

# Ísland í lokakeppni EM 2009

Sigurður Ragnar Eyjólfsson

A-landsliðspjálfi kvenna

**Fyrirlestur á bikarráðstefnu KSÍ og KÞÍ 2009**

# Landsleikir ársins fram að EM 2009

(2-12. mars): Algarve Cup 2009

- Ísland–Noregur(6) 3-1
- Ísland-USA(1) 0-1
- Ísland-Danmörk(7) 0-2
- Ísland-Kína(13) 1-2

(25. apríl): VL í Kórnum

Ísland-Holland(17) 1-1

14-19. júlí (Vináttumót í Englandi)

- England(10)-Ísland 0-2
- Danmörk(7)-Ísland 2-1

15. ágúst Undankeppni HM:

- Ísland-Serbía(34) 5-0

Niðurstaðan gegn bestu liðunum:

- 7 leikir, 2 sigrar, 1 jafntefli og 4 töp
- Markatalan 8-9 okkur í óhag.

Markaskorarar:

- Sara Björk 2 mörk
- Margrét Lára 2 mörk
- Hólmfríður M 2 mörk
- Ólína Viðars 1 mark
- Harpa Þorsteinsdóttir 1 mark

## Æfingar og liðsfundir

- 12-14. ágúst æfingar á Íslandi
- 16-20. ágúst æfingar á Íslandi
- 21-23. ágúst æfingar í Finnlandi
- Sóknar og varnartaktík ásamt föstum leikatriðum megin uppistaðan á æfingunum
- Fundir
- Reglulegir vídeófundir

## EM hópurinn

1. Guðbjörg Gunnarsdóttir, Djurgarden
2. Margrét Lára Viðarsdóttir, Linköping
3. Guðný B. Óðinsdóttir, Kristianstad
4. Hólmfríður Magnúsdóttir, Kristianstad
5. Edda Garðarsdóttir, Örebro
6. Ólína Viðarsdóttir, Örebro
7. Ásta Árnadóttir, Tyresö
8. Þóra Helgadóttir, Kolbotn
9. Guðrún Sóley Gunnarsdóttir, Djurgarden
10. Dóra Stefánsdóttir, Ldb Malmö
11. Erla Steina Arnardóttir, Kristianstad
12. Kristín Ýr Bjarnadóttir, Valur
13. Fanndís Friðriksdóttir, Breiðablik
14. Sara Björk Gunnarsdóttir, Breiðablik
15. Erna B. Sigurðardóttir, Breiðablik
16. Sif Atladóttir, Valur
17. Katrín Jónsdóttir, Valur
18. Raket Logadóttir, Valur
19. Sandra Sigurðardóttir, Stjarnan
20. Raket Hönnudóttir, Þór
21. Dóra María Lárusdóttir, Valur
22. Katrín Ómarsdóttir, KR

# Landsliðið á bakvið landsliðið

- Guðni Kjartansson aðstoðarþjálfari
- Guðmundur Hreiðarsson markmannsþjálfari
- Reynir Björn Björnsson læknir
- Svala Helgadóttir sjúkráþjálfari
- Margrét Ákadóttir liðsstjóri
- Klara Bjartmarz starfsmaður landsliðsmála
- Guðrún Inga Sívertsen formaður landsliðsnefndar
- Laufey Sigurðardóttir, Ragnhildur Skúladóttir og Hanna Dóra Markúsdóttir landsliðsnefnd kvenna
- Gary Wake njósnari og leikgreining
- Erla Hendriksdóttir nuddari
- Ómar Smáráson fjölmiðlafulltrúi

# Ný andlit – okkur til aðstoðar

- Erla Hendriksdóttir nuddari
- Gary Wake njósnari, aðstoð við leikgreiningu og vídeóklippingar
- Ómar Smáráson fjölmiðlafulltrúi



# Fjölmiðlafulltrúi

- Sér til þess að fjölmiðlar fái viðeigandi þjónustu:
  - Í aðdraganda leikja
  - Á leikjunum sjálfum og eftir þá
- Sér til þess að áreiti á leikmenn og þjálfara verði ekki of mikið
- Dagblöð, sjónvarp, útvarp, vefsíður, ljósmyndarar, blaðamannafundir, opnar æfingar, séróskir fjölmiðla, innlendir og erlendir...

# Markmið

“Ég mun aldrei aftur setja mér raunhæf markmið”

Guðmundur Guðmundsson  
landsliðspjálfi í handknattleik



# Markmið

- Yfirlýst markmið liðsins var að komast upp úr riðlinum í 8 liða úrslit.
- En ég vildi að við ættum okkur öll æðra draumamarkmið
- Hvað getum við náð langt ef allt gengur upp hjá okkur?

