

Fréttabréf Kvattspyrnuþjálfarafélags Íslands

2. tbl. 4. árg. júlí 2002

Formannspistill

Ágætu þjálfarar !

Íslandsmótið í kvattspyrnu árið 2002 er núna hálfnað í flestum deildum og flokkum þegar þetta er ritað. Fyrir þetta keppnistímabil spáðu forráðamenn liðanna fyrir um gengi liðanna í þrem efstu deildunum í meistaraflokki karla og í eftstu deild kvenna. Staðan í sumum deildunum hefur ekki komið á óvart, en eins og oft áður eru alltaf einhver lið sem koma á óvart með góðu, eða slæmu gengi. Eins og einhver sagði þá er spá bara spá og enginn nær árangri í kaffisamsæti, heldur er það frammistaðan á vellinum sem skiptir máli. Ef hlutirnir ganga ekki alveg eins og menn ætluðu þá reynir virkilega á menn að taka á málunum í sameiningu í stað þess að brjóta niður, þannig að menn sökki ekki enn dýpra.



Ég vil gera að umtalsefni framgang sumra þjálfara, forystumanna og áhorfenda (foreldra) í yngri flokkunum. Það er gjórsamlega óþolandi að horfa upp á framgöngu sumra þessara aðila á leikjum yngri flokka. Talsmáti þeirra og hegðun er hvorki þeim né félögum þeirra til sóma hvað varðar köll á einstaka leikmenn í eigin liði, liði andstæðinganna eða dómara. Nauðsynlegt er að tekið sé á þessum málum og mín tillaga er sú að þar sem því er við komið að þjálfarar, liðsstjórar og varamenn séu á annarri línunni og áhorfendur hinum megin. Sem betur fer er þetta til sóma hjá sumum flokkum og félögum og menn njóta þess að horfa á leikinn og hvetja sín lið.

Heimsmeistarakeppnin í kvattspyrnu karla sem haldin var í S – Kóreu og Japan er nú að baki. Mjög mjög óvænt úrslit litu dagsins ljós og margir þjóðir dattu fyrir úr keppni heldur en búist hafði verið við. Þetta sýnir okkur það að bilið milli þjóða og liða er almennt að minnka og er ekki lengur á vísan að róa hjá liðunum.

Ég vil nota þetta tækifæri og óska íslenska kvennalandsliðinu til hamingju með að vera komið í umspil gegn Englendingum um sæti á HM og vonandi tekst liðinu að komast í lokakeppnina. Stúlknalandsliðið, skipað leikmönnum yngri en 17 ára hlaut bronsverðlaun á opna Norðurlandamótinu sem fram fór hér á landi og lauk nýlega. Sannarlega glæsilegur árangur hjá stelpunum okkar !!!

Eggert Magnússon formaður KSÍ var kjörinn í framkvæmdastjórn Kvattspyrnusambands Evrópu (UEFA) fyrir stuttu. Glæsilegt hjá Eggerti og óskum við honum innilega til hamingju með þennan árangur og sýnir það vel hversu vel hann og íslensk kvattspyrna er kynnt á alþjóðavettvangi og er þetta mikill persónulegur sigur fyrir Eggert og íslenska kvattspyrnu almennt. Við erum ekki í nokkrum vafa að hann á eftir að koma sínum áherslum að.

Framkvæmdastjóri Evrópska kvattspyrnuþjálfarafélagsins (UEFT), Lothar Meurer lést nýlega eftir erfið veikindi. Hann var einn af stofnendum félagsins árið 1980 og var framkvæmdastjóri félagsins allt til dauðadags. Hann var mjög virtur innan raða kvattspyrnuþjálfara í Evrópu og verður sárt saknað á þeim vígstöðum.

Við minnum félagi á ráðstefnunna sem verður í tengslum við bikarúrslitaleik karla sem verður laugardaginn 28. september n.k. Þar munu þjálfarar liðanna sem taka þátt í leiknum mæta (vonandi) og ræða um undirbúning fyrir leikinn og hvernig þeir leggja hann upp.

Þjálfarar eru minntir á að greiða greiðsluseðilinn sem sendur er með fréttabréfinu að þessu sinni, en eins og áður er nauðsynlegt að standa þétt saman um félagið okkar þannig að það verði áfram sterkt. Þjálfarar, greiðum sem fyrst. Að lokum hvet ég ykkur til áframhaldandi góðra starfa við þjálfunina.

Sigurður Þórir Þorsteinsson
Formaður K.Þ.Í

Fréttir . . .

