

KARFA

GRUNNSTIG KKI

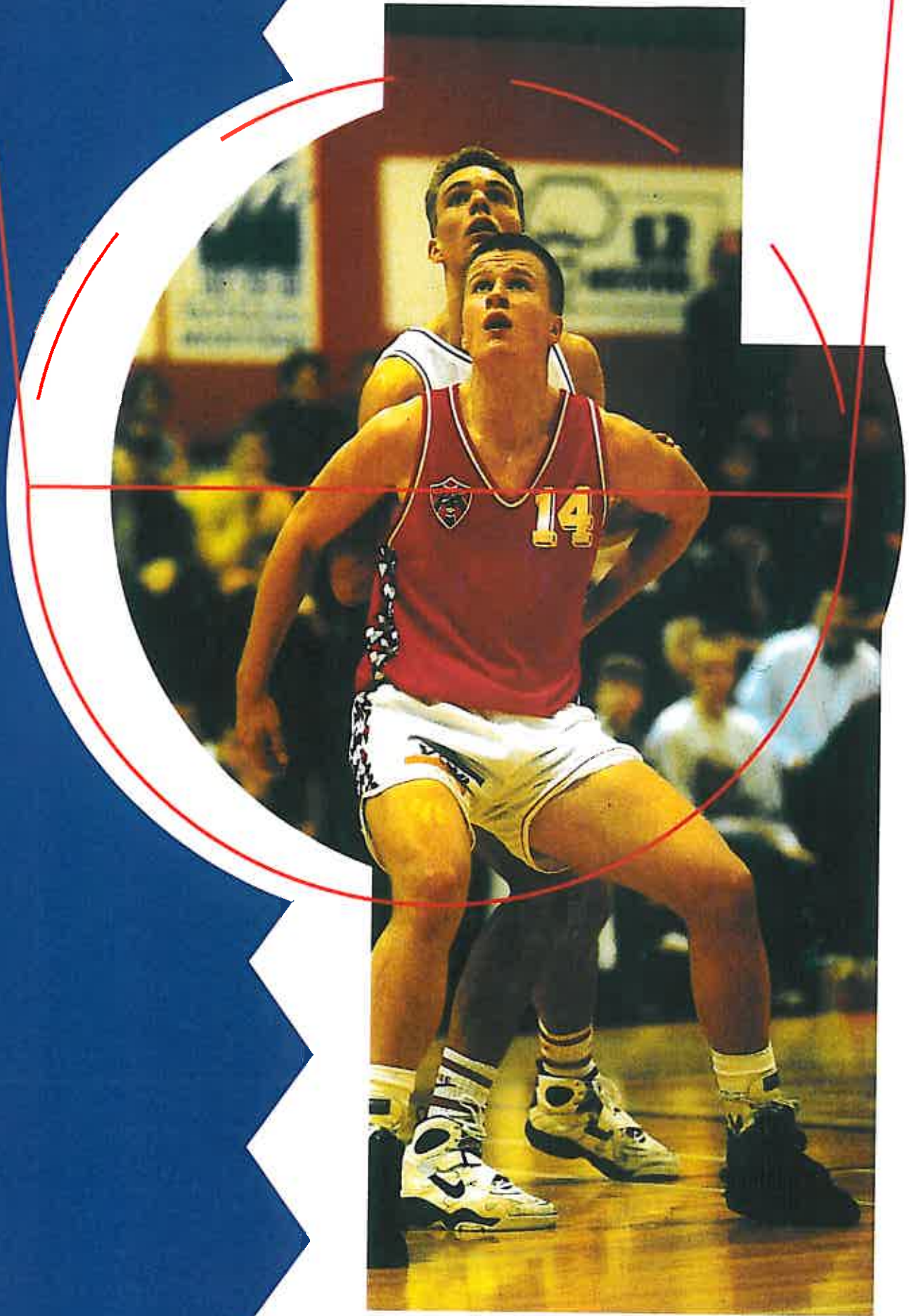
GÓÐ!



SVALI BJÖRGVINS

TORFI MAGNÚSSON





Karfa góð!

Grunnstig í körfuknattleik.



Tölvuteikningar: Svali H. Björgvinsson.

Ljósmyndir: Gunnar Sverrisson.

Teikningar: Hafsteinn Daníelsson.

Umbrot: Svali H. Björgvinsson og Guðmundur Gíslason.

Prentun: Oddi HF.

Útgefandi: Körfuknattleikssamband Íslands.

© Svali H. Björgvinsson og Torfi Magnússon 1994.

Bókina má ekki fjölríta, hvorki að hluta né í heild, nema með skriflegu leyfi höfunda.

Tákn sem notuð eru í ritinu.



Leið leikmanns



Sending



Knattrak



Sóknarleikmaður með bolta



Sóknarleikmenn án bolta



Varnarleikmaður



Hindrun



Körfuskot



Þjálfari



Stop og snúningur

Efnisyfirlit

	Formáli	4
1.	Upphafið	7
2.	Körfuknattleikur og börn	15
3.	Knattmeðferð og knattrak	19
4.	Leikreglur	27
5.	Leikskipulag	31
6.	Sendingar	35
7.	Skot	43
8.	Vörn	57
9.	Fráköst	69
10.	Gabbhreyfingar og snúningar	77
11.	Hindranir	83
12.	Hraðupphlaup	89
	Heimildaskrá	95

Formáli

Körfuknattleikur hefur átt vaxandi vinsældum að fagna undanfarin ár, sem keppnisíþrótt, sem skemmtilegur götuleikur á björtum degi og sem afþreyingarefni sjónvarpsáhorfenda. Það er fátt sem gleður augað meir en þokkafull sending eða glæsilegt skot, en til að tileinka sér slíka færni þarf að æfa vel. Alla upprennandi körfuknattleiksmenn dreymir um að spila eins og skærustu stjórnur atvinnumennskunnar, en gera sér fljótt grein fyrir því að til þess að ná langt þarf þrotlausar æfingar í grunnatriðum körfuboltans. Rétt þjálfun í boltatækni, sendingum, gabbhreyfingum og skotum er grunnur að því að geta leikið á meðal þeirra bestu.

Kveri þessu er ætlað að bæta úr brýnni þörf á kennsluefni fyrir íþróttakennara, kennara og leiðbeinendur byrjenda í körfuknattleik, en gæti vafalaust reynst öðrum happadrjúgt og áhugavert til upprifjunar. Fjallað er um flest þau atriði í varnar- og sóknarleik sem kenna þarf iðkendum, sem eru að byrja að æfa körfubolta. Reynt er að skýra skilmerkilega frá helstu tækniatriðum, sem þjálfari byrjenda þarf að hafa á takteinum. Kverið er með allmörgum æfingum, sem leiðbeinendur ættu að geta nýtt sér og sem gefa tóninn um frekari útfærslu atriða. Sjaldan smalast allt í fyrstu leit og er hér alls ekki um að ræða tæmandi umræðu. Kverið ætti þó að geta nýst sem gott skýringarrit um sum atriði, til dæmis maður á mann varnarleik og skottækni. Um önnur atriði, svo sem hraðupphlaup og hindranir, væri hægt að ræða frekar en hér er gert. Þetta samræmist einmitt markmiðum kversins. Því er ætlað að nýtast þeim sem eru að byrja að kenna körfuknattleik fyrir byrjendur og vilja kynna sér grunnatriði leiksins vel.

Körfubolti er eins og flestar boltaíþróttir í eðli sínu mjög einfaldur leikur, þar sem síendurtekin æfing ákveðinna grunnatriða skilar árangri. Til að iðkendur

haldist við efnið reynir á snilli þjálfarans að útfæra efnið með þeim hætti að börnin hafi af bæði gagn og eitthvað gaman. Sá körfuboltamaður sem nær á unga aldri að tileinka sér grunnatriðin hefur að öðru jöfnu mun meiri möguleika á að verða frambærilegur og jafnvel góður leikmaður en sá sem fær lakari kennslu í grunnþáttum leiksins.

Það verður tamast sem í æskunni nemur, segir í Grettissögu. Hverjum þjálfara er hollt að ígrunda hlutverk sitt bæði sem kennara og uppalanda. Einnig er mikilvægt að þjálfarar velti fyrir sér markmiðum þjálfunar yngri flokka. Er það að vinna sem flesta glæsta sigra með börn undir fermingaa aldri eða að kenna skemmtilegan leik með markvissum hætti og undirbúa iðkendur þannig fyrir keppnisíþróttir jafnt sem trimm fullorðinsáranna?

