



Björgvin Páll Gústavsson

Claes Hellgren



*Kynning verkefnis*

# Markmið skólans

- Búa til góðan grunn fyrir íslenska markverði og þjálfara sem að auðvelt verður að byggja á.
- Kynna markvörðum og þjálfurum markvissa, stigaskipta og skipulagða þjálfun markvarða.
- Auka áhuga þjálfara sem og iðkennda.
- Fyrirbyggja algeng og erfið meiðsli markvarða.
- Styrkja alla markverði bæði líkamlega og andlega.
- Stuðla að réttri þjálfun á undirbúningstímabili.
- Laga alla helstu veikleika sem að íslenskir markverðir glíma við t.d hornamarkvörslu.
- Byrja að þróa hinn íslenska markmannsstíl.
- Skila okkur betri markvörðum í framtíðinni.

# Markmannsskólinn

Markmannsskólinn er svona uppsettur...

1. Fyrirlestur.
2. Frumstig.
3. Æfingar.
4. Claes Hellgren.
5. Unglingalandslið Íslands.
6. Dvd og æfingabók.
7. Heimasíða.

# 1. Fyrirlestur

- **-Grunntækni.**
- **-Grunnhreyfingar.**  
(Myndbönd og myndir til hjálpar sem sýnikennsla.)
- **-Boltahræðsla.**
- **-Upphitunaræfingar fyrir markmenn fyrir skot.**  
(Hreyfanlegar teygjur ofl.)
- **-Styrktar- og snerpuþjálfun fyrir markmenn.**  
(Hvað á að leggja áherslu á?)
- **-Fyrirbygging algengra meiðsla.**  
(Hvaða æfingar og af hverju?)
- **-Markmannsæfingar.**  
(Hvað fyrir hvaða aldur?)
- **-Hvað á að þjálfra hvenær og hvernig?**  
(Stigaskipt yngri flokka þjálfun markmanna)
- **-Agi.**  
(Markmenn þurfa sérstakan agi í sambandi við æfingar ofl. vegna minni athygli)
- **-Sálfræði/hugarfar.**  
(Hvernig fæ ég skotmanninn til þess að skjóta þar sem að ég vill?)
- **-Leiklestur/vinna með vörn.**  
(Samvinna með vörn ofl.)
- **-Undirbúningur fyrir leiki og æfingar.**  
(Skipulag og halda skotskrá)

## 2. Frumstig

- Gefa þjálfurum og markmönnum tíma til þess að kynna verkefnið (fyrirlesturinn) inní félögin og byrja ákveðna vinnu.

# 3. Æfingar

- 2 æfingar fyrir 2 fl. og mfl. kk.
- 2 æfingar fyrir unglungafl. og mfl. kvk.

(Tekið á flestum hlutum, sýnikennsla og farið yfir margt á stuttum tíma. Möguleiki á að fá gestaþjálfara til þess að koma einnig með aðrar hugmyndir)

- 1 æfing fyrir 4. fl. og unglungafl. kk.
- 1 æfing fyrir 4.fl. kvk.

(Grunnur kenndur)

## 4. Unglingalandslið Íslands

- Kem til með að mæta á u.þ.b. 2 æfingar hjá hverju landsliði (6-8 æf. samtals) og halda áfram skipulagðri vinnu og hjálpa markmönnum að ná því bestu út hjá sér fyrir t.d stórmót yngri landsliða.  
(Spara þjálfurum þar með hellings vinnu)



# 5. Dvd og æfingabók

- Hér fer af stað einn mikilvægasti partur “skólans” en þar set ég saman DVD disk og æfingabók þar sem að notast er við allt efni sem að hefur farið fram hér á undan, ásamt myndböndum frá námskeiði af æfingum, hugmynd af undirbúningstímabili fyrir markmenn sem að þjálfarar geta unnið eftir árið eftir og mörgu fleiru.
- Diskurinn og bókin verða mjög handhæg og auðvelt að vinna úr fyrir þjálfara á öllum stigum handknattleikspjálfunar. Diskurinn og bókin mun koma til með að vera lokaskrefið í stórum áfanga í að koma íslenskum markvörðum í fremstu röð í heiminum líkt og útileikmenn okkar hafa gert í gegnum árin.



# Heimasíða

- Ég hafði síðan hugsað mér að stofna heimasíðu til að auka áhugann, koma umræðum af stað og halda þjálfurum og markmönnum á tánum. (Hef gert þetta hjá mínu félagi með góðum árangri...)

*Fyrirlestur...*

# Stigaskipt yngri flokka þjálfun

Skiptist í 5 stig...

1. Grunnstig/Frumstig (8-10 ára)
  2. Grófhreyfingarstig (11-13 ára)
  3. Fínhreyfingarstig (13-14 ára)
  4. Sjálfvirknistig (15-16 ára)
  5. Stöðuleikastig (17-18 ára)
- Þýtt upp úr sænsku efni.

**1. *stig***

# Grunnstig 8-10 ára

- Kynna sem flesta fyrir markinu.
- Ekki festa neinn í marki.
- Lagfæra og kenna mjög takmarkað.
- Almenn handknattleiksþjálfun.
- Auðveldar útskýringar. (T.d þú átt teiginn og enginn má skora í markið þitt.)

