



***KENNSLURIT KNATTSPYRNUDEILDAR ÍR
GABBHREYFINGAR***

KENNSLURIT KNATTSPYRNUDEILDAR ÍR

GABBHREYFINGAR

Barna og unglingaráð knattspyrnudeildar Íþróttafélags Reykjavíkur hefur í samstarfi við Halldór Þ. Halldórsson yfirþjálfara yngriflokka unnið að gerð knattækniæfinga sem nýttar verða í framtíðinni fyrir iðkendur knattspyrnudeildar ÍR. Í sumar 2009 var framkvæmd mæling á fintutækni leikmanna og þær niðurstöður komu ágætlega út en það má þó allaf gera betur. Allir iðkendur 10 ára og eldri þurfa nú að undirgangast þessi test 1. sinni á ári til að það sé hægt að gera samanburð á milli ára. Þessi tækniatriði eiga að vera kennd af þjálfurum yngriflokka þegar leikmenn eru komnir með andlega-, tæknilega- og líkamlegafærni til þess að læra mismunandi erfiðar fintur/gabbhreyfingar. Hugmyndin með útgáfu þessa vefdreifirts er gefa iðkendum kost á að æfa sig utan hinna hefðbundnu æfinga og fá síðan aðstoð frá þjálfurum og yfirþjálfara deildarinnar til að verða betri knattspyrnu-menn/konur. Ef iðkendur ná góðum tókum á þessum gabbhreyfingum þá mun sjálfstraust þeirra aukast og einnig getan til að fara framhjá mótherja/varnarmanni í leikstöðunni 1 á 1.

Fótbolti er mjög einföld íþrótt og þess vegna er hann svona skemmtilegur.
Hins vegar er það svo: Til þess að vera góður leikmaður, þá þarf maður að æfa sig.

Fótbolti er ekki eitthvað sem þú lærir, heldur æfir!.

Góður knattspyrnu-maður/kona þarf að geta boðið uppá hið óvænta. Bestu fótbolta-mennirnir/konurnar skara fram úr fjöldanum vegna þeirra eiginleika sem þeir eru búnir, hver fyrir sig. Þeir eiga oftast en ekki velgengni sinni að þakka að geta gripið til þess eiginleika á réttum augnablikum. Í hverjum leik koma upp aðstæður sem krefjast þess að maður taki leikinn í sínar hendur og sýni einstaklingsfrumkvæði, taki af skarið. Þeir leikmenn sem geta haft frumkvæði ráða oft úrslitum leikja og hrífa áhorfendur.

Allir geta orðið góðir fótoltamenn!

Útskýringar á gabbhreyfingum/fintum

FINTA 1

Líkams fintan.

Lýsing: Líkamsfintan er mikið notuð og hana er auðvelt að læra. Rekið boltann áfram á vinstri eða hægri fæti. Færið þungann yfir í aðra löppina og síðan snögg yfir á hina, látið efri bók fylgja með. Þið þykist t.d. fara til vinstri en færið síðan hægra megin við andstæðinginn eða öfugt.

FINTA 2

Stop- and go fintan.

Lýsing: Rekið boltann áfram með vinstri eða hægri fæti. Stöðvið eða hægið á boltanum t.d. með hægri fæti. Síðan skjótist þið áfram með boltann með ýmsum afbrigðum. T.d utanfótar með sama fæti, með hælspyrnu/innanfótarspyrnu stoðfótar eða skiptið um fót og færið í gagnstæða átt.

FINTA 3

Innanfótar dráttar fintan.

Lýsing: Rekið boltann áfram með hægri eða vinstri fæti. Rektu boltann t.d. áfram með hægri fæti, rétt áður en þú kemur að andstæðingi þá þarft þú að stíga létt niður í stoðfót (vinstri fót). Settu hægri fót ofan á boltann og dragðu hann snögg framfyrir stoðfót. Stígið niður með hægri fæti fyrir framan stoðlöpp til þess að skýla boltanum. Því næst tekur þú við boltanum með vinstri fæti og rekur hann framhjá andstæðingnum.

Versti ósigurinn er að reyna ekki!

FINTA 4

Bak við hæl fintan.

Lýsing: Bak við hæl fintuna er hægt að nota bæði á ferð og einnig í kyrrstöðu. Í kyrrstöðu - dragið boltann að ykkur með tanni og aftur fyrir hæl. Leikið honum síðan innanfótar á bak við stoðfót og þaðan áfram utanfótar með gagnstæðum fæti. Þegar æfingin er framkvæmd á ferð þá þarf að stíga á boltann með knattraksfæti og færa stoðlöpp fram fyrir boltann, því næst er honum leikið innanfótar bakvið stoðfót og aðeins framfyrir hann. Stingið síðan boltann áfram með gagnstæðumfæti (stoðfæti) og framhjá andstæðingnum.

