

# Vinnukröfur í handbolta

## Líkamlegar kröfur í handbolta

Handbolti er íþrótt sem reynir mikið á andlegu og líkamlegu hliðar iðkandans. Venjulegur leiktími í handknattleik í unglingaflokki og fullorðinsflokki er 60 mínútur og er leikvöllurinn 40 metrar á lengd og 20 á breidd. Til þess að ná árangri í handknattleik þarf leikmaður að vera mjög vel á sig kominn líkamlega á mörgum sviðum. Fjölbreytileiki handboltans krefst þess að iðkandinn sé vel á sig kominn á margan hátt til að geta staðist þær kröfur sem íþróttin krefst. Það er margt sem leikmaður gerir í einum leik og þarf að standast. Hann hleypur um það bil 20 metra spretti oft í leik en oftast tekur hann 5-15 metrar spretti, mikið af litlum, stuttum og hröðum skrefum, hliðarfærsla, mikið hoppað, bolta kastað stutt, langt, með úlnlið eða af miklum krafti þar sem bolvindu er beitt.

Vinnukröfur í handbolta má flokka í nokkur aðalatriði:

- 1) Úthald
- 2) Snerpa (stökk- og sprengikraftur)
- 3) Styrkur
- 4) Liðleiki
- 5 Tækni og samhæfing
- 6). Sálfræði
- 7) Leikfræði/leikstíll

## Úthald (þol)

Úthaldi má skipta í tvennt, loftháðu annars vegar og loftfirrtu hins vegar. Í handboltaleik er leikmaður bæði að nota loftfirrtu- og loftháða getu líkamans til að vinna undir álagi, þó vissulega er mest notast við það loftháða. Það er talað um að líkaminn sé að vinna loftháð þegar framleiðsla mjólkursýru er í jafnvægi við upptöku súrefnis. Efri mörk loftháðrar þjálfunar eru sögð vera við 85-90% af hámarkspúls einstaklingsins. Það er þegar álagið er orðið það mikið að mjólkursýran safnast upp í vöðvanum, þá er líkaminn að vinna loftfirrt.

Í íþrótt eins og handbolta stendur erfiði yfir í nokkuð langan tíma en á mismunandi hraða. Vinnan er að mestu leyti loftháð með stuttum loftfirrtum köflum, loftfirrtu tímabilin standa oftast ekki lengur yfir en um það bil sjö til átta sekúndur sem er það stuttur tími að mjólkursýrumyndun hefur enga þýðingu (Gjerset, Haugen og Holmstad, 2002:29).

„Loftháð þol er geta líkamans til að erfiða í langan tíma með miklum styrk og nýta til þess loftháða orku í vöðvum. Loftfirrt þol er geta líkamans til að taka hraustlega á í stuttan tíma og nýta loftfirrt orku í vöðvum“ (Gjerset, Haugen og Holmstad, 2002:27).

### **Snerpa (stökk- og sprengikraftur)**

Vöðvakraftur er hæfni vöðva til þess að mynda spennu og skapa kraft. Hreyfingu vöðva má skipta í tvo hluta, annars vegar styttingu (konsentrisk) og lengingu (eksentrisk). Vöðvinn getur skapað kraft þegar hann styttist, við lengingu og í kyrrstöðu. Markmiðið með styttingu vöðva er að fá hröðun á líkamann eða líkamshluta, en lenging vöðvans virkar sem hindrun á hreyfinguna. Í kyrrstöðukrafti verður engin breyting á lengd vöðva þrátt fyrir að hann skapi kraft.

Hraði er hæfni vöðva til að skapa sem mesta hröðun. Með hröðun er annaðhvort átt við hröðun líkamans eða hröðun áhalds. Skipta má hraða í viðbragð, hröðun og hámarkshraða. Þegar unnið er með hraðabáttinn þarf að gæta þess að vegalengdir séu stuttar og að virkar hvíldir á milli endurtekninga séu langar. Sérstaklega skal stefnt að því að nálgast þessi markmið með æfingum sem líkjast mest því sem gerist í leik.

Með snerpu- og stökkskraftsæfingum eykst sprengikraftur.

Það er til dæmis mjög mikið um lóðrétt stökk, þ.e. hopp beint upp án atrennu, í handbolta. Þannig stökks eða hoppa þurfa varnarmenn oft að grípa til í hávörn og reyna þannig að verja skot andstæðinganna. Snerpa er hæfni vöðvanna til að mynda mikinn kraft á miklum hraða. Við aukum vöðvaþol með því að gera sprengikraftsæfingar. (Gjerset, Haugen og Holmstad, 2002:92)

## **Styrkur**

Þar sem hopp, stökk, hlaup, návígi og sífelld líkamleg átök eru talsverð í handknattleik á meðan á leik stendur, eru vöðvarnir sífellt að vinna. Mikinn styrk þarf í fætur, bol og hendur handknattleiksmanna vegna þess að í handboltaleik er mjög mikið um návígi og stöðubaráttu. Oft eru menn að ýta, hrinda og reyna að halda sinni stöðu til að vinna sér svæði á vellinum.

Það þarf að vera mikill styrkur í efri hluta líkamans og gegna kvið- og bakvöðvar veigamiklu hlutverki hjá handboltamönnum sem og reyndar íþróttamönnum almennt. Vegna þess að þetta eru aðal stabelíser-vöðvar líkamans. Sterkir og úthaldsgóðir kvið- og bakvöðvar gefa líkamanum aukið jafnvægi. Hvort sem það er þegar framkvæma á gabbhreyfingar, taka skot á mark berjast um stöður á vellinum þarf líkaminn visst jafnvægi til þess að framkvæma hreyfinguna. Styrkur er geta vöðvanna til að mynda kraft, í afreksíþróttum er það eiginleiki sem er mikilvægur að búa yfir. Því meiri kraft sem vöðvarnir mynda því meiri möguleikar eru á að hlaupa hraðar, stökkva hærra og lyfta þyngra (Gjerset, Haugen og Holmstad, 2002:73).

Starf vöðvanna er margþætt. Þeir geta virkað sem innspýting og skapað þannig hraðaaukningu en einnig verða þeir örðu hverju að stöðva hreyfingar, halda ákveðnum stöðum og gefa eftir, til dæmis eftir stökk þegar lent er (Gjerset, Haugen og Holmstad, 2002:75).

## **Liðleiki**

Liðleiki er getan til þess að hreyfa liði og liðamót. Liðleika þarf að æfa jafnt og þétt til þess að bæta hann eða viðhalda þeim hreyfanleika sem við höfum á unga aldri. Á barnsaldri er liðleiki almennt nokkuð góður en ef æfingum er ekki sinnt verður hann verri með aldrinum (Gjerset, Haugen og Holmstad, 2002:145).

Liðleiki getur verið margskonar, til dæmis hreyfiliðleiki og kyrrstöðuliðleiki.

Hreyfiliðleiki felur í sér margar margar og oft taktfastar endurtekningar upp að efstu mörkum án þess að halda þeim.

Kyrrstöðuliðleiki aftur á móti felur í sér að hreyfingin stefnir að ákveðinni stöðu sem haldið er, með því er átt við að hreyfingin stöðvast í efstu mörkum og helst þannig um tíma.

Virkur liðleiki er hreyfing liða þar sem eingöngu er notast við eigin vöðvafl til þess að teygja á vöðvum. Venjulega eru það vöðvahópar sem liggja sinn hvoru megin við liðina. Óvirkur liðleiki er það þegar ekki er beitt eigin vöðvafli, heldur verður hreyfingin til með utanaðkomandi hjálp, sérhæfðra tækja eða eigin líkamsþyngdar. Í handbolta er liðleiki mjög mikilvægur, betri liðleiki leiðir af sér að vöðvinn teygist meira, myndar meiri kraft og því er minni meiðslahætta fyrir þá sem eru liðugir (Gjerset, Haugen og Holmstad, 2002:146).

### **Tækni og samhæfing**

Þegar einhver ákveðin hreyfing er framkvæmd er framkvæmd á hentugan og áhrifaríkan hátt er oft talað um að sá hinn sami hafi tamið sér góða tækni. Tækni byggir á margvíslegum eiginleikum, til dæmis líkamlegum og huglægum og svo vissulega samhæfingu. Samhæfing er getan til að samhæfa hreyfingar líkamans innbyrðis og í umhverfinu. Gott dæmi er handboltamaður á jafnvægisbretti sem kastar bolta í vegg um leið og hann æfir jafnvægi sitt. Skynjun augans verður því allan tímann að vera samstiga hreyfinga handa.

Samhæfðir eiginlegar er hreyfireynsla sem er samstæða af hreyfiminnum og geymast þau í heilanum. Eftir því sem fleiri hreyfiminnum eru þeim mun betri skilyrði eru til staðar til að læra nýjar hreyfingar. Þjálfun til að mynda slík hreyfiminnum er þjálfun í samhæfingu (Gjerset, Haugen og Holmstad, 2002:170-172).

### **Sálfræði**

Íþróttasálfræði er atferlisfræði íþróttanna og fjallar um úrvinnslu skynáteita og mat, túlkun og ákvarðanir þjálfara og iðkendanna, nám, hvatningu og stjórnun, hópstarf og viðhorf. Íþróttasálfræði er alls ekki aðeins fyrir afreksfólk heldur fjalla þessi fræði einnig um hluti á borð við: atferli og upplifanir barna íþróttum og svo vitaskuld fullorðinna sem iðka íþróttir sér til gamans og hafa kannski litla færni. Fjallar einnig um atferli og

upplifanir afreksfólksins og sambands á milli íþróttá og heilsu (Gjerset, Haugen og Holmstad, 2002:195).