# Hvað skal kenna?

- Horfa á boltann.
- Hliðarfærslu á marki.
- Minnka boltahræðsla.  
(Bara með sálfræði ekki æfingum)
- Plata andstæðinginn.  
(Auka hugmyndarflugið)
- Fórna sér.
- Vera alltaf viðbúinn.

# Horfa á boltann

- Mikilvægt er að markmanninum sé kennt snemma að horfa á boltann vegna þess að þá fer markmaðurinn alltaf í rétt horn og lætur ekki augu skotmannsins blekkja sig.



# Hliðarfærsla í markinu

- Markmaðurinn skal alltaf vinna með hliðarskrefum á milli stanganna og með litlum skrefum.
  - Markmaðurinn skal alltaf vinna í örlitlum boga í hliðarskrefunum.  
(Fer eftir stærð)
  - Markmaðurinn á vera í miðju markinu á móts við boltanum.
- *Æfingar...*
    1. Þetta er gott að þjálfar með því að setja bolta á milli fótanna og láta hann taka lítil hliðarskref án þess að boltinn detti.
    2. Binda löng bönd í sitthvora stöngina og þjálfari gengur síðan á milli leikstaða á vellinum og markmaður passar að jafn langt sé í bæði böndin



# Boltahræðsla (sálfræði)



- Eru minni líkur að fá boltann í hausinn með lokuð augun?
- Hvort er meira “Töff” eftir að fá boltann í hausinn að liggja og væla eða standa bara og kveinka sér ekki?
- Sjá vídeó:
  - Boltahræðsla (Henning Fritz og Omeyer).

# Plata andstæðinginn

- Auka hugmyndaflug.
- Ekki vera fyrirsjáanlegur.
- Sýna annað hornið meira en hitt og loka svo stóra.
- Iðkennda finnst skemmtilegt þegar þetta heppnast.

# Almenn handknattleikspjálfun

- Markmaðurinn skal alltaf spila úti öðru hverju á æfingum og mikilvægt er að hafa það oftast því yngri sem að markmaðurinn er.
- Með þessu fær markmaðurinn mjög góða innsýn inn í heim skotmannanna og gerir sér betur grein fyrir því hversu lítið markið er í ákveðnum stöðum.  
(Er munur að vera í marki í horni eða að skjóta?)
- Þetta eykur einnig kasttækni og styrk sem er mjög mikilvægur þegar kemur að því að kasta fram á völlinn löngum sendingum.

*2. stig*

# Grófhreyfingarstigið 11-13 ára

- Meiri áhersla lögð á markið.
- Grunnstaða og helstu hreyfingar kynntar.
- Vinna áfram í boltahræðslu. (Sálfræði)
- Skipulögð skot.
- Minnst 1x í viku á æfingu sem útispilari.
- Sendingar frá marki.
- Halda áhuganum
- Auka aðeins á kröfur.
- Byrja smáliðleikabjálfun.

# Hvað skal kenna?

- Grunnstaða og grunnhreyfingar.  
(Taka einn hlut fyrir í einu í t.d eina viku)
- Endurtekningar á réttum hreyfingum.
- Skot úr mismunandi stöðum og einnig á ákveðna staði.
- Æfa sendingar. (25 m lengd)
- Skemmtilegar æfingar. (Viðhalda áhuga)
- Kynna markmennina fyrir liðleikaæfingum.

# Grunnstaða

- Fætur...
  1. Á móts við axlir.
  2. Aðeins bogin hné.
  3. Standa á táberginu.
  4. Þungi jafn á báðum fótum.





# Grunnstaða

- Hendur...

1. Hendur hátt uppi.

- Kemur í veg fyrir að hendur sígi langt niður þegar á leikinn eða æfinguna líður.

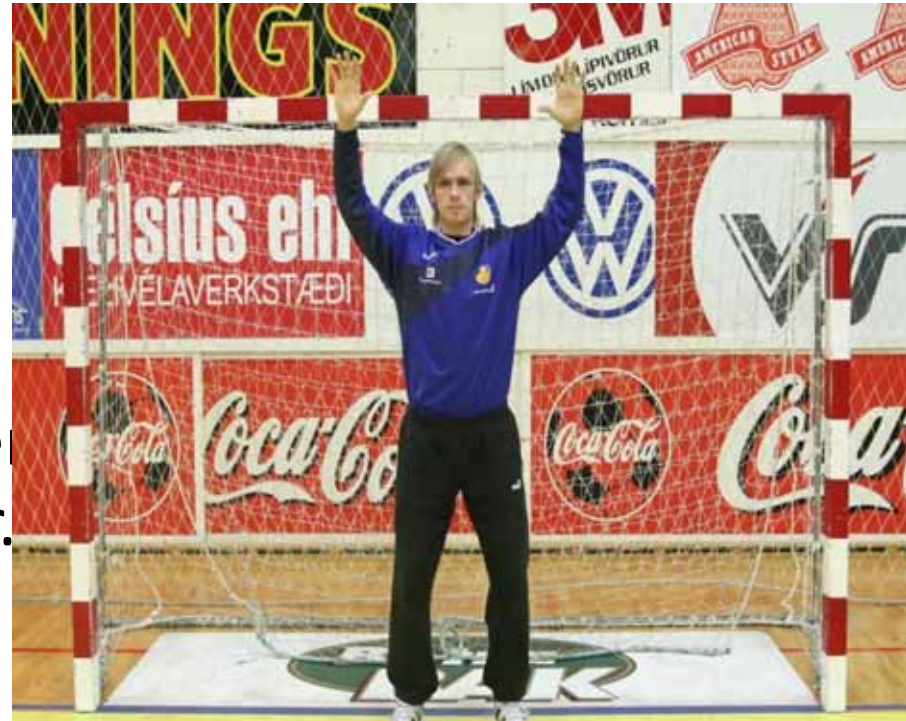
- Hendur eiga það einnig til með að falla neðar með aldrinum.

