

# Efnisyfirlit

1	Inngangur.....	4
	1.1 Saga og tölur.....	4
	1.2 Hvað gerist í handboltaleik.....	4
	1.3 Um hvað er verkefnið.....	5
	1.4 Hver er vinnukrafan.....	6
2	Vinnukröfur í handbolta.....	8
	2.1 Líkamlegar kröfur í handbolta.....	8
	2.2 Úthald (þol).....	8
	2.3 Snerpa.....	9
	2.4 Styrkur.....	10
	2.5 Liðleiki.....	10
	2.6 Tækni og samhæfing.....	11
	2.7 Sálfræði.....	11
	2.8 Leikfræði/leikstíll.....	12
	2.9 Útskýringar á leikatriðum.....	13
3	Aðferðafræði.....	15
4	Niðurstöður rannsókna.....	17
	4.1 Selfoss – KA.....	17
	4.2 Selfoss – Þór.....	21
	4.3 Selfoss – Víkingur.....	26
	4.4 Sóknarleikur samtals.....	30
5	Umræður.....	35
	5.1 Leikur gegn KA.....	35
	5.2 Leikur gegn Þór.....	36
	5.3 Leikur gegn Víkingi.....	38
	5.4 Allir leikir.....	40
6	Lokaorð.....	44
7	Heimildaskrá.....	45

## Myndayfirlit

Mynd 1.	Sóknir í fyrri hálfleik.....	17
Mynd 2.	Sóknir í seinni hálfleik.....	18
Mynd 3	Sóknir samtals.....	28
Mynd 4	Stoðsendingar .....	19
Mynd 5.	Sprettir í fyrri hálfleik.....	20
Mynd 6.	Sprettir í seinni hálfleik.....	20
Mynd 7	Sprettir alls.....	21
Mynd 8	Sóknir í fyrri hálfleik.....	22
Mynd 9	Sóknir í seinni hálfleik.....	22
Mynd 10	Sóknir alls.....	23
Mynd 11	Stoðsendingar.....	11
Mynd 12	Sprettir í fyrri hálfleik.....	25
Mynd 13	Sprettir í seinni hálfleik.....	25
Mynd 14	Sprettir alls.....	26
Mynd 15	Sóknir í fyrri hálfleik.....	26
Mynd 16	Sóknir í seinni hálfleik.....	27
Mynd 17	Samtals sóknir.....	27
Mynd 18	Stoðsendingar.....	28
Mynd 19	Sprettir í fyrri hálfleik.....	29
Mynd 20	Sprettir í seinni hálfleik.....	29
Mynd 21	Sprettir alls.....	30
Mynd 22	Skot samtals.....	30
Mynd 23	Sóknarleikur í fyrri hálfleik.....	31
Mynd 24	Sóknarleikur í seinnihálfleik.....	31
Mynd 25	Sóknarleikur alls.....	32
Mynd 26	Stoðsendingar.....	32
Mynd 27	Sprettir í fyrri hálfleik.....	33
Mynd 28.	Sprettir í seinni hálfleik.....	34
Mynd 29	Sprettir alls.....	34