### **Leikfræði/leikstíll**

Leikstíll er orð sem margir þjálfarar þekkja betur sem taktík, en þar sem taktík er tökuorð þá kys ég að tala um leikstíl. Þegar lagt er mat á andstæðinginn fyrir leik og gerðar eru áætlanir og lið undirbúið fyrir keppni er talað um leikstíl. Að þekkja veikleika og styrkleika andstæðinganna er mjög mikilvægt sem og auðvitað að kunna að nýta sér eigin styrkleika eftir fremsta megni. Stundum er nánast útilokað að gera áætlanir sem eiga að standast á meðan á leik eða keppni stendur og því þarf oft að taka snöggar ákvarðanir í leik eða á æfingu. Leikstíll er í raun val á leiðum, það er að segja, val á réttum leiðum og aðferðum. Það er með öðrum orðum verið að segja að leikstíll sé hvernig einstaklingur eða lið bregst við breytilegum aðstæðum til að ná sem bestum árangri (Gjerset, Haugen og Holmstad, 2002:182).

Í hópíþróttum líkt og handbolta er hægt að skipta leikstíl í þrennt, einstaklingsleikstíl, hópleikstíl og heildarleikstíl

Einstaklingsleikstíll kemur fram í leikskilningi eða getuna í að lesa leikinn. Svo virðist sem vissir leikmenn hafa eðlislæga færni til að finna réttar lausnir, oft er þá talað um þá að vera réttur maður á réttum stað. Mjög gott dæmi um slíkt eru leikmenn sem góðir eru að komast inn í sendingar andstæðinganna og þá líka miðjumenn sem eiga margar stoðsendingar í leikjum.

Hópleikstíll er eitthvað sem fram kemur hjá hluta liðs, til dæmis samspil milli leikmanna, þríhyrningaspil meðal annars eða góð varnarsamvinna milli varnarmanna. Það er mjög erfitt að ná fram hópstíl ef ekki hafa verið æfð fyrirfram ígrunduð atriði, til dæmis samspil línumanns og miðjumanns.

Heildarleikstíll kallast það er allt liðið í heild fylgir ákveðinni áætlun við mismunandi aðstæður og á hinum ýmsu stigum leiksins. Tvö atriði verða að verða til dæmis að vera skýr; á að spila maður á mann vörn eða svæðisvörn. Í handboltaleik er gott að blanda þessum tveimur varnarafbrigðum saman. Heildarleikstíll er vissulega svo breytilegur eftir hvort um er að ræða varnarleik eða sóknarleik. Þegar heildarstíll er ákveðinn er

mikilvægt að taka með í reikninginn aldur leikmanna, staða liðs í deildinni, er verið að spila heima eða heiman og tímasetning (Gjerset, Haugen og Holmstad, 2002:185-186).

## **Útskýringar á leikatriðum**

### **Fiskuð víti**

Er það þegar leikmaður er kominn í ákjósanlegt færi en brotið er á honum með þeim afleiðingum að dómara leiksins dæma vítakast. Þannig hefur leikmaðurinn sem sagt fiskað vítakast.

### **Klipping**

Þegar leikmenn hafa stöðu skiptingar þannig að boltinn færist einnig á milli staða. Til dæmis er miðjumaður klippir (krossar) við skyttu. Þá byrjar miðjumaður með boltann og klippir við skyttuna um leið og þeir mætast til að hafa stöðuskipti fær skyttan boltann. Með þessu er ætlunin að skyttan komist fram á bæði sínu varnarmanni sem og þeim er fylgir miðjumanni.

### **Tékki**

Þessi leikflétta er kölluð tékki af þeim sökum að tékkneskir handboltamenn sáu fyrstir framkvæma hana. Hún er þannig úr garði gerð að það er skyttan sem klippir miðjumann. Skyttan sem er með boltann er klippir miðjumanninn um leið og hún er komin að varnarmanni númer þrjú og sleppir boltanum til miðjumannsins er kemur á bakvið hana. Með þessu fæst oft auðvelt færi fyrir miðjumann eða þá hornamanninn þeim megin er klippt er.

### **Sænskur**

Einnig kallaður sví af mörgum eða fölsk klipping. Miðjumaður klippir til dæmis aðra skyttuna og um leið hún fær boltann blakar hún honum aftur á miðjumanninn sem fær auðvelt færi eða þá hornamaður þeim megin. Sænskan ætti aldrei að taka snemma í leik, til að ná sem bestum árangri með sænskum er best að klippa á einfaldan hátt til að byrja með og taka svo svía er varnarmenn halda allir að nú eigi að klippa eina ferðina enn. En í stað þess fær miðjumaður boltann aftur.

## **Bakstimplun**

Hefðbundin stimplun er það sem kallast á handboltamáli, að vinna mann. Þá til dæmis hefst stimplun vinstra megin fer þaðan til hægri, sótt er á milli manna og boltinn látinn fljóa hratt og örugglega á milli og mjög oft skapast ákjósanlegt færi með slíkum sóknarleik. Bakstimplun er hins vegar stimplun til baka, þá er um að ræða alveg sömu stimplun nema á einhverjum tímapunkti snýr einn leikmanna við snögglega, oftast miðjumaður, og er þá vörnin öll á hreyfingu í þá átt sem er snúið er við gegn. Við þetta skapast að vörnin hefur misst mann og oft lenda þrír sóknarmenn með stórt svæði gegn tveimur varnarmönnum. En líkt og með sænskan, þá er bakstimplun eitthvað sem á að koma vörninni á óvart og því ekki gera þetta að venju.

## **Stoðsending**

Síðasta sending á mann er yfirleitt skráð sem stoðsending. Með því er þó ekki verið að tala um að sent er á leikmann sem svo rekur boltann lengi og gerir svo einhverjar kúnstir og skorar í kjölfarið. Heldur einungis sending sem skapar markið, kemur manni í dauðafæri. Gott dæmi er sending fram í hraðaupphlaup, á línumann og á hornamann. Stoðsending er einnig gefin við tékka, sænskan, bakstimplun og klippingar. Það er að segja ef klippingin er það góð að hún skapar færi fyrir skyttuna sem skorar svo í kjölfarið.

## Aðferðafræði

Þar sem rennt var blint í sjóinn með þetta verkefni þurfti að skapa aðferðafræði sem henta myndi fyrir það

Til að vinnukröfugreina handboltamann voru teknir upp þrír handboltaleikir á myndbandsupptökuvél. Þar sem vinnukröfugreina átti leikstjórnanda (miðjumann) var myndavélinni beint að honum allan leikinn en þó þannig að allur leikurinn sæist á skjánum.

Til að byrja þurfti að setja saman vinnureglur sem átti að fara eftir. Það var gert áður en leikirnir voru teknir upp. Ákveðið var hvaða upplýsingum átti að safna þegar horft var á leikina og hvaða niðurstöður væri líklegt að fá.

Þegar þessir þrír leikir höfðu verið teknir upp voru næstu skref í að greina hvern leik fyrir sig. Skrá niður þær upplýsingar sem ætlað var að fá í niðurstöður. Upplýsingar á borð við hve oft stillir ls í kerfi, hve oft klippir hann, hvernig byggist sóknarleikur liðsins upp og margt fleira. Hve oft sprettar hann og hve langt.

Allar niðurstöður voru skrifaðar jafnóðum er rýnt var í leikina, þó þannig að oft var myndbandið stöðvað til að hægt væri að skrifa niður allt og þannig að ekki missti ég af næstu atriðum. Á hvern leik var horft á um þrisvar til fjórum sinnum og tók það um það bil tvær til þrjár klukkustundir að horfa á hvern þeirra.

Þegar allar niðurstöður sem ég vildi fá fram lágu fyrir voru þær settar upp í excel-skjal og allt sett í skífurit þar sem hlutfall á milli ákveðinna atriða koma fram.

Fyrst þurfti að setja sér ákveðnar vinnureglur, hvernig best sé að skrá niður allar upplýsingar og hvernig best sé að vinna úr þeim. Þegar þær reglur voru komnar á hreint var kominn tími á að taka upp leikina. Er leikirnir voru teknir upp var einbeiting mín öll á ls en ekki hvað hann væri að gera, þannig náðust bestu myndirnar af leiknum. Nægur tími



var að rýna í hvað ls er að gera í leik sínum er horft var á leikina á myndbandinu.

Leikirnir þrír sem leikgreindir voru:

Selfoss – KA sem fór fram laugardaginn 17.feb.2007.

Selfoss - Þór spilaður sunnudaginn 4.mars 2007.

Selfoss – Víkingur leikinn sunnudaginn 11.mars 2007.

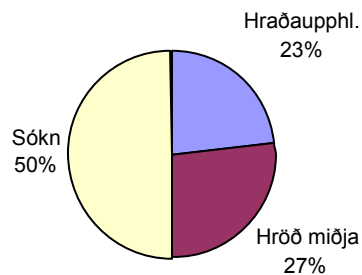
Þó einungis einn leikmaður (ls) sé leikgreindur eru allir þeir sem þátt tóku í þessum þremur leikjum þátttakendur, án allra hinna leikmannanna hefðu ekki náðst vitrænar niðurstöður.

