



## Knattspyrnuþjálfarafélag Íslands

Afmælisráðstefna 14.-15. mars 1996.

### Erich Rutenmüller: Æfingar fyrir sóknarleik

Almennt:

1. æfa skal raunverulegar leikstöður
2. snöggar sendingar
3. hraðan sóknarleik í og út úr þrengslum og pressu
4. prófa leikkerfi eða mismunandi möguleika innan eins leikkerfis
5. markmið: sveigjanleiki í eigin leik, óháð leikkerfi
6. samspil á milli miðjumanna og sóknarmanna
7. hvetja til einstaklingsframtaks í sókn

ÆFINGAR:

Upphitun:

3:3 (4:4) í vítateig á 1 mark með markmanni. Í hvoru liði ná allir leikmenn að komast á blað fyrst (þ.e. að skora)? Leika verður út fyrir teiginn áður en ný sókn hefst.

Æfingar fyrir aðalhluta:

- a) 2:1 (2:2) til skiptis á 2 mörk. Mikill hraði.
- b) einn sendandi fyrir utan teiginn + 2:2 í teignum á 1 mark með markmanni
- c) 5:3 (4:3) í teignum á 1 mark með markmanni og skyndisóknum á 2 lítil mörk í vítateigshornunum (snúa á ská inn á völlinn)
- d) 5:5 á fjórðungi vallar (hálfum velli skipt langsum í tvennt). Þegar boltinn vinnst er leikið hratt yfir línu á jafnstóran völl við hliðina.
- e) 5:5 (4:4) á 2 mörk með markmönnum. Tveir sóknarmenn í hvoru liði eiga að vera frír fyrir framan hvort mark. Það má ekki dekka þá en þeir mega heldur ekki skora. Þeir eiga eingöngu að batta boltann aftur og leggja hann fyrir miðjumenn til að ljúka sóknum.
- f) 6:6 á 2 mörk með markmönnum. Aðeins 4 leikmenn úr hvoru liði mega fara fram í sókn og fylgja aftur í vörn, þannig að alltaf er leikið 4.4 fyrir framan mörkin og alltaf með nýjum leikmönnum í vörn og sókn.
- g) æfingar á 2 mörk með markmönnum með ákveðnum áhersluatriðum:
  - 2 snertingar á miðsvæðinu, frjálst spil á köntunum
  - 2 snertingar á eigin vallarhelmingi, frjálst spil á hinum
  - byrja allar sóknir með löngum útspörkum frá markmanni
  - í miðri sókn kallar þjálfari hvaða leikmaður á að ljúka sókninni
  - leikið um "allt eða ekkert" (þ.e. pressað eftir mottóinu: allt að vinna, engu að tapa)