



## Þjálfararáðstefna Knattspyrnuþjálfarafélags Íslands 10. desember 1994

**Leikurinn 4:4,  
Svar við of mikilli keppni í yngri flokkum?**

**Úrdráttur - Bjarni Stefán Konráðsson formaður KÞÍ**

Hollenska framtíðarsýnin um yngri flokka knattspyrnu

Hugmyndir frá götufótbolta fyrri tíma voru upphafið að þróun yngri flokka knattspyrnu og yngri flokka þjálfun

Meginatriði hollensku hugmyndarinnar eru:

- að hafa gaman af fótbolta og njóta hans út í ystu æsar
- margar endurtekningar
- góð þjálfun

Hlutverk þjálfara

Þjálfarar verða að þekkja hin 3 meginatriði knattspyrnunnar:

1. Eigið lið með boltann

- \* halda boltanum í eign röðum
- \* skapa marktækifæri
- \* skora mörk

2. Mótherjinn með boltann

- \* koma í veg fyrir marktækifæri og mörk
- \* koma í veg fyrir að mótherjinn náði að byggja upp sókn
- \* vinna boltann

3. Augnablikið þegar boltinn vinnst eða tapast

- \* snúa sókn í vörn og öfugt eins fljótt og hægt er
- \* vera fljóttur
- \* vera vakandi

Þjálfarar verða að kunna og skilja grunntækniatriðin:

- \* sendingar
- \* móttaka og vald á bolta
- \* knattrak
- \* skot
- \* skalli

Þjálfarar verða að

- \* gefa réttar fyrirskipanir
- \* sýna réttu dæmin



- \* sýna réttu æfingarnar
- \* taka tillit til aldurs og getu

### Leikreglur

- \* leikurinn byrjar á miðjunni
- \* knattrak eða sending frá marki eftir að mark hefur verið skorað
- \* allar aukaspyrnur eru óbeinar
- \* innspörk í stað innkasta
- \* engin rangstaða
- \* vítaspyrnur frá miðju án markmanns
- \* venjulegar reglur í hornspyrnum
- \* mörk má skora alls staðar
- \* ekki má skora beint úr markspyrnu
- \* vítaspyrna er aðeins dæmt ef hendurnar eru notaðar til að koma í veg fyrir mark. Öll önnur brot er aukaspyrnur

Rinus Michels og tækninefnd hollenska knattspyrnusambandsins

### götufótbolti

- 4:4, minnsta leikform venjulegs leiks
- \* læra í leikformi
  - \* skynja/upplifa fótboltann á eigin hátt
  - \* engin rangstaða
  - \* enginn markmaður
  - \* minni mörk
  - \* enginn dómari
  - \* leikmenn dæma sjálfir

ýmis þjálfunar- og keppnisform

gott andrúmsloft

betri kennsluaðferðir fyrir yngri flokka knattspyrnu

### Ábendingar

Hvetjið leikmenn til að verjast framarlega til að auka líkur á markskotum. Hugmyndin að baki leiknum snýst um að skora sem flest mörk. Notið mismunandi liti til að merkja liðin og stigin til að leikmenn eigi auðveldara með að fylgjast með. Fylgist með því að vesti og boltar séu skilin eftir við völlinn því annars tapast tími við að safna þeim saman. Notið vasareiknivél til að telja stigin saman. Látið leika eina aukaumferð í lokin (sem er ekki talin með) meðan stigin eru talin saman. Einnig er hægt að senda alla í sturtu á meðan. Látið leikmenn taka saman öll áhöld áður en stigin eru kunngerð.



Deila má um sigurlaun. Mælt er með hrósi. Í sérstökum tilfellum má e.t.v. afhenda lítil verðlaun.

Grunnform:

- \* 4:4 með 2 litlum mörkum án markmanna
- \* Vallarstærð 40x20 m.
- \* Stærð marka 2x1 m.

Breytingar:

- \* 4:4 á línur. Vallarstærð óbreytt (eða breiðari völlum), keilur marka línurnar
- \* 4:4 á 4 lítil mörk. Vallarstærð og stærð marka óbreytt.
- \* Breytilegur leiktími
- \* Skipta vellið í þrennt með tveimur línur (þversum). Ekki má leika boltanum aftur fyrir línurnar í sömu sókninni.
- \* Mót með markmönnum (stærð marka 5x2 m.) Eða: aftasti maður má verja með höndum.
- \* Mót með þekktum leikmönnum. Fá meistaraflokksleikmenn eða aðra þekktu leikmenn til að leika með. Hafa einn slíkan í hverju liði.
- \* Mót með leikmönnum úr öðrum flokkum. Fá einn leikmann úr hverjum flokki til að vera með í hverju liði.
- \* Mót með foreldrum. Hver leikmaður kemur með annað foreldri sitt með. Saman mynda þeir par og tvö slík mynda eitt lið.
- \* Mót með föstum liðum. Liðin eru óbreytt allan tímann. Velja má í lið með ýmsu móti. Leika má t.d. með eftirfarandi fyrirkomulagi:
  1. allir gegn öllum
  2. riðlakeppni (t.d. Evrópukeppni)
  3. "topp-tú" heimsmeistaramót. Þeir leika saman sem eru efstir hverju sinni.

Framkvæmd og skipulag:

Vellið merktir (með bókstöfum) og mældir (staðsetning og stærð) og mörk sett upp (20 keilur og 10 mörk). Stærð marka 2-5 m. Nota ýmsar gerðir marka. Stjórnandi á miðjum velli.

Vesti við hvern völlum.

Nöfn leikmanna skráð og leikreglur kynntar.

Allir leikir hefjast og enda samtímis. Leikmenn skilja bolta og vesti eftir við völlum og koma til stjórnanda að loknum hverjum leik að tilkynna úrslit. Þau eru skráð og næstu lið búin til.

Hlé milli leikja u.þ.b. 5 mín.

Stjórnandi reiknar stigin saman meðan leikið er.

Nauðsynleg áhöld

Límband

Pennar með mismunandi bleklitum (3 litum)

Tímamælir

Stórt spjald fyrir skráningu úrslita o.þ.h. (hugsanlega flettitafla)

Reiknivél