



# *Ákvarðanataka og leikskilningur*

Æfingar og leiklíkir leikir fyrir  
iðkendur í 5. og 4. flokki í  
handknattleik





# Inngangur

- Hefti þetta er unnið af Kristni Guðmundssyni fyrir fræðslunefnd HSÍ og er framhald af heftinu “Leikir og boltar” sem fræðslunefnd sendi frá sér fyrir stuttu.
- Heftinu er ætlað að gefa þjálfurum sem eru að þjálfra þessar aldurshópa hugmyndir um hvernig hægt er að þjálfra upp ákvarðanatökur og leikskilning, jafnt í vörn sem sókn.
- Heftið er byggt upp á æfingum og hugmyndum sem sóttar eru í reynslubanka þjálfara á borð við Óskar Bjarna Óskarsson aðstoðar landsliðsþjálfara, Erlings Richardssonar þjálfara kvennaliðs HK, Borisar Bjarna Akbashev handboltþjálfara og fleiri góðra þjálfara.
- Með von um að hefti þetta komi þjálfurum að góðum notum.

Kær kveðja,

Fræðslunefnd HSÍ  
Kristinn Guðmundsson



# Miðstigi 12 til 16 ára (5. og 4.flokkur)

- Miðstigi spannar aldurskeiðið 12 til 16 ára. Á þessu skeiði er líkamleg- og vitsmunaleg geta mjög misjöfn. Iðkendum hafa flestir náð vitsmunalegum skilning á röksemdafærslu og markmiðum. Þeir eiga að geta hugsað óhlutbundið og dregið ályktanir. Í 5. og 4.flokki er leyfilegt að spila um allan völl og því koma upp margar nýjar aðstæður sem iðkandi þarf að leysa á broti úr sekúndu. Af þessum sökum er ákvarðanataka rauði þráðurinn í þjálfun á miðstigi. Ákvarðanataka liðs verður aldrei betri en ákvarðanataka leikmans hverju sinni. Á þessu stigi hefst mikilvæg mótun á leikskilningi iðkandans og undirbúningur undir þátttöku í lokastigi handknattleikspjálfunar (3.flokkur að meistaraflokki). Iðkendum fara að tileinka sér ákveðnar stöður á velli, oft vegna líkamlegra eiginleika. Þar sem iðkendum stækka hratt og missa um leið þá góðu stjórn sem þeir höfðu á hreyfifærni sinni, ætti tækniþjálfun á miðstigi að vera í beinu framhaldi af tækniþjálfun á grunnstigi (6.flokki). Áhersla er því lögð á að fullkomna þá tækni sem áður hefur verið lærd, í stað þess að bæta við nýjum tækniatriðum. Hópæfingar/leikir á þessu stigi eru mjög leiklík og er aðal markmiðið að auka samvinnu og samkennd einstaklinga í keppni. Takmarkið er að iðkendum skilji að hópurinn þarf að vinna sem ein heild að sameiginlegu markmiði, sóknar og varnarlega. Kjörorð þessa flokks er: **“ákvarðanataka og leikskilningur”**.



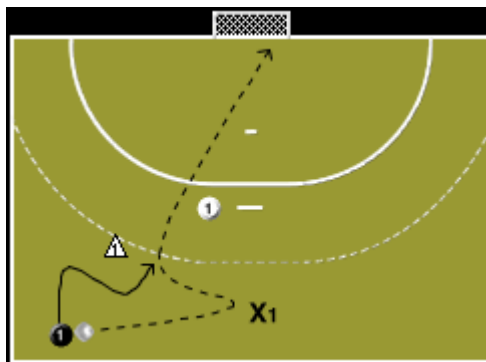
**Eftirfarandi atriði skal hafa í huga þegar  
sóknaræfingar fyrir einstaklinga eru valdar.  
(5. og 4.flokkur)**

- Æfingaval á að vera frá hinu einfalda til hins flóknara
  - Dæmi: Æfing sem gengur út á ákvarðanatöku, þar sem leikmaður þarf að ákveða hvaða leið skal valin. Er gerð flóknari með því að bæta við sóknar- og varnarmönnum.
- Velja æfingar með fá og skýr markmið.
  - Ef æfa á gabbhreyfingar maður á móti manni er áherslan lögð á ákveðnar gabbhreyfingar sóknarmanns og skottækni.
- Iðkandi fær að tileinka sér stöðu/r á velli.
  - Sérhæfing hefst þar með að einhverju marki.
- Æskilegt er að velja ögrandi æfingar.
  - Með ögrandi æfingum er átt við æfingar sem innihalda kröfur til iðkanda sem hann sér fram á að geta leyst, með því að rækta íþróttina af dugnaði.
- Að hafa allar sendingaæfingar leiklíkar.
  - Iðkendur eiga að vera á ferð þegar þeir kasta knetti og taka við honum því það eru þær sendingar sem klicka oftast í leik. Tímasetja sendingu og hlaup rétt.

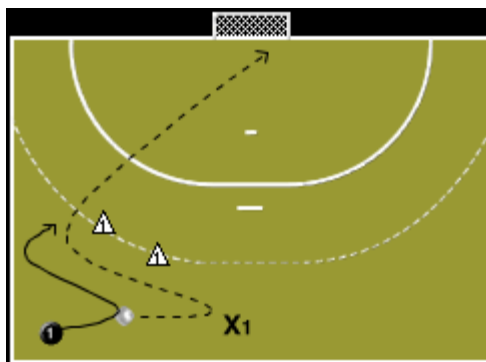
# Einstaklingsþjálfun.

## Sóknarleikur 5. og 4. flokkur.

- **Æfing:** Sóknarmaður sendir á aðstoðarmann, framkvæmir gabbhreyfingu án bolta. Fær sendingu frá aðstoðarmanni, stekkur upp og skýtur að marki. Varnarmaður reynir að verja skot í hávörn.
- **Áherslur:** Að gabbhreyfing sé vel framkvæmd (Hraðabreyting). Að tekið sé við sendingu um leið og komið er úr gabbhreyfingu. Að farið sé í uppstökk og skot um leið og tekið er við bolta.
- **Markmið:** Að auka færni iðkanda í að komast í skotfæri gegn framliggjandi vörn. Þjálfra hreyfingu án bolta.



- **Æfing:** Sóknarmaður eitt. sækir að miðju, sendir á aðstoðarmann og færir sig svo aftur út að hliðarlínu. Fær sendingu frá aðstoðarmanni og fer beint í uppstökk og skot.
  - -Hægt er að þyngja æfingu með því að bæta við varnarmönnum og auka sóknarmönnum.
  - - Einnig er hægt að léttu æfingu með því að bæta við manni í gagnstæða skyttu og láta boltann ganga yfir á auka sóknarmann áður en bolti er sendur á sóknarmann eitt.
- **Áherslur:** Að sóknarmaður sæki ekki of mikið inn á miðsvæði og að hann komi sér út að hliðarlínu áður en tekið er við sendingu. Einnig að hann fari beint í uppstökk og skot.
- **Markmið:** Að auka getu iðkanda til að taka við bolta frá miðsvæði og fara upp í skot utan af hliðarlínu.





## **Eftirfarandi atriði skal hafa í huga þegar sóknaræfingar fyrir hópa eru valdar**

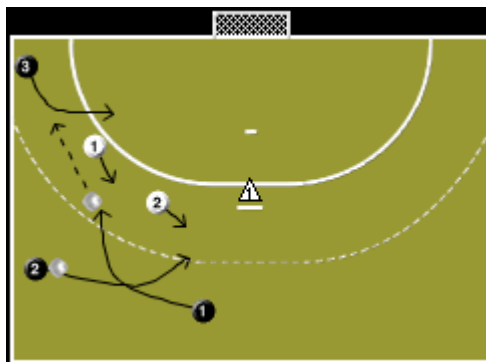
### **(5. og 4.flokkur)**

- Setja upp leiklíkar æfingar.
  - Æfingar sem þjálfar samspil tveggja til þriggja samherja.
- Velja æfingar/leiki þar sem allir iðkendur eru virki þáttakenndur.
  - Notast við minni hópa. Það leiðir af sér að hver iðkandi gegnir stærra hlutverki. Þá getur einnig verið gott að fjölga boltum í leik/æfingu til að auka virkni enn frekar.

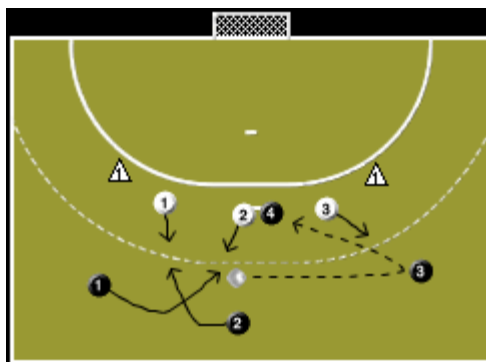
# Hóþþjálfun.

## Sóknarleikur 5. og 4. flokkur.

- **Æfing:** Þrjú sóknarmenn sækja á tvo varnarmenn. Sóknarmaður tvö sækir út fyrir varnarmann tvö, um leið og hann klippir við sóknarmann eitt. Sóknarmaður eitt sækir á milli eitt og tvö í vörn (Tékki). Ef varnarmaður tvö stígur fyrir sóknarmann eitt á hann að gefa í hornið. Ef varnarmaður tvö stígur ekki á móti fer sóknarmaður eitt í gegn milli varnarmanna eitt og tvö. Sóknarmaður tvö á að skjóta á mark ef varnarmaður tvö kemur ekki út í hann. Boltinn verður að ganga niður í horn áður en "Tékkinn" fer í gang.
- **Áherslur:** Að sóknarmenn sækji ákveðið að marki. Skjóti ef varnarmaður kemur ekki út í þá og gefi boltann ef varnarmaður kemur út í þá.
- **Markmið:** Kenna "Tékka" og auka þannig leikfræðilegan skilning



- **Æfing:** Fjórir sóknarmenn sækja á þrjú varnarmenn. Sóknarmaður tvö sækir á varnarmann tvö um leið og hann klippir við sóknarmann eitt. Sóknarmaður eitt sækir á varnarmann tvö og reynir að fá hann út á móti sér. Ef varnarmaður tvö stígur út á mót sóknarmanni eitt á hann að gefa á sóknarmann þrjú. Ef varnarmaður tvö stígur ekki á móti skítur sóknarmaður eitt að marki. Sóknarmaður þrjú á að skjóta á mark ef varnarmaður þrjú kemur ekki út í hann, annars á hann að gefa á línu.
- **Áherslur:** Að sóknarmenn sækji ákveðið að marki. Skjóti ef varnarmaður kemur ekki út í þá og gefi ef varnarmaður kemur út í þá.
- **Markmið:** Bæta leikfræðilegan skilning og ákvarðanatöku iðkenda með því að láta þá leysa stöður sem koma upp í leik.





**Eftirfarandi atriði skal hafa í huga þegar  
varnaræfingar fyrir einstaklinga eru valdar  
(5. og 4.flokkur)**

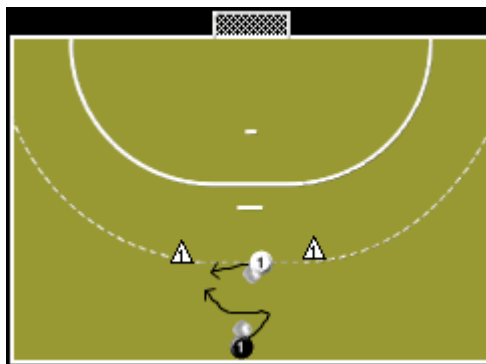
- Velja æfingar sem bæta fótaborð einstaklings.
  - Dæmi: Æfingar sem innihalda stefnubreytingar og/eða hliðaskref.
- Velja æfingar sem auka hæfni einstaklingsins til að leysa stöðuna “maður á mann” þ.e. að verja afmarkað svæði.
  - Dæmi: Varnarmaður tekst á við einn sóknarmann í einu og þarf aðeins að einbeita sér að því að stöðva hann.
- Velja æfingar sem auka hæfni iðkanda til að vinna(fiska) boltann, með áherslu á handavinnu.
  - Dæmi: Tveir senda á milli með þrjú metra á milli sín. Varnarmaður stendur í miðju þegar sóknarmenn senda á milli.
- Velja æfingar sem auka hæfni iðkandans í því að nota hávörn til að verja svæði í marki og vinna þannig með markverði.
  - Varnarmaður tekur reynir þá að taka annað hornið og það er markvarðarins að lesa út hvar skotið hugsanlega kemur.



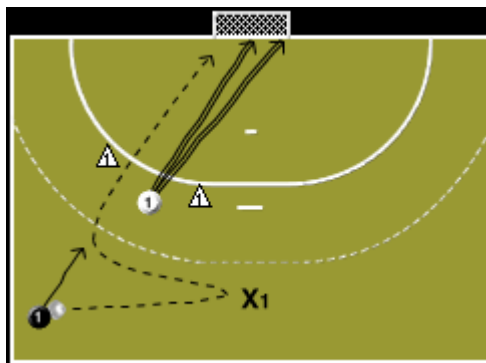
# Einstaklingsþjálfun.

## Varnarleikur 5. og 4. flokkur.

- **Æfing:** Varnarmaður heldur á stórum bolta (körfubolta). Sóknarmaður sækir á varnarmann og reynir að komast fram hjá honum, á milli keila, með gabbhreyfingu. Varnarmaður reynir að stöðva sóknarmann með því að stíga fyrir hann og loka leið hans að marki.
  - Hægt er að þyngra æfingu með því að auka bil á milli keila. Bil á að vera um 3 metrar á milli keila í byrjun.
- **Áherslur:** Að nota styrk fóta til að stöðva sóknarmann. Að standa á móti skothendi sóknarmanns og beina honum í gangstæða átt. Að setja hendur ekki út frá líkama til að stöðva sóknarmann, heldur stíga frekar fyrir hann.
- **Markmið:** Að bæta fótavinnu iðkanda í vörn.



