

KNATTRAK OG INNANFÓTARSPYRNA

1

Leikmaður byrjar vinstra megin (sêð frá honum sjálfum) við fyrstu keiluna á endalínu. Hann rekur boltann síksakk framhjá öllum keilunum (1,5 metrar á milli allra, nema 12,5 m að miðkeilunni og 10 m aftan við hana). Leikmaðurinn hleypur síðan eins hratt og hann kemst með boltann til baka (30 m) en þarf að senda hann innanfótar í gegnum markið áður en kemur að endalínunni. Tímataka stöðvast þegar leikmaðurinn er kominn yfir endalínu og boltinn í gegnum markið eða framhjá því. Ein tilraun á mann (ef leikmanni mistekst illa þá má hann reyna einu sinni aftur).



Stigagjöf: Veitt eru stig fyrir tíma eins og sjá má í meðfylgjandi töflu:

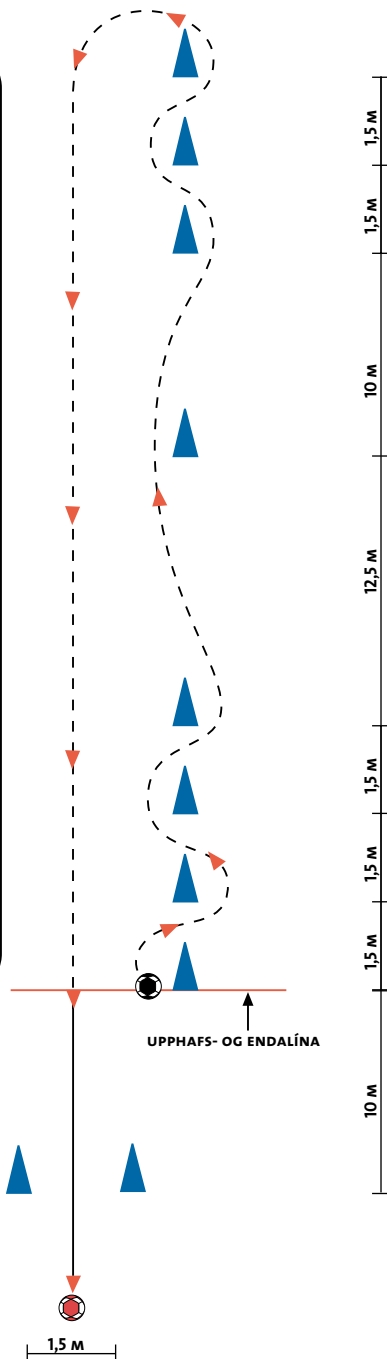
TÍMI Í SEK.	STIG
14.00 OG STYTTRI	12 STIG
14.01 - 15.00	10 STIG
15.01 - 16.00	8 STIG
16.01 - 17.00	6 STIG
17.01 - 18.00	4 STIG
18.01 - 19.00	2 STIG
19.01 OG LENGRI	1 STIG

Veita skal 2 aukastig ef að leikmaður hittir í markið.



Það borgar sig að hægja aðeins á sér og gefa góða sendingu.

Taka skal strangt á því að spyrna verður knetti áður en leikmaður fer yfir línuna.



HALDA BOLTA Á LOFTI

2

Leikmaður má byrja með því að láta boltann falla úr höndum sér eða með því að taka hann upp af jörðinni með fótunum.



Telja skal hverja snertingu þegar boltinn færirst á milli líkamshluta, t.d. frá hægri rist yfir á hægri læri. Dæmi: Sé boltanum haldið uppi eingöngu með rist á hægri fæti telst það bara ein snerting þangað til boltinn er snertur með öðrum líkamshluta. Nota má alla líkamshluta nema hendur.

Nái leikmaður ekki 10 snertingum má hann reyna alls þrisvar sinnum og er besta tilraunin skráð. Nái leikmaður 10 snertingum í fyrstu eða annarri tilraun gildir hún og er skráð og fær hann þá ekki að reyna sig aftur. Dæmi: Leikmaður sem nær t.d. 29 eða 75 í fyrstu tilraun fær ekki að reyna sig aftur og eru stigin skráð (í þessu tilfelli 2 eða 7 stig).



