

## Aukaæfingar fyrir leikmenn 5. flokks KR

Það hefur sýnt sig í gegnum tíðina að þeir sem ná langt í íþróttum eru þeir sem leggja harðast af sér og æfa aukalega. Nýjustu dæmin eru leikmenn U-21 landsliðs Íslands í knattspyrnu sem hafa margir líst því í fjölmiðlum hvernig þeir æfðu mikið aukalega í yngri flokkum.

Í þessu skjali fylgir safn af æfingum sem leikmenn geta gert sjálfir, utan æfingatíma. Bæði er hægt að gera þær hver fyrir sig en einnig með félagi eða félögum.

Við þjálfararnir viljum biðja ykkur um að fara út og æfa sjálfir a.m.k. einu sinni í viku og nota æfingar af listanum. Æfa í 60-90 mínútur í senn.

Mikilvægt er að byrja alltaf á upphitun. Passa þó að upphitunin sé ekki of erfið því að best er að gera æfingarnar með ferskar fætur. Í hvert skipti er gott að velja 2-3 æfingar (t.d. eina úr hverjum flokk) og leggja áherslu á þær. Gott er að ná góðu valdi á hverri æfingu áður en farið er í þá næstu.

### Halda á lofti

1. Bara með hægri. Bara með vinstri.
2. Hægri og vinstri til skiptis.
3. Hátt og lágt til skiptis. Fyrsta snerting ca. 1 m. upp í loftið, önnur snerting ca. 7-8 m. uppí loftið, þriðja snerting 1 m. o.s.frv. Bara hægri. Bara vinstri. Hægri og vinstri til skiptis.
4. Halda á lofti á ferð. Reyna að fara með boltann fram og til baka, ca. 10 metra í einu, snúa við - telja ferðirnar.
5. Skalla á lofti.

Nota ristina eins mikið og hægt er.

Gott er að telja alltaf hvað þið náðið mörgum snertingum. Góð leið er að skrifa alltaf niður eftir æfingar hvað þið náðið. Reyna svo að bæta metið næst.

### Spyrna í vegg

Spyrna í vegg og fá boltann til baka.

1. Viðstöðulaust innanfótar. Nokkrar mínútur í einu á góðu tempói. Hægt að senda bæði nálægt veggnum og fjær honum. Passa að sendingarnar séu alltaf þéttingsfatar.
2. Ristarspyrnur. Vera ca. 7-8 metra frá veggnum. Senda þéttingsfatar ristarspyrnur í vegginn og taka á móti boltanum. Bæði að taka á móti og senda strax tilbaka í vegginn en einnig taka móttökur í svæði. Innan- og utanfótarmóttökur.
3. Lyfta boltanum. Senda boltann í vegginn með háum, beinum ristarspyrnum. Elta boltann eftir sendingu og taka á móti honum áður en hann lendir. Má líka skoppa einu sinni. Hægt er að æfa alls konar móttökur. Rist, innanfótar, utanfótar, læri, kassi osfrv. Taka á móti boltanum bæði í kyrrstöðu og á ferð - taka hann með í svæði.

Mikilvægt að finna sér alltaf stað á veggnum sem þið reynið að hitta á. Þannig æfið þið spyrnurnar best. Mjög hentugt á litla gervigrasvellið t.d. því þar eru veggir allt um kring.

## Knattrak

1. Nota bara hægri, bara vinstri. Hægri og vinstri til skiptis.

Passa að hafa alltaf vald á boltanum. Rekja á þeim hraða sem þið ráðið við. Byrja hægt og auka svo hraðann.

2. Rekja og skjóta í mark.

Rekja nokkra metra og skjóta á fyrirfram ákveðin stað í marki eða vegg.

T.d. niðri í fjær, uppi í fjær. Niðri í nær, uppi í nær.

3. Setja upp keilur (steina, flöskur - hægt að nota hvað sem er) skáhalt á móti hver annarri. Ca. 7 m. á milli keilna.

Æfa snúninga. Innan- og utanfótar, aftur fyrir fót, Zidane og í raun hvaða snúning sem ykkur dettur í hug.

Gott að ná fullkomnu valdi á innan- og utanfótarsnúningum með báðum fótum.

Fara eins hratt og þið getið, alltaf fram og tilbaka. Svo stutt hvíld á milli.



„Ég var alltaf tæknilega góður því ég æfði svo mikið en ég var aldrei stór. Ég var frekar lítill þegar ég var yngri en í yngri flokkum eru þeir stóru og sterkustu oft bestir. Ég vissi samt alltaf að ég myndi ná þeim því það er tæknileg geta sem skilar manni lengst í þessu. Ég var svolítið eftir á í líkamlegum þroska þannig að allir voru stærri en ég og litu betur út. Þegar það kæmi hjá mér vissi ég samt að ég myndi fara fram úr þeim.“

„Ég var alltaf í fótbolta, bæði einn og með strákunum. Ég var á markvissum séræfingum með bróður mínum og pabba mínum. Það lá ljóst fyrir snemma að ég ætlaði að verða atvinnumaður í fótbolta þannig að ég byrjaði bara að æfa mig markvisst eftir skóla og utan hefðbundinna æfinga.“

DV 18. október 2010

**Gylfi Þór Sigurðsson**

A-landsliðsmaður

U-21 landsliðsmaður

Atvinnumaður í Þýskalandi

Halldór Árnason  
Þjálfari 5. og 4. fl. KR  
869-9433  
haa1@hi.is