Við þessa leikgreiningu mína á einum leikmanni, leikstjórnanda í handbolta, notaði ég myndbandsupptökuvél, sjónvarp, tölvur, reiknivélar, skriffæri og ótal blaða.

## Niðurstöður rannsókna

### Selfoss - KA

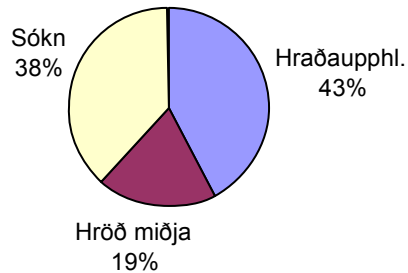
Í leiknum voru alls 52 sóknir, 26 í hvorum hálfleik. Alls á ls 181 sendingu í leiknum. 100 (3,8) í fyrri hálfleik (fh) en 81 (3,1) í síðari hálfleik (sh). Í heildina eru þetta 3,5 sendingar í sókn.



### Mynd 1 Sóknir í fyrri hálfleik

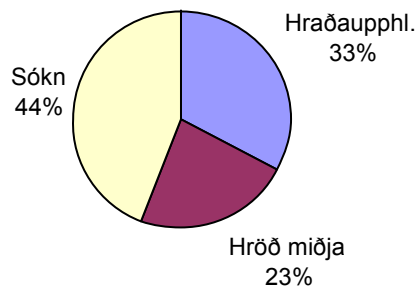
Sóknir alls 26 og helmingurinn þar af hefðbundnar sóknir. Hröð miðja sjö sinnum og hraðaupphlaup sex sinnum. Þrjú mörk voru skoruð úr hraðaupphlaupum en sex eftir hraða miðju, 85,7% hraðra miðja endaði með marki en 50% úr hraðaupphlaupum. 10 mörk voru skoruð úr hefðbundnum sóknarleik, eða 76,9%. Sóknarnýting Selfosliðsins var í fyrri hálfleik, eða 73,1%. KA lék langar sóknir og Selfoss því meiri hluta hálfleiksins í vörn.

Ls átti 10 sendingar í hraðaupphlaupum í fh og tvær stoðsendingar. Í hraðri miðju sendi hann átta sendingar.



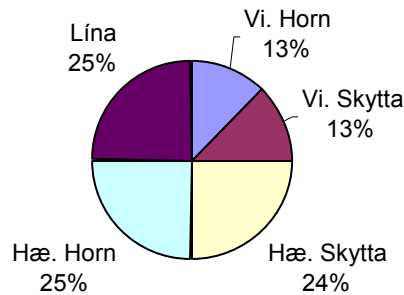
### Mynd 2 Sóknir í seinni hálfleik

Hraðaupphlaupin eru 11 í þessum hluta leiksins, Ls sendi þar 11 sendingar, engin þeirra var stoðsending en fimm mörk voru skorud úr þessu 11 hraðaupphlaupum. Fimm sóknanna er hröð miðja og þaðan komu tvö mörk, Ls sendi þrisvar sinnum boltann í hraðri miðju. 10 sóknir eru hefðbundnar og komu þaðan níu mörk.



### Mynd 3 Sóknir samtals

Hraðaupphlaup alls 17 í leiknum og sjö mörk, 41,2% nýting. Alls á Ls 21 sendingu í þeim. Hröð miðja var tekin 12 sinnum í leiknum og skiluðu þær sóknir átta mörkum, 66,7% nýting. Sendingar Ls í hraðri miðju eru alls 12. Hefðbundinn sóknarleikur innihélt 23 sóknir skilaði alls 20 mörkum sem er nýting upp á 87%.



#### Mynd 4 Stoðsendingar

Ls átti alls 8 stoðsendingar í leiknum, eina á vinstri hornamann og aðra á vinstri skyttu, sex stoðsendingar deildust svo jafnt á hægri skyttu, hægri hornamann og línumann.

Alls vann Ls tvisvar sinnum með línu í leiknum og gaf það tvö mörk.

Í sjö tilraunum til klippinga voru aðeins skoruð tvö mörk. Fimm tilraunir í fyrri hálfleik og tvær í hinum síðari, eitt mark var skorað í hvorum hálfleik.

Í fh var stillt upp í kerfi níu sinnum og leiddu þau til þriggja marka.

Heldur betur gekk í sh og voru þá skoruð þrjú mörk úr fimm tilraunum.

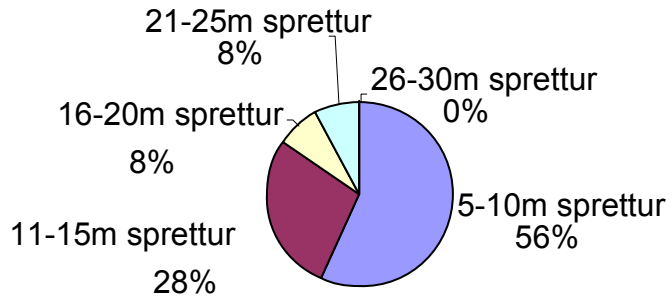
Sett var upp í kerfi 14 sinnum í leiknum sem leiddu aðeins til sex marka, 42,9% nýting.

Ls tók fimm skot í leiknum og skoraði úr tveimur þeirra, 40% skotnýting. Tvö skot tók hann í fh og skoraði úr því öðru en eitt skot fór í markið af þremur í sh. Bæði mörk Ls koma eftir gegnumbrot.

Bakstimplanir voru alls þrisvar framkvæmdar af Ls í leiknum og leiddu þær allar til marka. Í einni bakstimplanna átti hann sjálfur stoðsendinguna. Einu sinni í fh og tvisvar í sh.

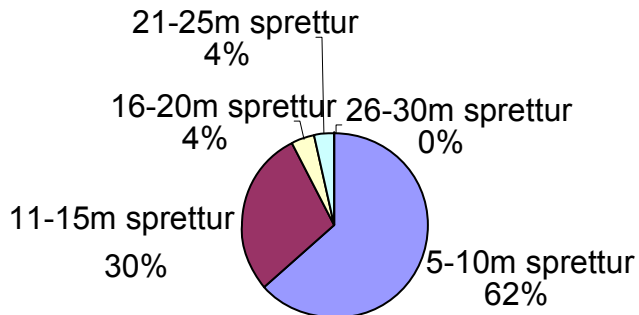
Tékki var framkvæmdur alls þrisvar og gaf hann eitt mark. Tvisvar í fh sem gaf eitt mark og einu sinni í sh.

Sænskur var tekinn tvisvar í fh sem gaf mark en aldrei var reynt að framkvæma hann í sh.



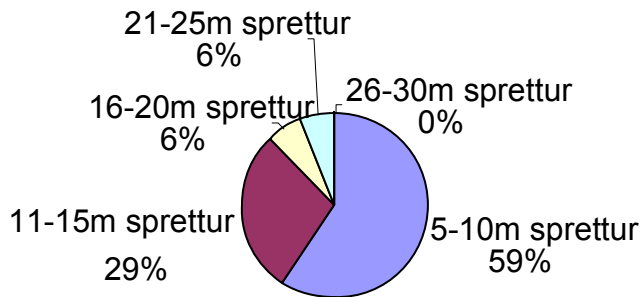
**Mynd 5 Sprettir í fyrri hálfleik**

Sprettir fh voru alls 39 og skiptast þannig; 22 sinnum 5-10 metra langir, 11 sprettir 11-15 metra, þrjú 16-20 metra, þrjú 21-25 metra sprett og svo enginn 26-30 metra.



**Mynd 6 Sprettir í seinni hálfleik**

Alls tók ls 27 spretti í sh, 17 sinnum 5-10 metra langa, átta sprettir 11-15 metra langir, einn 16-20 metra, einn 21-25 metra sprett en enginn sprettanna var 26-30 metra.



#### Mynd 7 Sprettir alls

Alls 66 sprettir í leiknum sem skiptast eins og sést hér að ofan.

#### Selfoss – Þór

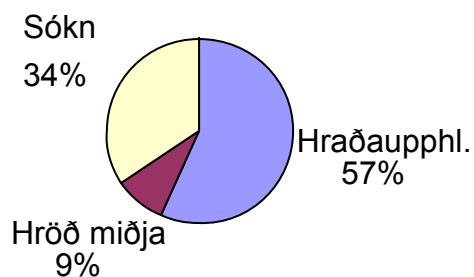
Sunnudaginn 4. mars komu norðanpiltar úr Þór í heimsókn á Selfoss.

Í leiknum voru alls 62 sóknir , 32 í þeim fh og 30 í sh.

Alls átti ls 204 sendingar í leiknum, 115 í fh og 89 í sh. Að meðaltali sendir hann 3,29 sendingar í hverri sókn. Í fh 3,59 í og 2,97 í sh.

Aðeins einu sinni var reynt að framkvæma sænskan og tókst það fullkomlega en ls klúðraði dauðafæri því sem hann gaf honum.

Tékki var aldrei framkvæmdur í leiknum.

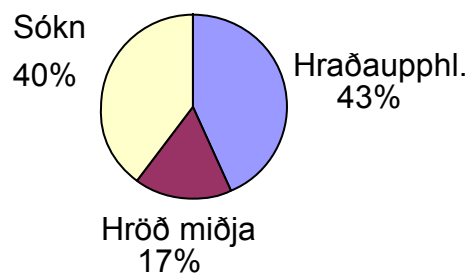


**Mynd 8 Sóknir í fyrri hálfleik**

Næstum 60% sókna liðsins komu eftir hraðauppflaup. 18 sóknanna komu úr hraðauppflaupum sem gáfu átta mörk, ls átti í þeim 15 sendingar og þar af þrjár stoðsendingar í þessum hálfleik.

