkur félagsins hefur á að skipa.

Heimildaskrá

- Anton Bjarnason og Guðmundur Ólafsson. (1984). *Leikfræði II: Góður leikskilningur betri knattspyrna*. Reykjavík: Tækninefnd knattspyrnusambands Íslands.
- Bangsbo, J. (2003). *Fitness training in soccer: A Scientific Approach*. Michigan: Data Reproduction.
- Bangsbo, J. (2007). *Loftháð og loftfirrt þjálfun í knattspyrnu*. Danmörk: Stormtryk.
- Dick, F. W. (2007). *Sports training principles* (5. útgáfa). London: A C Black.
- Fifa. (e.d. a). *Associations*. Sótt 17. apríl 2012 af: <http://www.fifa.com/aboutfifa/organisation/associations.html>
- Fifa. (e.d. b). *Confederations*. Sótt 17. apríl 2012 af: <http://www.fifa.com/aboutfifa/organisation/confederations/index.html>
- Gjerset, A., Haugen, K. og Holmsted, P. (1999). *Þjálfraði* (Anna Dóra Antonsdóttir þýddi). Reykjavík: Iðnú.
- Gregg, M., Hall, C., og Hanton, S. (2007). Perceived effectiveness of heptathletes' mental imagery. *Journal of Sport Behavior*, 30(4), 398-414.
- Íþróttá- og ólympíusamband Íslands (e.d.). *Starfskýrslur ÍSÍ - Iðkendur 2010*. Sótt 17. apríl 2012 af: <http://www.isi.is/content/files/public/skjol/Rit/Tolfraedi/Iðkendur%202010.pdf>
- Janus Guðlaugsson. (2001). *Íþróttanámskrá knattspyrnudeildar Hauka*. Reykjavík: Knattspyrnudeild Hauka.
- Janus Guðlaugsson. (1995). *Kennslu og æfingaskrá fyrir barna og unglingsþjálfun í knattspyrnu*. Reykjavík: Knattspyrnusamband Íslands.
- Jedlic, B., Hall, N., Munroe-Chandler, K., og Hall, C. (2007). Coaches' encouragement of athletes' imagery use. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 78(4), 351-63.
- Kannekens, R., Elferink-Gemser, M. T. og Visscher, C. (2010). Positioning and deciding: key factors for talent development in soccer. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*, 21, 846-852.
- Knattspyrnusamband Íslands. (e.d.). *Starfsreglur*. Sótt 17. apríl 2012 af: <http://www.ksi.is/log-og-reglugerdir/Starfsreglur/>

- Lyons, M., Al-Nakeeb, Y. og Nevill, A. (2006a). Performance of soccer passing skills under moderate and high-intensity localized muscle fatigue [rafræn útgáfa]. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 20(1), 197-202.
- Martens, R. (2004). *Successful Coaching* (3. útgáfa). United States: Human Kinetics.
- Schmid, S. og Alejo, B. (2002). *Complete Conditioning for Soccer*. United States: Human Kinetics.
- Schreiner, P. (2000). *Coordination, Agility and Speed Training for Soccer*. Michigan: Data Reproductions.
- Sommers, P. (2007). Measuring player loyalty among baseball's hall of famers. *Atlantic Economic Journal*, 35(1), 125-125.
- Sport fitness advisor. (e.d. b). *Plyometrics For Soccer*. Sótt 24. apríl 2012 af: <http://www.sport-fitness-advisor.com/plyometrics-for-soccer.html>
- Sport fitness advisor. (e.d. a). *Soccer Strength Training*. Sótt 23. apríl 2012 af: <http://www.sport-fitness-advisor.com/soccer-strength-training.html>
- Sport fitness advisor. (e.d. c). *Soccer Stretching Exercises*. Sótt 26. apríl 2012 af: <http://www.sport-fitness-advisor.com/soccer-stretching.html>
- Thompson, P. J. L. (2009). *Introduction to Coaching: The Official IAAF Guide to Coaching Athletics*. Lincolnshire: International Association of Athletics Federation.
- Verheijen, R. (1998). *Conditioning for Soccer*. The Netherlands: Uitgeverij Eisma bv.
- Weinberg, R. S. og Gould, D. (2011). *Foundations of Sport and Exercise Psychology* (5. útgáfa). Champaign: Human Kinetics.