Höfundar eru reyndir körfuknattleiksmenn, bæði sem leikmenn og þjálfarar, á öllum getustigum leiksins. Í kverinu reynum við að koma því til skila, sem okkur finnst mikilvægast við kennslu byrjenda. Eðlilega á ekki það sama við um alla aldurshópa þó að tækniatriðin séu þau sömu hjá öllum. Það er von okkar og trú að ritið komi einhverjum að gagni og stuðli að aukinni útbreiðslu þessarar glæsilegu íþróttar.

Við viljum þakka Guðna Kolbeinssyni og Guðmundi Gíslasyni fyrir góðar ábendingar og þeim huggulegu fyrirsætum sem tóku þátt í þessu með okkur. Úr Íslendingabók að hætti Ara viljum við nefna: En hvatki er missagt er í fræðum þessum, þá er skylt að hafa það heldur, er sannara reynist, og hverjar þær villur sem kunna að felast í kverinu eru algjörlega á okkar ábyrgð.

Á fögru júlíkvöldi 1994.

Svali H. Björgvinsson og Torfi Magnússon.



Leikmenn, þjálfari og fararstjórar fyrsta landsliðs Íslendinga í körfuknattleik, sem lék í Kaupmannahöfn við Dani 16. maí 1959.

Upphafið

Frá ferskjukörfum að troðsluhringjum.

Körfuknattleikur er ein af útbreiddustu íþróttagreinum heims. Þótt ekki séu liðin nema rúmlega hundrað ár frá því að kanadíski íþróttakennarinn James Naismith fann upp körfuboltann, hafa útbreiðsla og vinsældir greinarinnar orðið gífurlegar.

Körfuknattleikur þróaðist eins og svo margar aðrar uppfinningar út frá þörf fyrir nýjungar og breytingar, en segja má að röð tilviljana hafi ráðið að úr varð sá leikur sem leikinn er í dag. Sennilega hefur þó engan órað fyrir þeim vinsældum og hröðu framförum sem leikurinn hefur tekið á rúmlega 100 árum, eða frá því að fótbolta var hent í ferskjukörfu, þar til leikmenn hafa náð ótrúlegu valdi á íþróttinni og troða boltanum með listrænum hætti í eftirgefanlega troðsluhringi. Enn eru framfarirnar miklar og sennilega aldrei

meiri en nú.

Körfuknattleikur var fyrst leikinn í Springfield, Massachusetts í Bandaríkjunum síðla árs 1891. Hugmyndin þróaðist út frá þeirri eyðu sem myndaðist yfir vetrarmánuðina, eftir að keppnistímabilinu í ruðningi lauk á haustin, uns æfingar gátu hafist í hafnabolta snemma vors. K.F.U.M. skólinn í Springfield lagði mikla áherslu á að drengir skólans fengju góða og mikla líkamsþjálfun. Forráðamenn þar veittu því eftirtekt að nemendum skólans leiddist hin hefðbundna innileikfimi yfir vetrarmánuðina og vildu bæta þar úr og fá piltana til að vera ánægðari í leikfimi og mæta betur í tíma. Nemendur virtust sakna þeirrar spennu og hraða sem útiíþróttirnar bjuggu yfir.

Snemma vetrar 1891 setti James

Naismith fram hugmynd um að bæta mætti ástandið með því að búa til nýjan leik sem væri stundaður inni. Hugmyndir hans voru hunsaðar. Svo skall á harður vetur sem gerði allar útiþróttir ómögulegar og í desember sama ár var svo Naismith ráðinn leikfimikennari skólans og gefnar frjálsar hendur til að prófa nýjan leik fyrir nemendur sína.

Naismith byrjaði strax að prófa hugmyndir sínar að nýjum leik, leik sem gæti í senn verið hraður, spennandi og skemmtilegur rétt eins og útiþróttirnar, en væri hægt að leika inni í þeim litla íþróttasal sem skólinn hafði til umráða. Í tvær vikur prófaði hann hugmyndir sínar og velti því fyrir sér hvernig væri hægt að skipuleggja leik sem yki áhuga nemenda á íþróttum yfir



Mynd 1.1

James Naismith fann upp körfuknattleik 1891.

vetrarmánuðina.

Skömmu áður en nemendur fóru í jólafrí 1891 kynnti Naismith nemendum sínum í Armory Hill í Springfield 13 reglur að nýjum leik. Átján nemendur voru í bekknum og Naismith skipti þeim í tvö níu manna lið sem léku þennan fyrsta leik.

Í upphafi ætlaði Naismith að nota 45 sm breiða trékassa sem mörk og festa þá í gagnstæð horn salarins, en umsjónarmaður skólans átti þá ekki til svo hann benti Naismith á ferskjukörfur, sem Naismith tók og notaði í stað kassanna. Ferskjukörfurnar pössuðu illa í hornin svo Naismith festi þær á svalirnar fyrir enda salarins í 3,05 metra hæð, sömu hæð og körfurnar eru enn í dag.

Þegar Naismith samdi reglurnar hafði hann reglur í ruðningi og fleiri íþróttagreinum til hliðsjónar. Meginhugmyndin var að snerting leikmanna yrði sem minnst svo nemendur meiddu sig ekki líkt og í ruðningi, því salurinn var lítill og gólfið hart. Naismith fann að með því að

leikmenn mættu ekki hlaupa með knöttinn og mættu ekki nota fæturna væri hægt að koma í veg fyrir líkamlega snertingu og draga þannig úr meiðslum. Hann ákvað því að boltann þyrfti að senda milli manna með höndunum.

Hugmyndina um að skora í körfur fékk hann úr leik sem hann hafði mikið stundað á uppvaxtarárum sínum í Kanada. Leikurinn fólst í því að reyna fella hlut með því að kasta í hann steinum. Í stað þess að hafa markið lóðrétt þá skildi það vera lárétt, svo það þyrfti að kasta knettinum í boga til að hitta markið.

Strax í fyrsta leiknum virtust nemendur skemmta sér vel. Hann var að vísu nokkuð grófur þar sem hinir hraustu fótboltaleikmenn voru óvanir leik án snertingar. Leikmenn brutu því oft reglur um snertingu og voru þá látnir yfirgefa völlinn þangað til næsta karfa var skoruð, en lítið var skorað í fyrstu leikjunum og enduðu þeir flestir þannig að hvort lið skoraði í mesta lagi tvær til þrjár körfur.

Þegar nemendur Naismiths komu úr

jólafríi var haldið áfram að leika hinn nýja leik. Í janúar 1892 stakk nemandi við skólann, Frank Mahan, upp á að leikurinn yrði kallaður körfu bolti „basket ball“ en áður hafði komið fram sú hugmynd að kalla leikinn „Naismith ball“. Í upphafi var nafnið tvö orð, körfu bolti en 1921 var því breytt í eitt og leikurinn kallaður körfubolti.

Í fyrstu reglunum var ekki gert ráð fyrir að rekja mætti knöttinn heldur aðeins kasta honum á milli manna, en 1892 var þeirri reglu bætt við. Þannig þróuðust reglurnar eftir því sem menn náðu betri tókum á leiknum og fengu meiri reynslu. Strax 15. janúar 1892 birtust hinar 13 reglur í „The Triangle“, riti KFUM, og í apríl sama ár var hinn nýi leikur kynntur í The New York Times. Fyrsti opinberi leikurinn var leikinn 11. mars 1892 að viðstöddum 200 áhorfendum. Leikurinn var á milli kennara og nemenda í KFUM skólanum í Springfield og unnu nemendur með fimm körfum gegn einni.

Körfuknattleikur breiddist mjög hratt út um Bandaríkin og strax árið 1892 var

leikurinn kynntur í Mexíkó. Til Evrópu barst hann fyrst til Frakklands 1893, og breiddist svo á næstu árum um alla Mið-Evrópu og til Suður-Ameríku. Árið 1910 var hann svo fyrst leikinn opinberlega í Asíu, aðeins 19 árum eftir að Naismith byrjaði að þróa hugmyndir að nýjum leik til að hafa ofanaf fyrir gáskafullum unglingum í Massachusetts yfir vetrarmánuðina. Útbreiðsla íþróttarinnar var þannig mjög hröð og vinsældirnar miklar um allan heim.

Árið 1932 var alþjóða körfuknattleiks-sambandið, FIBA, stofnað og aðeins fjórum árum síðar, 1936, var körfuknattleikur fyrst leikinn á Ólympíuleikum í Berlín. Bandaríkjamenn unnu þá keppni eins og á öllum leikum fram til 1972 að Sovétmenn unnu í umdeildum leik.