- **Æfing:** Sóknarmaður sendir á aðstoðarmann, fær sendingu aftur og fer upp í skot að marki. Varnarmaður stendur á 7 metrum og reynir að verja skot sóknarmanns og/eða beina skoti í gagnstæða átt við skot hönd.
- **Áherslur:** Að standa á móti skot hönd. Að stökkva upp eftir að sóknarmaður hefur stökkið upp. Að verja það horn sem nær er skothönd sóknarmanns. Vinna þannig með markverði.
- **Markmið:** Að bæta hávörn iðkanda í vörn og auka skilning á samvinnu varnarmanns og markmanns í vörn gegn langskotum.





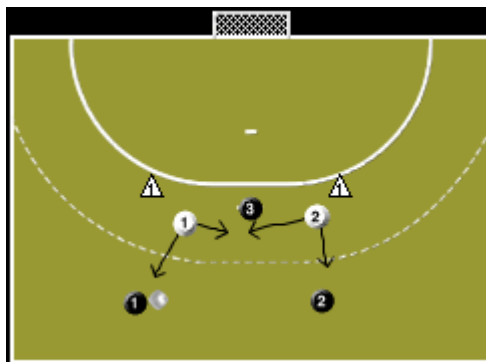
## **Eftirfarandi atriði skal hafa í huga þegar varnaræfingar fyrir hópa eru valdar (5. og 4.flokkur)**

- Velja æfingar þar sem varnarmenn þurfa að verja ákveðið svæði.
  - Dæmi: Sendingaleikur þar sem varnarlið vinnur boltann með því að brjóta fríkast.(ekki gróft)
- Velja æfingar sem reyna á varnarsamvinnu á ákveðnu svæði.
  - Dæmi: Tveir varnarmenn á móti þremur sóknarmönnum sem reyna að brjótast í gegn á frekar þröngu svæði. Hægt að stjórna erfiðleikastuðli með því að stækka eða minnka svæði.
- Velja æfingar sem auka hæfni hópsins til að vinna (fiska) boltann, með áherslu á handavinnu.
  - Dæmi: Sendingaleikur þar sem varnarlið þarf að vinna boltann á löglegan hátt.
    - Þá er gott að hafa yfirtölu á vörn t.d. 6 gegn 5
- Velja æfingar sem reyna á samvinnu hávarnar og markmanns. Vörnin reynir að verja annað hornið á markinu og markmaðurinn hitt.

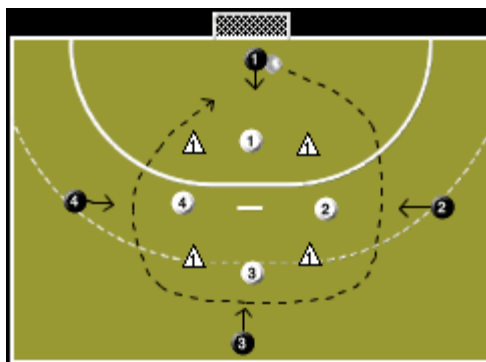
# Hóþþjálfun.

## Varnarleikur 5. og 4. flokkur.

- **Æfing:** Tveir varnarmenn gegn þremur sóknarmönnum. Sóknarmenn eitt og tvö spila sín á milli og sækja beint á varnarmenn eitt og tvö. Varnarmenn eiga að stíga út á móti "sínnum" sóknarmanni (einn á móti einum o.s.frv.) þegar hann er með boltann. Þegar sóknarmaður gefur boltann fer varnarmaður niður á línu og passar að línumaður fái ekki sendingu. Sóknarmenn mega skjóta ef varnarmenn stíga ekki út, eða senda á línumann ef hann er frír.
- **Áherslur:** Að iðkendur séu fljótir að koma sér í rétta varnarstöðu (stíga út í skotmann og vera fljótur að loka fyrir línu). Að hendur séu í axlar hæð og á hreyfingu til að loka sendingaleiðum á línumann.
- **Markmið:** Að bæta varnarhreyfingar og samvinnu varnarmanna.



- **Æfing:** Fjórir varnarmenn á móti fjórum sóknarmönnum. Hver varnarmaður á að verja sína hlið á kassanum. Sóknarmenn eiga að sækja að kassa og reyna að leggja bolta inn í hann. Sóknarmenn láta boltann vinna í hring í kringum kassann þar til hentugt færi gefst. Hægt er að þyngra æfingu með því að leyfa sóknarmönnum að hlaupa inn í kassa til að fá sendingu.
- **Áherslur :** Að varnarmenn fylgist með bolta og þeim sóknarmanni sem þeir eiga að verjast.
- **Markmið:** Að auka hæfni til að verjist úr báðum áttum og að fylgjast með ferð bolta um leið.





# *Ákvarðanataka og leikskilningur*

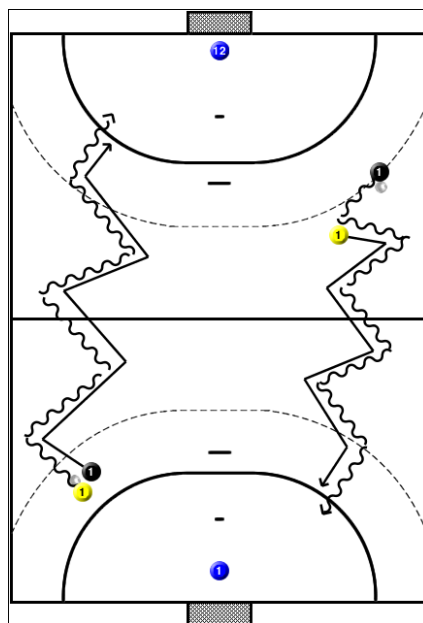
# Varnarleikur



# Vörn – einstaklings 1

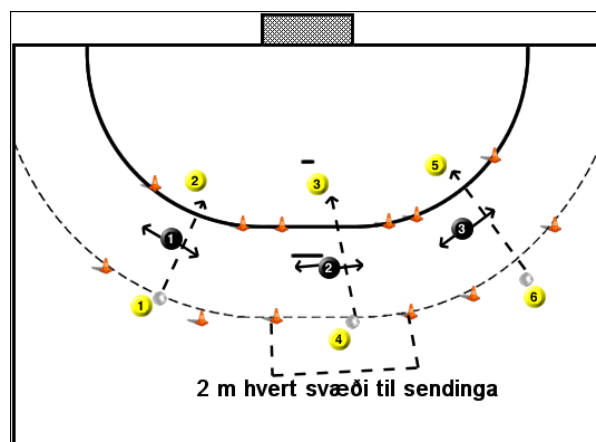
## Að verjast dripplandi sóknarmanni

- Sóknarmaður dripplar bolta yfir völlinn og varnarmaður bakkar á undan honum og varnar honum leið fram hjá sér.
- Hér er áhersla lögð á fótavinnu varnarmanns og líkamsstöðu.
- Hægt er að setja upp keppni milli leikmanna þegar leikmenn hafa náð góðri tækni á varnarskrefum og varnarstöðu.
- Hægt er að flækja æfinguna með því að bæta við sóknar og varnarmanni.



## Grísinn í miðjunni

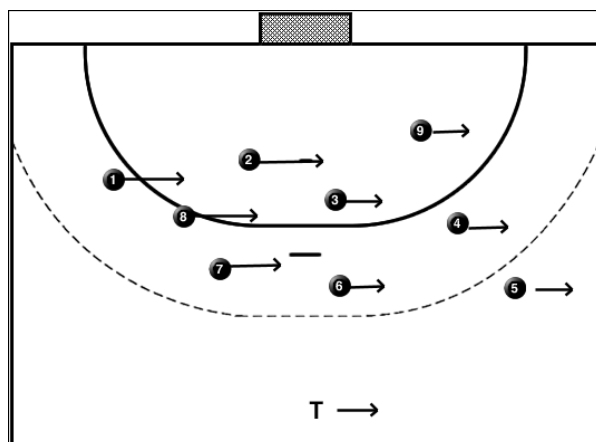
- Varnarmaður er í miðju og reynir að komast fyrir sendingu milli sóknarmanna.
- Tveir metrar eru milli keila og má sóknarmaður hreyfa sig að vild á punktalínunni milli keila.
- Hver varnarmaður er í ca. 60 sekúndur í miðjunni.
- Keppni hver fær á sig fæstar sendingar.
- Bannað er að senda háar sendingar sem ekki er hægt að ná.



# Vörn – einstaklings 2

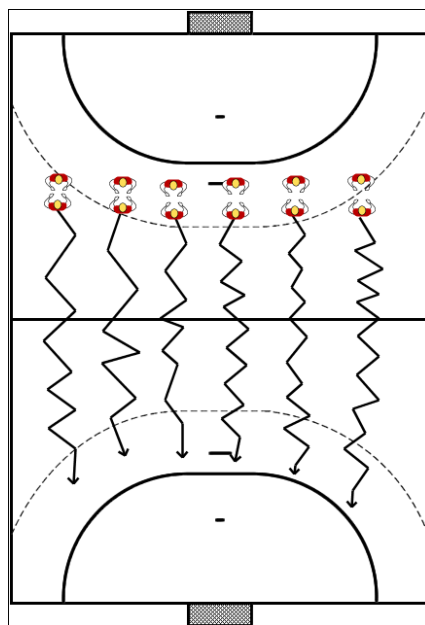
## Bendingar þjálfara

- Fótaæfing fyrir varnarskref.
- Hér fara leikmenn eftir bendingum þjálfara sem stendur á miðju.
- Hvert sett stendur yfir í um 30 sekúndur og síðan er sprett yfir völlinn, hvíld í 30 sek og síðan er hægt að byrja aftur.
- Þessi æfing er nokkuð krefjandi og því er mikilvægt að vinna ekki of lengi í einu, hafa hvíld milli setta góða og fjölda setta í samræmi við getu hópsins.
- Áhersla á að standa í réttri varnarstöðu í upphafi og hreyfa sig með hendur uppi og skipta þunga jafnt á báða fætur.



## Að spyrna við fæti

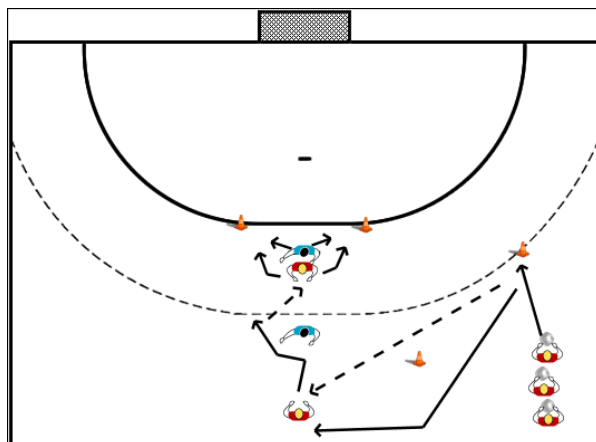
- Varnarmaður sendur á móti sóknarmanni, sem heldur um axlir varnarmanns og ýtir honum yfir völlinn. Einnig er hægt að láta varnarmann halda um axlir sóknarmanns í stað þess að sóknarmaður haldi.
- Varnarmaður reynir að standa á móti sóknarmanni og spyrna við því að vera ýtt yfir.
- Sóknarmaður ýtir honum áfram og aðeins til hliðar svo varnarmaður verður að hafa gott jafnvægi og standa þétt á móti sóknarmanni.
- Þessi æfing á ekki að fara fram á fullum krafti hjá sóknarmanni heldur gengur hún út á að ýta þétt á varnarmann og ýta honum yfir.
- Áhersla á að varnarmaður fái tilfinningu fyrir hve mikilvæg líkamsstaða hans er þegar hann verst sóknarmanni.



# Vörn – einstaklings 3

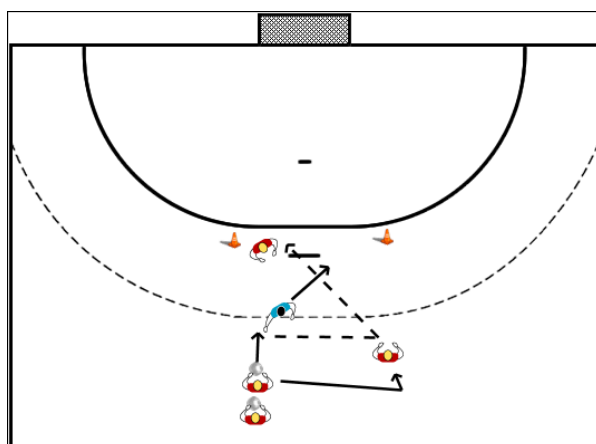
## Að verjast með línumann í fanginu

- Þessi æfing gengur út á að verjast línusendingum með línumann í fanginu.
- Sóknarmaður sækir á senter (miðju í vörn) og fer annað hvort í grunnfintu eða yfirhandarfintu (utanverðafintu) og sendir á línumann sem er staðsettur fyrir framan varnarmann.
- Senter í vörn er meira í hlutverki keilu en varnarmanns og á aðeins að stugga létt við sendingamanni.
- Varnarmaður fyrir aftan línumann reynir að vinna línusendinguna áður en línumaður fær bolta. Það getur hann gert með því að seilast eftir bolta undir handakrika línumanns, eða með því að vinna sig fram fyrir hann. Það gerir hann með því að grípa um öxl línumanns með annarri hendinni og slá bolta frá með hinni.
- Ef línumaður nær boltanum, er mikilvægt að varnarmaður reyni að þrængja að færi hans með því að stugga við honum með bóknum (ekki nota hendur of mikið) og notast við styrk fóta til að ýta honum úr færi (eða í verra færi).