Hröð miðja var framkvæmd þrisvar sinnum en gaf ekkert mark. ls átti enga sendingu í hraðri miðju.

Hefðbundnar sóknir voru 11 alls, og úr þeim voru skoruð átta mörk.

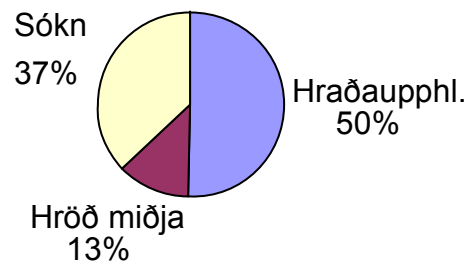


**Mynd 9 Sóknir í seinni hálfleik**

Í sh fækkaði hraðauppflaupum lítið eitt, þó eru þau enn stærstur hluti sókna liðsins. Hraðauppflaupin voru alls 13 sem gáfu sex mörk, ls sendi 14 sendingar og átti tvær stoðsendingar.

Hröð miðja var tekin fimm sinnum og leiddi til eins marks, ls átti eina sendingu í þessum fimm tilraunum.

Hefðbundnar sóknir voru 12 og úr þeim voru skoruð átta mörk.

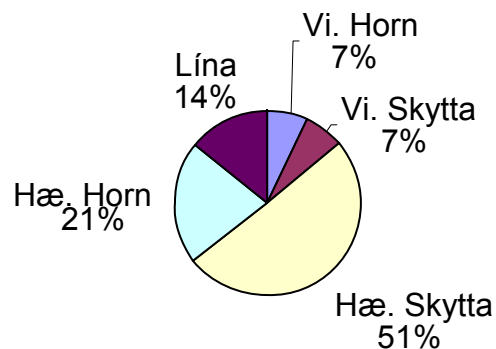


#### Mynd 10 Sóknir alls

Hraðaupphlaup voru alls 31 í leiknum. Af 62 sóknum voru þar af 31 hraðaupphlaup, 18 í fh og 13 í sh. Þessi hraðaupphlaup gáfu alls 14 mörk úr í leiknum, átta mörk í fh en 6 í sh, sem gerir í heildina 45,2% nýtingu. Ls á 29 sendingar í þessum hraðaupphlaupum og alls fimm stoðsendingar og skorar sjálfur tvö mörk, bæði mörkin komu í sh.

Úr hraðri miðju skoraði Selfoss aðeins eitt mark úr átta tilraunum, það mark kom í sh en 4 hraðar miðjur voru framkvæmdar í hvorum hálfleik. Ls skoraði sjálfur þetta eina mark sem kom úr hraðri miðju.





#### Mynd 11 Stoðsendingar

Ís átti alls 14 stoðsendingar í leiknum, sitthvora á hornamann og skyttu vinstra megin, sjö á hægri skyttu, þrjár á hægri hornamann og tvær á línumann.

Alls vann Ís fjórum sinnum með línu í leiknum og gaf það tvö mörk, hin tvö skiptin klikkaði línumaður liðsins á dauðafæri.

Í fh voru skoruð fjögur mörk eftir sex klippingar.

Í sh þrjú mörk skoruð í 10 tilraunum.

Í heildina klippti Ís 16 sinnum í leiknum og úr þeim tilraunum urðu til sjö mörk, 43,8% hlutfall.

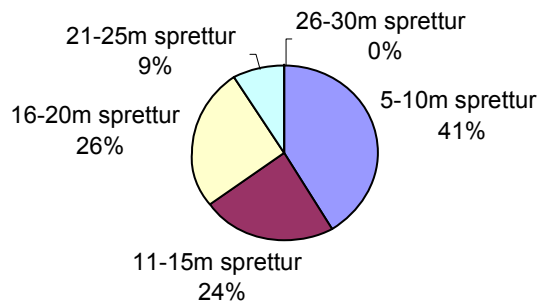
Aðeins var stillt upp í kerfi þrisvar í leiknum, tvisvar í fh og einu sinni í sh. Í engu þeirra skipta varð úr mark.

Ís átti níu skotttilraunir í leiknum og skoraði fimm sinnum. Í fh skaut hann þrisvar án þess að skora en í sh skaut hann sex sinnum og komu öll fimm mörkin í þeim hálfleik. Þrjú markana komu eftir gegnumbrot og tvö eftir hraðaupphlaup.

Í þessum leik fiskaði Ís eitt vítakast, var það í fh.

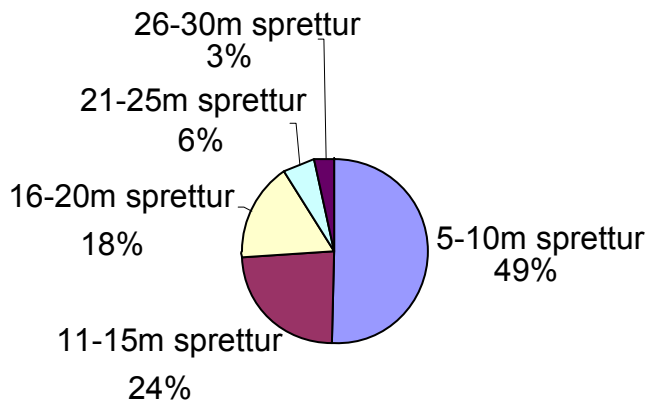
Tékki var aldrei framkvæmdur.

Svíi aðeins einu sinni, Ís fékk þá sjálfur dauðafæri og klikkaði á því skoti, eina skotið sem hann misnotaði í sh.



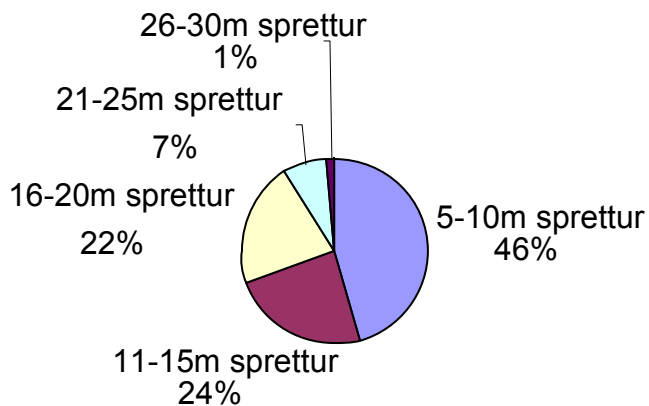
**Mynd 12 Sprettir í fyrri hálfleik**

Sprettir ls í fh voru 34. 14 sinnum tók hann sprett 5-10 metra langa, átta sinnum 11-15 metra, níu 16-20 metra, þrjá 21-25 metra sprett en engan 26-30 metra sprett.



**Mynd 13 Sprettir í seinni hálfleik**

Í sh tók ls í heildina 34 spretti, 17 spretti 5-10 metra langa, átta sinnum 11-15 metra, sex sprettir voru 16-20 metra, tveir 21-25 metra sprettir og einn 26-30 metra sprett.



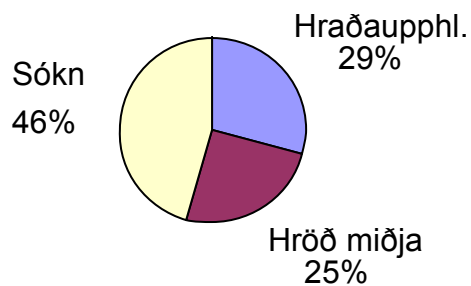
Mynd 14 Sprettir alls

70% sprettanna eru 5-15 metra langir

### Selfoss - Víkingur

Alls voru 24 sóknir í fh og 26 í sh í leiknum, alls 50 sóknir.

Ls sendi alls 153 sendingar í leiknum í 50 sóknum, 3,1 að jafnaði í hverri sókn. Í fh voru sendingarnar 80 í 24 sóknum eða 3,3 í hverri sókn og í sh 73 úr 26 sóknum sem eru 2,8 sendingar í hverri sókn.

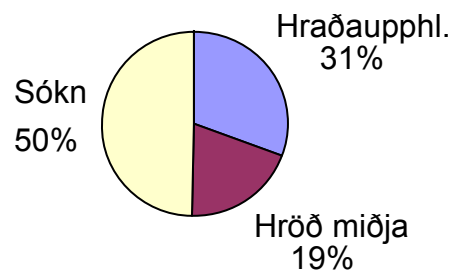


Mynd 15 Sóknir í fyrri hálfleik

Sóknarleikur Selfoss í fh skiptist eins og sést hér að ofan.

Sex sinnum var tekin hröð miðja sem gaf eitt mark.

Sjö sinnum var farið í hraðaupphlaup og leiddu þau til fjögurra marka. Hefðbundnar sóknir voru 11 sem gáfu sex mörk. Samtals 24 sóknir í heildina og 14 mörk. Það gerir 58,3% sóknarnýting. Eins og sjá má á þessum tölum er ekki nema tæplega helmingur sókna Selfyssinga úr hefðbundnum sóknum.



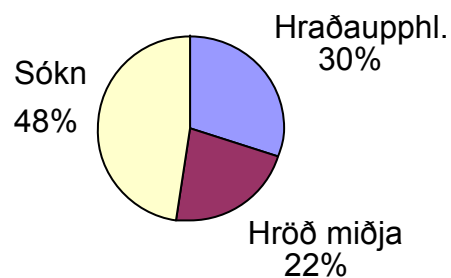
**Mynd 16 Sóknir í seinni hálfleik**

Svipað hlutfall í sh.