Konur hófu að leika körfuknattleik 1892 og þótti leikurinn henta þeim vel þar sem lítil hætta var á meiðslum og þótti íþróttin sameina glæsileika og fegurð í stað þess ruddaskapar sem þótti fylgja mörgum öðrum íþróttá-



Mynd 1.2

Senda Berenson tekur uppkast í fyrsta kvennaleiknum í Smith College 1893.

greinum. Fyrsti opinberi kvennaleikurinn var leikinn 22. mars 1893 í Smith College í Northampton, Massachusetts. Karlmönnum var meinaður aðgangur að þeim leik.

Frá því að Naismith samdi reglurnar prettán hefur leikurinn breyst mikið, og þekkist sennilega varla sem sami leikurinn. Árið eftir að fyrsti leikurinn var leikinn voru fyrstu járnhringirnir með neti smíðaðir í Hartford, Connecticut, og leystu þeir ferskjukörfurnar fljótlega af hólmi. Fyrstu misserin sem körfubolti var leikinn gaf hver skoruð karfa eitt

stig en því var svo breytt tímabundið 1894 þannig að hver karfa gaf þrjú stig. Vítaskot voru tekin upp 1894 og gáfu þau þrjú stig eins og aðrar körfur. En 1895 var reglunum breytt þannig að vítaskot gaf eitt stig en aðrar körfur tvö stig eins og enn er. Sama ár var einnig farið að nota spjald og umgjörð körfunnar tók þá mynd sem enn er notuð. Spjaldið var fyrst notað í þeim tilgangi að skýla körfunni þannig að spenntir áhorfendur sem stóðu á svölum fyrir aftan hana gætu ekki haft áhrif á stefnu boltans. Glerspjald var

svo fyrst notað 1909.

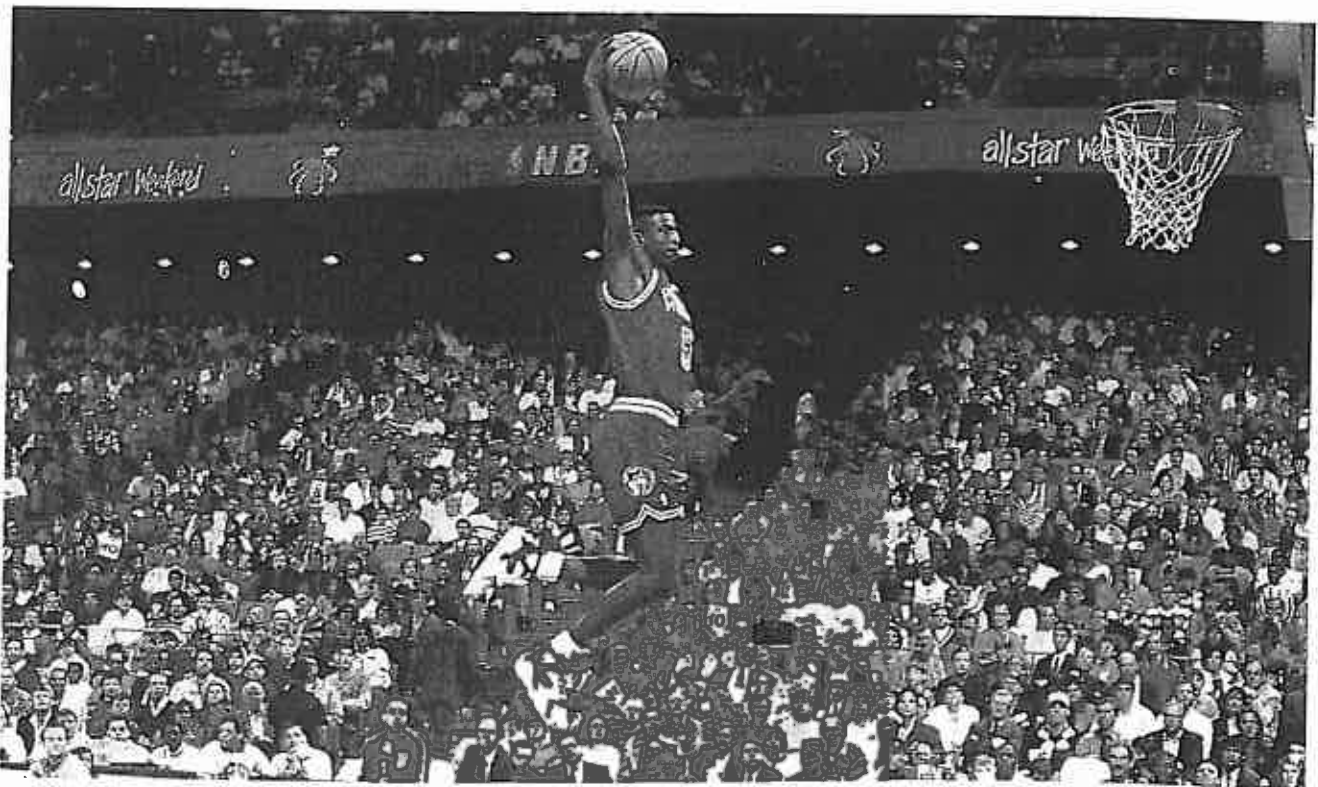
Árið 1897 var reglunum breytt þannig að fimm menn skyldu vera í hvoru liði, þó leikið hafi verið fyrr með fimm manns í liði, fyrst 26. apríl 1893 í Iowa. En reglan kom til vegna þess hve húsin voru lítil og lítið svigrúm fyrir fleiri leikmenn að athafna sig á vellinum.

Árið 1898 var fyrsta atvinnumanna-deildin stofnuð í Bandaríkjunum „National Basketball League“. Í henni voru sex lið, en fyrsti atvinnuleikurinn var leikinn 1896 í Trenton, New Jersey.

NBA deildin „National Basketball Association“ var svo stofnuð 1946, þá með 11 liðum.

Reglurnar hafa þróast og eru enn að breytast eftir því sem þörf þykir. Þannig var þriggja stiga lína sett í 6,25 metra fjarlægð frá körfu 1985 í alþjóðlegu reglunum en hafði verið verið í 7,20 metra fjarlægð í NBA frá 1979. Skot sem tekið er fyrir aftan þá línu gefur þrjú stig í stað tveggja ef skotið er nær.

Á Íslandi var körfuknattleikur fyrst kynntur af Valdimar Sveinbjörnssyni



Mynd 1.3

Körfuknattleikur hefur tekið ótrúlegum breytingum á rúmum 100 árum.

upp úr 1920, en fáir námu hina nýju íþrótt enda aðstæður víðast bágbornar. Árið 1946 var körfuknattleikur fyrst leikinn fyrir alvöru á Íslandi og var það við íþróttakennaraskólann á Laugarvatni, undir leiðsögn Braga Magnússonar sem lærði leikinn í Bandaríkjunum. Ári síðar tók Sigríður Valgeirsdóttir við kennslu körfuknattleiks á Laugarvatni. Sama ár hóf Benedikt Jakobsson að kenna háskólastúdentum körfuknattleik í Reykjavík.

Síðla árs 1951 var leikinn fyrsti opinberi kappleikurinn í körfuknattleik á Íslandi. Leikið var í íþróttahúsinu að Hálogalandi. Þar léku ÍR-ingar sem hófu æfingar á haustmánuðum 1950, undir stjórn Evald Mikson íþróttakennara, við piltu úr American University. Leikurinn fór fram við mjög slæmar aðstæður og þurfti meðal annars að fresta leiknum um eitt kvöld þar sem íþróttahúsið var ekki hitað upp í tæka tíð fyrir keppnina. Bandarísku piltarnir lögðu ÍR-inga 16 gegn 65 í þessum sögulega leik.

Fyrsti landsleikur Íslands var leikinn gegn Dönnum í Kaupmannahöfn 1959, þar sem okkur menn töpuðu með þremur stigum, 38 gegn 41. Ásgeir Guðmundsson stýrði íslenska liðinu í þessum fyrsta leik (sjá kaflamynd).

Körfuknattleikssamband Íslands, KKÍ, var stofnað 1961 og var Bogi Þorsteinsson fyrsti formaður þess. Fyrsta Íslandsmótið fór fram 1952 og varð Íþróttafélag Keflavíkurflugvallar þá Íslandsmeistari. Fljótlega fóru lið úr Reykjavík, KR og ÍR, að berjast um Íslandsmeistaratitilinn og stóð baráttan um flesta titla milli þeirra fram á miðjan áttunda áratuginn þegar lið frá Suðurnesjum, UMFN, ÍBK og síðar UMFG fóru að sækja á og hafa þau unnið til margra verðlauna síðan.

Það er óhætt að segja að hugmyndin sem Naismith hafði að leiðarljósi fyrir hundrað árum, að búa til skemmtilegan leik sem byggir yfir hraða og spennu, hafi heldur betur heppnast þó svo þróunin hafi líklega orðið hraðari og meiri en nokkurn óraði fyrir í upphafi.