## Að vinna línusendingu

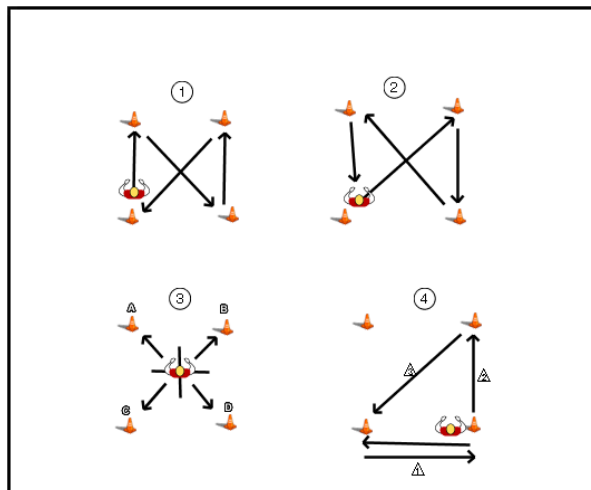
- Ógna á, fá varnarmann í sig, síðan er sent til hægri og sá maður sendir bolta beint niður á línu.
- Varnarmaður fer í skot hönd á sóknarmanni 1 og reynir síðan að komast fyrir sendingu frá sóknarmanni 2 inn á línu
- Hægt er að nota æfinguna sem “stimplunar” og “losunar” æfingu.
- Áhersla á að varnarmaður geri allt löglegt sem í hans valdi stendur til að ná fyrir línusendingu frá sóknarmanni.



# Vörn – einstaklings 4

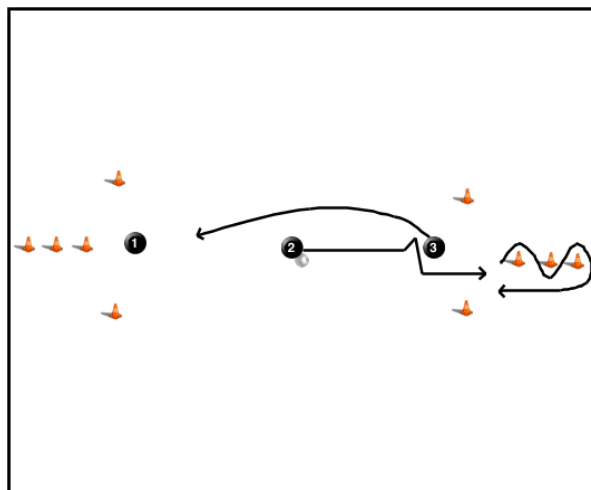
## Fótavinna varnarmanns

- 1) beint fram/ ská niður
  - 2) Ská fram/ beint niður.
  - 3) Byrja á krossi í miðju. Fara á keilur eftir köllum frá þjálfara.
  - 4) Hliðar-hliðar, beint fram og ská niður.
- 
- Leikmaður á alltaf að snerta keilu í hvert skipti sem hann kemur að henni.
  - Leggja áherslu á sem réttasta stöðu varnarmanns þegar á vinnslu stendur.
- 
- Vinna í ca 30 sekúndur í einu (fer eftir hóp).
  - Ca 3 metrar á milli keila.



## Runa

- Leikmaður nr.2 sækir á leikmann nr.3 og reynir að komast inn fyrir varnarsvæði hans (milli keila). Varnarmaður reynir að verjast sóknarmanni og ýta honum út fyrir varnarsvæði.
- Síðan fer leikmaður nr.3 í sókn gegn leikmanni nr.1 og svo koll af kolli.
- Til að auka vinnu í æfingunni er hægt að setja upp "léttar" drippi- eða fótavinnuæfingar fyrir aftan varnarsvæði.
- Ca. 3 metrar milli keila á varnarsvæði.
- Hver runa getur staðið yfir í nokkrar mínútur eða frá 60 sek upp í ca. 3 mín.
- Einnig er hægt að láta sama mann sækja í 40 – 60 sek stanslaust og skipta svo.

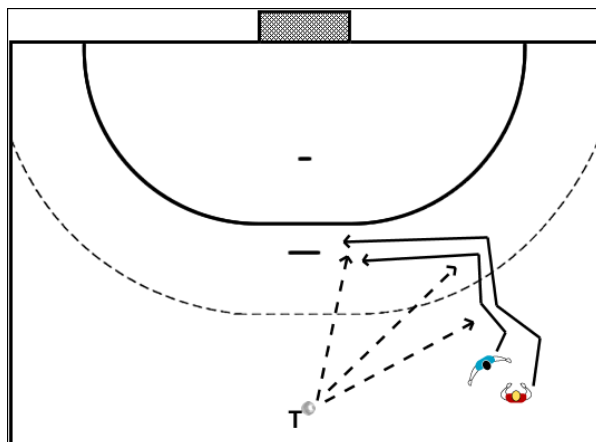




# Vörn – einstaklings 4

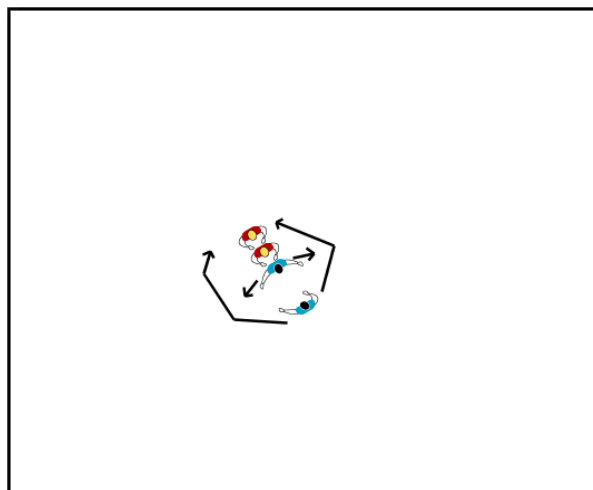
## Maður – bolti

- Varnarmaður verður einum sóknarmanni sem reynir að losa sig við varnarmann og taka við sendingu frá þjálfara.
- Hér er áherslan á að varnarmaður bakki með sóknarmanni, varni honum leið að mestu og loki fyrir sendingu frá þjálfara.
- Hér er “maður og bolti” lykilatriðið.
- Hægt er að auka erfiðleikastig æfingar með því að fjölga leikmönnum t.d. tveir á móti tveim.



## Drekinn

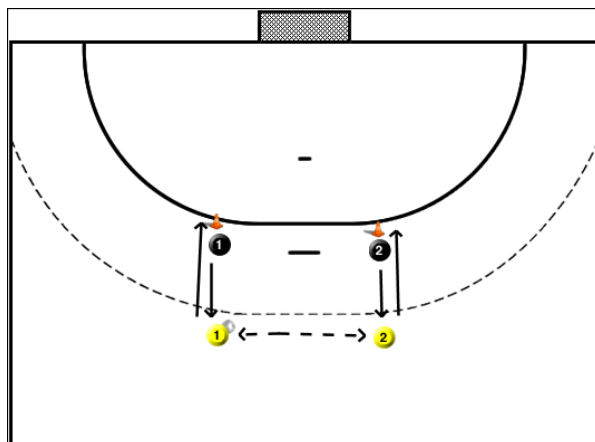
- Þrír varnarmenn vinna saman. Sá fremsti er “höfuð dregans” en hinir mynda hala hans fyrir aftan.
- Sóknarmaður á síðan að reyna að ná í aftasta manninn.
- Áhersla er á að fremsti varnarmaður verji sóknarmanni leið að aftasta manni og noti til þess varnarskref. Ekki er leyfilegt að notast við hendur til að halda sóknarmanni sem reynir að komast fram hjá. Aðeins á að nota líkama til að varna honum leið.
- Hver leikmaður prófar öll hlutverk.
- Hver “sókn” stendur í ca. 60 sekúndur.



# Vörn – einstaklings 5

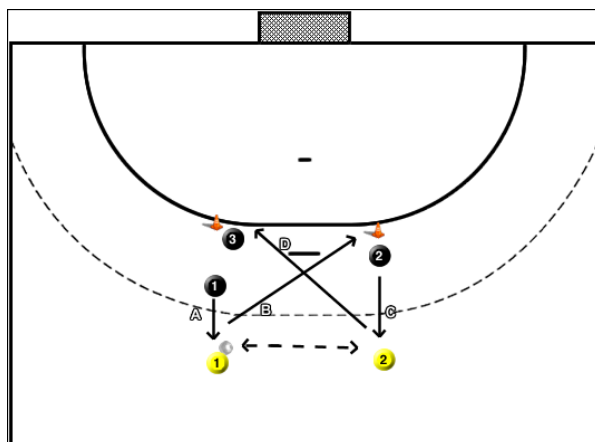
## Út-niður

- Tveir sóknarmenn senda á milli sín bolta og sækja að marki (að punktalínu).
- Varnarmaður vinnur frá 6 m línu (keilu) og út í sóknarmann að punktalínu. Mætir sóknarmanni og ýtir honum frá marki. Vinnur síðan niður á keilu aftur, meðan hinn varnarmaðurinn vinnur út.
- Hver varnarmaður vinnur í ca. 60 sekúndur.
- Til að gera þessa æfingu hentugri fyrir stærri hópa er hægt að láta sóknarmenn sækja á í ákveðinn tíma ca.10 sek og fara síðan í skot. Næstu sóknarmenn geta síðan sótt á varnarmenn.



## Beint út – niður á ská

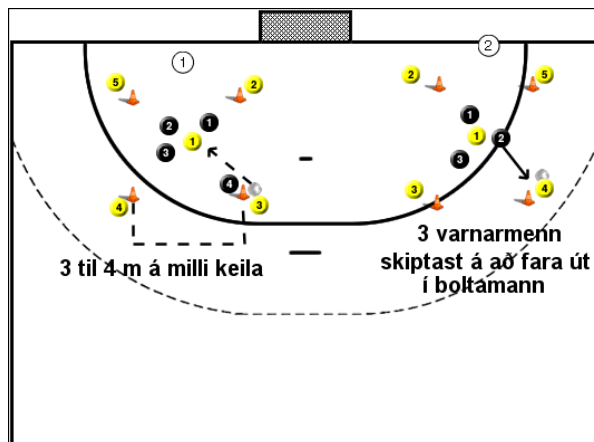
- Hér er um svipaða æfingu að ræða og hér að ofan, nema nú vinna þrír varnarmenn í einu.
- Varnarmaður vinnur út í sóknarmann og síðan niður á ská að keilu. Því næst vinnur hann beint út í sóknarmann frá þeirri keilu, síðan niður á ská og er því kominn aftur á sömu keilu og hann byrjaði á í upphafi.
- Fínt er að láta sömu menn sækja á þessa þrjá varnarmenn þar til það er skipt.
- Hvert sett stendur í um 60 til 90 sekúndur.



# Vörn – hópur 1

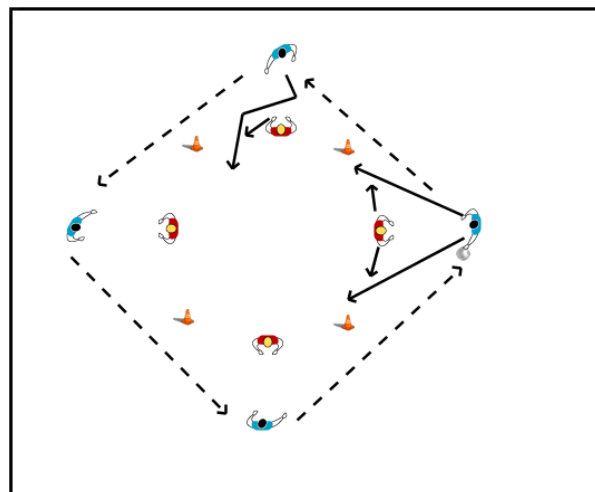
## Blómið

- Fjórum keilum er stillt upp með 3 til 4 metra millibili og mynda rétthyrning.
- 3 til 4 varnarmenn stilla sér upp í kringum línumann sem staðsettur er í miðju kassans. 4 sóknarmenn stilla sér upp við keilurnar og eiga að senda bolta á milli sín. Þeirra takmark er að senda bolta á línumanninn. Varnarmaður verður að vinna út í sóknarmann sem er á móti honum og getur síðan unnið niður aftur að hjálpa til við að loka á línusendingu.
- Til að auka erfiðleikastig æfingar er hægt að stækka svæðið eða vera með 3 varnarmenn sem þurfa að skiptast á að vinna út í þann leikmann sem er með bolta hverju sinni.
- Unnið í 60 sek í einu og sendingar á línumann taldar.



## Kassinn

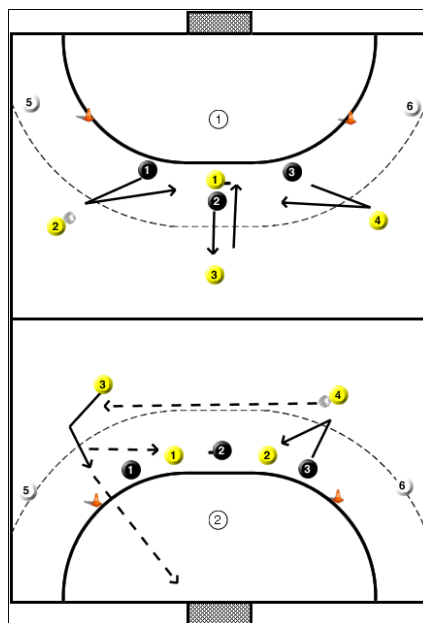
- Keilum er stillt upp með 3 til 4 metra bili og mynda rétthyrning. Fjórir varnarmenn stilla sér upp á milli keila og eiga að verja kassann fyrir fjórum sóknarmönnum sem senda á milli sín og reyna að komast með bolta inn í kassann.
- Þegar leikmenn hafa náð þökkalegu valdi á leiknum er bætt við þeirri reglu að sóknarmaður megi "leysa" inn í kassa og fá sendingu. Sóknarmaður verður þó að hlaupa beint út úr kassa fái hann ekki sendingu. Varnarmaður má fylgja sóknarmanni inn í kassa og varna þess að hann fái sendingu.
- Unnið er í 45 – 70 sekúndur og "mörk" talin.