- Hendur vinna mun hraðar niður en upp. (og 4x hraðari en fætur)



# Grunnstaða

- Annað...
  1. Kassann fram og rassinn aðeins aftur. (Réttan þyngdarpunktur)
  2. Það að tifa á fótunum getur aukið einbeitingu og er ekki fyrir hvern sem er. Markmennirnir verða að finna hvað hentar þeim best.



# Grunnhreyfingar

- Þegar stigið er til hliðar skal passa það að fóturinn snúi til hliðar. (að hliðarlínu)

Þetta er hlutur nr. 1 sem skal kenna markmönnum og er mjög mikilvægur fyrir framhaldið.

Ástæða...

- Lokar stærri hluta.
- Gefur hnénu þann möguleika að geta beygst.
- Kemur í veg fyrir misstig og rangt álag á hné.
- Kemur til með að hjálpa þér í öllum hreyfingum og þá sérstaklega í skotum niðri. (Splitt ofl.)



# Réttar endurtekningar

- Einfaldar æfingar eru gerðar fyrir markmanninn með það eitt að leiðarljósi að stimpla inn rétta grunntækni og hreyfingar. (Margar endurtekningar)
- Síðan er gott að færa þetta yfir í leikrænt atgervi þar sem að markmaðurinn þarf að bregðast við með réttum hreyfingum frá skotum frá mismunandi stöðum vallarins.

# Sendingar

- Sendingaræfingar skulu vera framkvæmdar líkt og hjá útileikmönnum.
- Gott er að byrja á lengd sem að markmaðurinn ræður vel við og gera sendingarnar lengri með tímanum.
- Sama kenning og fyrir útileikmenn í sambandi við beitingu handar ofl.

# Skemmtilegar æfingar

- Mikilvægt er á þessum árum að hafa æfingarnar sem skemmtilegastar og unnt er en um leið að setja ákveðnar kröfur á iðkenndan.
- Fjölbreytni er einnig mikilvæg til að markmaðurinn fá hreinlega ekki leið á því að standa alltaf í marki.

# Liðleiki

- Byrja að kynna liðleikapjálfun og tilgang þess að einhverjum hluta fyrir markmönnum.
- Ekki byrja einhverja hörku liðleikapjálfun heldur einungis “ota” þess svolítið að þeim.

**3. *stig***



# Fínhreyfingarstigið 13-14 ára

- Ná betri tökum á grunntækni og hreyfingum.
- Auka kröfur.
- Stoppa rangar hreyfingar.
- Auka liðleikapjálfun.
- Gera skotæfingar erfiðari.
- 1x í viku sem útispirari.
- Leggja áherslu á 9 metra skot. (punktalínan)
- Boltahræðsla.

# Hvað skal kenna?

- Gera alla grunntækni og hreyfingar sjálfvirka.
- Byrja skipulagða liðleikabjálfun.
- Gera skotæfingar með tímapressu og minni tíma til umhugsunar.
- Ekki vinna með þreyttan markmann.
- Æfingar til að losna við boltahræðslu.
- Kenna helstu hreyfingar vel af 9 m.  
(T.d splitt ofl.)

# Grunntækni og hreyfingar

- Gera þessa hluti sjálfvirkari með endurtekningum en ekki vinna með þreyttan markmann vegna þess að það eykur líkurnar á rangri tækni.
  - Stoppa og leiðrétta rangar hreyfingar.
- *Æfingar...*
    1. Alltaf þegar grunnhreyfingar eru æfðar skal hafa æfingarnar sem einfaldastar svo að markmaðurinn geti einblínt á það einungis.
    2. Mikilvægt er að það sé kenndur einn hlutur í einu. (í viku?)
    3. Ekki stilla upp einni keilu. (afhverju?)

# Liðleikapjálfun

- Byrja skipulagða og markvissa liðleikapjálfun þar sem að markmanninum er gerð grein fyrir mikilvægi liðleika og hvaða vöðvahópa hann skal leggja mesta áherslu á.  
(Nári, aftan- og framanvert læri, mjaðmir og bak)

# Liðleikapjálfun (áframhald)

- Mikilvægt er að þekkja mun á teygjuæfingum og liðleikapjálfun.
  - Teygjuæfingar er t.d þegar vöðvinn er teygður til baka eftir erfiða æfingu. (15-20 sek á hvern vöðva)
  - Liðleikapjálfun er hins vegar þegar auka skal við liðleika og þá er mikilvægt að hver vöðvi sé teygður í 30-120 sekúndur. Liðleikapjálfun getur einnig bætt tæknina þar sem að stirðleiki hamlar sumar erfiðar hreyfingar svo sem splitt ofl.