Körfuknattleikur og börn

Margir eiginleikar körfuknattleiks gera hann að góðri íþrótt fyrir börn. Til að þessir eiginleikar íþróttarinnar megi njóta sín, verða þjálfarar að kunna að nota þá í þágu barnanna. Þjálfarar verða að gæða körfuboltann lífi og gera hann skemmtilegan svo að börnin vilji stunda hann. Það þarf að hafa æfingarnar fjölbreyttar og með ýmiss konar leikformi svo að börnin fái útrás fyrir leikgleði sína.

Meginmarkmið með þjálfun barna eru allt önnur en með þjálfun keppnis-íþróttamanna. Þess vegna þurfa börn öðruvísi þjálfun en fullorðnir. Þjálfari barna setur auðvitað markmið og skipuleggur starfið til að ná þessum markmiðum. Markmiðin mega þó aldrei yfirskyggja þarfir barnanna.

Það eru margir hlutir sem þarf að gæta að við þjálfun barna. Öryggi þeirra

er það sem fyrst þarf að hugsa um. Minnka þarf eins og kostur er hættu af slysum á æfingum. Einnig verður að gæta þess að börnin verði ekki fyrir áreitni eða hugsanlegu einelti. Til að varast hættur af þessu tagi verður að vera viss agi á æfingum til að hægt sé að skapa öruggt umhverfi til að stunda körfubolta.

Þegar börnunum hefur verið búið öryggi við æfingar þarf að skapa þeim aðstæður sem eru jákvæðar og gefandi og ýta undir sköpunargáfu og félagslegan þroska. Þjálfari verður að vita að það er ekki til nein ein rétt leið til að leika körfubolta. Hann þarf auðvitað að leiðbeina börnunum en þau verða að fá frjálsræði til að skapa sér sinn eigin leikstíl.

Það þarf að stýra áhugahvöt barnanna inn á réttar brautir, minnka

eins og kostur er áherslu á keppni en auka gleði og ánægju af leiknum sjálfum og líkamlega erfiðinu sem honum fylgir án þess að einblína á úrslitin. Varast verður að nota æfingar sem börn ráða ekki við. Slíkt getur fælt þau frá íþróttinni.

Þjálfari má heldur ekki nota orð eða hugtök sem börnin eiga erfitt með að skilja. Þegar rætt er um körfubolta eru mörg orð notuð sem hafa aðra merkingu en í daglegu tali, t.d. að stíga út. Óvíst er að börnin skilji slík orð.

Persónulegt samband og gagnkvæmt traust milli þjálfarans og barnanna er mjög mikilvægur þáttur í starfinu. Þjálfarar geta ekki skorast undan því að þeir eru fyrirmyndir barnanna, bæði utan vallar og innan. Þeir verða líka að haga sér í samræmi við það.

Eins og áður er fram komið þá eru það mörg atriði sem gera körfubolta að góðri íþrótt fyrir börn. Hér koma nokkur dæmi:

* Í körfubolta er lítil hættu á meiðslum þar sem leikmenn mega ekki snerta hvor annan.

* Allir leikmenn á vellinum eru með í vörn og sókn og engir markmenn, þannig að allir geta tekið þátt í leiknum sem heild.

* Til að æfa körfubolta þarf ekki heilt lið, nóg er að hafa bolta og körfu. Einn getur maður æft sóknartæknina þó skemmtilegara sé að hafa félagar með sér.

* Margir leikir eru til fyrir tvo, þrjá eða fleiri leikmenn í körfubolta. Í þessum leikjum er hægt að æfa öll undirstöðuatriði íþróttarinnar. Þegar þrjú leika gegn þrem á eina körfu er hægt að æfa nánast alla tækni leiksins.

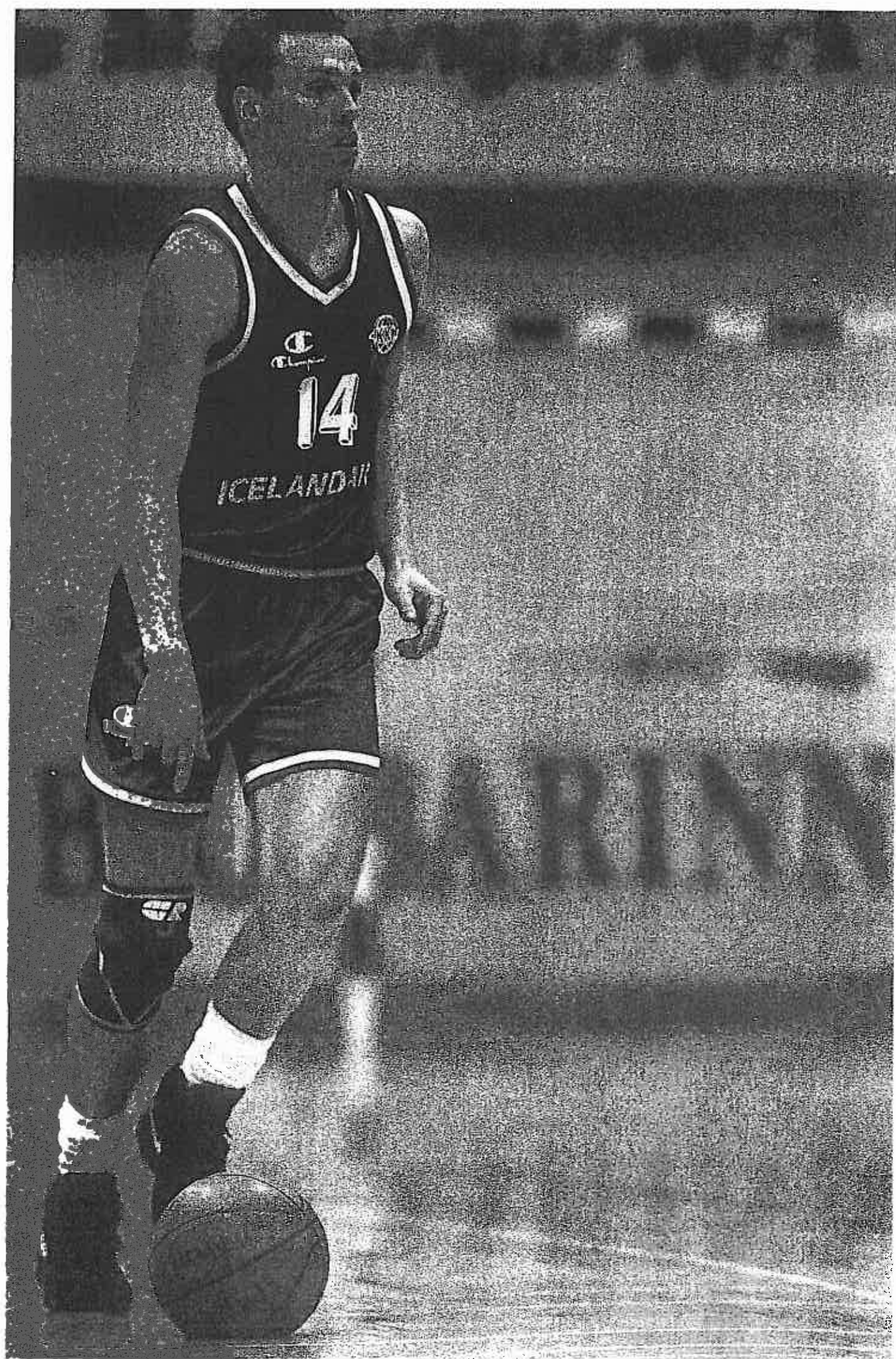
* Þar sem aðeins fimm leikmenn eru í körfuboltaliði skiptir hver og einn

verulega miklu máli fyrir getu liðsins þannig að allir eru ábyrgir fyrir genginu. Gott samspil leikmanna skapar gott lið. Körfuboltinn er því félagslega þroskandi íþrótt.

* Minnibolti. Yngstu börnin sem leika körfuknattleik nota minni bolta en fullorðnir og leika á körfur sem eru lægri. Þetta er sérstök íþrótt sem kölluð er minnibolti. Reglurnar eru lagaðar að börnum og dómgæsla einnig. Stefnan er að leyfa öllum að leika með og gera lítið úr sigurum en meira úr leiknum og gleðinni við að spila.



Mynd 2.1
Minnibolti nýtur mikilla vinsælda.



Knattmeðferð og knattrak

Þegar verið er að kenna byrjendum körfuknattleik, er mikilvægt að kenna þeim snemma að hafa vald á boltanum. Þetta er gert með ýmiss konar boltaæfingum og knattraksæfingum. Til eru líka ýmsir leikir sem hægt er að nota í sama skyni til að auka fjölbreytni.