# Vörn – hópur 2

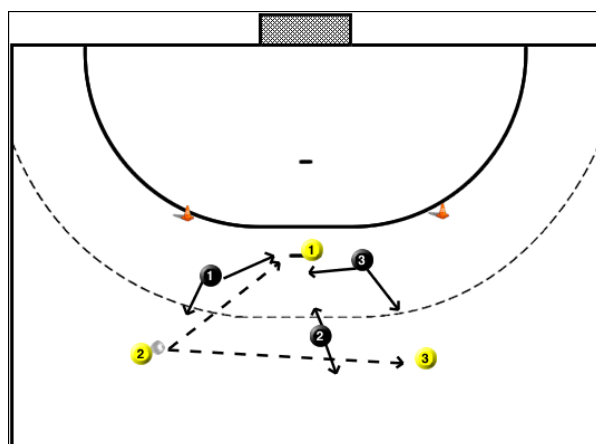
## 3 gegn 4 (3 úti og einn línumaður)

- Hér þurfa þrjú varnarmenn að takast á við fjóra sóknarmenn.
- Línumaður verður að vera staðsettur við miðju vallar (ca við vítalínu) og má ekki fara út fyrir bakverði.
- Áhersla er á að leikmenn vinni út í skyttu og niður til að loka fyrir línusendingu.
- Hægt er að auka og minka erfiðleikastig með því að stækka eða minka varnarsvæði.
- Æfinguna er einnig hægt að gera með tvær skyttur og tvo línumenn. Hún er þó framkvæmd á sama hátt og áður.
- Hægt er að leyfa frjálsar ferðir línumanns og auka erfileikastig varnar. Þá er mikilvægt að hafa varnarsvæðið frekar minna en stærra til að auka sjálfstraust varnarmanna í upphafi.



## 2 – 1 vörn (3 gegn 3)

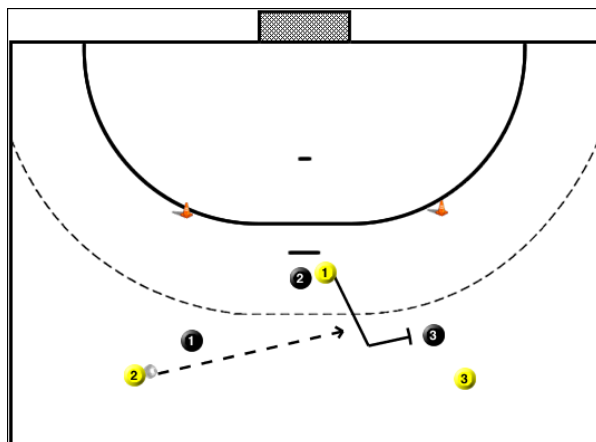
- Þrjú gegn þrem. Tveir varnarmenn spila fyrir innan punktalínu og einn er fyrir framan. Sóknarmenn stilla upp tveim skyttum og einum línumanni.
- Svæðið sem spilað er á er þröngt svæði frá bakverði yfir í bakvörð. Spilaður er “venjulegur” leikur milli varnar og sóknar og lögð áhersla á að varnarmenn vinni í að loka svæðum fyrir sóknarmönnum og noti handa og fótavinnu til að loka fyrir línusendingar.



# Vörn – hópur 3

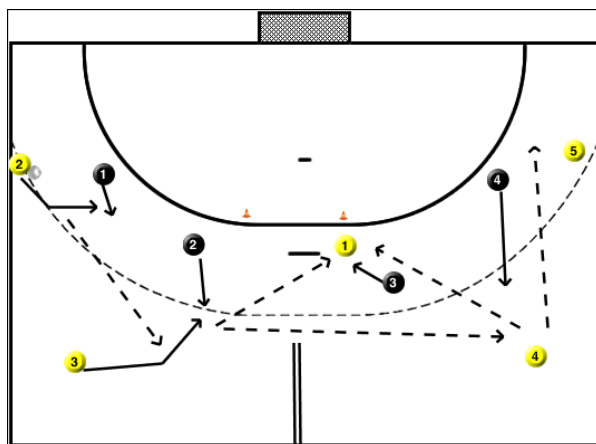
## 1-2 vörn

- Þrír varnarmenn, einn fyrir innan punktalínu og tveir fyrir framan.
- Sóknarmenn stilla upp í tvær skyttur og einn línumann.
- Spilað er á eitt mark og er áhersla lögð á að varnarmaður klári sinn mann og sé í stakk búinn að bregðast við breyttum aðstæðum t.d. að fá á sig blokk frá línumanni.
- Hér reynir á að varnarmenn tali saman, láti vita af breyttri stöðu á velli og skipti á sóknarmönnum ef þess er þörf.



## 4 gegn 5

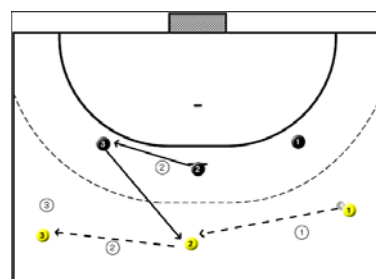
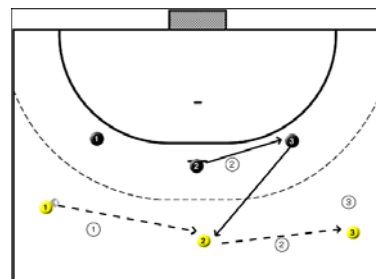
- Fjórir varnarmenn stilla sér upp í tvær hornamannsstöður og tvær bakvörðastöður. Fimm sóknarmenn sækja á þessa fjóra varnarmenn.
- Sókn hefst í öðru hvoru horni með árás hornamanns. Bakvörður má ekki vinna yfir miðju í ógnun. Línumaður staðsetur sig fjær horni sem byrjar með bolta (hægt er að setja litlar keilur inn í teiginn þar sem horn á að staðsetja sig) og má ekki fara yfir miðjuna.
- Þegar bolti hefur farið frá bakverði á bakvörð má ekki spila honum aftur til baka yfir miðju.
- Áhersla er á að varnarmenn vinni út og niður á línu til að loka á línumann. Horn eiga að vera áræðin og reyna að brjóta á bakverði þegar hann fær sendingu yfir miðjuna. Ef bakvörður nær sendingu niður í horn á bakvörður í vörn að reyna að pressa á hornamann.



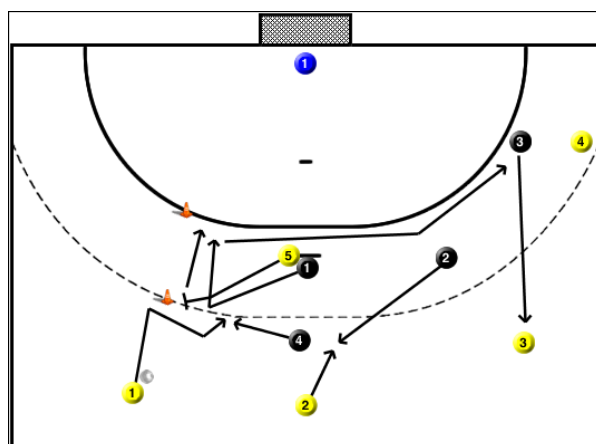
# Vörn – hópur 4

## Árás á “blinduhliðina”

- Þrír sóknarmenn senda á milli sín rétt fyrir utan punktalínu.
- Þrír varnarmenn stilla sér upp á móti þeim og á bakvörður sem er gagnstætt að koma út í miðjumann þegar hann fær sendingu frá bakverði og brjóta á honum. Um leið og hann er búinn að brjóta, sleppir varnarmaður miðjumanni og bakkar beint niður (er orðinn miðjumaður í vörn). Síðan sendir miðjumaður áfram á bakvörð og miðjumaður í vörn færir í svæðið sem bakvörður í vörn skildi eftir sig. Þetta gengur svo í hring og hver varnarmaður skiptir stanslaust um stöður.
- Unnið er í ca 60 – 90 sekúndur og svo er skipt milli sóknar og varnar.



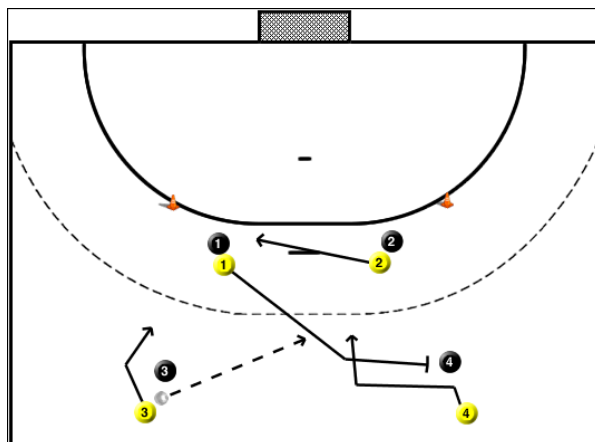
- Árásir á blinda hlið sóknarmanna þegar vörn er í undirtölu. Hér er “Balkanskagalausnin” gegn “rússa” sýnd, en hún gengur út á að senter nr.4 tekur við vinstri skyttu sóknar og reynir að brjóta fríkast. Ef bolti gengur áfram á miðjumann, reynir v-skytta í vörn nr. 2 að brjóta á miðjumanni. V-horn er svo tilbúið að brjóta á H-skyttu sóknar fái hún boltann og að lokum ef sending kemst niður í H-horn, þá á hafsent í vörn nr.1 að vera mættur niður í horn og pressa í eins þröngt færi og hægt er.



# Vörn – hópur 5

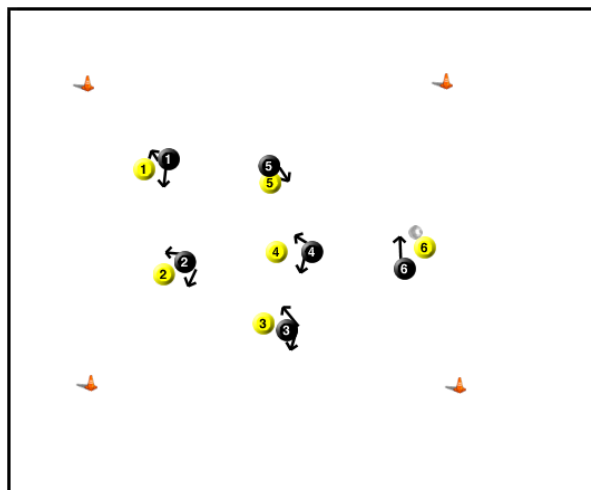
## 4 gegn 4 (4-2)

- Fjórir varnarmenn verjast fjórum sóknarmönnum. Stíllt er upp í tvo línumenn og tvo bakverði í sókn. Síðan er spilað á eitt mark.
- Varnarmenn þurfa að verjast stöðuskiptingum sóknarmanna, blokkeringum og blindum hlaupum.
- Línumenn í sókn verða að vera duglegir að koma út og sækja í bolta, setja upp blokk og falla niður aftur.
- Þessi æfing er mjög góð æfing fyrir varnarmenn og sóknarmenn, með 3-2-1 varnarleik í huga. Þegar innleysing hefur átt sér stað gegn 3-2-1 er algengt að farið sé í 4-2 varnarleik og þessi æfing er mjög lík þeirri stöðu sem upp kemur í leik.



## Sendingleikur

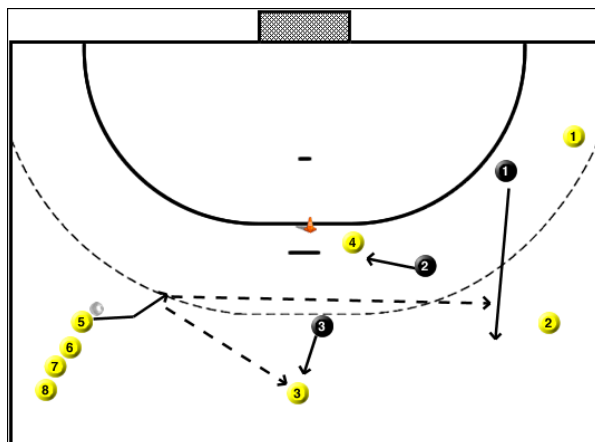
- Hópnum er skipt í tvö 6 manna lið (má hafa fleiri eða færri).
- Sóknarlið reynir að ná 20 sendingum án þess að varnarlið komist inn í sendingu.
- Hægt er að banna brot algjörlega og leggja áherslu á að varnarmaður "yfirdekki" þann sóknarmann sem hann hefur gætur á.
- Hægt er að bæta við einum sóknarmanni og hafa þá einum fleiri. Þá er áherslan á að varnarmenn brjóti fríköst og að vörn vinni bolta eftir t.d. 3 fríköst. Þessi útfærsla kallar fram meiri hörku í leiknum og er mikilvægt að þjálfari hafi góð tæk á því sem er að gerast til að forðast óþarfa gróf brot.



# Vörn – hópur 6

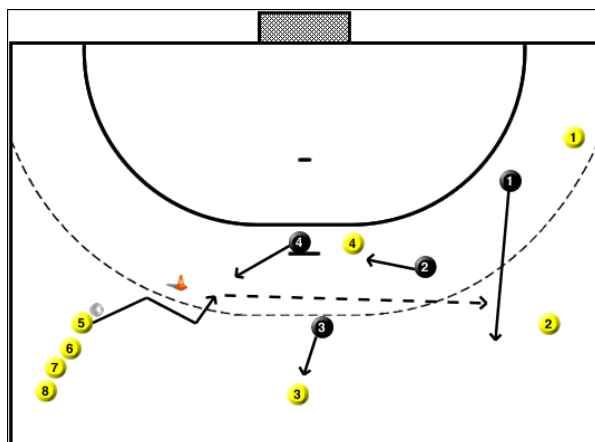
## Yfirtöluæfing 1

- Sóknarmenn stilla sér upp í horn, skyttu, miðju og línu. Einnig eru leikmenn í gagnstæðri skyttu með bolta í röð.
- Sóknarmaður með bolta byrjar á að sækja inn á miðsvæði og sendir bolta áfram. Hann hefur val um að a) senda á miðjumann, b) senda á línumann, c) senda á gagnstæða skyttu eða d) senda niður í horn.
- Varnarmenn þurfa að vinna saman við að loka svæðum og sendingarleiðum í undirtölu.
- Áhersla er á að hornamaður í vörn lesi hreyfingar bakvarðar og miðjumanns í vörn. Ef miðjumaður stígur út og pressar sóknarmann, þá á hornamaður að sækja út og freista þess að stela sendingu á bakvörð. Hornamaður þarf að vinna í báðar áttir (bæði út og niður) og setja pressu á ákvörðun gagnstæðrar skyttu.