RANNSÓKNARSTYRKUR
JOÃO HAVELANGE

FIFA hefur í samvinnu við Alþjóðamiðstöð íþróttaránnsóknna í Neuchâtel í Sviss ákveðið að veita nokkra styrki til rannsóknaverkefna í kvattspyrnu. Styrkirnir eru hugsaðir til að gera ódauðlegt það mikla starf sem João Havelange, sem var forseti FIFA í 24 ár, vann fyrir kvattspyrnuna. Ekki hefur verið ákveðið hversu háir styrkirnir verða, né hve margin en allar nánari upplýsingar má fá hjá Sigurði Ragnari Eyjólfsyni fræðslustjóra KSÍ.

FÆRANLEGIR SKALLATENNI SVELLIR

KSÍ hefur fjárfest í tveimur færanlegum skallatennisvöllum sem kvattspyrnuþjálfarar geta fengið lánaða án endurgjalds. Vellina er hægt að setja upp á auðveldan og fljótleigan hátt og nýttast vel í þjálfun allra aldurs hópa. Hjá KSÍ er einnig hægt að fá lánaða uppstöcksmottu sem mælir lóðréttan stökkkraft leikmanna og nákvæmt mælingatæki til að mæla spretthraða. KSÍ á einnig ágætt safn af bókum og myndböndum sem nýttast kvattspyrnuþjálfurum í starfi og lánast án endurgjalds. Lista yfir fræðsluefnið má sjá hér á heimasíðu KSÍ undir Allt um KSÍ / Fræðslumál / Fræðsluefni.

KVATTSPYRNUMENN Í LYFJAPRÓF

Fyrir stuttu voru nokkrir kvattspyrnumenn teknir í lyfjapróf á vegum Lyfjaeftirlitsnefndar ÍSÍ. Í leik KR og Fram í Síma-deildinni og í leik Þróttar og Vals í 1. deildinni voru tveir leikmenn úr hverju liði teknir í próf. Í öllum tilvikum voru kvattspyrnumennirnir valdir af handahófi. Niðurstöður úr prófunum eru væntanlegar fljótlega.

GÓÐUR MATARFUNDUR Á NAUSTINU

Matarfundur KÞÍ á Naustinu í maí s.l. tókst með miklum glæsibrag. Um 35 þjálfarar mættu og skemmtu sér vel. Bjarni Jóhannsson var veislustjóri, Valgeir Freyr Sverrisson sá um glens og gamanmál og loks flutti Arnar Björnsson íþróttáfréttamaður fróðlegt erindi um samskipti þjálfara við fjölmiðla.

Stjórn KÞÍ

FORMAÐUR

Sigurður Þórir Þorsteinsson

Hs: 567-8028

GSM: 861-9401

sthth@ismennt.is

VARAFORMAÐUR

Njáll Eiðsson

Hs: 552-7131

GSM: 862-5616

sigrunv@itn.is

RI TARI

Jóhann Gunnarsson

Hs: 587-2403

GSM: 899-1971

johanng@penninn.is

GJALDKERI

Ómar Jóhannsson

Hs: 565-2761

GSM: 664-4498

omar.johannsson@lsb.is

SPJALDSKRÁRRI TARI

Magnús Pálsson

Hs: 565-0574

GSM: 897-4157

magnusp@islandia.is

VARASTJÓRN

Jörundur Áki Sveinsson

Hs: 565-9295

GSM: 895-9472

jakisveinsson@hotmail.com

Elísabet Gunnarsdóttir

Hs: 481-3367

GSM: 899-1276

voffi@simnet.is

AÐRAR UPPLÝSINGAR

Knattspyrnuþjálfarafélag Íslands

Brekkubæ 1

110 Reykjavík

Stofnað 1970

Kt: 501279-0139

<http://www.toto.is/felag/kthi/>

kthi@isl.is

Fréttabréf KÞÍ - 2. tollublað 3. árgangur júlí 2002
Umbrot: Andri Ómarsson - Prentun: Stálfrana Flugnýndasmíðjan

Nýtt en þó gamalt merki



Við stjórnarskipti á aðalfundi KÞÍ 1999 var nýrri stjórn falið að láta teikna merki fyrir félagið og var það eitt af fyrstu verkum nýrrar stjórnar. Það merki hefur verið notað frá þeim tíma. Við eftirgrensulan og skoðun á gögnum sem til eru um KÞÍ, kom hinsvegar í ljós að KÞÍ hefur átt félagsmerki frá stofnun félagsins. Núverandi stjórn KÞÍ fannst því algjör óþarfi að vera að nota nýja merkið og samþykkti á stjórnarfundi fyrir stuttu að rétt væri að halda sig við upprunalega merkið, sem er bæði einfalt og segir allt sem segja þarf um félagsskapinn sem að stendur á bak við merkið. Frá og með þessu fréttablaði er því upprunalega merki KÞÍ orðið að merki félagsins aftur.