FINTA 5

Hæl fintan (The knock on move).

Lýsing: Hæl fintuna þarf að nota á ferð, hún nær tilætluðum árangri þegar andstæðingur er hliðin á leikmanni með boltann. Rekið boltann áfram með vinstri eða hægri fæti (boltinn á að vera á þeim fæti sem er fjær andstæðingi). Rekið knöttinn áfram t.d. með hægri fæti á góðri ferð. Lyftið hægri fæti fram fyrir boltann og þykist senda hann með hæl til baka en hættið snögglega við setjið ristina undir boltann og spyrnið boltanum hratt áfram með hraðabreytingu. Mjög mikilvægt er að ýkja hreyfinguna og framkvæma með hraðabreytingu.

FINTA 6

Hraðafintan.

Lýsing: Hraðafintan er framkvæmd á ferð. Rekið boltann áfram með vinstri eða hægri fæti á rólegum hraða. Breytið síðan snögg um hraða (sprengja sig framhjá varnarmanni) t.d. með stefnubreytingu.

FINTA 7

Skæra fintan (einföld/tvöföld).

Það eru ótal margar aðferðir til að koma mótherjanum úr jafnvægi með gabbhreyfingum og skærin eru ein þau bestu og mest notuðu. Skærin eru mest notuð á ferð og með miklum hraðabreytingum. Skærin eru framkvæmd annað hvort með vinstri eða hægri fæti en þá eru þau einföld. Síðan er einnig hægt að framkvæma þau með vinstri og hægri fæti í sömu hreyfingu en þá eru þau tvöföld.

Lýsing: Leikmaður rekur boltann með vinstri eða hægri fæti í átt að mótherja. Rétt áður en hann kemur að mótherja þá sveiflar hann vinstri eða hægri fæti inn á við og yfir boltann. Því næst stígur hann niður með vinstri eða hægri fæti utan við boltann og aðeins fyrir aftan hann, því næst færir hann þunga sinn í vinstri eða hægri fótinn. Um leið beygir hann vinstri eða hægri fótinn og setur vinstri eða hægri fótinn undir boltann með beinni rist og ýtir honum í gagnstæða átt framhjá andstæðingi með hraða og stefnu breytingu. Tvöföld skæri eru framkvæmd með fara yfir boltann t.d. með vinstri fæti og þunginn færður yfir til vinstri, því næst er aftur farið yfir knöttinn með hægri fæti og þunginn færður þangað. Vinstri fóturinn er þá færður undir boltann með útréttri rist og boltanum spyrnt áfram með stefnu- og hraðabreytingu til að ljúka æfingunni. ATH að hafa í huga að stíga vel til hliðar, ýkja hreyfingar. Æfingin gengur að út á það að láta mótherjann halda að þú ætlir í öfuga átt við þá átt sem þú síðan ferð.

FINTA 8

Zidane fintan

Ein frægasta gabbhreyfingin sem flest allir leikmenn ættu að kunna. Þeir sem sáu Franska knattspyrnugóðið Zinedine Zidane fyrrverandi leikmann Real Madrid og Juventus tóku klárlega eftir því að hann notaði þessa gabbhreyfingu óspart. Hann var með afburða gabbhreyfingartækni og þessi æfing er klárlega tileinkuð honum. Hann virtist ætíð fara létt með mótherja sína þegar hann notaði þessa gabbhreyfingu. Klárlega einn af bestu knattspyrnumönnum í heimi þar á ferð. Endaði samt ferlil sinn á slæman máta en knattspyrnuhæfni hans verður aldrei gleymd.

Lýsing: Rekið boltann áfram með öðrum hvorum fæti. Ef hægri fótur er t.d. notaður þá þarf að stíga aðeins ofan á boltann og stöðva hann með hægri fæti. Síðan er líkamanum snúið í loftinu 90° og hægri fótur/tá hefur viðkomu við boltann, síðan er hann settur niður sem stoðfótur þegar snúningurinn er hálfnaður. Stígið í hægri fótinn, beygið vinstri fót aðeins og styðjið við boltann. Dragið hann því næst undir hæl ásamt því að klára snúninginn í 180° og rekið hann framhjá mótherja með hraðabreytingu. Hafið hendur úti til að halda jafnvægi og fjarlægð frá mótherja. Beygið stoðlöppina og dragið boltann snögg undir hæl svo æfingin verði vel framkvæmd og mótherjinn sitji eftir með sárt ennið.

FINTA 9

Skot fintan

Lýsing: Rekið boltann áfram með öðrum hvorum fæti. Þykist ætla að skjóta með öðrum fætinum en í stað þess að skjóta stingið boltann með réttri rist fram fyrir stoðlöpp og rekið hann þess í stað utanfótar með gagnstæðum fæti. (Farið t.d. til hægri, stingið boltann til vinstri og rekið með vinstri fæti í gagnstæða átt með hraðabreytingu).