# Erfiðari skotæfingar

- Skotæfingar undir tímapressu eru mjög góðar til þess að sjá hversu vel markmaðurinn hefur náð að tileinka sér rétta tækni. Þá hefur markmaðurinn minni tíma til að hugsa og gerir þá einungis ósjálfráðar hreyfingar.
- Er markmaðurinn þinn að gera rangar hreyfingar undir tímapressu en réttar með hugsunartíma? (Fleiri endurtekningar á einföldum æfingum)

# Boltahræðsla

Boltahræðsla lýsir sér á margan hátt.

- Markmaður lokar augum.
- Markmaður setur hendur fyrir andlit.
- Markmaður fer framarlega í hornum og línuskotum
- Ofi.

- Mikilvægt að hamra á sálfræði hlutanum sem kom fram hér að ofan áfram og einnig byrja á æfingum ef að þetta er mjög slæmt og háir markmanninum.

# Boltahræðsla

*Æfingar...*

1. Láta markmanninn liggja á gólfinu og drippla bolta í kringum höfuð hans. (Passa að markmaður blikki ekki augunum og horfi á boltann.)





# Boltahræðsla

2. Markmaður liggur á gólfinu með hendur á gólfi. Þjálfari sleppir síðan bolta í átt að andlitinu og markmaður grípur boltann.



# Boltahræðsla

3. Láta markmann standa bakvið mark og skjóta í netið. Reyna að láta bolta fara sem næst markmanninum og passa að hann loki ekki augunum. (Mæla lengd...)



# 9 metra skot (punktalína)

- Alltaf skal spyrnt með gagnstæðum fæti.  
(Fara til hægri, spyrna með vinstri)
- Alltaf skal varið með útréttri hönd. (Meiri nákvæmni og sparar tíma.)
- Aldrei má vinna aftur á bak í markinu. (Opnar markið)
- Samhæfing augna og líkama. (Snúa puttum?)
- Leggja eins seint af stað og hægt er.  
(Verja ekki láta skjóta í þig.)
- Splitt. (Ekki fyrir alla en láta alla prófa í x tíma)

# 9 metra skot (splitt)

Splitt... (Hafa í huga)

- Þegar þessi hreyfing er framkvæmd er mikilvægt að markmaðurinn sér vel teygður, annars er mikil meiðslahætta.
- Halda réttu jafnvægi á líkama og ekki falla aftur.
- Ekki bara setjast heldur elta boltann.
- Hendur er ekki síður mikilvægar en fætur í þessari hreyfingu og því er mikilvægt að hafa brjóstkassann fram til að geta notað hendur.
- Takmark = loka úr millihæð og niður.
- 81% skota koma í undir 133 cm hæð.  
(55 % undir 66,7 cm)
- Rannsókn eftir Gísla Rúnar Guðmundsson.

# Splitt

Sjá vídeó:

Splitt

# 9 metra skot (hugleiðingar)

Hugleiðingar... (Claes Hellgren)

- Viðbragðstími mannsins er um 0,22 sek.
- Meðalhraði skota frá góðum leikmönnum er um 108 km hraði eða um 30 m á sek.
- Það gerir að meðalskot er um 0,35 sek á leiðinni í markið.
- Semsagt markmaðurinn hefur einungis 0,15 sek til að verja boltann. 😊
- Það vita allir að það er ómögulegt og því er mikilvægt að markmaðurinn geti lesið skothöndina á leikmanninum.
- Helsta vopn markmannsins eru hendurnar, þrátt fyrir að rúm 80% skota koma undir 133 cm þá ver markmaður um 80% allra skota með höndunum.

# 9 metra skot (punktalína)

- Margar leiðir eru notaðar við að stoppa skot af 9 metrum.
- Sænskir markmenn notast mikið við splitt þegar skotið er niðri.
- Júgóslavneskir markmenn standa sem mest að nota leiklestur sinn og hávaxna vörn sér mikið til hjálpar.
- Þýskir markmenn eiga það til einfaldlega að “fara” í það horn sem að þeir telja að skotið komi í og krefst það gífurlegs leikskilnings.

(Henning Fritz)

# 9 metra skot

- Hér eru margar misjafnar hreyfingar til þess að stöðva skot af 9 metrum...
- Hvað hentar þér eða þínum markmanni best?



# 9 metra skot

- Sjá vídeó
  - 9 metra skot

**4. stig**

# Sjálfvirknistigið 15-16 ára

- Reyna að fullkomna sjálfvirkni á grunntækni og hreyfingum.
- Aukin liðleikabjálfun.
- Lengri sendingar.
- Styrktar- og fyrirbyggjandi æfingar.
- Æfa vinnu með vörn.
- Útispilari. (Varnarmaður í skotæfingum)
- Snerpuþjálfun.
- Agi.
- Upphitunaræfingar fyrir skot.
- Leggja áherslu á 6 metra skot.
- Splitt.
- Byrja á séræfingum. (Minnst einu sinni í viku)
- Þolþjálfun.