Hraðaupphlaupin voru átta sem gáfu þrjú mörk.

Hröð miðja framkvæmd fimm sinnum og gáfu slíkar sóknir fjögur mörk.

Hefðbundnar sóknir voru alls 13 og úr þeim voru skoruð tíu mörk. Sóknarnýtingin í þessum hálfleik því 57,7%, 15 mörk skoruð úr 26 tilraunum.



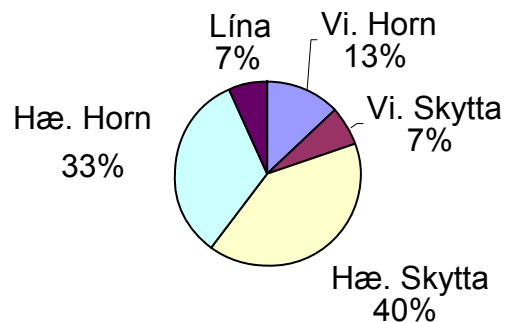
**Mynd 17 Samtals sóknir**

Alls fékk Selfoss 50 sóknir í leiknum og skoruðu þeir úr 29 þeirra, sem gerir 58% .

Hraðaupphlaupin voru alls 18 í leiknum sem leiddu til sjö marka, sem gerir 38,9% nýtingu. Ls á alls 19 sendingar í þessum 18 hraðaupphlaupum og þar af þrjár stoðsendingar.

Úr hraðri miðju voru skoruð fimm mörk úr alls 11 tilraunum, 45,4% nýting. Ls á fjórar stoðsendingar eftir hraða miðju og alls átta sendingar.

Hefðbundnar sóknir voru alls 24 en úr þeim sóknum skoraði Selfoss 16 mörk. Það er 66,7 hlutfall marka í hverri sókn.



#### Mynd 185 Stoðsendingar

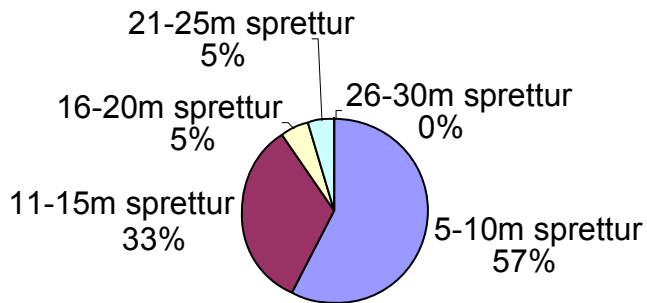
Stoðsendingar Ls í leiknum voru alls 15 í leiknum. Selfoss skorar 29 mörk í leiknum og af þeim á gefur Ls 15 stoðsendingar eða 51,7% allra marka Selfoss. Stoðsendingarnar rötuðu alls á fimm mismunandi stöður leikmanna, tvær í vinstra horn, ein á vinstri skyttu, sex á hægri skyttu, fimm á hægri horn og ein rataði á línumanninn.

Klippingar í leiknum voru alls framkvæmdar átta sinnum, leiddu þær til fjögurra marka, sem gerir 50% nýtingu.

Í fh var klippt fjórum sinnum án þess að skorað væri en í sh leiddu allar fjórar klippingarnar til marka.

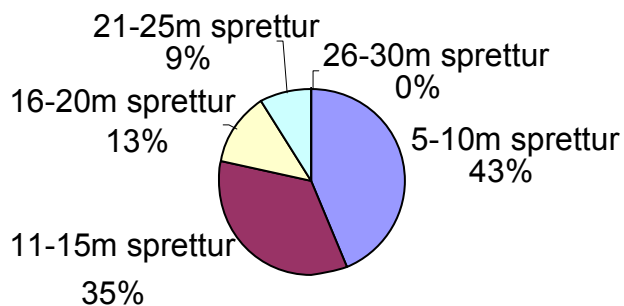
Ls tók ekki nema sex skot í leiknum en tvö mörk komu úr þeim tilraunum. Hann misnotar tvo langskot, eitt skot úr horni og eitt úr hraðaupphlaupi. Bæði mörk hans komu eftir hraðaupphlaup. Í sitthvorum hálfleiknum tók hann þrjú skot og skoraði eitt mark.

Ls fiskar tvö víti í leiknum, eitt í sitthvorum hálfleiknum.



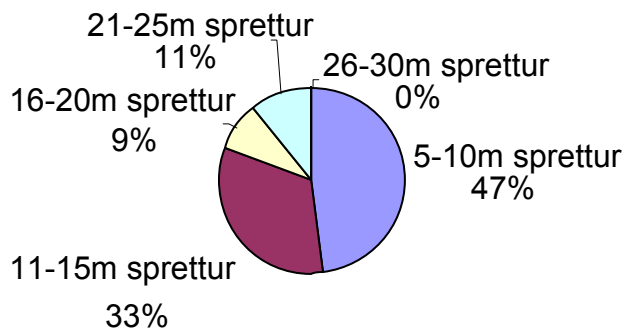
**Mynd 19 Sprettir í fyrri hálfleik**

Alls tók ls 21 sprett í fh og skiptust þeir eins og sést að ofan. 12 sinnum tók hann sprett 5-10 metra langa, sjö sinnum 11-15 metra, einn 16-20 metra, einn 21-25 metra sprett en engan 26-30 metra sprett, enda eru þeir sprettir afar sjaldgæfir í handboltaleik.



**Mynd 20 Sprettir í seinni hálfleik**

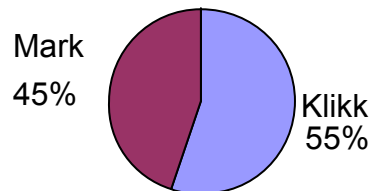
Í sh tók ls 23 spretti, 10 sinnum tók hann sprett 5-10 metra langa, átta sinnum 11-15 metra, þrjá 16-20 metra, tvo 21-25 metra sprett og svo engan 26-30 metra sprett.



**Mynd 21 Sprettir alls**

80% allra spretta ls í leiknum eru 5-15 metra langir.

### Sóknarleikur samtals

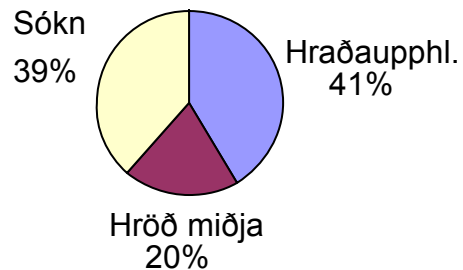


**Mynd 22 Skot samtals**

Í fh tekur ls átta skot og skorar tvö mörk, 25% skotnýting.

Í sh skorar ls úr sjö skotum af 12, 58,3% skotnýting.

Níu mörk og 20 skot. Níu mörk gera 3,0 að meðaltali í leik.



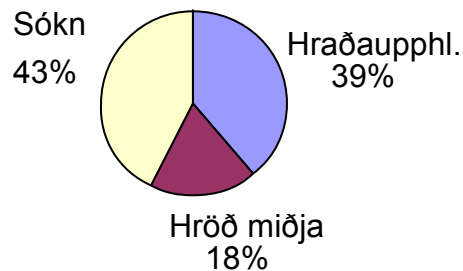
**Mynd 23 Sóknarleikur í fyrri hálfleik**

Hraðaupphlaupin eru 34 alls og gáfu 14 mörk (28,6% af öllum mörkum fh).

Hraðar miðjur eru 16 og leiddu til 10 marka (20,4% af öllum mörkum fh).

Alls skorar Selfoss 49 mörk (16,3 í leik) í þessum þremur fh.

Hefðbundnar sóknir 32 alls.



**Mynd 24 Sóknarleikur í seinni hálfleik**

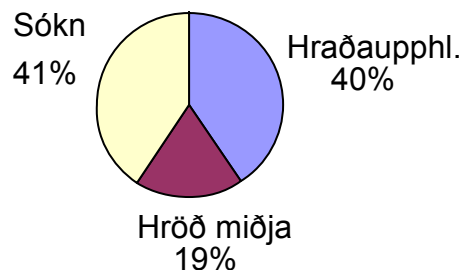
Aðeins færri hraðaupphlaup eða 32 sem gáfu 14 mörk (30,% marka í sh).

Hröð miðja 15 sinnum framkvæmd og bjó til sjö mörk (15,2% marka í sh).

Alls skorar Selfoss 46 mörk (15,3 í leik) í þessum þremur sh.

Hefðbundnar sóknir alls 35.





**Mynd 25 Sóknarleikur alls**

Hraðaupphlaup farin 66 sinnum sem gáfu í heildina 28 mörk (9,3 í leik og 29,5% marka liðsins).

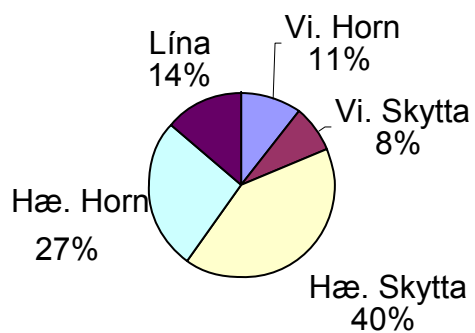
Hröð miðja 31 sinnum sem gáfu 17 mörk (5,7 í leik og 17,9% marka liðsins).