FINTA 10

Yfirhöfuð fintan

Lýsing: Yfirhöfuð fintan er ekki mikið notuð en það er samt gott að hafa hana í vopnabúrinu. Hún er mjög flott ef hún tekst. Leikið boltanum áfram með öðrum hvorum fæti. Því næst er vinsti eða hægri fæti stungið fram fyrir boltann og boltinn ætti því að rúlla í áttina á hælum á viðkomandi fæti (stoðlöpp). Næst er aftari fóturinn notaður til að klemma boltann. (ATH notið innanverðan fótinn). Þegar boltinn hefur verið stöðvaður á milli fóta þá er hann dreginn aðeins uppá við þannig að hann lyftist örlítið frá fætinum og því næst er hoppað upp af stoðlöppinni. Hæl stoðlappar er skotið undir boltann til þess að gefa honum aukinn kraft með það að markmiði að koma honum yfir höfuð og fram fyrir líkamann og í hlaupaleið. Mjög miklægt er að beygja stoðlöpp þegar boltinn er stöðvaður, beygið einnig líkamann aðeins fram á við svo boltinn þurfi ekki að fara of hátt. Það getur tafið hraða fintunnar. Til þess að klára fintuna vel þá er gott að móttaka boltann með ristinni og skjótið honum aðeins áfram. Aukið hraðann frá andstæðingi svo hann nái ekki til boltans þegar fintan er kláruð.

FINTA 11

Yfirskrefs fintan – Tvöföld yfirskrefs finta

Lýsing: Yfirskrefs fintan er fjölbreytt finta og því hægt að framkvæma hana á marga vegu. Rekið boltann áfram með utanverðri rist á öðrum hvorum fæti. Leikmaður þarf að vera á ferð til að æfingin nái tilætluðum árangri. Sveiflið hægri eða vinstri fæti yfir boltann, fyrst út á við og síðan inn á við og stigið létt í fótinn. Því næst er rétt vel úr ristinni og farið undir boltann. Boltanum er síðan ýtt til hliðar framhjá mótherja með stefnu og hraðabreytingu. Æfingin gengur að út á það að láta mótherjann halda að þú ætlir í öfuga átt við þá átt sem þú síðan ferð. Einnig er hægt að gera tvöfalda yfirskrefsfintu. Ef hún er t.d. gerð með hægri fæti, þá er hægri fæti sveiflað yfir boltann líkt og í einfaldri fintu. En í tvöfaldri fintu þarf að fara aftur til baka með með hægri fótinn og stiga niður þannig að vinstri fótur komist undir og bak við boltann með réttri útréttri rist og því næst er skotist framhjá mótherja vinstra megin við hann. Vegna fjölbreytni fintunnar þá er hægt að gera æfinguna með vinstri og hægri fæti samtímis. Ef hún er framkvæmd þá þarf að stíga alveg fótinn þegar honum er sveiflað yfir, krossa yfir boltann bæði með vinstri og hægri fæti. Æfingin er síðan fullkomnuð með því að skjótast í gagnstæða átt. Mikilvægt er að beygja hnén og láta líkamann og höfuð fylga með í fintunni.

FINTA 12

Bak við hæl (Knock on) fintan (CR7 fintan).

Fintan sem Cristiano Ronaldo er þekktur fyrir!

Lýsing: Rekið boltann áfram með hægri eða vinstri fæti. Ef boltinn er t.d. rekinn áfram með vinstri fæti þá er hægri fæti skotið framfyri boltann rétt áður en þú kemur að mótherja. Því næst er boltanum leikið hratt á bakvið stoðfót (hægri fót) með innanfótarsendingu og því næst breytt snögglega um stefnu.

FINTA 13

7.UP fintan

Lýsing: Rekið boltann með öðrum fætinum og leikið honum áfram í áttina að andstæðing. Framkvæmið æfinguna c.a 2m frá andstæðingi með því að draga boltann innanfótar með knattraksfæti og framfyri stoðfót (hægri fót), því næst er hægri fæti stigið niður fyrir framan og utanvert við vinstri fót. Fætur eru þá næstum krosslagðir. Vinstri fæti er þá sveiflað yfir boltann og stigið niður fyrir framan leið boltans. Boltinn rúllar þá undir stoðlökk (vinstri fót) og því næst er boltinn dreginn áfram með með vinstri fæti framhá andstæðingi í skjóli líkama leikmannsins.