Per Rud landsliðsþjálfari Dana með fyrirlestur um kvennaknattspyrnu

Per Rud hefur starfað í nokkur ár að uppbyggingu á dönskum kvennafótbolta og gert það með góðum árangri. Danir hafa verið að leggja meiri rækt við kvennaknattspyrnu nú hin síðari ár. Þjálfari A-landsliðs kvenna, Poul Højmosé, er nú í fullu starfi hjá danska sambandinu, fyrstur kvennaþjálfara, og stýrir hann uppbyggingu kvennalandsliðanna. Öll landsliðin spila sama leikkerfi, 4-4-2.

Per Rud fór yfir það hvernig þeir vinna, þ.e.a.s. hvernig þeir haga vali á yngri landsliðum. Danmörku er skipt upp í svæði, þar koma síðan þjálfarar félagsliðana og aðstoða við að stýra úrtaksæfingum. Gaman var að sjá hversu gott samband var á milli landsliðsþjálfaranna og félagsþjálfaranna. Allt er unnið mjög faglega, hver leikmaður er metinn og er sérstakt matsblað þar sem hver leikmaður fær einkunn fyrir framistöðu sína. Þama er tekið fyrir bæði knattspyrnulegir þættir sem og sálfræðilegir þættir. Annað sem vakti athygli þeirra sem voru á fundinum, var það hve mikinn tíma landsliðið fær til undirbúnings. Það virðist líka vera lítið um árekstra á milli landsliðsþjálfara og félagsþjálfara. U-17 ára liðið er til að mynda saman í tvo mánuði á ári. Per Rud fór svo yfir sínar áherslur í þjálfun, hvernig hann undirbjó sitt lið fyrir leiki, og var það mjög fróðlegt. Það var glæsilegt framtak hjá KSÍ að fá Per Rud til að tala við íslenska félagi sína, að ósekju hefðu mátt vera fleiri á fundinum en mætingin var þó alveg ágæt. En þetta er bara byrjunin, þar sem von er á fleiri áhugaverðum fyrirlesurum m.a. þjálfara Evrópumeistara Þjóðverja. Það hefur verið mikill uppgangur á íslenskrum kvennaknattspyrnu undanfarið, sem og út í heimi. Mikilvægt er því fyrir íslenska þjálfara að fá meiri og betri sýn á hvað er að gerast annars staðar. Við getum að sjálfsgöðu ekki heimfært allt hingað til lands sem gert er í útlöndum en það er alltaf eitthvað sem hægt er að nýta sér.

Fyrsti fyrirlesturinn af þremur

Per Rud er hinn fyrsti í röð þriggja fyrirlesara en áformað er að þjálfari Evrópumeistara Þjóðverja, Tina Tune Mayer, og þjálfari sænska kvennalandsliðsins, Marika Domanski Lyfors, komi hingað til lands síðar á árinu.

Mappa með félagsgjaldinu



Með fréttabréfinu að þessu sinni fylgir greiðsluseiðill vegna félagsgjaldsins fyrir árið 2002. Stjórn KÞÍ vonar að félagsmenn bregðist jafn vel við og hingað til og greiði greiðsluseiðilinn sem allra fyrst. Allir þeir sem greiða félagsgjaldið fyrir 10. september 2002 munu fá glæsilega og vandaða möppu (sjá mynd) með merki félagsins á. Á aðalfundi félagsins í fyrra kom fram að unnið væri að því að láta eitthvað fylgja félagsgjaldinu og telur stjórn KÞÍ að með þessu sé verulega verið að koma á mótis við félagsmenn, sem reyndar hafa staðið vel við bakið á félagi sínu fram að þessu. Í fyrra greiddu um 210 knattspyrnuþjálfarar víðsvegar að af landinu félagsgjaldið og vonumst við eftir jafn góðum viðbrögðum að þessu sinni. Vissulega er þetta dýrt fyrir félagið og reyndar óframkvæmanlegt ef ekki kæmi til stuðningur frá Tóbaksvarnarmefnd og þökkum við þeim fyrir stuðninginn hér með. Stjórn KÞÍ óskar að endingu öllum félagsmönnum sínum góðs gengis í sumar.