Hefðbundnar sóknir 67 alls.

Alls eru þetta 164 sóknir sem gerir 54,7 að meðaltali í leik.

Liðið skorar 95 mörk í þeim leikjum (31,7 í leik) en það gerir 57,9% sóknarnýtingin.

Í þessum leikjum fær liðið á sig 78 mörk (26 í leik) sem er 47,6% nýting andstæðinganna.



#### Mynd 26 Stoðsendingar

Ls gaf alls 37 stoðsendingar í þessum þremur leikjum (12,3 í leik). Fjórar þeirra fóru á vinstra horn, þrjár á vinstri skyttu, 15 á hægri skyttu, 10 á hægri horn og fimm á línumann.

Í fh voru skoruð fimm mörk í 15 tilraunum til að klippa.

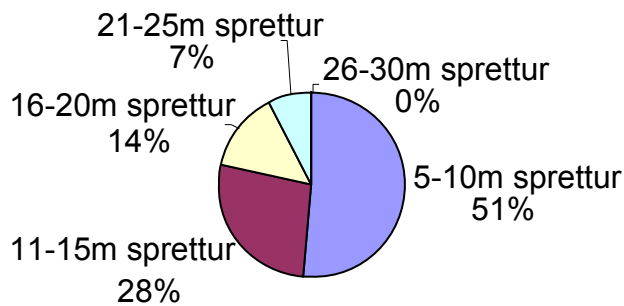
Í sh voru skoruð níu mörk skoruð úr 15 tilraunum.

14 mörk úr 30 tilraunum eða 46,7% tilraunanna.

Þegar stillt var í kerfi voru skoruð skoruð þrjú mörk og til þess notaðar 11 tilraunir í fh.

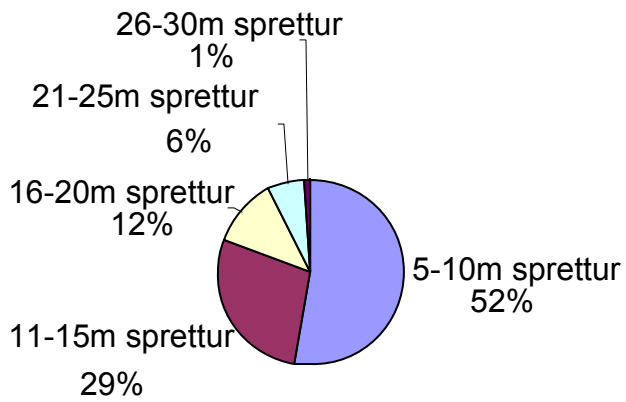
Í sh er sjaldnar stillt í kerfi. Þrjú mörk eru skoruð eftir að stillt hafi verið upp í kerfi fimm sinnum.

Sex mörk úr 16 tilraunum sem er 37,5% nýting.



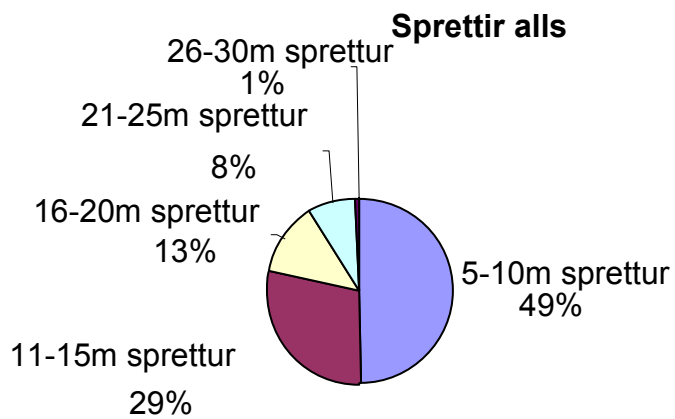
#### Mynd 27 Sprettir í fyrri hálfleik

Heildarsprettir ls sem hann tekur í fh. 78% sprettanna eru 5-15 metra langir.



**Mynd 28** Sprettir í seinni hálfleik

Nánast sömu tölur á milli hálfleika. 81% sprettanna á milli 5-15 metra.



**Mynd 29** Sprettir alls

78% spretta eru á milli 5-15 metra langir.

# Umræður

## Leikur gegn KA

Fyrsti leikurinn sem tekinn var upp og rýnt í var leikur Selfoss og norðanmannanna í KA. Sá leikur fór fram á Selfossi þann 17. febrúar. KA menn leika yfirleitt framliggjandi vörn, þá 3-2-1 vörn eða þá 5-1 vörn.

Þar sem Selfossliðið hefur ekki miklar skyttur hentar það þeim vel að leika gegn liðum sem spila framliggjandi varnir. Liðið leikur mjög hraðan og skemmtilegan sóknarleik sem og firnasterka vörn. Þeirra styrkur byggist því á að ná upp góðum varnarleik og sem leiða til fjölda hraðaupphlaupa sem þeir nota óspart til að refsa andstæðingum sínum.

Fái liðið á sig mark er í langflestum tilfella tekin hröð miðja, þar sem mörg mörk fást. Í langflestum tilfella leikur Selfoss 3-2-1 vörn og það mjög grimma. Bakverðir liðsins eru mjög líkamlega sterkir og snöggir á fótunum og sá er spilar fyrir aftan geysilega öflugur í að stöðva línumenn andstæðinganna.

Eins og mynd 3 sýnir voru hraðaupphlaup 17 í leiknum og skoraði Selfoss úr þeim sjö mörk sem er 41,2% nýting. Í mörgum hraðaupphlaupanna fékk liðið dauðafæri sem það nýtti ekki.

Hröð miðja var tekin 12 sinnum í leiknum og skiluðu þær sóknir átta mörkum, sem gerir 66,7% nýting, sem er mjög gott.

Hefðbundinn sóknarleikur innihélt 23 sóknir og skilaði alls 20 mörkum sem er merkilega góð nýting eða 87%. Þessi tala segir meira en mörg orð um hve léleg vörn KA var í leiknum.

Í þessum leik lék KA liðið geysilega lélegan varnarleik og nýttu Selfyssingar sér það óspart. Varnarleikur KA í þessum leik var það slakur að dómara leiksins gátu ekki gefið þeim gult spjald, sjaldan brutu þeir frikast og varla að þeir hafi snert leikmenn Selfoss. Þessi leikur endaði með níu marka sigri þeirra og í raun átti sigurinn að vera mikið stærri því Selfyssingar fóru illa með mörg hraðaupphlaupa sinna.

Lið Selfoss leikur ekki mjög kerfisbundinn sóknarleik. Að mestu byggist leikur liðsins á samvinnu á milli tveggja til þriggja manna, til dæmis, tékki, sænskur og klippingar eða unnið með línumanni.

Í leiknum stillti ls upp í kerfi 14 sinnum og leiddu þau til sex marka, í 42,9% tilfella skapa kerfi mark. Þó má ekki horfa framhjá því að þó átta sinnum sé stillt í kerfi án þess að skorað sé þá missir lið Selfoss ekki alltaf boltann. Í einstaka tilfellum náði KA að stöðva þá með að brjóta eitt af fáum friköstum sínum í leiknum eða þá að Selfoss átti skot á mark sem geigaði en fengu boltann aftur. Þannig gátu þeir sem sagt haldið áfram að sækja.

Í leiknum voru alls 52 sóknir, 26 í hvorum hálfleik. Alls á ls 181 sendingu í leiknum. 100 (3,8) í fh en 81 (3,1) í sh. Í heildina eru þetta 3,5 sendingar í sókn. Í sh á ls 0,7 færri sendingar í hverri sókn og sá munur skýrist að mestu leyti af því að á 13 mínútna kafla í sh brugðu KA menn á það ráð að taka hann úr umferð. Enda á ls sex stoðsendingar í fyrri hálfleik en aðeins tvær í þeim síðari. Með því að klippa hann tímabundið frá sókn liðsins gefur það auga leið að sendingum ls fækkar þar sem hann fær ekki boltann í hefðbundnum sóknum liðsins.

### **Leikur gegn Þór**

Sunnudaginn 4.mars 2007 var komið að leik Selfoss og Þórsara.

Lið Þórs leikur ákaflega hægan sóknarleik og hanga lengi á boltanum. Að leika gegn liði Þórs er æfing í að temja sér þolinmæði. Liðið er skipað mjög ungum leikmönnum sem langflestir koma úr flokknum fyrir neðan þennan sem keppt er í.

Sóknir liðsins eru geysilega langar og er að takmark liðsins að svæfa andstæðinginn. Það tókst þeim svo sannarlega að gera í þessum leik. Selfossliðið lék vægast sagt illa í leiknum þó sigur þeirra hafi aldrei verið í hættu.

Selfossliðið byrjaði vel og náði snemma sex marka forskoti sem hélst nokkurn veginn til leiksloka, en Selfoss vann fimm marka sigur.

Í leiknum voru alls 62 sóknir , 32 í fh og 30 í sh.

Alls átti ls 204 sendingar í leiknum, 115 í fh og 89 í sh. Að meðaltali sendir hann 3,29 sendingar í hverri sókn. Í fh 3,59 í fyrri hálfleik og 2,97 í sh. Það munar nokkru á sendingafjölda á milli hálfleika og skýra þann mun að í sh fékk Selfoss fleiri hraðar miðjur en í þeim fyrri. Í sh voru hraðar miðjur 17% á móti 9% í fh. Í hraðri miðju er ekkert öruggt að miðjumaður fái boltann, ekki síst í þessu liði þar sem hægri vængur sóknarinnar er yfirleitt fyrstur fram völlinn.