## Yfirtöluæfing 2

- Sóknarmenn stilla sér upp eins og í æfingu hér á undan. Nú er búið að bæta við einum varnarmanni og því er sóknarmanni í v-skyttu heimilt að sækja að marki líka. Hann byrjar á að "gabbhreyfing" keilu og fer í uppstökk. Hann hefur þá val um að a) skjóta á markið, b) senda á miðjumann, c) senda á línumann, d) senda á gagnstæða skyttu eða e) senda niður í horn.
- Þessi æfing krefst mikils af sóknarmanni sem byrjar með bolta og þarfnast góðs leikskilnings ef hún á að ganga vel fyrir sig.
- Varnarmenn þurfa að vinna saman við að loka svæðum og sendingarleiðum í undirtölu.
- Áhersla er á að hornamaður í vörn lesi hreyfingar bakvarðar og miðjumanns í vörn. Ef miðjumaður stígur út og pressar sóknarmann, þá á hornamaður að sækja út og freista þess að stela sendingu á bakvörð. Hornamaður þarf að vinna í báðar áttir (bæði út og niður) og setja pressu á ákvörðun gagnstæðrar skyttu.

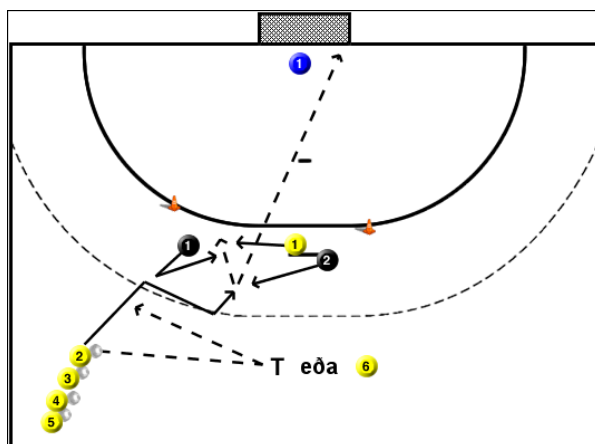




# Vörn – hópur 7

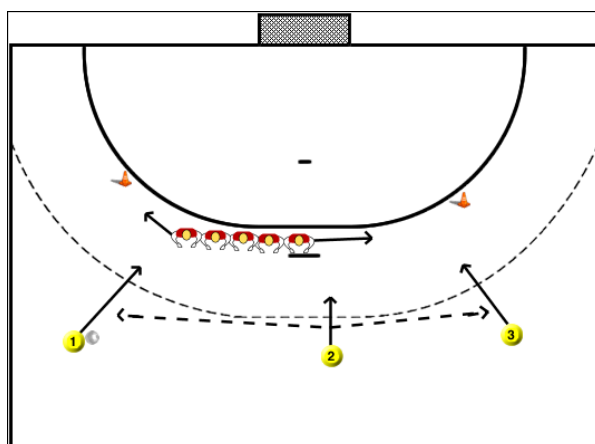
## 2 gegn 2

- Sóknarmaður sendir á aðstoðarmann (T) og sækir síðan á bakvörð í vörn. Bakvörður í vörn (nr.1) hótar út á móti sóknarmanni og beinir honum inn á miðju í fangið á hafsenti (nr.2). Ef línumaður “rykkir” í svæði undir bakverði, verður bakvörður að vinna fyrir sendingu frá sóknarmanni og loka þannig fyrir línuspil. Hafsent tekur við sóknarmanni (nr.2).
- Áhersla er lögð á að varnarmaður nr.1 sé kominn út að hóta á sóknarmann áður en hann fær bolta aftur frá aðstoðarmanni (T). Þá á hann auðveldara með að beina honum í þá átt sem hann vill = á auðveldara með að taka frumkvæðið.
- Skipting milli varnarmanna er aðal málið í þessari æfingu og að leikmenn lesi viðbrögð hvers annars í vörn.



## Keðjan

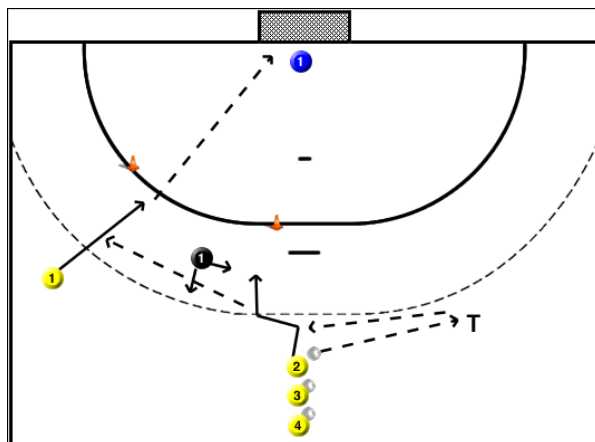
- 4 til 6 leikmenn haldast í hendur og eiga að verja svæði fyrir 3 sóknarmönnum með hliðarfærslum.
- Bannað er að slíta keðjuna og markmiðið er að ná að koma í veg fyrir að sóknarmenn stimpli sig í gegn.
- Þessi æfing eykur skilning leikmanna á að vörn sé ein “órjúfanleg” heild þar sem framlag hvers og eins getur ráðið úrslitum hvort sókn sé stöðvuð.
- Þessi æfing er einnig góð til að auka skilning sóknarmanna á mikilvægi þess að hreyfa bolta hratt á milli sín með góðum ógnunum. Skilningur á gagnsemi “stimplunar” og “stimplunar til baka” eykst mikið í þessari æfingu.



# Vörn – hópur 7

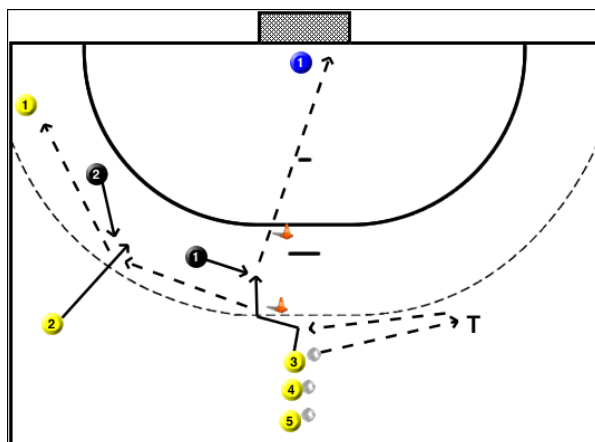
## 1 gegn 2

- Einn varnarmaður reynir að verjast tveim sóknarmönnum.
- Miðjumaður nr.2 byrjar með bolta og sækir inn fyrir sóknarsvæði (milli keila). Varnarmaður sækir aðeins á móti miðjumanni og “tæklar” hann ef hann getur. Ef varnarmaður sér fram á að ná ekki miðjumanni, stoppar hann á milli miðjumanns og skyttu og reynir að loka á sendingu út á skyttu.
- ATH varnarmaður á að reyna að setja miðjumann í þá stöðu að hann þurfi að taka sem erfiðasta ákvörðun. Til þess að það gangi er mikilvægt að varnarmaður bakki ekki niður á línu um leið og hann sér fram á að ná ekki að stöðva miðjumann fyrir sendingu.



## 2 gegn 3

- Hér er framhaldsæfing af æfingunni hér að ofan. Nú er búið að bæta við sóknar og varnarmanni í hornið.
- Þetta breytir áherslum í æfingunni lítið, nema nú á hornamaður í vörn að setja pressu á bakvörð og gera ákvörðun miðjumanns enn erfiðari. Fyrir vikið á miðjumaður nú meiri möguleika á að setja pressu á miðjumann, þar sem hann hefur hornamann í vörn til að “bakka sig upp” ef miðjumaður kemur sendingunni áfram út á vænginn.
- Áhersla á að leikmenn séu ekki eins og “þræddir” við 6 m línu, heldur séu sóknardjarfir og taki frumkvæði í vörn.





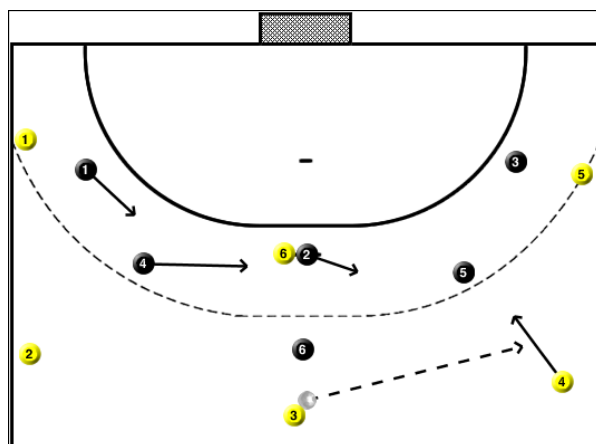
# *Ákvarðanataka og leikskilningur*

## 3-2-1 vörn

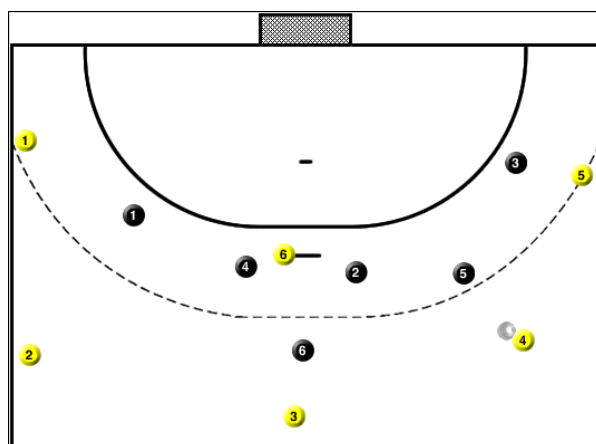


# Grunnuppstilling

- 3-2-1 varnarleikur er af mörgum talinn grunnvarnarleikur í handknattleik. Ástæðan fyrir því er að hann krefst þess að varnarmenn geti klárað sinn mann að mestu án þess að fá hjálp. Það gerir það að verkum að mikið áreyti er á hvern varnarmann fyrir sig og meira er um návígi maður á mann milli varnar og sóknarmanna.
- Ef leikmenn geta spilað 3-2-1 vörn með sómasamlegum hætti ættu þeir að geta leyst önnur afbrögð af vörn eins og t.d. 6-0 vörn og 5-1 vörn.
- Megin ástæðan fyrir að við veljum að fjalla sérstaklega um þessa tegund varnarleiks í þessu hefti er að við teljum hana ná því besta út úr varnarmanninum, þroska hann mest og skila af sér fleiri góðum varnarmönnum í framtíðinni. Eitthvað sem vert er að huga að á þessum árum handknattleiksiðkunnar.

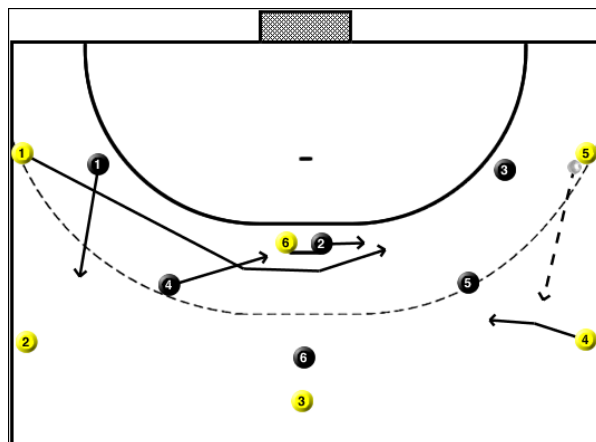


- Í grunnuppstillingu 3-2-1 varnar eru:
  1. Þrír leikmenn sem spila við 6 m línu: tveir hornamenn og hafsent (nr.2).
  2. Tveir leikmenn sem spila við punktalínu: Bakverðir (nr. 4 og 5)
  3. Einn leikmaður sem spilar fyrir framan punktalínu: Miðjumaður "senter" (nr.6).
- Hornamenn sjá að mestu um sinn leikmann og skipta ekki nema að hornamaður í sókn "leysi" inn á línu.
- Hafsent spilar fyrir aftan senter og hefur það hlutverk að gæta línumanns (þegar hann er á miðsvæði) og verja miðsvæði varnarinnar ef aðrir leikmenn komast inn á það. Hann skiptir við bakverði ef línumaður fer út fyrir bakverði og tekur þá við skyttu sem kemur inn á miðju.
- Senter tekur alltaf sinn mann (miðjumann) nema að hann leysi inn, þá fer hann og tekur annan hvorn bakvörðinn.

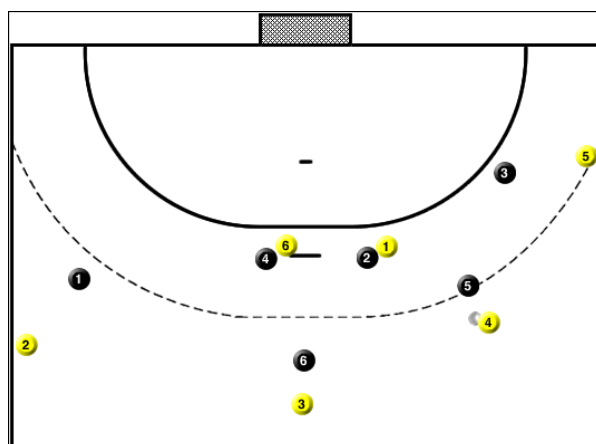


# Innleysing hornamanns

- Þegar horn leysir inn á línu er mikilvægt að hornamaður í vörn tefji för hans eins lengi og hægt er. Þetta getur hann gert með því að stíga fyrir hlaupalínu sóknarmannsins og kalla hátt “horn leysir” til að láta aðra í vörn vita af breyttri stöðu á vellanum.
- Því næst hefjast skiptingar á milli varnarmanna: H-horn skilar af sér innleysingunni og tekur nú v-skyttu, h-skytta fer nú niður að línu og tekur við línumanni af hafsant og hafsant tekur við hornamanni sem leysti inn. Aðrir halda sínum mönnum.