Boltaæfingar

Fyrst þarf að kenna börnum að halda rétt á boltanum.



Mynd 3.1 *Fingur eiga að vera flatir á boltanum og vel í sundur. Lófinn á aldrei að snerta boltann.*

Aðalatriðið er að æfingarnar séu gerðar skemmtilegar og einfaldar í byrjun. Þegar börn hafa fengið áhuga á körfubolta má þyngja æfingarnar og hafa þær erfiðari. Auðvelt er að hvetja börn til dáða við boltaæfingar því árangur kemur fljótt í ljós. Heppilegt er að gera hverja æfingu í 30 sek. Ef talið er hversu oft æfingin er gerð má fljótlega sjá miklar framfarir.

Kostur við boltaæfingar er að börnin eru bara að keppa við sig sjálf. Þau eru að keppast við að bæta eigin árangur. Þegar börn hafa lært boltaæfingarnar vel er hægt að skipta hópnum niður þannig að helmingurinn æfi boltaæfingarnar en hinn hópurinn æfi knattrak með ýmsum afbrigðum. Þegar boltaæfingarnar eru gerðar verður að leggja áherslu á nokkur atriði:

- 1: Að horfa ekki á boltann.
- 2: Að æft sé jafnt með vinstri og hægri hendi.
- 3: Að standa rétt við æfingarnar. Það á að vera með bogin hné og uppréttan líkama, alveg eins og í varnarstöðu.

Nokkur dæmi um boltaæfingar sem henta vel fyrir byrjendur. Endalaust er hægt að bæta við, ef hugmyndafluginu er beitt.



Mynd 3.2

Henda bolta upp, klappa saman höndum og grípa boltann svo fyrir aftan.



Mynd 3.3

Bolta snúið um mitti.



Mynd 3.4

Bolta snúið um annan fót.



Mynd 3.5

Bolti sendur fram og aftur milli fóta og gripinn með báðum höndum fyrir framan og aftan til skiptis.



Mynd 3.6

Bolta snúið um höfuð.



Mynd 3.7

Snúa bolta í áttu um fætur.



Mynd 3.8

Halda bolta milli fóta. Önnur hendi fyrir aftan en hin fyrir framan, sleppa boltanum og skipta um stöðu handa og grípa boltann án þess að hann komi í gólf.



Mynd 3.9

Kóngulóarknattrak: Rekja boltann með hægri og vinstri hendi fyrir framan sig og svo með hægri og vinstri fyrir aftan o.s.frv.



Mynd 3.10

Bolti sendur í gólf milli fóta og gripinn fyrir aftan bak og svo öfugt.

Knattrak

Knattraksæfingar má hefja í kyrrstöðu en fljótlega þarf að æfa knattrak á ferð. Við knattraksæfingar eru sömu áhersluatriði og við knattmeðferðaræfingarnar.

Dæmi um æfingar fyrir knattrak í kyrrstöðu.



Mynd 3.11

Rekja boltann með hægri, fast en lágt. Skipta svo um hönd. Gera æfinguna fyrst í 10 sek með hvorri hönd en lengja smátt og smátt tímann. Gera má sömu æfingu með því að færa knöttinn fram og aftur í hverju knattraki.



Mynd 3.12

Knattrak á staðnum þar sem skipt er um hönd fyrir framan í hvert sinn.



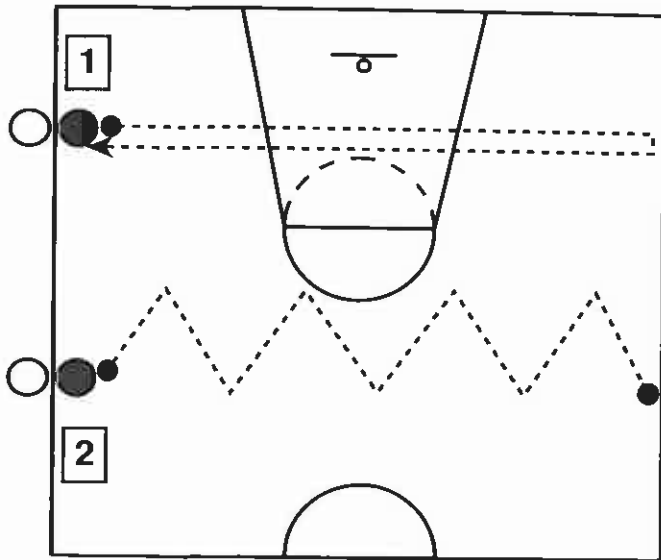
Mynd 3.13

Rekja boltann í áttu milli fóta. Skipta um hönd eins og þarf. Leggja áherslu á að halda boltanum nálægt gólfinu.



Mynd 3.14

Knattrak með hægri hendi um hægri fót. Fyrst má rekja boltann fjórum sinnum í hverjum hring en svo fækað niður í þrjú skipti og að lokum í tvö. Að sjálfsögðu æft með vinstri hendi líka.



Mynd 3.15
Knattrak á ferð.

Dæmi um æfingar fyrir knattrak á ferð. Í öllum þessum æfingum er boltinn rakinn yfir þveran sal fram og til baka. Eins og sést á mynd 3.15.

Æfing 1A.

Rekja boltann til skiptis með hægri og vinstri.

Æfing 1B.

Rekja boltann, hægja ferðina og gefa svo skyndilega í. Þetta er æft nokkrum sinnum á leiðinni yfir völlinn. Á leiðinni til baka er boltinn rakinn með hinni hendinni.

Æfing 2A.

Rekja boltann á ská til hægri með

hægri hendi, skipta svo um hönd fyrir framan. Skipt er um stefnu um leið og skipt er um hönd og nú rakið á ská til vinstri. Þetta er endurtekið u.þ.b.fimm sinnum á leið yfir völlinn.

Æfing 2B.

Sama æfing og 2A, nema nú er skipt um stefnu með snúningi.

Æfing 2C.

Sama æfing nema nú er skipt um stefnu og hönd með því að rekja boltann fyrir aftan bak.

Þessar æfingar 1 og 2 er líka hægt að gera frá miðju og upp að körfu og enda með sniðskoti. Til að gera æfingarnar erfiðari má láta leikmenn benda með lausu hendinni í áttina sem þeir eru að fara. Einnig er hægt að bæta við varnarmanni og æfa varnarhreyfingar í leiðinni. Nánar verður vikið að því í kafla 8.

Æfing 3.

Tveir og tveir saman með einn bolta. Annar rekur boltann og eltir hinn sem hleypur um allan sal.

Æfing 4.

Tveir og tveir saman með bolta. Annar rekur boltann fram og aftur með lokuð augu en hinn leiðbeinir honum.

Æfing 5.

Stórfiskaleikur. Þar sem allir eru með bolta, einnig sá sem eltir í hvert skipti.

Æfing 6.