# Liðleikapjálfun

- Setja upp liðleikaplan fyrir markmanninn sem að hann kemur til með að fylgja á æfingum og eftir æfingar.

# Lengri sendingar

- Fara vel yfir rétta tækni við langar sendingar og æfa hlaupaleiðir sóknarmanna.
- Hröð miðja. Venja markmanninn á það að vera snöggur að koma boltanum í leik.

(Kasper Hvid sending)

# Styrktar og fyrirbyggjandi æfingar

- Fyrirbygging algengra meiðsla hjá markmönnum.
- 90 % allra æfinga sem að gerðar eru hvort sem er verið er að tala um inn í sal eða í lyftingarsalnum eru “framæfingar”
- Hversu mikið notar markmaður framhreyfingar/sagitalplanet? (Bekkur og upphitun)
- Hliðar- og snúningshreyfingar (frontal- og transversplanet) eru þær hreyfingar sem að markmaður notar mest og því þarf styrktarþjálfun markmanns að byggjast upp á því.
- Rosalega mikilvægt að byrja á þessum hluta áður en er farið út í þungar lyftingar. (Kraftlyftingar)
- Þessar æfingar koma einnig til með að hjálpa við snerpu í öllum hliðarhreyfingum. (T.d spyrnu til hliðar út í hornin)

# Styrktar og fyrirbyggjandi æf.

- Dæmi um æfingar...
  - Frásveigju og aðsveigju æf. fyrir fætur með vír.
  - Handlóðæfingar. (Kýla upp, hliðarlyftur ofl.)
  - Snúningsæfingar fyrir hnén. (Þungan bolta og afturstig, fót upp á stól og beygja niður og snúa, halda stöng eins í stangastökki ofl.)
  - Æfingar með teygju á milli fóta.
  - Og margar fleiri.

# Vinna með vörn

- Láta leikmenn skjóta mikið framhjá blokk.
- Varnarmaður er til hjálpar ekki til að loka helmingnum.
- Lesa undirhandaskot, kringluskot og uppstökk.
- Hjálpar að leyfa markmanninum að leyfa honum að spila vörn einnig.  
(Skilur betur hlutverk varnarinnar)
- Markmaðurinn hefur mestu yfirsýnina yfir völlinn og verður að láta vörn vita um þær eyður ofl. sem myndast í vörninni.



# Snerpuþjálfun

- Sippa!
- Hraðar hliðarfærslur.
- Hopp æfingar.
- Stuttir sprettir.
- Of. ofl.

# Agi

- Mikilvægt er á þessum tímapunkti að koma upp svokölluðum æfingaraga hjá markmönnum vegna þess að þeir standa oft einir á báti og þurfa því að taka aukna ábyrgð á sjálfum sér og æfa eftir ákveðnu plani.

# Upphitunaræfingar/ hreyfanlegar teygjur

- Upphitunaræfingar eða hreyfanlegar teygjur fyrir skot er hlutur sem að gert er allof lítið af hér á landi.
- Þegar t.d upphitunarleikur er búinn þá er rosalega þægilegt að setjast bara niður og aðeins að slaka á eða teygja eins og margir markmenn kalla það.
- Þetta skapar mikla meiðslahættu vegna þess að markmaðurinn kólnar aftur og fer síðan beint í “skotseríu” og þá eru auknar líkur á meiðslum.
- Í stað þess að setjast niður og teygja eru gerðar hreyfanlegar teygjur sem að halda á markmönnum hita og teygja einnig vel á.

# 6 metra skot. (Grunnur)

- Alltaf skal stígið út á móts við hönd skotmannsins.
- Vera kominn út þegar skotið ríður af
- Ekki sveifla höndum á leiðinni út.
- Fara með fótinn upp í tvennu lagi.
- Horfa alltaf á skothöndina en ekki í augun á skotmanni.
- Vinna alltaf með hreyfingum frammá við.
- Halda fótum sem lengst í snertingu við gólfið.
- Ekki fara framar en 1,5 – 2 metra út úr markinu?

# 6 metra skot. (Horn)

- Ekki hoppa upp í horninu.
- Vera meðvitaður um skottækni hornamansins.
- Aldrei beygja bolinn. (Gerir þig minni)
- Stíga út frá stöng þegar yngri iðkenndum er kennt en eldri markmenn eiga að vera meðvitaðir um stöðu sína í markinu og því óþarfi.
- Bíða, bíða, bíða og aftur bíða!!!
- Mikilvægast af öllu í sambandi við hornaskot er að gera sér grein fyrir því hvað markið er lítið.

# Stærð marksins

- Stærð marksins út frá hornamanni séð.
- Hversu margir myndu treysta sér til að skora framhjá mér úr þessari stöðu?
- Sýna dýnu...



# Stærð marksins

- Stærð marksins út frá hornamanni séð með dýnu.



# 6 metra skot. (Horn)

Sænski skólinn...