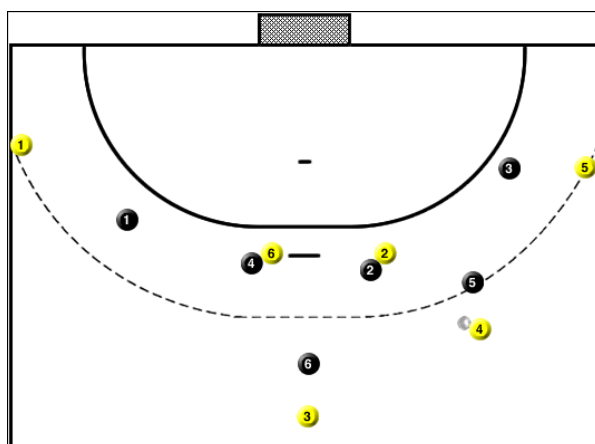
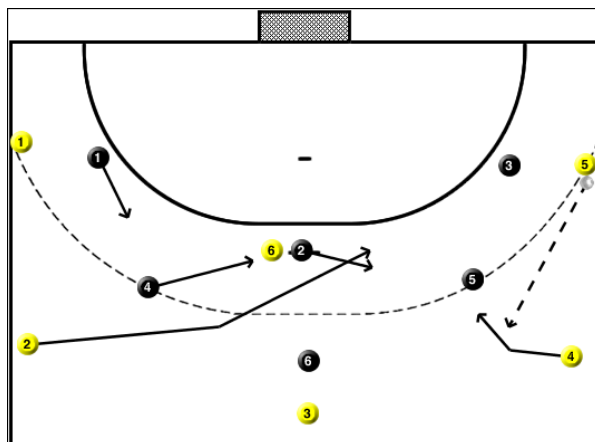


- Þegar skiptingar hafa átt sér stað geta tvær stöðvar verið komnar upp:
  - a) h-horn er komið út í v-skyttu sóknar og klippir hann að mestu eða algjörlega út úr sóknarspili, Senter (nr.6) tekur sinn mann alveg og aðrir leikmenn spila við 6 m línu. Þá er komin upp 4-2 staða í vörn.
  - b) h-horn heldur sig við 6 m línu þrátt fyrir að passa nú v-skyttu sóknar, senter og v-skytta eru þess í stað langt úti í sínum leikmönnum og aðrir leikmenn varnar eru við 6 m línu. Hér er komin upp önnur útgáfa af 4-2 vörn sem þróast út frá innleysingu á 3-2-1 vörn og er viðráðanlegri fyrir byrjendur í þessum varnarleik.



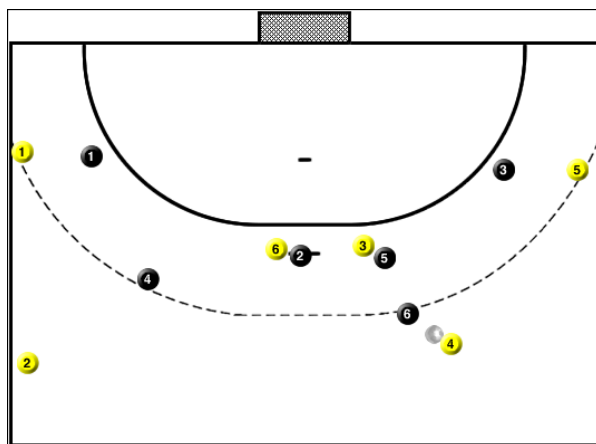
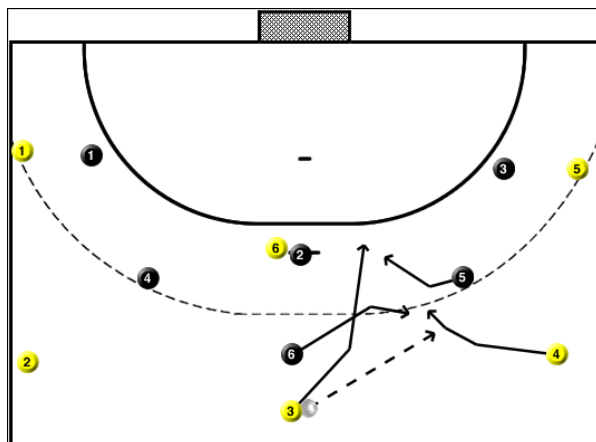
# Innleysing bakvarðar

- Þegar skyttu leysir inn á línu, þá fylgir varnarmaður honum niður á línu og tekur við línumanni af hafsenti. Hafsenti tekur á sama tíma við skyttunni sem leysti. Aðrir leikmenn halda sínum mönnum.
- Þá er aftur komin upp 4-2 staða í vörn og mikilvægt er að varnarmenn brjóti fríkast ef þeir geta, til að stöðva framgang sóknarinnar.



# Innleysing miðjumanns

- Þegar miðjumaður leysir inn á línu, þá fylgir senter í vörn honum niður á línu og skilar honum af sér til skyttu þeim megin sem hann leysir inn.
- Síðan tekur hann við skyttu sömu megin og leyst er inn.
- Þegar senter og skytta hafa skipt á mönnum eru tveir möguleikar í stöðunni fyrir vörnina. a) að senter sé einn úti við punktalínu og spilað sé svo kallað 5+1 varnarafbrygði eða b) að skytta fjær (nr.4) fari strax út í sinn mann og að 4-2 vörn sé spiluð eins og þegar skytta og hornamaður leysa inn.
- Báðar þessar lausnir eru mikið notaðar þegar miðjumaður leysir inn og fer eftir því hve sterkar skyttur eru í sóknarliði andstæðinga.





# *Ákvarðanatataka og leikskilningur*

# Sóknarleikur

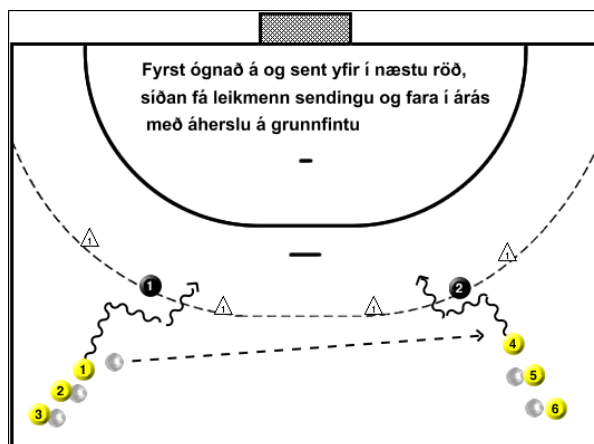




# Tækniæfingar sókn 1

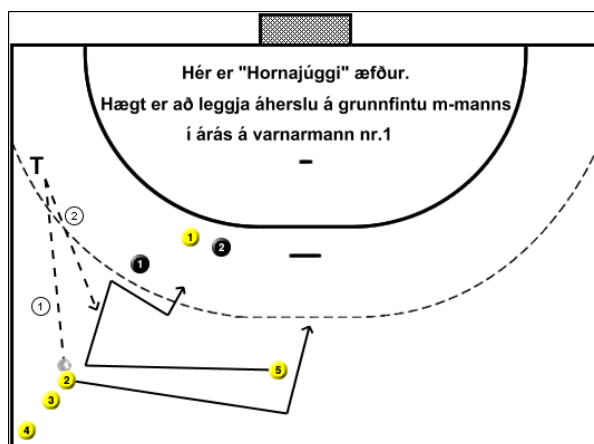
## Gabbhreyfing eftir sendingu

- Sóknarmaður fær sendingu frá gagnstæðum bakverði og sækir á varnarmann. Leikmaður notast við "Grunngabbhreyfingar" til að komast fram hjá varnarmanni og skjóta á markið. Varnarmaður tekur aðeins á sóknarmanni en leyfir honum að "gabba" sig (75% vörn).
- Áherlsa: á að sækja frá vinstri til hægri og síðan beint áfram í þriðja skrefi. Mikilvægt að tær á vinstri fæti sóknarmanns stefni í átt að marki til að fá sem best skot að marki.
- Þessi æfing er tilvalin til að æfa leiklíkar árásir sóknarmanna á varnarmenn með öllum hugsanlegum gabbhreyfingum.



## Gabbhreyfing eftir skipulagðar færslur

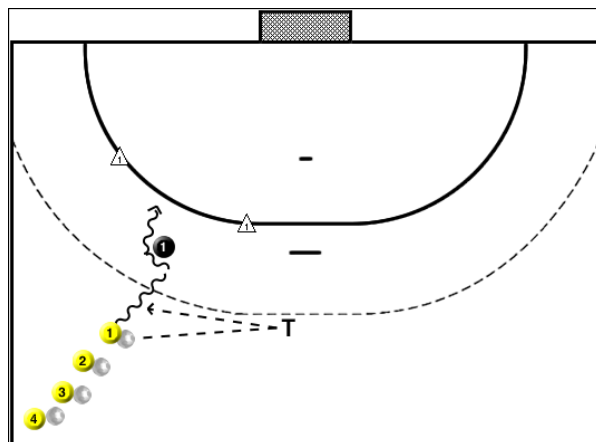
- Hér er dæmi um flóknari útfærslu á æfingum fyrir gabbhreyfingar. Mikilvægt er að fara ekki í of flóknar færslur fyrir leikmenn of snemma. Þessi æfing er tilvalin fyrir þá sem eru lengra komnir í 5.flokki og fyrir 4.flokk.
- Sóknarmaður byrjar á að senda í horn og færir sig inn á miðju. Miðjumaður skiptir um stöðu við skyttu, fær sendingu frá hornamanni (aðstoðarmanni) og fer í árás á varnarmann nr.1 og notast við vinstir/hægri gabbhreyfingu.
- Hægt er að notast við einn varnarmann og fá 100% vörn maður á mann, eða fjölga leikmönnum í sókn og vörn. Ef notast er við fleiri leikmenn þá er betra að láta varnarmann nr.1 vera hálfgerða keilu (75% vörn). Síðan fer sóknarmaður í skot á móti varnarmanni nr.2. Ef varnarmaður stígur út á móti honum, þá sendir hann á línnumann. Annars skot.



# Tækniæfingar sókn 2

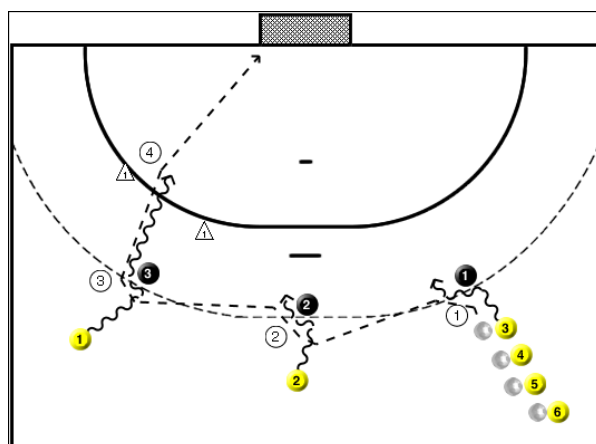
## Yfirhandargabbhreyfing

- Hér er hver sóknarmaður með bolta og fer í yfirhandargabbhreyfingu gegn varnarmanni sem spilar ca. 80 % vörn.
- Leikmenn senda á aðstoðarmann (T) og fara síðan í árás á varnarmann.
- Þessa æfingu má gera áhrifaríkari og meira krefjandi með því að setja inn sóknarfærslur eða aðrar hreyfingar svo leikmenn þurfi ekki að standa í röð og bíða þar til kemur að þeim.
- Þó er mikilvægt að aðstoðarmaður eða þjálfari séu nálægt leikmönnum þegar þeir eru að ná tökum á rétttri útfærslu gabbhreyfingar, svo hún sé rétt framkvæmd.



## Yfirhandargabbhreyfing 2

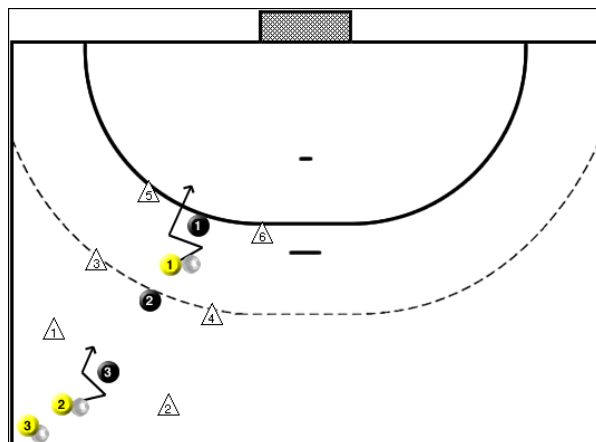
- Hér er dæmi um sömu æfingu og hér að ofan, þar sem búið er að bæta inn sóknarhreyfingum og auka þar með gæði æfingar og skemmtanagildi hennar.
- Hér er áherslan komin meira út í tímasetningu á árás, út frá sendingu frá samherja.
- Áherslan getur einnig verið á að varnarmaður standi rétt á sóknarmann og taki "rétt" á honum.
- Fyrstu tveir varnarmennirnir (nr. 1 og 2) eiga að taka á móti sóknarmönnum og ýta þeim út aftur. Sóknarmenn leyfa þeim að stöðva sig og ýta sér út, síðan sækja þeir 100% á síðasta varnarmanninn (nr.3) og reyna að komast í gegn.
- Þegar áhersla er lögð á eina ákveðna gabbhreyfingu er hægt að leyfa skot líka til að auka möguleika á að komast fram hjá varnarmanni.