Bjarni Stefán Konráðsson er þjálfarinn . . .

Æfing 1 - Þríhyrningsspil

Áhersluatriði: Tækni, taktík

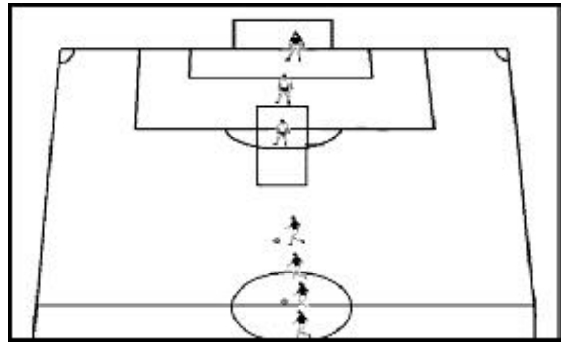
Lýsing: U.þ.b. 10 m. frá marki (sem í er markmaður) eru búnir til 2 samliggjandi 5x5 m. reitir. Á aftari línu hvors reits (þ.e. línunni nær marki) er 1 varnarmaður. 6-8 leikmenn með nokkra bolta eru fyrir framan reitina (sjá mynd). Fremstu tveir leikmennirnir leika saman í gegnum reitina og eiga að komast framhjá varnarmönnum með þríhyrningsspili. Ef það tekst enda þeir með markskoti. Mikilvægt er að varnarmennirnir séu aftast í reitnum en hlaupi inn í hann um leið og sóknarmennirnir koma inn í reitinn. Báðir sóknarmennirnir fá 1 stig fyrir að komast í gegnum hvorn reit og 1 stig fyrir að skora. Þeir geta því náð 3 stigum í hverri ferð. Ef varnarmaður nær boltanum eða sóknarmenn missa hann einhverra hluta vegna verða hlutverkaskipti og færslur sem hér segir: Sá sóknarmannanna sem missti boltann verður aftari varnarmaður, aftari varnarmaður verður fremri varnarmaður og fremri varnarmaður fer aftur fyrir röðina og verður sóknarmaður. Sá leikmaður vinnur /þeir leikmenn vinna sem fyrst nær 10 (15) stigum.

Breytingar:

- stækka/minnka reitina (stækka hjá lakari leikmönnum og öfugt)
- leyfa einleik í gegnum annan reitinn
- fjölga reitum

Mikilvægt: Það er mjög mikilvægt að þjálfari leiðbeini leikmönnum rétt, þ.e. segi þeim - eða öllu heldur spyrji þá - hvoru megin betra er fyrir réttfættan/örfættan sóknarmann að vera þegar hann leikur inn í reitnum og af hverju, hvenær best er að gefa boltann, hvernig á að snúa sér (hvert á að horfa), kosti og galla þess að gefa utanfötar eða innanfötar o.s.frv. Það er mjög þýðingarmikið að þjálfarar venji sig á að spyrja leikmennina hvernig þeim finnst best að gera hlutina og af hverju og koma svo með betri lausnir ef um það er að ræða.

Ábending: Það er tilhneiging hjá leikmönnum að vera í tvöfaldrí röð aftan við reitina en það á að vera einföld röð og tveir þeir fremstu mynda parið hverju sinni.



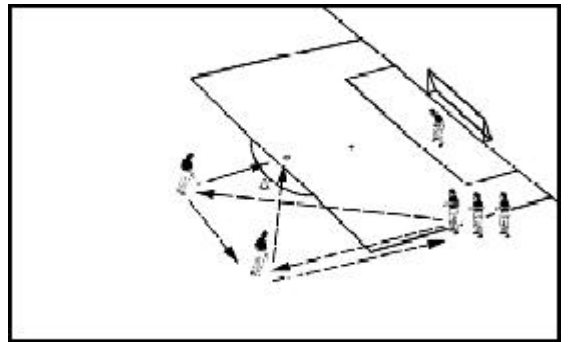
Æfing 2 - Sendingar og skot

Lýsing: Fremsti leikmaður hóps A gefur boltann á B. B sendir boltann (helst viðstöðulaust) aftur á A. A sendir boltann á C sem sendir viðstöðulaust á B. Um leið og C hefur sent boltann á B, hleypur C áfram og fær boltann í fætur frá B. Hann nær strax valdi á boltanum og skýtur á mark. C hleypur vinstra megin við keiluna (sjá mynd) en B sendir boltann hægra megin við keiluna. Um leið og A hefur sent boltann á C, hleypur hann aftur á bak þangað sem B var og biður um boltann frá næsta manni í hópi A (þessi leikmaður "rekur" æfinguna áfram). Um leið og B hefur fengið boltann frá A færir hann sig í átt að C áður en hann sendir boltann á C. Eftir hvert skot eru þessar færslur: A fer á B, B á C og C fer aftur fyrir röðina í hópi A.