Stigagjöf:

1 stig er gefið fyrir hverjar 10 snertingar. T.d. ef leikmaður nær 29 snertingum fær hann 2 stig, ef hann nær 30 snertingum fær hann 3 stig. Mest er hægt að ná 100 snertingum eða 10 stigum fyrir þessa þraut.



Nái leikmaður ekki 10 snertingum má hann reyna alls þrisvar sinnum og er besta tilraunin skráð.



SKALLATÆKNI – HALDA BOLTA Á LOFTI

3

Leikmaður má byrja með boltann í höndunum. Telja skal hverja snertingu með höfðinu. Leikmaður má ekki nota neinn annan líkamshluta (má ekki „bjarga sér“ með fótunum).



Hver maður má reyna þrisvar sinnum og er besta tilraunin skráð.



Stigagjöf:

1 stig er gefið fyrir hverjar 10 snertingar. T.d. ef leikmaður nær 25 snertingum fær hann 2 stig. Ef hann nær 40 snertingum fær hann 4 stig. Mest er hægt að ná 100 snertingum eða 10 stigum fyrir þessa þraut.



Þrjár tilraunir á mann og besta tilraunin er skráð.

RISTARSPYRNUR ÚR KYRRSTÖÐU

4

Til þess að hitta inn í reitinn fær hver leikmaður 3 skot með hægri fæti og 3 skot með vinstri fæti úr kyrrstöðu frá endalínu. Leikmaður skal sparka með ristinni og boltinn má ekki skoppa áður en hann lendir í reitnum.



Stigagjöf:

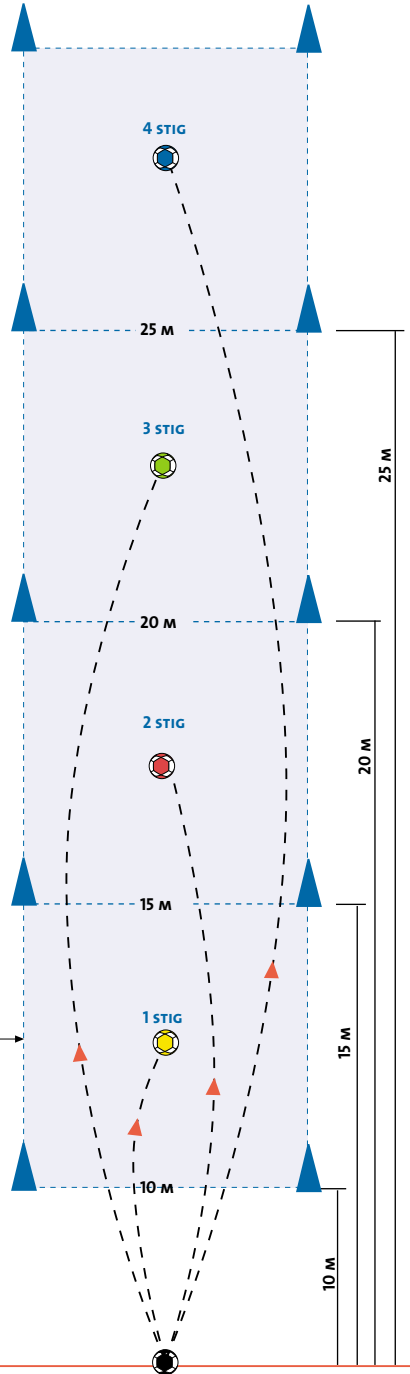
Veitt er 1 stig fyrir að hitta í 10 metra reitinn, 2 stig fyrir 15 metra reitinn, 3 stig fyrir 20 metra reitinn og 4 stig fyrir 25 metra reitinn. Mest er því hægt að fá 24 stig fyrir þessa þraut með því að hitta úr öllum 6 skotunum í reitinn sem er 25 metra frá endalínunni.



Þessi þraut er í rauninni tvær þrautir þar sem reynt er bæði með hægri og vinstri fæti.

HVER STIGAREITUR ER 5x5 M

UPPHAF



SKOTHITTNI Í MARK – RISTARSPYRNUR

5

Tveimur háum stöngum (eins og notaðar eru í íþróttahúsum) er komið fyrir á marklínunni í marki af stærðinni 5x2 m. Þær eru staðsettar í eins metra fjarlægð frá hvorri markstöng. Leikmaður tekur



6 ristarspyrnur frá vítateigslínunni úr kyrrstöðu (10 m frá marklínu), 3 skot með hægri fæti og 3 skot með vinstri fæti. Boltinn verður að vera í loftinu þegar hann fer yfir marklínuna.



