



## Þjálfaranámskeið Knattspyrnusambands Íslands

### Leikfræði

#### Varnarleikur í knattspyrnu

- 1. Hægja á boltamanni.** Það er nauðsynlegt eins og gefur að skilja að hægja á þeim leikmanni andstæðinganna sem hefur boltann. Þannig fær sóknarleikmaðurinn lítinn tíma til að ákveða næstu aðgerð. Staðsetja sig til hliðar við mótherja. Varast það að vera "flatur". Það er mikilvægt að leikmenn skilji að það er leikmaðurinn með boltann sem skorar mörk en ekki "svæði".
- 2. Staðan 2:1.** Rétt eins og í sóknarleik þá miðast varnarleikur við það að ná stöðunni 2:1 sér í hag. Þegar bakvörður eða miðvörður hægir á boltamanni þá á varnarmaður að detta í skálínu bak við viðkomandi varnarmann. Þessi leikstaða er sérstaklega mikilvæg hjá miðvarðarpari. Nauðsynlegt er að vísa sóknarleikmanni út eða inn eftir því hvernig leikskipulag liðsins er.
- 3. Aftasta varnarlína.** Markvörðurinn spilar æ meira sem fríverji. Lesa leikinn og gera aðra í kringum sig betri með talanda og leiðbeiningum. Varnarmenn: maður á mann vörn, svæðisvörn og blönduð varnaraðferð. Sjá boltann og manninn sem á að gæta. Taka skálínu. Búa til samþjappaða liðsheild. Vera nálægt hvor öðrum þegar varist er. Tilbúnir að draga sig út þegar bolti vinnst. Ýta út. Taka ákveðna línu. Rangstaða.
- 4. Pressuvörn:** Nálægt sóknarmanni þannig að hann nái ekki að skora. Loka andstæðinginn inni á þröngu svæði þar sem við erum fjölmennari. Vera alltaf bak við boltann, líka framherjar. Vísa andstæðingum í gildru. Dýpt og skálína mikilvæg. Framherji ýtir á varnarmann og vísar leikmanni í ákvæðið svæði þar sem gerð er árás. Pressuvörn er ekki hægt að gera með einum leikmanni! Tímasetning. Samæfing. Vinna 3-4 leikmenn saman í einu. Hliðarfærslur mikilvægar. Hvaða leikmaður andstæðingana er slakur á boltanum?



## Þjálfaranámskeið Knattspyrnusambands Íslands

### Leikfræði

#### Sóknarleikur í knattspyrnu

- 1. Halda hraða á boltanum.** Það er nauðsynlegt að halda hraða á boltanum þó svo að það sé enginn leikmaður í þér. Þannig kemur þú í veg fyrir að þú þurfir að senda boltann undir pressu vegna þess að andstæðingurinn nálgast þig. Það er einmitt áberandi hjá ungum leikmönnum að þeir gefa sér of mikinn tíma með boltann og stöðva hann í stað þess að taka boltann með sér og skoða leikinn á meðan þeir rekja boltann.
- 2. Staðan 2:1.** Til þess að fá gott marktækifæri þá verðum við að stefna á það að ná stöðunni 2:1 okkur í hag. Leikmenn eiga að reyna að ná þessari leikstöðu með því að ógna á varnarmann og losa síðan á næsta leikmann. Í þessari leikstöðu þarf að gæta þess sérstaklega að losa boltann ekki of snemma! Tímasetning skiptir öllu máli. Varnarmaðurinn má ekki komast upp með það að vera mitt á milli þessara tveggja sóknarmanna. Þannig gæti hann hægt um leið á sóknarmanninum sem fær boltann. Því er nauðsynlegt að "keyra" á varnarmanninn og losa boltann síðan, þannig að sá sem fær boltann fái góðan tíma.
- 3. Hraðaupphlaup.** Senda bolta í ákveðinn svæði frekar en á ákveðna leikmenn. Fyrirfram ákveðnar hlaupaleiðir. Fáar snertingar. Halda hraða á boltanum. Stuttur-stuttur-langur. Reyna að finna framherja, hann sendir tilbaka og kantmenn fara af stað og fá bolta. Klára allar sóknir. Kantmenn verða að klára "skáfæri". Keyra inn fyrir bakvörð, ekki fara upp kantinn. Engar þversendingar! Ef andstæðingarnir missa boltann eftir skyndisókn, þá á að keyra í bakið á þeim.
- 4. Dýpt og breidd.** Það þarf að sjálfsögðu að vera ákveðin dýpt og breidd í sóknaraðgerðum okkar. Eftir sendingu út á vænginn þá þarf að "elta" sendinguna til þess að halda dýpt á vellinum. Dýptin gerir okkur mögulegt að færa boltann frá vinstri til hægri og öfugt. Stundum þurfa bakverðir og kantmenn að draga sig út í hliðarlínu og fá varnarmenn til þess að elta sig. Þannig búum við til ákveðna breidd auk þess sem við náum að skapa öðrum leikmönnum aukið rými inn á vellinum. Einnig er



## Þjálfaranámskeið Knattspyrnusambands Íslands

hægt að láta "þunga" leikmenn draga sig út í hliðarlínu og láta léttu og fljóta kantmenn inn á miðjувæðið. Þannig náum við kannski að brjóta niður þetta vörn andstæðingana með einstaklingsframtaki.

**5. Hæg sóknaruppbygging.** Markmiðið með því að spila úr úr vörninni er að koma einum varnarmanni upp inn á miðjувæðið og ná þannig yfirtölu. Til þess að þetta sé hægt þá þurfum við að vera með leikmenn sem hafa nokkuð góða tækni. Þegar spilað er út úr vörninni þá er markvörðurinn látinn taka þátt í sóknarleiknum. Boltinn er sendur á bakvörðinn sem sendir tilbaka á miðvörðinn sem síðan sendir boltann á bakvörðinn hinum megin. Síðan kemur boltinn tilbaka á miðvörðinn og þá kemur hraðabreyting og boltinn er sendur á bakvörðinn sem kemur upp. Miðvörðurinn þarf að halda góðri dýpt um leið og hann hefur sent á bakvörðinn.

Ef það gengur stíðlega að spila út úr vörninni á þennan hátt þá er nauðsynlegt að láta varnartengilið koma tilbaka og aðstoða við spilið. Ef andstæðingarnir liggja aftarlega á eigin varllarhelmingi þá þurfum við að beita löngum þversendingum frá bakverði til bakvarðar ef okkur á að takast að opna varnarleik þeirra.

Það er gríðarlega mikilvægt að geta spilað út úr vörninni og náð yfirtölu á miðjувæðinu. Í síðustu Heimsmeistarakeppni kom þetta berlega í ljós sérstaklega með tilliti til þess að bakverðir bestu liðanna gátu farið þegar þeir vildu. Liðin höfðu djúpan varnartengilið sem lokaði svæðinu fyrir aftan bakverðina sem myndaðist þegar þeir fóru fram í sóknina.