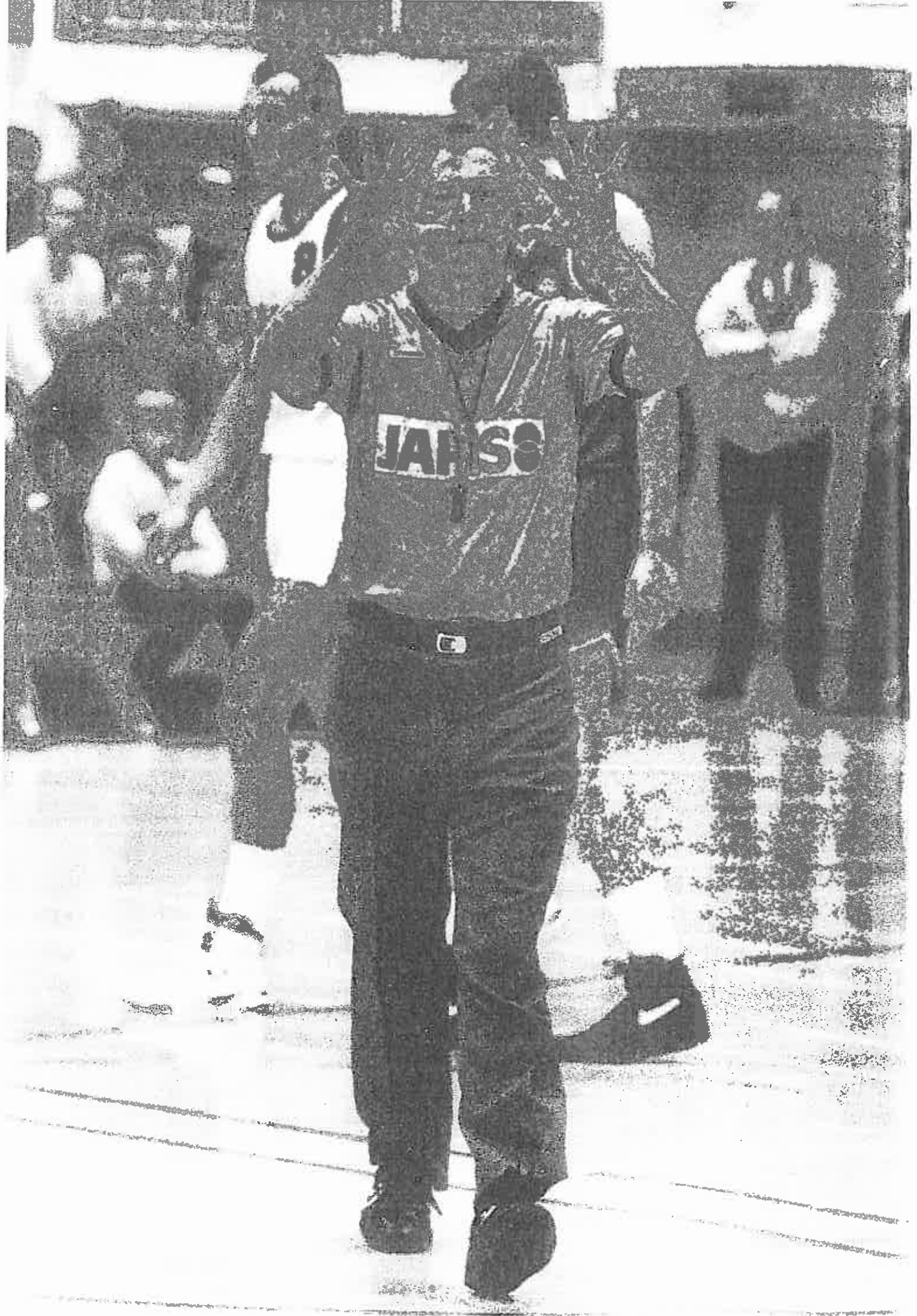
Allir með bolta og rekja hann um salinn eftir bendingum þjálfara.

Æfing 7.

Nota má keilur til að útbúa brautir til að rekja boltann eftir. Það má vel láta slíkt knattrak enda með sniðskoti.

Góð knattmeðferð er mikilvægust fyrir bakverði, en allir leikmenn í körfuknattleik þurfa að hafa gott vald á knettinum. Þær aðstæður koma oft upp í leik að miðherjar eða framherjar þurfi að rekja boltann við erfiðar aðstæður. Á fyrstu árum körfuknattleikssiðkunar er ekki hægt að sjá hvaða stöðu leikmenn koma til með að spila í framtíðinni og því mikilvægt að æfa alla tækni körfuknattleiksins jafnt.





Leikreglur

Leikreglur í körfuknattleik eru margar og sumar hverjar flóknar og þá sérstaklega fyrir þá sem eru að byrja og þekkja leikinn illa. Þegar börn eru að byrja í körfuknattleik er nauðsynlegt að notast við fáar, einfaldar reglur, þannig að börnin skilji það sem fram fer og geti leikið sín á milli án þess að leikurinn stoppi of mikið. Í minnibolta eru reglur og dómgæsla lagaðar að börnum. Dæmi: Leiktíminn er 4 x 10 mínútna lotur og þarf hver leikmaður að leika a.m.k. eina lotu og enginn má leika fleiri en þrjár. Í minnibolta má eingöngu leika maður á mann vörn og bannað er að byrja vörn á sóknarvelli.

Þegar um algera byrjendur er að ræða má notast við mjög einfaldar reglur til að byrja með. Til dæmis má hafa fjórar reglur:

- 1: Bannað er að snerta andstæðinginn.
- 2: Skref. Bannað er að hlaupa með boltann í höndunum, ef leikmaður ætlar að hreyfa sig með boltann verður hann að rekja hann með annarri hendi.
- 3: Ef boltinn fer útaf vellinum er hann úr leik og andstæðingar þess sem snerti boltann síðast á innkast.
- 4: Ef liði tekst að skora í körfu andstæðingsins fær það lið tvö stig. Knötturinn er tekinn inn við endalínu eftir að karfa er skoruð.

Eftir að börnin ná betra valdi á leiknum og hafa skilið þessar einföldu reglur, sem kynntar eru í upphafi, má bæta við fleiri reglum.

- 5: Tvígrip. Ef boltinn er gripinn eftir knattrak, má ekki rekja hann aftur, heldur verður að gefa hann eða skjóta á körfu.
- 6: Ef tveir leikmenn úr gagnstæðum liðum halda knettinum samtímis er dæmt dómarakast. Ef enginn dómari er þá fær sóknarliðið knöttinn við hliðarlínu.

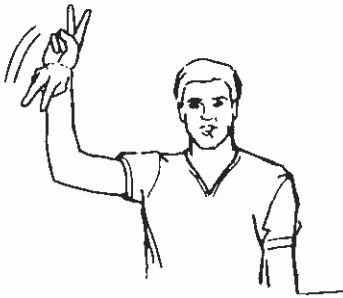
- 7: Bannað er að standa lengur en þrjár sekúndur í einu inni í vítateig andstæðinga, ef leikmaður gerir það missir lið hans knöttinn. Hitt liðið fær innkast við hliðarlínu.
- 8: Leikmenn mega aðeins snerta boltann með höndum, ekki fótum.
- 9: Ef regla nr. 1 er brotin er villa dæmd, ef leikmaður er í skottilraun fær hann tvö vítaskot en annars er innkast við hliðarlínu.

Körfubolti þarf því ekki að vera mjög flókin íþrótt. Það má svo smátt og smátt bæta við reglum eftir því sem leikmönnum fer fram.

Það þarf að kenna börnunum allar helstu reglur minniboltans áður en farið er í keppni og ekki síst að fara eftir settum reglum. Það er mjög mikilvægt að þjálfari kunni vel allar reglur og geti því miðlað rétt til iðkendanna. Það er einnig mikilvægt að þjálfari komi vel fram í keppni og sé börnunum (og foreldrum þeirra) góð fyrirmynd í framkomu gagnvart starfsmönnum leiks. Þjálfari getur ekki skorast undan því mikilvæga hlutverki að vera fyrirmynd barnanna.



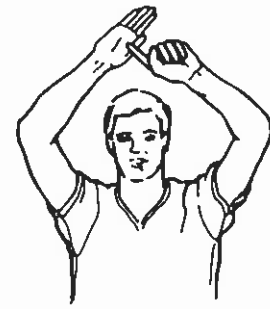
Merki dómara.
Nokkur merki sem koma oft fyrir.



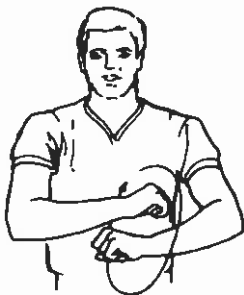
Tvö stig (einn fingur eitt stig).
Niðursláttur handar frá úlnlið.



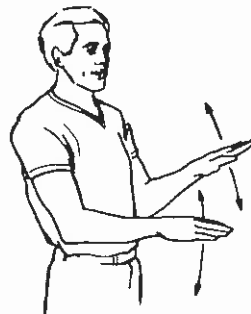
Leikmannaskipti.
Hendur krosslagðar.



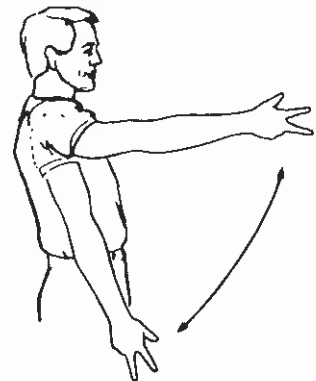
Leikhlé.
Mynda T með hönd og fingri.



Skref.
Snúningur hnefa.



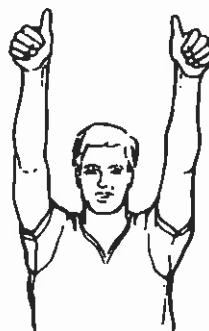
Tvírek.
Víxlhreyfing handa.



Brot á 3 sek. reglu.
Hönd sveiflast með þrem fingrum.