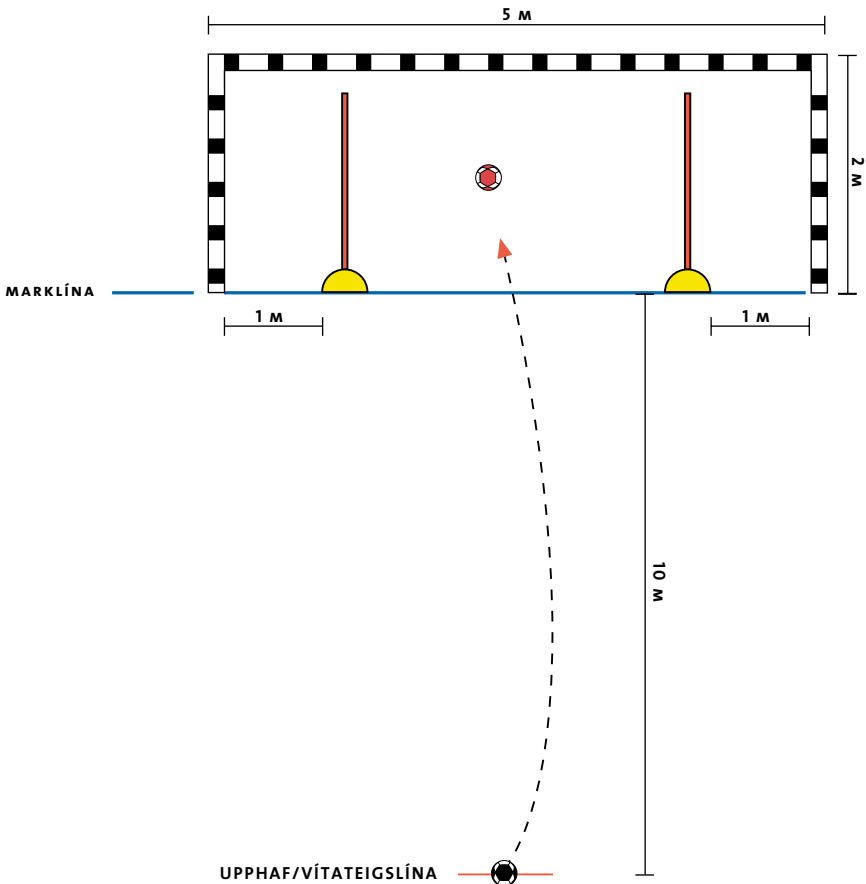
Stigagjöf: Veitt eru 2 stig fyrir að skora mark í hornin en 1 stig fyrir miðjuna.

Ef boltinn fer ekki í loftinu yfir marklínuna eru ekki veitt nein stig fyrir skotið.

Mest er því hægt að fá 12 stig fyrir þessa þraut.



Það nægir að hitta í hornin og ekki eru veitt fleiri stig fyrir að hitta nær samskeytunum.