FINTA 14

Innanfótar tvísnerings fintan

Lýsing: Leikið boltanum áfram með öðrum hvorum fætinum. Ef boltinn er á hægri fæti þá er honum spynt innanfótar í vinstri fót og vinstri fótur spilar honum strax framá við og fram fyrir hægri fót og framhá andstæðingi. Æfingin er framkvæmd á ferð og þegar boltanum er spynt þá verður leikmaður að hoppa örlítið upp til að senda boltann í vinstri fótinn. Um leið og leikmaður lendir þá verður hann að breyta um hraða og skjótast framhá mótherja.

FINTA 15

Cruyff fintan

Lýsing: Leikið boltanum til hægri eða vinstri. Því næst er hægri eða vinstri fótur notaður til að framkvæma Cruyff æfinguna. Ef boltanum er leikið til hægri þá þarf leikmaðurinn að stinga hægri fæti (rist) framfyri boltann og stöðva hann með ristinni og um leið stinga hann inn til vinstri og fram fyrir vinstri fót. Því næst er boltinn rekinn áfram utanfótar með vinstri fæti.

FINTA 16

Pat fintan

Lýsing: Leikið boltanum áfram með öðrum hvorum fætinum. Ef boltinn er á hægri fæti þá er grunnurinn að þessari æfingu (Bak við hæl æfingin), nema í stað þess að fara til vinstri þá er boltanum skotið áfram og framfyri hægri fót aftur eftir að hann fer á bak við hælinn. Síðan er boltinn rekinn áfram með hægri fæti framhá mótherja. Æfingin gengur að út á það að láta mótherjann halda að þú ætlir í öfuga átt við þá átt sem þú síðan ferð.

FINTA 17

Ronaldinjo fintan (inn/út – út/inn)

Mjög nútímaleg æfing sem sýnir getu leikmanna nú á tímum. Ronaldinho hefur verið þekktur fyrir þessa æfingu í mörg ár. Hann hefur sýnt tæknikunnáttu sem margir nútíma leikmenn öfunda hann af og ekki má heldur gleyma leikgleðinni sem honum fylgir. Þegar leikmenn ná að klára gabbhreyfingu sem þessa á móti mótherja, skilar hún ef til vill marki eða marktækifæri fyrir liðið. Þá fá menn yfirleitt hrós frá stuðningsmönnum og klapp á bakið frá þjálfaranum. En einungis ef hún er gerð á réttum tíma á réttum stað.

Lýsing: Rekið boltann áfram með öðrum hvorum fætinum. Þegar leikmaður rekur t.d. boltann áfram með hægri fæti þá er mikilvægt að rekja hann með út réttri rist. Stingið utanverðri ristinni undir boltann vinstra megin við hann og lyftið honum aðeins frá jörðu. Síðan verðið þið setja innanverða ristina snögg fyrir boltann hægra megin (án þess að sleppa snertingunni við boltann) og stinga hann aftur til baka í sömu hreyfingu fyrir vinstri löppina því næst breyta snögg um hraða (út/inn). Mjög mikilvægt er að hafa þyngdarpunkturinn neðalega og beygja fótinn sem framkvæmir fintuæfinguna. Stígið síðan í fótinn til að hafa spyrnkraft í gagnstæða átt. Einnig er hægt að byrja hægra megin. En þá þarf að lyfta undir boltann með innan verðri rist frá hægri til vinstri og síðan stinga hann aftur snögg til hægri með utan verðri rist og framhjá mótherja (inn/út).

FINTA 18

180gráðu fintan

Lýsing: Er mest notuð þegar mótherji pressar leikmann og leikmaður snýr í varnarátt eða frá marki mótherja. Góð til að snúa vörn í sókn. Rekið boltann áfram með öðrum hvorum fætinum. Beitið tvöfaldri yfirskefns fintu, klárið fintuna með því að snúa 180° og rekið boltann framhjá mótherja. Ýkið hreyfingarnar þannig að mótherji láti gabbast. Þessi æfing notast einungis í neyð í varnarleik. Ef það er laus liðsfélagi til baka þá spilum við boltanum fremur þangað heldur en að snúa með hann líkt og þessi æfing kennir okkur. Ef við erum 1 á 1 í sókarleik þá getið þið notað hana óspart. Hún virkar vel.

FINTA 19

Jump fintan

Lýsing: Líklegast minnst notaða fintan. Mjög ólíklegt að leikmenn þurfi að nota hana. En hver veit nema að það þurfi einhvern tímann að nota hana þegar varnarmenn þrengja að manni. Rekið boltann áfram með öðrum hvorum fæti. Því næst er boltinn klemmdur á milli fóta og hoppið með hann áfram í loftinu án þess að missa hann. Sleppið boltanum rétt áður en þið lendið, þá ætti hann að rúlla áfram og þið getið þá breytt um hraða og stefnu fram hjá mótherj-a/um.

Þú skalt auka hraðann í æfingunum í samræmi við leiknina.