- Stigið er út á móts við skothendi í grunnstöðu.
- Nær hornið er meira opið en hitt.
- Og beðið eftir fyrstu hreyfingu frá hornamanni.





# 6 metra skot. (Horn)

- Þegar skotið er á nær horn þá er unnið að mestum hluta með fæti sem er nær stöng og er um tvær hreyfingar að ræða.
- 1. Lágt spark.
- 2. 90° hreyfingu.
- Passa skal að hönd á nær horni falli ekki niður.



# 6 metra skot. (Horn)

- Þegar skotið er á fjær horn er einungis notast við litlar hreyfingar.
  1. Mjaðmahreyfingu.
  2. Lágt spark.
  3. Eða litla 90° hreyfingu.



# 6 metra skot. (Horn)

- Athuga skal að þessi tækni á ekki við um þau hornafæri sem að eru mjög þröng.
- Þar skiptir mestu máli að loka sem stærstum skotgeira með sem minnstum hreyfingum.
- Athuga skal einnig að yngri iðkenndum skal kennt að stíga alltaf út frá stönginni og vinda ekki uppá líkamann.

# Varin skot úr horni

- Nokkrar góðar, árangurríkar og ólíkar markvörslur úr horni.
- Myndbönd
  - Sjá hornaskot

# Kostir og gallar

## Gallar...

- Erfitt er að lesa hvort að skotið komi á mjöðm eða niðri á nær horn.
- Það vandamál leysum við með því að æfa það sérstaklega með æfingum sem að bæta fótasnerpu.
- Einnig er mikilvægt að hafa trú á fótunum á sér og missa ekki hendurnar niður.

## Kostir...

- Sýnir augljósar skothreyfingu þegar skotið er á nær horn. (líkaminn þarf að halla líka.)
- Styttir hreyfingu sem er þörf á að taka þegar boltanum er snúið.
- Kemur í veg fyrir að hornamaður hoppi markmanninn út. (Hoppi langt út í teiginn.)
- Á betur við í nútíma handbolta þar sem að tæknin og hæfileikar leikmanna er orðnir meiri.
- 82-85 % hornaskota eru í nær horn. (Heimildir Claes Hellgren)

# Fylgja þróuninni

- Mikilvægt er að markmenn fylgi þróuninni sem að á sér stað í nútíma handbolta.
- Ein af ástæðunum fyrir því að Tomas Svensson er enn að er vegna þess að hann hefur breytt hátt í 8 sinnum um stíl.
- Menn eru að verða tekneskari og verðum við að vera meðvituð um.
- Vera meðvitaður um það hvað leikmaðurinn er fær um að gera þegar þú ferð að spila á móti honum. (fyrir leik?)
- Skotfærni myndbönd... (WM player)

# 6 metra skot. (lína/gegnumbrot)

- Skot frá línumanni eða eftir gegnumbrot eru færi sem að ættu að öllu eðlilegu að vera erfiðustu skot vallarins.
- Þegar kemur að þessum skotum er lestur skothandar og hugmyndaflug markmanns einnig mikilvægt. (Lesi hver er að skjóta)
- Margar típur eru til af markvörslum af 6 metrum og finnur markmaður sér yfirleitt 2-3 aðferðir til að verja boltann. Færri mega þær alls ekki vera því þá er of auðvelt að “lesa” markmanninn.

# 6 metra skot. (lína/gegnumbrot)

- Dæmi um “trikk”vörslur af 6 metrum eru t.d. (Þýtt úr sænsku efni, Claes Hellgren)
    - Sjá samsvarandi vídeó
1. Ljósið. (Lyset)
  2. Xið.
  3. Lággt spígat.
  4. Einföld fótalyfta. (Enben)
  5. Skærin. (Saxen)



# Fleiri vörslur

- Fleiri flottar og árangursríkar markvörslur af línu og úr gegnumbrotum...
- Myndband...

# Lína og gegnumbrot

- Sjá vídeó
  - Lína og gegnumbrot

# Hraðaupphlaup

- Sömu reglur gilda um hreyfingar og markvörslur í hraðaupphlaupum eins og skot önnur skot af 6 metrum.
- Mikilvægt er reyna stjórna skotmanninum í ákveðna átt og leggja fyrir hann gildirur.
- Nokkrar góðar leiðir til að stöðva hraðaupphlaup.
- Myndband
  - Sjá vídeó: Hraðaupphlaup

# Hvernig verjumst við vippu?

- Vippu er varist með því að taka hliðarskref aftur á bak en ekki bakka.
- Þegar bakkað er eru tekin mun minni skref og hoppið verður mjög lágt.
- Mikilvægt að æfa þetta..



# Séræfingar

- Byrja að hafa séræfingar fyrir markmenn minnst tvisvar sinnum í viku.
- Á þessum tímapunkti er gott að byrja að vinna með tennisbolta.
- Hjálpar til við allar fínhreyfingar og eykur samhæfingu milli augna og líkama.