# Tækniæfingar sókn 3

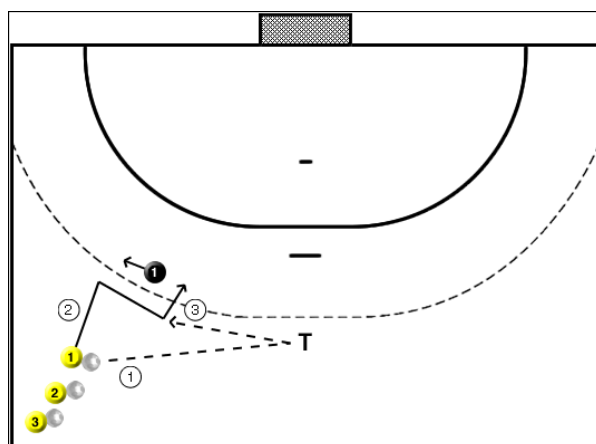
## Skotgabbhreyfing

- Varnarmenn stilla sér upp á milli keila sem eru með ca 3 metra bili og mynda hlið. Varnarmaður á síðan að verja svæðið fyrir sóknarmönnum.
- Sóknarmenn sækja í gegnum varnarhliðin, fram hjá varnarmönnum og enda svo á því að skjóta á markið eftir að hafa farið í gegnum síðasta varnarhliðið.
- Gott er að hafa þó nokkuð bil á milli hliða svo sóknarmaður geti athafnað sig áður hann fer aftur í árás á varnarmann.
- Í byrjun er gott að hafa bil milli keila frekar stærra en minna til að auka sjálfstraust leikmanna í gabbhreyfingum. T.d. er hægt að hafa bilið 4 metra í stað 3 metra í byrjun.



## Forgabbhreyfing

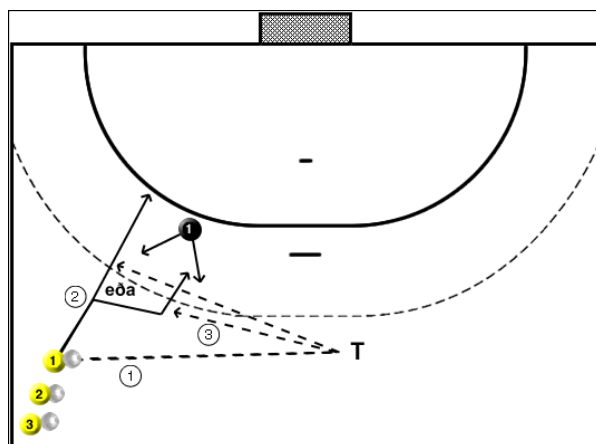
- Þegar forgabbhreyfing er æfð er mikilvægt að gefa sér tíma í að skilja út á hvað hún gengur. Leyfa sóknarmanni að átta sig á mikilvægi þess að sýna hreyfingu í gangstæða átt áður en komið er á móti bolta og upp í skot.
- Í fyrstu er ágætt að láta aðstoðarmann vera í vörn og láta hann gabbast auðveldlega, þannig að hann fylgi fyrstu hreyfingu sóknarmanns og láti skilja sig eftir. Þannig áttar sóknarmaður sig betur á tilgangi hennar og verði líklegri til að nýta sér hana í framtíðinni.



# Tækniæfingar sókn 4

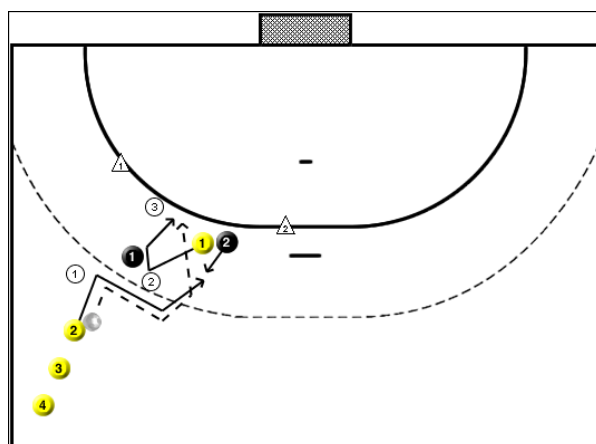
## Forgabbhreyfing 2

- Þegar leikmaður hefur náð þokkalegum tókum á einfaldri gabbhreyfingu er hægt að fara út í flóknari útfærslur af henni.
  - Hér er boðið upp á gabbhreyfingu í báðar áttir.
1. Leikmaður getu valið að sýna hlaup til vinstri og koma svo á móti bolta til hægri og upp í skot (forgabbhreyfing).
  2. Sýnt hlaup til vinstri og tekið litla stefnubreytingu til hægri eins og hann sé að fara í vinstri hægri gabbhreyfingu, en nú fer hann aftur til vinstri og fær sendingu út á vænginn (fölsk forgabbhreyfing).
  3. Leikmaður getur farið sýnt hlaup til hægri og farið svo til vinstri, fengið sendingu og upp í skot (öfug forgabbhreyfing).



## Rússablokkring

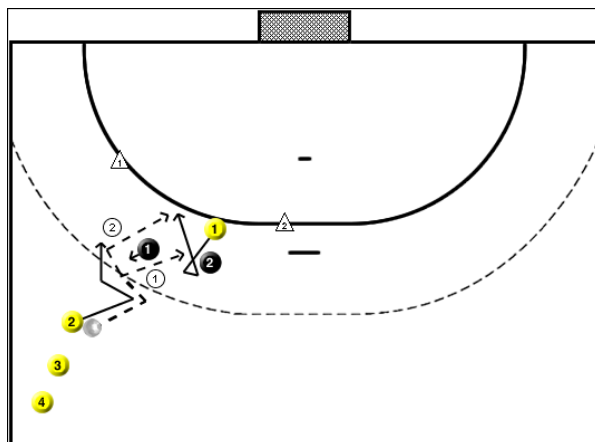
- Rússablokk er ein helsta samvinna línumanns og útileikmanna.
- Hún gengur út á að skytta sækir á ákveðinn varnarmann (nr.1) og fær hann til að stíga út í sig. Þegar varnarmaður hefur stigið út á móti skyttu, stígur línumaður út í blokkeringu á blindu hlið varnarmanns. Þegar skytta svo breytir um stefnu og fer fram hjá línumanni, þá lendir varnarmaður á línumanni og missir af skyttunni. Skytta á þá val um að a) skjóta ef varnarmaður nr.2 kemur ekki út í hann eða b) senda á línumann sem "fellur" aftur niður á línu eftir blokkeringu.
- Mikilvægt er að línumaður snúi framhlið líkama í átt að marki og hafi búið sér til autt pláss í átt að marki þegar blokkering á sér stað. Þetta myndar gat sem skytta nýtir sér til að senda bolta í og koma línumanni í færi.



# Tækniæfingar sókn 5

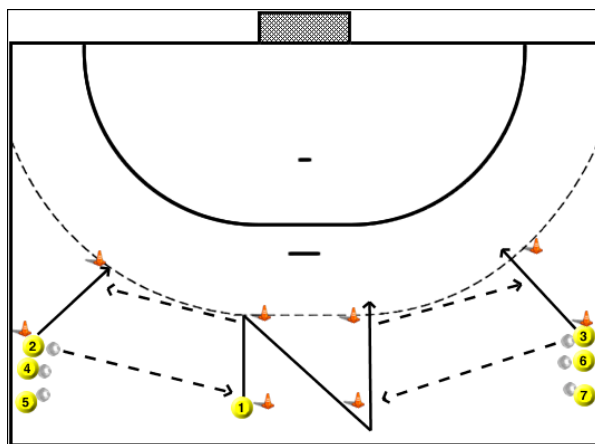
## “öfugur Rússi”

- Hér er um sömu æfingu og hér á undan, nema nú “þykist” sóknarmaður ætla í venjulega rússablokk en fer utanvert í staðinn. Línumaður sýnir að hann ætli að fara í rússa en smellir sér síðan í blokk á varnarmann nr.2 í staðinn, býr sér til pláss til að fá sendingu frá skyttu og fer inn í skot.
- Hér er mikilvægt að línumaður smelli blokk þannig á varnarmann að hann hafi greiða leið að marki þegar sending kemur til hans. Þetta getur hann gert með því að koma öðrum fæti sínum “inn fyrir” varnarmann (nær marki) og með því að snúa í átt að marki.
- Best er að senda bolta í gólfið svo línumaður eigi meiri möguleika á að ná bolta í góðu færi.



## Z hreyfing

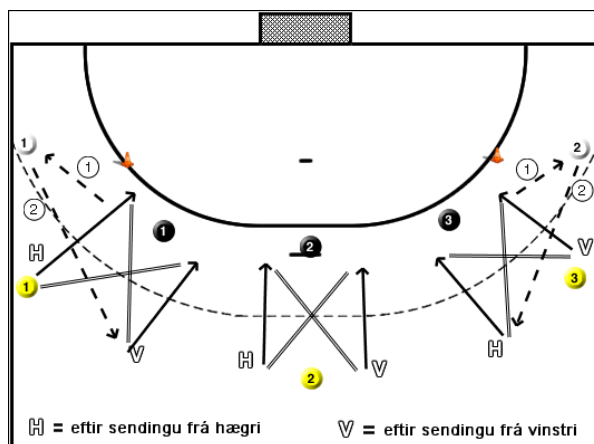
- Z hreyfing er grunnhreyfing í sóknarleik. Hún gengur út á að leikmaður sækir milli varnarmanna í stimplun og komi sér svo aftur út í “árásarstöðu”.
- Þessi færsla er oft kennd við rússafærslu og hefur verið mjög áberandi í þeirra vinnu.
- Í þessari æfingu vinnur einn miðjumaður í Z hreyfingu. Tekur við sendingu frá skyttu, ógnar að marki og sendir aftur á skyttu. Skytta fer í skot á marki, en miðjumaður færir sig á ská út fyrir keilu (bakkar út og snýr að marki allan tímann) og tekur við sendingu frá gagnstæðri skyttu, fer í ógnun og sendir til baka.
- Hver miðjumaður vinnur í ca 2 mínútur og síðan er skipt. Betra er að skipta oft en að miðjumaður sé farinn að tapa hraða og vinna vitlaust.



# Tækniæfingar sókn 6

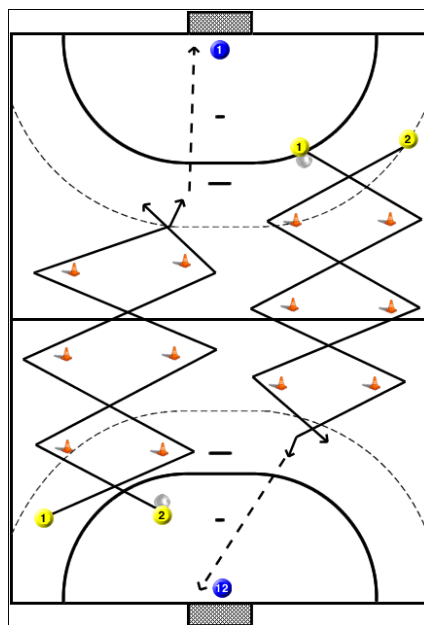
## Z hreyfing í stimplun

- Hér er Z hreyfing framkvæmd í stimplun. Sóknarmenn sækja sitt hvoru megin við varnarmann og mega fara í gegn ef varnarmaður nær ekki að stöðva þá.
- Tveir aðstoðarmenn (eða leikmenn í hvíld) standa í sitthvoru horni og eru eins konar battar í spili.
- Vinnuferill hvers sóknarmanns er sýndur á myndinni og þýðir V að hann eigi að vera staðsettur á þeim ákveðna stað þegar hann fær sendingu frá vinstri. H sýnir svo hvar hann á að vera staðsettur þegar hann fær sendingu frá hægri.
- Þessi æfing er vel til þess fallin að kenna leikmönnum að vinna "rétt" í sókn, skynja mikilvægi þess að vera rétt staðsettir þegar þeir fá bolta og að sækja rétt á mark.



## Klipping

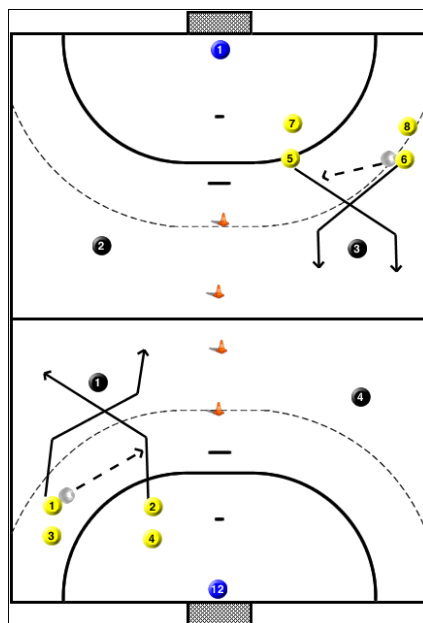
- Tveir leikmenn spila saman upp völlinn og klippa fjórum sinnum á leiðinni (fer eftir stærð vallar). Leikmaður nr.2 klippir fyrir leikmann nr.1 og báðir færa sig svo út fyrir keilur. Þá klippir nr.1 fyrir nr.2 og svo koll af kolli þar til þeir koma að punktalínu en þá endar klippingin með skoti. Síðan skipta leikmenn um hlutverk og skiptast á að skjóta á markið.
- Keilurnar eru notaðar til að leggja áherslu á að halda breidd í spilinu.
- Áhersla á að leikmaður sem á að klippa fyrir bíði aðeins áður en hann kemur á móti þeim leikmanni sem framkvæmir klippinguna.