- stækka eða minnka völlinn
- gera æfinguna frá báðum hliðum

Ábendingar:

- gera æfinguna eins hratt og leikmenn mögulega geta miðað við getu
- það er mjög mikilvægt að leikmenn hóps A hlaupi aftur á bak til að sjá alltaf allan "völlinn" og geti fylgst með því sem er að gerast.
- leikmenn A eiga að biðja um boltann (kalla hátt og skýrt)
- það er einnig mjög mikilvægt að leikmenn snúi í þá átt sem þeir gefa boltann til þess að geta sent betri sendingar (án snúnings) og auðveldað næsta manni sína sendingu. Þannig á t.d. leikmaður A að senda boltann með hægra fæti á C, C á B og B einnig á C (þegar æfingin er gerð "hægra" megin - eins og teikningin sýnir)
- leyfið frekar 2 snertingar og góða sendingu en 1 snertingu og lélega sendingu



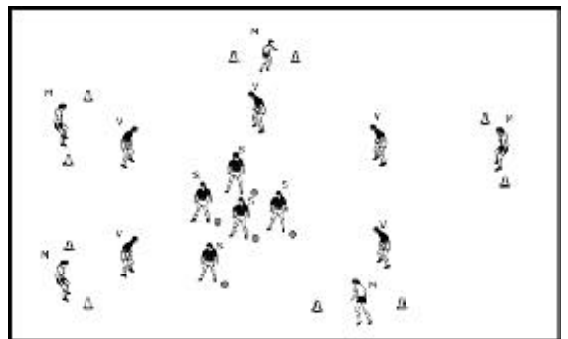
Æfing 3 - Varnar- og sóknarvinna

Áhersluatriði: Tækni, taktík, þrek (loftfirrt þol)

Lýsing: Búin eru til 3 jafnstór lið (heppilegasti fjöldi er 5-9 leikmenn í hverju liði. Eitt lið er í sókn (1 bolti á hvern sóknarmann), 1 lið er í vörn og 1 lið er í marki. Hver markmaður ver 1 mark sem er u.þ.b. 1,5-2 m. stórt keilumark. Mörkunum er stillt upp þannig að þau myndi hring. Leikið er inni í hringnum. Sóknarmenn eru í einum hnapp í miðjum hringnum og varnarmenn á milli þeirra og markanna. Þegar þjálfari gefur merki eiga sóknarmennirnir að reyna að skora eins mörg mörk og þeir geta á fyrirfram ákveðnum tíma. Varnarmenn og markmenn verjast. Þegar leiktímanum er lokið (t.d. eftir 45-40 sek.) gefur þjálfari merki. Hann kallar sóknarmennina til sín og þeir segja honum hvað þeir skoruðu mörg mörk. Þjálfari leggur mörkin saman en leikmenn eiga líka að muna hvað þeir skoruðu mörg mörk sjálfir. Nú fara sóknarmenn í mark, markmenn verða varnarmenn og varnarmenn verða sóknarmenn. Hvaða lið skorar flest mörk eftir 2 (3) umferðir? Hvaða leikmaður er markahæstur eftir 2 (3) umferðir? (Þetta er m.ö.o. bæði keppni milli liða og einstakra leikmanna)

Reglur:

- markmenn mega ekki verja með höndum
 - varnarmenn mega ekki standa kyrrir fyrir framan mörkin, heldur verða að vera á hreyfingu og hjálpa öðrum varnarmönnum (mjög mikilvægt)
 - sóknarmenn mega ekki skora á sama markið tvisvar í röð
 - eftir skorað mark ná sóknarmenn sjálfir í boltann og fara inn í miðjan hring þaðan sem þeir hefja næstu sókn
 - þegar varnarmenn eða markmenn vinna boltann eiga þeir að senda hann rólega inn í miðjan hring
- Ábendingar: Það getur verið gott að hafa fæinar keilur inni í miðjum hring til að auka líkur á því að sóknarmenn byrji hverja sókn á réttum stað



Ríða



eða



reykja?

Æðaprengingar af völdum reykinga
geta skapað erfiðleika við að ná honum upp.

Reykingar eru ógeðslegar

reyklaus.is