“Sigurvegarar gera ekki framúrskarandi hluti.  
Þeir gera venjulega hluti framúrskarandi vel”

*Unknown author*

# Þolþjálfun

- Þolþjálfun markmanna er mjög svipuð og annarra handknattleiksmann.
- Byrja skal á því að ná upp svokölluðu grunnþoli en síðan eru vegalengdirnar stytta.
- Interval hlaup eru mjög góð fyrir markmenn.
- Samt skal ath. að markmaðurinn verður að vera kominn með gott grunnþol.

# Dæmi um undirbúningstímabil

- Byrjað á að vinna í löngun hlaupum þar til að þokkalegu grunnþoli hefur verið náð.
- Síðan skal færi sig yfir í styttri vegalengdir t.d 3x 1 km og hvíld á milli er 2 mín.  
(Taka þessa æfingu t.d 1x í viku fyrst og fjölga svo á kostnað langhlaupa)
- Interval... 50-60 metra sprettir með 20 sek hvíld á milli (5-6 sprettir) og taka 4-5 sett.  
(Einnig góð æfing á meðan tímabili stendur)

**5. stig**



# Stöðugleikastigið (17-18 ára)

- Undirbúningur. (t.d fyrir leiki)
- Þróa “trikk”vörslur. (markmannstýpur ofl.)
- Vítaskot.
- Skot af 7-8 metrum. (Ný tækni)
- Skot með frákasti.
- Flóknar skotæfingar.
- Líkamlegur styrkur og liðleiki.
- “Fullkomna” tæknina.
- Ímyndunarþjálfun.
- Markmiðssetning.
- Sjálfstraust (Sálfræði)

# Undirbúningur fyrir leiki

- Maðurinn er vanavera og handboltamenn eru þar enginn undantekning. Þess vegna eiga þeir sér að nýta sér það þ.t.d að skyttur hafa 1-2 staði eða horn þar sem að þeir skjóta í 65-70% tilvika.
- Í undirbúningi fyrir leiki er mikilvægast að fara yfir það við hverja er verið að spila og hverjir eru helstu skotstaðir andstæðinga minna.
- Gott getur verið að horfa á upptökur af leikjum og skoða skotmynstur ákveðinna leikmanna. Mikilvægt er þó að þessar upplýsingar séu einungis í undirmeðvitund markmannsins og sé ekki aðalatriðið í leiknum. Þegar það gerist þá á markmaðurinn það til að vera lagður of snemma af stað og þá minka líkurnar á því að boltinn sér varinn.
- Einnig getur verið gott að kíkja yfir völlinn fyrir leik og fylgjast með skotum hins liðsins.

“Ef þú þekkir andstæðing þinn og sjálfan þig þá vinnur þú alltaf,  
Ef þú þekkir ekki andstæðing þinn en þekkir sjálfan þig vinnur þú í annað hvert  
Skipti en ef þú þekkir hvorki sjálfan þig né andstæðinginn munt þú alltaf tapa.”

*Samuraj Maxim*

# Þróa “trikk”vörslur

- Þennan hluta verður svolítið að setja í hendur markmannsins og leyfa honum að nota sitt hugmyndaflug og nota þær hreyfingar sem að honum þykir þægilegar.
- Myndband.. (Fimm flottar, WM player)
- Reyndar mega þessar hreyfingar ekki vera of draumkenndar þó svo að það komi til með að virka einu sinni til tvisvar á lífsleiðinni.  
(Draumavarsla, WM player)

# Vítaskot

- Í nútíma handbolta er alltaf að verða mikilvægara að æfa vörslur gegn vítaskotum. T.d er svipað um vítaskot en þröng hornaskot í handbolta nú til dags.
- Vítamarkvarsla snýst mikið um sálfræði og stjórna þeim sem að skýtur.
- Yfirleitt sigrar sá einstaklingur sem að er sterkari andlega.
- Sjá vídeó: Vítaskot

# Skot af 7-8 metrum

- Svíar hafa verið að þróa nýja tækni frá þessum hluta vallarins. Yfirleitt koma skot frá þessari lengd frá skyttum sem að skjóta fast og eru komnir “of” nálægt vörninni og þess vegna hafa svíar prufað nýja tækni við þessum skotum.
- Þegar stór og mikil skytta er að skjóta af þessari fjarlægð þá stígur markmaðurinn út úr markinu eins og 6 metra skot sé að ræða og vinnur eftir sömu vinnureglum og í 6 metra skotum.

Þetta minnar skotgeirann og hefur gefist mjög vel fyrir t.d Tomas Svensson.

# Skot af 7-8 metrum

- Hérna sjáum við dæmi um markvörslur af 7- 8 metrum. (Fylgjast með fram skrefum)
- Myndbönd, sjá vídeó
  - 7-8 metra skot (ný varsla)

# Erfiðar skotæfingar

- Þegar á þennan aldur er komið þá er mjög gott að gera æfingarnar flóknari og með fleiri skotum.
- Það hjálpar markmanninum m.a við að ná upp betri einbeitingu og hraða.
- 2-4 skot með stuttu millibili úr sitthvorum stöðum er dæmi um slíkar æfingar.
- Mikilvægt er einnig að markmaðurinn sé að gera æfinguna á 100% hraða til að sem bestur árangur náist.
- Láttu reyna á alla krafta sem markmaðurinn þinn á til.