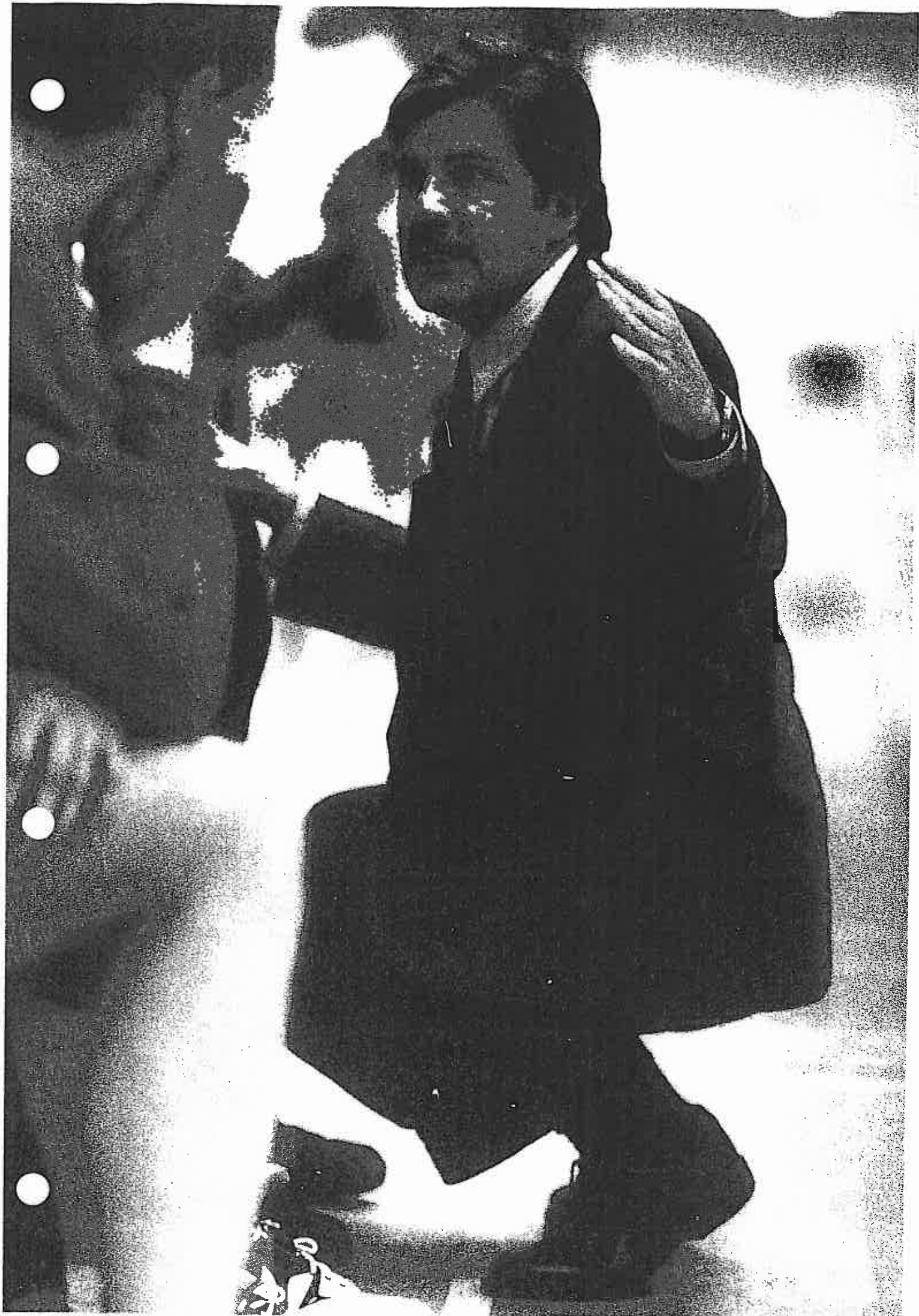
Fótur af ásetningu.
Fingri bent á fót.



Dómarakast.
Þumalfingur vísa upp.



Villa, klukkan stöðvuð.
Krepptur hnefi, bent að mitti.



Leikskipulag

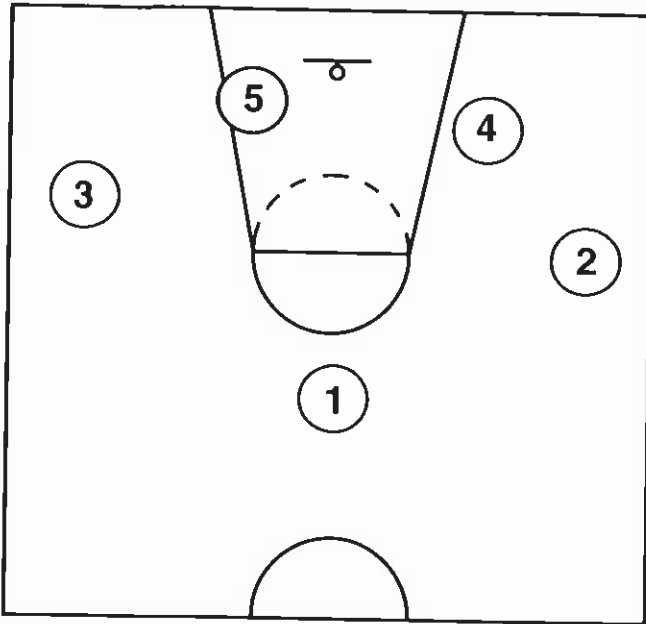
Í hverju körfuknattleiksliði eru tíu leikmenn, fimm inni á vellinum í einu og aðrir fimm á varamannabekknunum, saman skipa þessir leikmenn ásamt þjálfara sínum ákveðna heild. Rétt eins og í öðrum heildum þá gegnir hver aðili ákveðnu hlutverki, ákveðinni stöðu.

Hæð leikmanna ræður oft miklu varðandi þá stöðu sem þeir leika. Lágvaxnir leikmenn er oft fljótari og hafa betri boltatækni en hávaxnir, þannig lendir það oftast í þeirra verkahring að koma boltanum upp völlinn, setja upp sóknaraðgerðir og skjóta fyrir utan. Hærri leikmenn eru í flestum tilfellum nær körfunni þar sem hæð þeirra nýtist best til að skora og í fráköstum. Þar geta þeir líka frekar hjálpað samherjum í vörn.

Leikmönnum eru gefin númer frá eitt til fimm eftir stöðu þeirra og eru þau

númer notuð til útskýringar í þessu kveri:

- 1: Leikstjórnandi eða toppur (point guard), tekur boltann í flestum tilfellum upp völlinn, setur upp leikkerfi og þarf að hafa næmt auga fyrir sendingum.
- 2: Skotbakvörður (shooting guard), þarf að geta aðstoðað leikstjórnanda við að koma knetti upp völlinn, en hefur það megin hlutverk í sókninni að taka langskot.
- 3: Lítil framherji (small forward), er leikmaður sem getur tekið skot fyrir utan en þarf einnig að taka fráköst.
- 4: Stór framherji (power forward), spilar nær körfunni en lítil framherji og er því meira í þeirri baráttu sem fráköstunum fylgir.
- 5: Miðherji (Center), er í flestum tilfellum hæsti leikmaður hvers liðs og er sem næst körfunni.



Mynd 5.1

Stöður leikmanna á vellinum.

Þó svo að hefðbundin hlutverkaskipan sé til staðar þá er það einn af helstu kostum körfuknattleiks hve hlutverkaskipan er lítil, þannig er ekki óalgengt að miðherji skjóti fyrir utan eða bakvörður taki fráköst.

Hvert lið samanstendur af mjög ólíkum leikmönnum hvað varðar hæð, getu og styrk, sum lið hafa marga hávaxna leikmenn en önnur fáa eða enga. Í fæstum tilfellum hefur þjálfari leikmenn í hverja stöðu, heldur þarf hann að vinna með hvert lið út frá þeim leikmannahóp sem til staðar er og þróa leikskipulag sitt með hliðsjón af því liði sem hann hefur í höndunum. Þannig

gæti eitt lið haft tvo miðherja og þrjá bakverði en annað einn bakvörð og fjóra framherja. Af þeim sökum ber að fara varlega í að stæla leikskipulag annarra liða þar sem það lið er skipað öðrum leikmönnum. Leikskipulag hvers liðs þarf því að þróa út frá getu þeirra einstaklinga sem skipa liðið og þeim markmiðum sem þú sem þjálfari vinnur eftir.