SKALLATÆKNI – HITTNI Í MARK

6

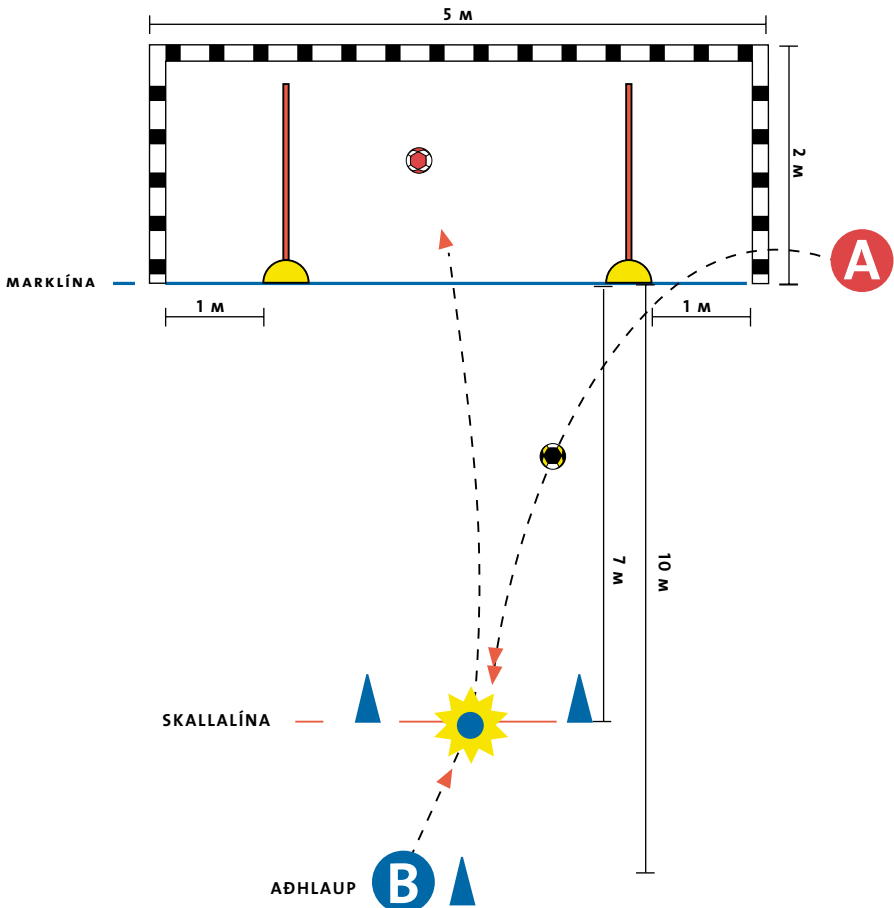
Tveimur háum stöngum (eins og notaðar eru í íþróttahúsum) er komið fyrir á marklínunni í marki af stærðinni 5x2 m. Þær eru staðsettar í eins metra fjarlægð frá hvorri markstöng (sama uppstilling og í þraut nr. 5). Leikmaður hleypur frá upphafsreit að línu milli keilna þar sem hann skallar boltann að marki úr sendingu frá þjálfara. Hver leikmaður fær 3 tilraunir.



Stigagjöf: Veitt eru 2 stig fyrir að skora mark í hornin en 1 stig fyrir miðjuna. Þó boltinn lendi í jörðinni áður en hann fer yfir marklínuna skal samt gefa stig. Mest er því hægt að fá 12 stig fyrir þessa þraut.



Það nægir að hitta í hornin og ekki eru veitt fleiri stig fyrir að hitta nær samskeytunum.



Ágæti viðtakandi

Síminn og KSÍ í samvinnu við þjálfara 4. flokks kvenna og 5. flokks karla Símadeildaliðanna í knattspyrnu hafa ákveðið að efna til knattþrauta fyrir þennan hóp. Í bæklingi þessum er að finna þær 6 knattþrautir sem leggja á fyrir en þær taka á flestum þáttum sem krakkar á þessum aldri eru að læra hjá félagsliðum sínum.

Hugmyndin, sem er langt frá því að vera ný af nálinni, gengur út á að efla áhuga krakka á þessum aldri fyrir að æfa sína eigin knatttækni í gegnum skipulagðar knattþrautir. Geta þátttakenda er mæld í upphafi sumars og svo aftur í sumarlok til þess að hægt sé að meta árangurinn og skrá hann. Það eru þjálfararnir sjálfir sem mæla og halda utan um skráninguna og velja jafnframt tvo einstaklinga sem hafa tekið hvað mestum framförum yfir sumarið.

Þeir tveir krakkar úr hverjum flokki sem tekið hafa mestum framförum verða svo verðlaunaðir af Símanum.

Til þess að mælingin verði sem marktækust ráðleggjum við öllum þjálfurum að láta krakkana ekki vita að veittar verði viðurkenningar fyrir mestu framfarir á milli mælinga.

Stefnt er að því að Síminn og KSÍ verði árlega með knattþrautir fyrir þennan aldurshóp og þá helst fyrir alla sem vilja taka þátt. Það var hins vegar ákveðið að hefja verkefnið með heldur færri liðum en fleiri og auka svo umfangið ef vel tækist til.

Þótt einungis félög Símadeildarinnar séu nefnd hér til sögunnar þá er öðrum félögum frjálst að nota þessar æfingar eins og þeim hentar.

Fyrir hönd KSÍ

Sigurður Ragnar Eyjólfsson
Fræðslustjóri

Fyrir hönd Símans

Andri Marteinnsson
Verkefnisstjóri



KNATTÞRAUTIR ***SÍMANS OG KSÍ***