# Tækniæfingar sókn 7

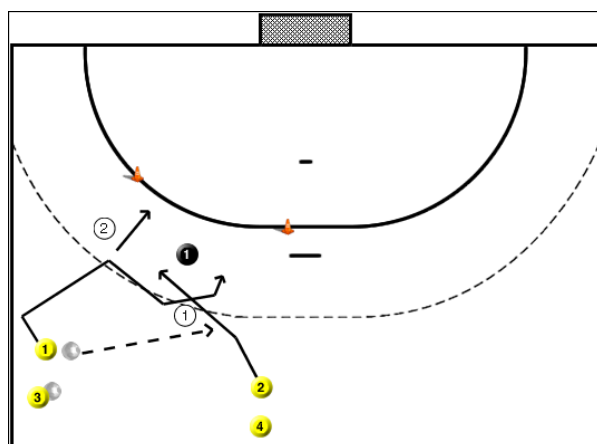
## Klipping 2

- Hér framkvæma tveir sóknarmenn klippingu gegn einum varnarmanni.
- Leikmaður nr.1 byrjar með bolta og sendir á leikmann nr.2 sem hótar klippingu fyrir framan varnarmann (nr.1). Sóknarmaðurinn hefur val um að a) klippa við samherja eða b) þykjast klippa og drippla fram hjá varnarmanni.
- Varnarmaður má spila 100% vörn og reynir að lesa hvað sóknarmenn ætla að gera.
- Hvort sem klipping tekst eða ekki þá fara sóknarmenn í árás á næsta varnarmann og hafa þá skipt um hlutverk.
- Þegar árás á seinni varnarmann á hvorri hlið er lokið er endað á skoti á mark og farið í hina röðina.



## Klipping 3

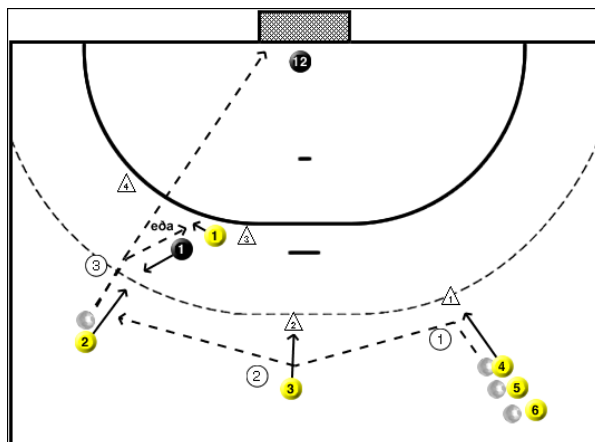
- Hér fara tveir sóknarmenn í árás á einn varnarmann.
- Hér er tilgangurinn að fá klippingu frá miðjumanni fyrir skyttu, eða sendingu frá miðjumanni á skyttu sem fer breitt í stað þess að koma í klippingu.
- Hér er áhersla á að miðjumaður lesi það hvort varnarmaður bjóði upp á klippingu eða að hann sé að reyna að lesa klippingu og koma í veg fyrir hana. Þá fer skytta breitt í stað þess að koma í klippingu og fær sendingu frá miðjumann út á vænginn.
- Þessa æfingu er hægt að gera enn leiklíkari með því að bæta við hornamanni í sókn og vörn.



# Leiklíkar sóknaræfingar 1

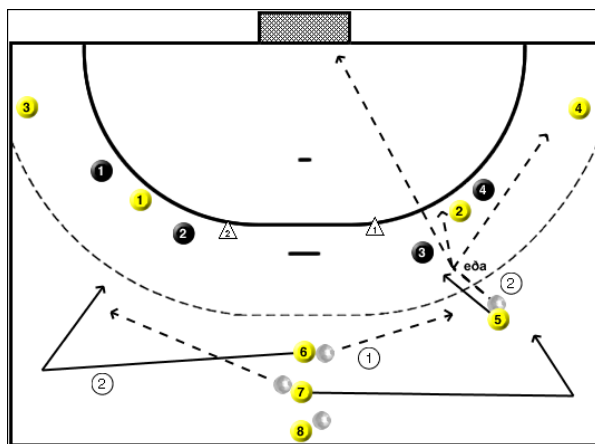
## Einföld ákvarðanataka

- Hér þarf leikmaðurinn að ákveða hvort hann vilji skjóta á markið eða gefa á línumann.
- Leikmenn byrja á að taka þátt í stimplunaræfingu og enda svo á því að fara í árás á einn varnarmann. Varnarmaðurinn a) sækir út í sóknarmann eða b) bíður niðri, lokar á línusendingu og fer í hávörn.
- Þessi æfing er kjörin fyrir ákvarðanatöku bæði í sókn og vörn.
- Áherslur: Á að sóknarleikmaður lesi hvort hann eigi að skjóta á markið eða gefa á línu.
- Hér er einnig hægt að bæta inn ákvarðanatöku fyrir markvörð. Lesa hvort hann sé að fá á sig 9 m eða 6 m skot.



## Flókin ákvarðanataka

- Sóknarmaður sendir á skyttu, færir sig í gagnstæða skyttu og tekur við sendingu frá næsta manni.
- Sóknarmaður er nú kominn með bolta og fer í árás á vörn. Hann á möguleika á að a) skjóta, b) senda á línumann eða c) senda á hornmann.
- Aðeins er stimplað frá hægri til vinstri eða vinstri til hægri. Ekki er hægt að koma með stimplun til baka.
- Áherslur: Mikilvægt er að leikmaður gefi sér tíma til að fá varnarmann í sig (eða skjóta) áður en hann sendir bolta áfram á línumann eða hornmann. Hann verður að vinna varnarmanninn í sig áður en bolti er sendur áfram.

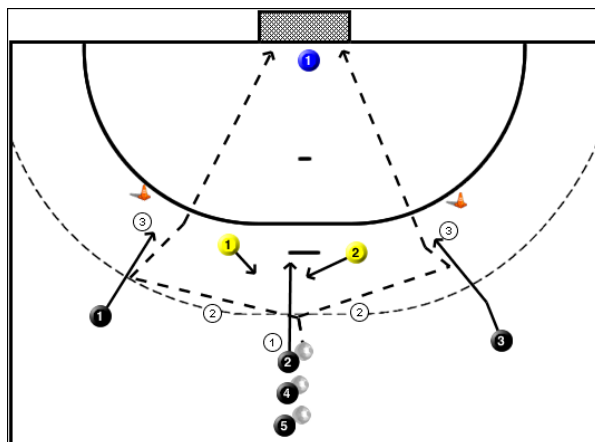




# Leiklíkar sóknaræfingar 2

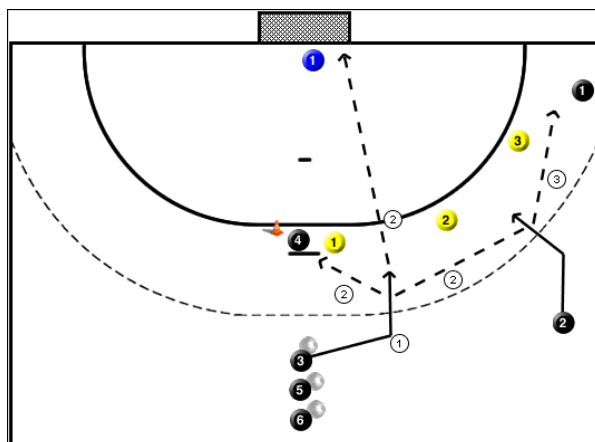
## Einföld ákvarðanataka 2

- Sóknarmaður með bolta byrjar á miðju og sækir á milli tveggja varnarmanna. Sóknarmaður hefur val um að a) skjóta ef hvorugur varnarmaðurinn kemur á móti honum eða b) senda á aðra hvora skyttuna sem er með honum í liði (sá fer þá í gegnumbrot og klárar með skoti).
- Áhersla á að sóknarmaður sé áræðinn og sækji af fullum krafti í svæðið á milli varnarmanna, vinni annan hvorn í sig og sendi áfram út á vænginn.
- Þetta er nokkuð einföld æfing fyrir sóknarmenn að læra að nýta sér liðsmuninn og er góð til að auka skilning á "stimplun".



## Flókin ákvarðanataka 2

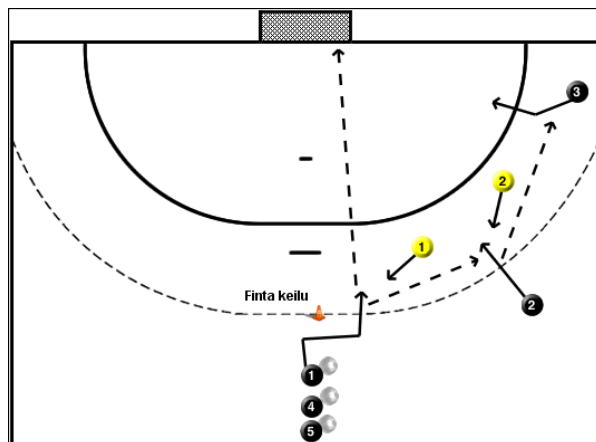
- Sóknarmaður byrjar á miðju með bolta og byrjar að sækja milli hafsents og bakvarðar (varnarmanna nr.1 og 2).
- Sóknarmaður hefur þá val um að a) skjóta ef varnarmaður kemur ekki út í hann, b) senda á línu ef varnarmaður nr.1 kemur út í hann eða c) senda áfram á hægri bakvörð ef varnarmaður nr.2 kemur út.
- Stimplunin heldur svo bara áfram frá vinstri til hægri og á að enda í síðasta lagi niður í horni. Ekki á að stimpla til baka í þessari æfingu.



# Leiklíkar sóknaræfingar 3

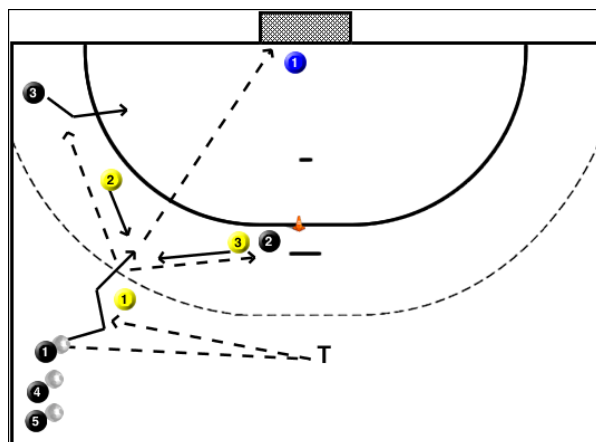
## Einföld ákvarðanataka 3

- Sóknarmaður með bolta byrjar á miðju, “gabbar” keilu á miðju og sækir vinstra megin við varnarmann nr.1
- Sóknarmaður á val um að a) skjóta eða b) senda á hægri skyttu ef varnarmaður kemur út í hann.
- Stimplunin heldur svo áfram, bakvörður má skjóta eða senda í horn. Ekki er stimplað til baka í þessari æfingu.
- ATH ef varnarmaður nr.2 er sókndjarfur og hjálpar til með hægri bakvörð er í lagi að benda miðjumanni á að senda beint í hornið. En það krefst nokkuð góðrar sendinga tækni.



## Flókin ákvarðanataka 3

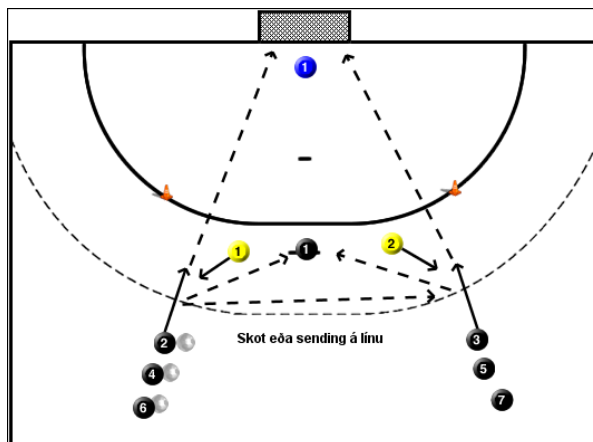
- Sóknarmaður sendir á aðstoðarmann, fær sendingu aftur og fer í árás á varnarmann nr.1. Reynir að gabba hann og fara utanvert (má líka fara inn á miðju)
- Varnarmaður nr. 1 má bara verjast 80% fyrir utan punktalínu, má ekki verjast fyrir innan punktalínuna og reynir að beina skytt út á vænginn frekar en að missa hana inn á miðju.
- Þegar skytta er komin fram hjá varnarmanni nr.1 á hann val um að a) skjóta á markið, b) senda á línumann eða c) senda í hornið.
- Áhersla á að skytta gefi sér tíma til að taka rétta ákvörðun og beiti líkamanum rétt, eftir að hafa unnið sig fram hjá varnarmanni nr.1



# Samvinna með línumanni 1

## Línuspil 1

- Þrír sóknarmenn, tvær skyttur og línumaður, sækja gegn tveim varnarmönnum.
- Skyttur meiga skjóta af gólfi, brjótast í gegn utanvert eða senda á línu.
- Línumaður má bara vinna á milli varnarmanna og búa sér til svæði þar.
- Áhersla er á að línumaður snúi alltaf að boltamanni og búi sér til svæði til að taka við gólfsendingum frá skyttum. Skyttur sækja á og reyna annað hvort að brjótast í gegn eða senda á línu. Mikilvægt er að skytta sýni góða ógnun að marki og dragi varnarmann vel í sig.
- Sóknarmenn geta sent á milli sín nokkrum sinnum áður en þeir klára sókn. Þó ekki lengur en ca 10 sekúndur.



## Línuspil 2

- Tveir sóknar menn, miðjumaður og línumaður sækja gegn tveim varnarmönnum.
- Línumaður kemur út í blokkeringu á framliggjandi varnarmann (nr.1) og miðjumaður sækir út fyrir blokkeringu. Þá á miðjumaður val um að a) fara upp í skot gegn varnarmanni nr.2 eða b) senda bolta inn á línumann (sem fellur aftur niður á línu í gangstæða átt) þegar varnarmaður nr.2 hefur stigið út á móti honum.
- Til að byrja með er gott að láta varnarmann nr.1 haga sér eins og hálfgerð keila. Hann má þá spila afskaplega takmarkaða vörn og leyfir línumanni að blokkera sig. Þetta auðveldar sóknarleikmönnum að átta sig á samspilinu og eykur leikskilning fyrir.