“Ógerlegt er orð sem aðeins finnst í orðabók kjána”

*Charles Barkley*

# Líkamlegur styrkur og liðleiki

- Líkamlegur styrkur og liðleiki er mjög mikilvægur þáttur hjá markmönnum.
- Markmaður þarf að vera sterkur í helst öllum vöðvum líkamanns en ekki bara fótum eins og margir halda.
- Til að mynda þarf miðsvæði líkamans að vera mjög sterk því að þar hefjast flestar hreyfingar markmannsins. (Magi og bak)
- Margir halda að hendurnar þurfi ekkert að styrkja sérstaklega en það er kolrangt.
- Styrkur í höndum kemur t.d í veg fyrir olnbogameiðsli hjá markmönnum.
- Einnig lenda markmenn í því að verja boltann inn með lófánunum og eru um 50% af þeim skotum rakin til of lítils styrks handlegg og fingrum.



# Líkamlegur styrkur

- Dæmi um mjög góðar styrktaræfingar.
  - Þær æfingar sem að fara yfir tvö eða fleiri liðamót. T.d hnébeygja, clean, jerk o.fl. ólympískar lyftingar.
  - Uppstig á pall með handlóð og sprengja vel í uppstigi.

# Ímyndunarþjálfun

- Ímyndunarþjálfun getur hjálpað mig við þegar t.d er verið að tileinka sér nýja tækni.
- Einnig er finnst sumum gott að stunda ímyndunarþjálfun daginn fyrir leik og fara á yfir í huganum, staðsettur í marki, hvar leikmenn hins liðsins skjóta og frá hvaða stöðu.

# Markmiðssetning

- Það að hafa markmið tel ég að sé einn mikilvægasti hlutur fyrir þann íþróttamann sem að ætlar sér að ná árangri í sinni grein.
- Markmiðssetning er mjög mikilvæg hjá markmönnum sem að komnir eru á þennan aldur eða eldri því að þá er ábyrgðin kominn meira og minna í þeirra hendur.
- Hafðu þín hæstu markmið alltaf sjáanleg til að minna þig á hvað dæmið gengur útá
- Setja upp markmið fyrir tímabilið. T.d Ég ætla að verja helming allra skota sem að koma á mig (líka á æfingu), hvaða titlum ætla ég að ná?, hvað þarf ég að laga?, hæstu markmið?
- Nýta hvert einasta skot sem kemur á markið og læra af því.

# Markmiðssetning

Hafa í huga...

- Það er alltaf eitthver sem er tilbúinn að ganga lengra en þú. (eða hvað?)

“What keeps me going are goals”

*Muhammad Ali*

# Sjálstraust/Sálfræði

- Það er rosalega mikilvægt fyrir markmenn að vera með mikið sjálstraust vegna þess að þeir eru að kljást við skot sem að eru að koma á yfir 100 km hraða og ef þú ert í einhverjum vafa um hvort þú getir varið skotið þá er boltinn kominn inn.
- Mikilvægt er að reyna að núllstilla sig þegar gengur illa og taka alltaf einn skot fyrir í einu.
- Vertu alltaf meðvitaður um eigin hæfileika.
- Ef illa hefur gengið lengi getur verið gott að setja leikinn upp í t.d 4 hluta. (5 bolta á hverjar 15 mín)
- Geturðu varið 20 bolta í röð? Verðu 6 af 8...
- “Ef að þú trúir ekki á sjálfan þig þá gerir það engin”
- Klippa saman video?

# Sjálstraust/Sálfræði

- I am the greatest, I said that even before I knew I was.

*Muhammed Ali*



*Lokaorð*

# Dæmi um góða markmenn...

-Henning Fritz (Þýskaland)

Langt frá því að hafa fullkomna tækni en hefur gríðarlegan leiklestur.

-Thierry Omeyer (Frakkland)

Fyrsti heimsklassa markmaður frakka sem að hefur góðan stíl, heldur höndum vel uppi og er óhemju snöggur.

- Kasper Hvid (Danmörk)

Rosalega nákvæmur, bíður lengi, hefur mikla trú á sínum hæfileikum, horfir vel á boltann og er mjög agresívur.

-Puljecevic (Ungverjaland) og Andrei Lavrov (Rússland)

Góð dæmi um góða markmenn af “júgóslavneskum” skóla.

Standa mjög lengi og vel og hreyfa sig lítið.

-Slawomir Szmal (Pólland)

Rosalega kvikur, mjög hæfileikaríkur og mjög snöggur að sparka.



# Hvað er góður markmaður?

Góður markmaður að mínu mati þarf að hafa m.a.

- Stjórnunar og leiðtogahæfileika.
- Einbeitingu í lagi.
- Geta tekið fulla ábyrgð á því sem hann gerir og gerir ekki.
- Lesið leikinn. (Fyrirsjár)
- Hugrekki. (Þora að fá í sig skot á yfir 100 km hraða)
- Áræðni.
- Jafnvægi.
- Fjölbreyttan stíl. (Skotmenn ganga að engu gefnu.)
- Dæmi um góðan markmann. (Reyndar önnur íþrótt)
- Peter Schmeichel myndband... (WM player)