## EM - Hvað var öðruvísi?

- Mun fleiri starfsmenn fylgdu liðinu
- Strangar reglur um fatnað og búninga
- Miklu meiri fjölmiðlaathygli og öðruvísi samskipti við fjölmiðla
- Meira áreiti (foreldrar, vinir, fólk sem vill taka þátt)
- Fleiri leikir – meira álag – hærra tempó í leikjum – mikil áhersla lögð á endurheimt

# Liðsheild, liðsandi og leiktími

- 22 leikmenn mynda liðsheild Íslands
- Það er líklegt að einhverjir leikmenn í hópnum fái engan leiktíma í lokakeppninni
- Hvernig get ég verið mikilvægur hluti af liðsheild Íslands þó ég fái kannski ekki tækifæri til að spila neitt?

## Endurheimt – eitt af því mikilvægasta sem við getum stýrt og haft áhrif á í lokakeppninni

Einstaklingsbundið-  
Hlustaðu á líkamann!  
Hverju ertu vön?:

**3. Annað:**  
Það sem þér finnst  
virka fyrir þig!

Sumu af þessu  
stýrum við en þú berð  
ábyrgð á sjálfri þér!

**2. Aðferðir sem mörgum finnst  
virka (einstaklingsbundið):**

Skokka sig niður, teygjur, ísbað,  
“Skins” buxur, nudd, slökun, heitt/kalt,  
vatnsæfingar, tónlist...

Mikilvægast:

**1. Endurnýjun orkubirgða og æfingaálag:**

Svefn, hvíld, æfingaálag milli leikja,  
mataræði og orkudrykkir, fyrir, meðan og  
strax eftir leik og svo milli leikja (á æfingum).

## Endurheimt

- Það er fyrst og fremst **þín ábyrgð** að þú verðir fljót að jafna þig eftir leiki og verðir því með hámarksorku í hverjum einasta landsleik í lokakeppninni (og í öðrum landsleikjum).
- Þetta er vinna sem þarf að hafa fyrir, sérstaklega ef þú ert að spila margar mínútur.

## Lokakeppni EM 2009:

A-Riðill	B-Riðill	C-Riðill
<u>Finnland</u>	Þýskaland	Svíþjóð
<u>Úkraína</u>	Ísland	<u>England</u>
Danmörk	<u>Noregur</u>	Rússland
<u>Holland</u>	<u>Frakkland</u>	<u>Ítalía</u>

# Úrslit leikjanna okkar á EM

- Ísland-Frakkland(8) 1-3 (klúðrum víti og gáfum mark)
- Ísland-Noregur(6) 0-1 (skot í stöng og 1 í gegn)
- Ísland-Þýskaland(2) 0-1 (1 í gegn og bjargað á línu)

## Hvernig fengum við mörkin á okkur?

2 mörk úr vítum

1 mark úr langskoti fyrir utan teig

1 mark eftir gegnumbrot (senter snýr með boltann)

1 mark eftir fyrirgjöf

## Uppgjör á keppninni

- Hver leikmaður mun á einstaklingsfundi eftir keppnistímabilið fá einstaklingsmiðað feedback um hvað viðkomandi þarf að bæta og leggja áherslu á til að ná lengra
- Fundur með þjálfurum leikmanna fyrir næsta keppnistímabil



# Jákvæðir punktar

- Unnum silfurhafana á EM (England) 2-0 á þeirra heimavelli
- Unnum Noreg 3-1 sem fóru í undanúrslit EM
- Jafntefli 1-1 gegn undanúrslitaliði Hollands
- Naum 1-0 töp gegn Evrópumeisturum Þýskalands og Ólympíumeisturum USA
- Frábær reynsla að hafa spilað við svona mörg góð lið á árinu og í lokakeppni
- Vorum inni í öllum leikjunum í lokakeppninni í klárlega erfiðasta riðlinum
- Eignuðumst fjölmarga atvinnumenn á árinu
- Liðið er ungt og allar halda áfram nema hugsanlega 1-2 leikmenn

# Í hvaða þáttum erum við í fremstu röð?

- Varnarskipulag liðs
- Markvarsla
- Föst leikatriði
- Hugarfar
- Barátta

## Hvað þurfum við almennt að bæta?

- Stuttar og langar sendingar undir pressu frá mótherja
- Móttaka bolta undir pressu frá mótherja
- Halda bolta undir pressu frá mótherja
- Hlaup án bolta (á réttum tíma í rétt svæði)
- Tæknileg færni leikmanna
- Uppspil gegn sterkum liðum
- Sóknarleikur gegn sterkum liðum
- Fleiri afgerandi leikmenn, leikmenn sem geta búið til sóknarlega fyrir okkur (í landsliðsklassa)