Ls átti níu skottilaunir í leiknum og skoraði fimm sinnum. Það er það mesta í þessum þremur leikjum sem skoðaðir voru. Í fh tók hann þrjú skot og geiguðu þau öll en í sh skaut hann sex sinnum og skoraði fimm sinnum.

Þrjú markana komu eftir gegnubrot og tvö eftir hraðaupphlaup. Ekkert markanna úr langskotum enda er ls þessi lágvaxinn og byggist því öll leit að skoti fyrir hann sjálfan á gegnubrotum.

Í þessum leik fiskaði ls eitt vítakast, var það í fh. Úr því vítakasti skoraði vinstri hornamaður liðsins sem tekur langflest víti liðsins.

Eins og mynd 14 sýnir þá á ls átti alls 14 stoðsendingar í leiknum. Það er mjög mikill fjöldi stoðsendinga í einum leik. Eina stoðsendingu átti hann vinstri hornamann og aðra á vinstri skyttu, sjö þeirra fóru á hægri skyttu, þrjár á hægri hornamann og tvær á línumann. Í leiknum vann ls fjórum sinnum með línu í leiknum og gaf það tvö mörk, í hin tvö skiptin klikkaði línumaður liðsins á dauðafæri. Það má því segja að í öll fjögur skiptin er þeir unnu saman þá hafi dauðafæri skapast.

Samkvæmt niðurstöðum þeim er mynd 13 sýnir voru hraðaupphlaup alls 31 í leiknum. Af þeim 62 sóknum alls í leiknum voru þar af 31 hraðaupphlaup eða helmingur sókna liðsins. Í fh voru þau 18 en 13 í sh eins og má sjá á myndum 11 og 12.

Þessi hraðaupphlaup gáfu alls 14 mörk, átta mörk í fh en sex í sh, sem gerir í heildina 45,2% nýtingu sem í sjálfu sér er ekki slæmt. Því að þó hraðaupphlaup séu tekin enda þau ekki alltaf með marki, stundum er andstæðingurinn snöggur til baka og þarf því að stilla upp í hefðbundna sókn.

Ls á 29 sendingar í þessum hraðaupphlaupum og alls fimm stoðsendingar og einnig skorar hann sjálfur tvö mörk, bæði komu þau í seinni hálfleik.

Úr hraðri miðju skoraði Selfoss aðeins eitt mark úr átta tilraunum, það mark kom í sh en 4 hraðar miðjur voru framkvæmdar í hvorum hálfleik. Ls skoraði sjálfur þetta eina mark sem kom úr hraðri miðju.

Myndir 11 og 12 sýna muninn á sóknarleik liðsins á milli hálfleika og í sh fækkaði hraðaupphlaupum Selfoss aðeins, úr 18 í 13.

Hefðbundnar sóknir í fh voru 11 alls, og úr þeim voru skoruð átta mörk. Í sh voru þær 12 og úr þeim voru skoruð átta mörk. Samtals gerir það 23 sóknir og 16 mörk eða 69,6% nýting.

### **Leikur gegn Víkingi**

Þriðji leikurinn var svo gegn Víkingi 11. mars. Víkingur leikur ekki mjög áferðarfallegan handbolta, þeir hanga lengi í sókn og spila mjög hægt. Oftar en ekki rétta dómaraar í leikjum þeirra upp höndina til merkis að um leiktöf sé að ræða.

Í leiknum fékk Selfoss 50 sóknir, 24 í fh en 26 í sh.

Ls sendi alls 153 sendingar í leiknum í 50 sóknum, 3,1 að jafnaði í hverri sókn. Í fh voru sendingarnar 80 í 24 sóknum eða 3,3 í hverri sókn og í sh 73 úr 26 sóknum sem eru 2,8 sendingar í hverri sókn. Hálftrar sendingar munur á milli hálfleika. Það hafði áhrif að sóknir Selfyssinga styttust í sh og því tók það færri sendingar að koma sér í færi en í fyrri hálfleik. Sóknir Selfyssinga styttust þar sem sóknir Víkinga voru aftur á móti enn lengri en í fh og var það því hlutskipti Selfyssinga að vera í vörn um það bil 75% af leiknum. Óþolinmæði varð til þess að sóknir liðsins styttust.

Selfoss varð því að sýna mikla þolinmæði í leik sínum, hvort sem það var í sókn eða vörn. Víkingar tóku einn leikmann Selfoss úr umferð allan leikinn og má því segja að þessi þriðji leikur sé þriðja útgáfan af vörn sem þeir reyndu sig gegn. Þór með 6-0, KA með 3-2-1 og svo Víkingar að taka einn leikmann út. Af þessum sökum var ekki stillt upp í eitt einasta leikkerfi í leiknum.

Klippingar í leiknum voru alls framkvæmdar átta sinnum, leiddu þær til fjögurra marka, sem gerir 50% nýtingu.

Í fh var klippt fjórum sinnum án þess að skorað væri en í sh tókust allar fjórar klippingarnar.

Í fh var línumaður liðsins ranglega staðsettur og því gekk illa að skapa færi eftir klippingar. Í sh var línumaðurinn farinn að vinna rétt og fengust fjögur góð færi eftir klippingu sem allar leiddu til marka.

Myndir 15 og 16 sýna muninn á sóknarleik í fh og sh.

Í fh var hröð miðja framkvæmd sex sinnum sem gaf eitt mark en í sh fimm sinnum og fjögur mörk skoruð.

Sjö sinnum voru hraðaupphlaup keyrð og leiddu þau til fjögurra marka í fh en í sh voru skoruð þrjú úr átta tilraunum.

Hefðbundnar sóknir voru 11 sem gáfu sex mörk í fh en 13 í sh og 10 mörk skoruð.

Samtals 24 sóknir í heildina og 14 mörk. Það gerir 58,3% sóknarnýting. Tæplega helmingur sókna Selfyssinga úr hefðbundnum sóknum sem.

Mynd 17 sýnir hvernig sóknarleikur Selfoss var í öllum leiknum. Ekki var mikill munur á milli hálfleika.

Alls fékk Selfoss 50 sóknir í leiknum og skoruðu þeir úr 29 þeirra, sem gerir 58% .

Hraðaupphlaupin í leiknum voru alls 18 sem leiddu til sjö marka, sem gerir 38,9% nýtingu. Ls á alls 19 sendingar í þessum 18 hraðaupphlaupum og gaf þar af þrjár stoðsendingar.

Úr hraðri miðju voru skoruð fimm mörk úr alls 11 tilraunum, 45,4% nýting. Ls á fjórar stoðsendingar eftir hraða miðju og alls átta sendingar í þessum sóknum.

Hefðbundnar sóknir voru alls 24 en úr þeim sóknum skoraði Selfoss 16 mörk. Það er 66,7 hlutfall marka í hverri sókn. Það þykir mjög góð sóknarnýting úr hefðbundnum sóknaraðgerðum. Það er óhætt að segja að ráðabrigg Víkinga um að taka einn leikmann úr umferð hafi mistekist hrapalega. Það má með sanni segja að það sé algjörlega óskiljanlegt Víkingar hafi ekki breytt varnarleik sínum.



Samkvæmt mynd 17 er 52% sókna Selfyssinga hraðaupphlaup eða hröð miðja og koma 44,8% marka liðsins úr slíkum sóknum. Selfoss vann þennan leik á hraða og keyrði í raun bara yfir Víkinga sem ekki höfðu sama úthald til að halda sama hraða, hvað þá eins lengi og Selfyssingar.

Stoðsendingar ls í leiknum voru alls 15 í leiknum sem er geysilega mikið. Þessi ls er reyndar þannig miðjumaður að hann leitar fyrst og fremst eftir færum fyrir liðsfélaga sína og svo fyrir sig sjálfan ef þau finnast ekki. Þessi fjöldi stoðsendingar er ekki síst mikill ef haft er í huga að Selfoss skorar 29 mörk í leiknum, ls á hlut í 51,7% allra marka Selfoss. Reyndar á hann 58,6% í mörkum Selfossliðsins ef tekin eru með í reikninginn þau tvö mörk sem hann skorar í leiknum.

Stoðsendingarnar fóru tvær í vinstra horn, ein á vinstri skyttu, sex á hægri skyttu (sem var reyndar tekin úr umferð allan leikinn), fimm á hægri horn og ein rataði á línumanninn.

Þar sem einn leikmanni Selfoss var alveg tekinn út úr sóknarleiknum byggðist sóknarleikur liðsins upp á hröðu spili, stöðufærslum, línusamleik og klippingum.

Hefðbundnar sóknir voru ekki nema 24 og var klippt átta sinnum og tvisvar teknar bakstimplanir (gaf mark í síðara skiptið).

Línuspil í leiknum gekk mjög vel. Í sex skipti sem ls og línumaður unnu saman skapaðist dauðafæri fimm sinnum, sem línumaður náði aðeins að nýta tvisvar. Hann átti ekki góðan dag sá leikmaður. Í eitt skiptið átti ls lélega sendingu og var það annar tveggja bolta sem hann tapaði í leiknum. Í heildina er því línuspil, klippingar og bakstimplanir 16 sinnum tekið í 24 sóknum sem gefur glögga mynd um hvernig þetta lið spilar. Samvinna milli tveggja til þriggja manna sem leiðir ef sér færir fyrir liðið.

### **Allir leikir**

Mynd 22 sýnir að ls hefur ekki nema 45% skotnýtingu. Níu mörk og 20 tilraunir er ekkert sérstök skotnýting. Hafa ber þó í huga að hér um að ræða leikstjórnanda sem hugsar first um að skapa færi fyrir meðspilara sína en að skora sjálfur. Enda skorar ls ekki nema þrjú mörk að meðaltali í þessum þremur leikjum. Meðaltal hans yfir tímabilið er þó meira en 3

mörk í leik og skotnýting hans í heildina yfir 50%. Enda þarf ekki nema eitt þessara misnotuðu skota að hafa farið inn til að nýtingin í þessum þremur leikjum væri 50%. Ef horft er á fjölda stoðsendinga ls í þessum leikjum er varla hægt að kvarta yfir 45% skotnýtingu, sérstaklega þegar aðeins er um 20 skottílaunir að ræða.

Eins og sést á mynd 26 fóru 11% (fjórar) stoðsendinganna á vinstri hornamann, 8% (þrjár) á vinstri skyttu, 40% (15) á hægri skyttu, 27% (10) á hægri horn og 14% (fimm) á línumann.

Ls gaf alls 37 stoðsendingar í þessum þremur leikjum (12,3 í leik) sem er mjög gott.

Liðið skorar 95 mörk í þessum þremur leikjum (31,7 í leik) en það gerir 57,9% sóknarnýtingin sem verður að teljast mjög gott. Ls á 12,3 stoðsendingar í leik af 31,7 marki sem skorað er, 38,8% hluti allra marka liðsins. Ef mörkin hans þrjú í leik eru tekin með á ls 48,3% marka Selfoss.

Fjöldi stoðsendinga til leikmanna á hægri væng liðsins er vegna þess að þar leika helstu markaskorarar liðsins úr hröðum söknum. Hægri skyttan er t.d. mun oftari klippt en sú vinstri og hægri hornamaður liðsins skorar mun meira úr hraðaupphlaupum en sá vinstri. Skyttan vinstra megin skýtur sjaldan á markið og er mest í að leysa inn í línu eða vinna með hornamanni sín megin.

Í þessum leikjum fær liðið á sig 78 mörk (26 í leik) sem er 47,6% nýting andstæðinganna. Í 18 leikjum liðsins í deildarkeppninni á þessu tímabili skoraði Selfoss 558 mörk (31 mark í leik) og fékk á sig 492 (27,3). Því gefa þessir leikir sem leikgreindir voru nokkra mynd af tímabilinu.

Í fh voru skoruð fimm mörk í 15 tilraunum til klippinga. Í sh voru níu mörk skoruð úr 15 tilraunum. 14 mörk úr 30 tilraunum eða 46,7% líkur á að klipping endi með marki.

Í fh eru skoruð þrjú mörk og til þess notaðar 11 tilraunir.

Í sh er nýtingin betri en sjaldnar stillt í kerfi. Þrjú mörk eru skoruð eftir að stillt hafi verið upp í kerfi fimm sinnum.

Sex mörk úr 16 tilraunum er 37,5 % sem þykir fremur slakt. Þessar tölur sanna þó það sem áður sagði að leikur liðsins byggist ekki upp á kerfisbundnum handbolta heldur hröðum leik og góðri vörn og markvörslu. Það má þó geta þess að Selfoss tefldi fram tveimur liðum í 3. flokki annað árið í röð. Hefðu leikir með hinum liðinu verið leikgreindir hefðu allt aðrar niðurstöður lítið dagsins ljós. Því það lið hefur stórskyttur og byggist sóknarleikur þeirra upp á að setja upp kerfi til að fá þær í skotfæri.

Ls stillir aðeins upp í kerfi rétt rúmlega fimm sinnum í leik sem þykir heldur lítið. Enda byggist sóknarleikur liðsins ekki mikið upp á kerfum.

Mynd 23 sýnir hvernig sóknarleikur liðsins var í þessum þremur fh. Hraðaupphlaupin eru 34 alls og gáfu 14 mörk (28,6% af öllum mörkum fh).

Hraðar miðjur eru 16 og leiddu til 10 marka (20,4% af öllum mörkum fh). Hraðaupphlaup og hraðar miðjur gefa 49% marka liðsins í fh.

Alls skorar Selfoss 49 mörk (16,33 í leik) í þessum þremur fh. 51,4% marka liðsins eru skoruð í fh.

Hefðbundnar sóknir 32 alls. Þar voru hraðaupphlaupin aðeins færri eða 32 sem gáfu 14 mörk (30,4% marka í sh).

Hröð miðja var 15 sinnum framkvæmd og bjó til sjö mörk (15,2% marka í sh).

Hraðaupphlaup og hraðar miðjur skapa 45,6% allra marka í sh.

Alls skorar Selfoss 46 mörk (15,33 í leik) í þessum þremur sh.

Hefðbundnar sóknir alls 35.

Munurinn á milli hálfleika er því ekki mikill. Aðeins munar einum marki að meðaltali í leik sem er mjög lítið. Af þessu má draga þá ályktun að Selfossliðið sé í góðu líkamlega ástandi og hafi yfir góðu úthaldi að ráða. Þar sem liðið keyrir mikið upp hraðann í leikjum og dregur lítið sem ekkert af þeim á milli hálfleika.

Mynd númer 25 sýnir svo heildartölur á milli beggja hálfleikja í öllum þremur leikjunum. Hraðaupphlaup eru keyrð 66 sinnum og gefa í heildina 28 mörk (9,3 í leik og 29,5% marka liðsins).

Hröð miðja er framkvæmd 31 sinni og gaf hún 17 mörk (5,7 í leik og 17,9% marka liðsins).

Hröð miðja og hraðaupphlaup gefa því 36,8% allra marka liðsins eða 35 alls sem gerir 11,7 í leik.

Hefðbundnar sóknir 67 alls.

Sprettir voru teknir saman í þessum leikjum. Um það bil 80% spretta ls eru á bilinu 5-15 metra langir sem styðja það að það eru hornamenn liðsins sem hlaupa lengri spretti. Eðlilegt er að ls hlaupi ekki lengri sprettir þar sem hann fær boltann í hraðaupphlaupum og á að velja þann hluta vallarins sem æskilegast og árangurríkast væri að senda á.

Þegar þessar niðurstöður eru teknar saman gefur það vissulega margt til kynna um hvernig tegund af handbolta liðið spilar og hvernig ls spilar. Hratt spil, sterk vörn, mikið af hröðum hlaupum sem leiða til tæpra 12 marka í leik. Það hefði vissulega fengist heilstæðari niðurstaða ef fleiri leikir hefðu verið greindir, til dæmis taka 10 leiki eða svo og sjá hvernig þeir kæmu út.

Leikirnir fóru fram, eins og áður hefur komið fram í febrúar og mars. Upphafleg áætlun gerði ráð fyrir að teknir yrðu upp leikir í janúar og fyrri hluta febrúar. Vegna sífelldra frestana tafðist því aðeins að taka leikina upp. Víkingur til dæmis fékk fjórum sinnum að fresta þeim leik er loks var spilaður.

Er þessir leikir fóru fram var Selfoss í dálítilli lægð eftir frábæra byrjun á tímabilinu. Það er því ekki ólíklegt að öðruvísi tölur hefðu komið fram hefðu leikirnir farið fram samkvæmt áætlun. Hefðu leikir snemma eða seint á tímabilinu verið teknir upp kæmi kannski ýmislegt annað í ljós, en á þeim tíma var Selfoss á uppleið.

Liðin sem Selfoss lék við, KA, Þór og Víkingur eru öll aftar en Selfoss getulega séð og má færa rök fyrir því að stærri sigrar hefðu unnist gegn þessum liðum á öðrum tímamarki í tímabilinu, t.d. í lok þess.

## Lokaorð

Þjálfun á ungum handboltafólki hefur gefið mér mikið og sé ég ekki eftir neinum tíma sem hefur farið í íþróttir, hvort sem það er sem leikmaður, þjálfari eða almennur áhugamaður. Handboltaþjálfun er eitthvað sem ég sé sjálfan mig vinna við í framtíðinni og þá hef ég mestan áhuga á að vinna með unglingum þó meistaraflokksþjálfun sé ekki útilokuð. Til að geta náð sem mestu úr sínum iðkendum er nauðsynlegt að vera vel að sér um þjálffræði handboltamanna og þekkja veikleika þeirra og styrkleika. Með því að leikgreina leiki líkt og var gert í þessum verkefnum fær þjálfari meiri yfirsýn hvernig leikirnir þróast og hvernig sá sem stýrir sóknarleiknum stendur sig í því starfi.

Niðurstöðurnar hjálpa þjálfaranum að setja upp æfingar þar sem hann sér hvað tekst vel í leik liðsins og hvað má betur fara. Eins sér hann hver helsti styrkleiki liðsins er og veikleikar og getur þannig brugðist við því á æfingum.

Það gæti verið virkilega gaman að vinna meira að svona leikgreiningum og taka jafnvel heilt lið til rannsóknar eða bera saman tvo leikmenn í sömu stöðu. Svona verkefni er þó tímafrekt og ekki færi neins nema er hafa góðan tíma og góð tæki og tól til leikgreiningar.

Hvað framtíðin leiðir í ljós er ómögulegt að spá um en líklegt er að stærri og meiri leikgreining verði unnin af mér einhvern tímann á lífsleiðinni.