Þó sérhæfing sé nokkur í körfuknattleik rétt eins og öðrum íþróttagreinum, þá ber að leggja á það mikla áherslu að halda þeirri sérhæfingu í algjöru lágmarki í yngri flokkum. Börn taka út vaxtarþroska sinn á misjöfnum aldri og þó svo að leikmaður sé sá lægsti eða hæsti í minnibolta þá gætu þau hlutföll breyst mikið þegar allur hópurinn hefur tekið út vaxtarkipp unglingsáranna. Þannig verður að kenna öllum undirstöðuatriði í knattækni, skotum og sendingum, burtséð frá hæð þeirra í yngri flokkum. Þó svo að leikmaður sé stærri og sterkari en jafnaldrar hans við 13 ára aldur og geti notað þá yfirburði til þess að ná fráköstum og ryðja öðrum

frá sér, þá verður að líta til lengri tíma, þegar aðrir leikmenn hafa náð honum í líkamlegum þroska og verða jafnvel stærri og sterkari. Því þarf að kenna þeim einstaklingum sem eru líkamlega bráðþroska jafnt sem öðrum tækniatriði, boltatækni, knattrak og skot. Þeir einstaklingar sem taka út líkamlegan þroska seint, þurfa einnig að fá tækifæri þó svo að þeir séu tímabundið lægri og kraftminni en aðrir. Það verður einnig að gera þessum einstaklingum grein fyrir að þeir eiga eftir að ná öðrum í þroska, stækka og styrkjast.

Hverjum þjálfara er hollt að velta fyrir sér tilgangi yngri flokka þjálfunar? Er það að vinna sem flesta leiki á hverju ári? Eða er það að kenna börnum undirstöðuatriði íþróttarinnar vel þannig að þessir einstaklingar verði góðir körfuknattleiksmenn?

Í körfubolta skiptast hratt á sókn og vörn. Lið verða að vera fljót að skipta á milli. Þegar lið nær boltanum eru mestu líkurnar til að það geti náð auðveldri körfu ef það skorar fljótt. Það fer algerlega eftir samsetningu liðs hvernig best er að haga leik þess. Stórt lið með góðan leikstjórnanda fer kannski hægt yfir og tekur sér góðan tíma í sókn á meðan lítið lið reynir alltaf hraðupphlaup og að skora sem fyrst. Þjálfari verður að velja hvað honum finnst rétt fyrir það lið sem hann hefur í höndunum. Þar er engin ein rétt lausn. Sama gildir um varnarleik liðs. Hvort er heppilegra að spiluð sé stíf vörn langt úti á velli eða beðið nær körfu með að hefja varnaraðgerðir? Þar verður þjálfari að velja hvað honum finnst hagstæðast fyrir sitt lið. Þetta þarf líka að ákveða út frá því hverjir andstæðingarnir eru.



Sendingar

Í körfuknattleik eru notaðar margvíslegar sendingar til að koma boltanum á milli samherja. Ekki er nauðsynlegt að kenna allar þessar sendingar hjá yngstu aldurshópunum heldur að velja þær úr sem algengastar eru og börn eiga auðveldast með að læra. Hér verður bara farið yfir tvær aðferðir við að senda boltann. Mikilvægt er að um leið og börnum er kennt að senda boltann sé þeim kennt að grípa á réttan hátt. Það er að segja með fingurgómunum en ekki lófnum.

Brjóstsendingar eru algengustu sendingarnar í körfubolta, og eru notaðar til að senda boltann á samherja þegar engir varnarmenn eru á milli. Boltanum er haldið með fingrum beggja handa en ekki með lófnum. Eins og sést á mynd 6.1.

Boltinn er færður að brjóstinu og

sendur með því að rétta úr höndunum og færa líkamann í sendingarstefnuna með því að stíga fram í annan fótinn.

Mikilvægt er að sendingunni sé vel fylgt eftir með báðum höndum þannig



Mynd 6.1

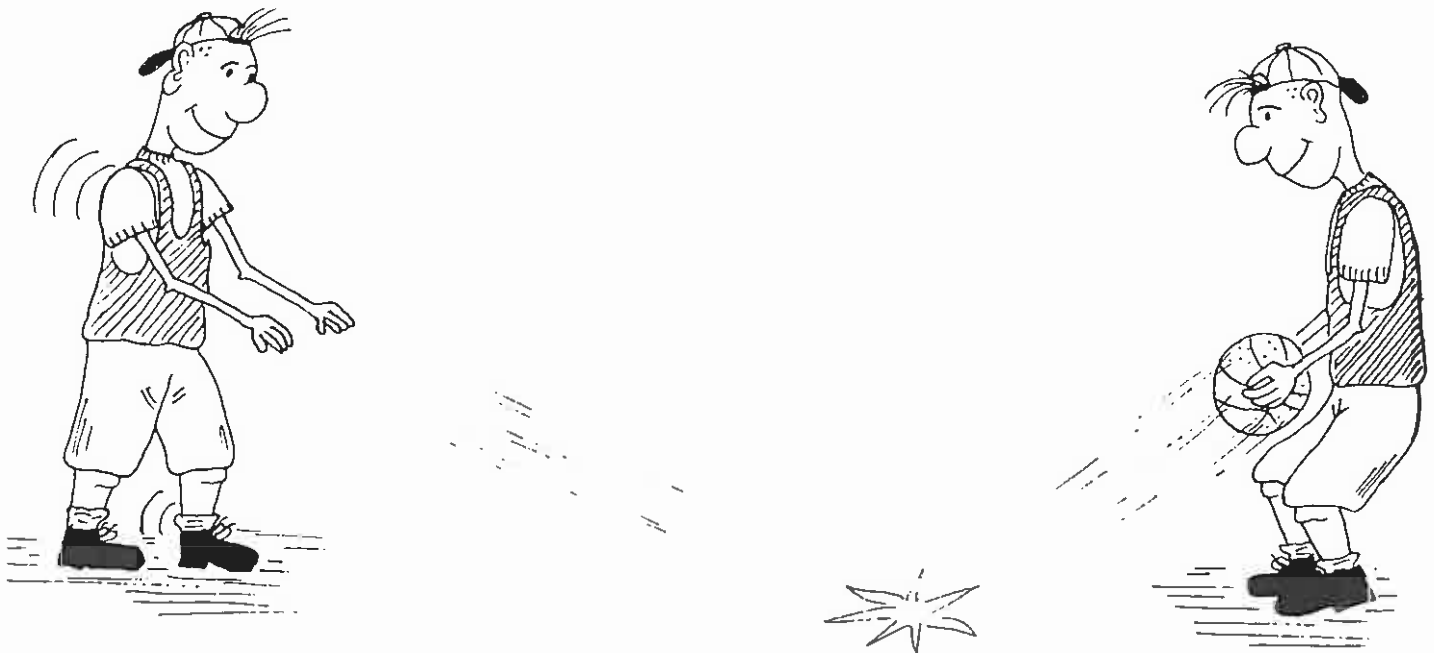
Knetti er haldið með fingrum.



Mynd 6.2
Brjóstsending.

að rétt sé úr olnbogum og að lófar snúi út og þumalfingurniður, þegar boltanum er sleppt.

Hægt er að framkvæma brjóstsendingar þannig að sendingin fari beint í loftinu til samherja. Senda verður boltann þannig að varnarmaður geti ekki náð til hans. Best er að miða sendingu rétt við hægri öxl því þannig er fljótlegast að komast í skotstöðu. Einnig er hægt að senda boltann í gólfið og fer þá boltinn langleiðina áður en hann snertir gólfið. Í því tilfelli á sendingin að koma til samherja rétt fyrir ofan hné.



Mynd 6.3
Gólfending.

Gólfending með annarri hendi er notuð til að senda framhjá varnarmanni. Ef notuð er hægri hönd er stigið til hægri með hægri fæti og boltinn sendur með lágri gólfendingu. Mikilvægt er að hafa vald á boltanum með báðum höndum eins lengi og hægt er. Boltanum er fylgt eftir með annarri hendi.



Mynd 6.4
Gólfending með annarri hendi.

Sendingar þarf að kenna í kyrrstöðu en svo þarf að æfa þær við aðstæður sem líkjast því sem gerist í leik.

Sendingar úr kyrrstöðu

Æfing 1.

Æfa brjóstsendingar með því að senda í vegg. Velja sér einhvern stað á veggnum í brjósthæð og senda svo fast og hratt í vegginn. Hægt er að athuga hversu langt frá veggnum hver og einn getur staðið og samt náð að grípa sendinguna.

Æfing 2.

Tveir og tveir snúa hvor að öðrum og senda boltann á milli sín. Fjarlægðin á milli leikmanna er u.þ.b. 2,5 m og reyna þeir að senda eins hratt á milli sín og þeir geta. Vinna skal í 20-30 sek í einu.

Æfing 3.

Sama uppstilling en fjarlægðin aukin smátt og smátt og athugað hversu langt leikmenn geta sent boltann.

Æfing 4.

Sama uppstilling. Sá sem tekur við sendingunni á að sýna það með hendinni hvar hann vill fá boltann í hvert sinn.

Æfing 5.

Sama uppstilling en í þessari æfingu er varnarmanni bætt við. Einn er hafður á milli sendingamanna og hann reynir að trufla sendingarnar. Ef varnarmaður nær boltanum fer hann að senda en sá sem missti boltann verður varnarmaður.

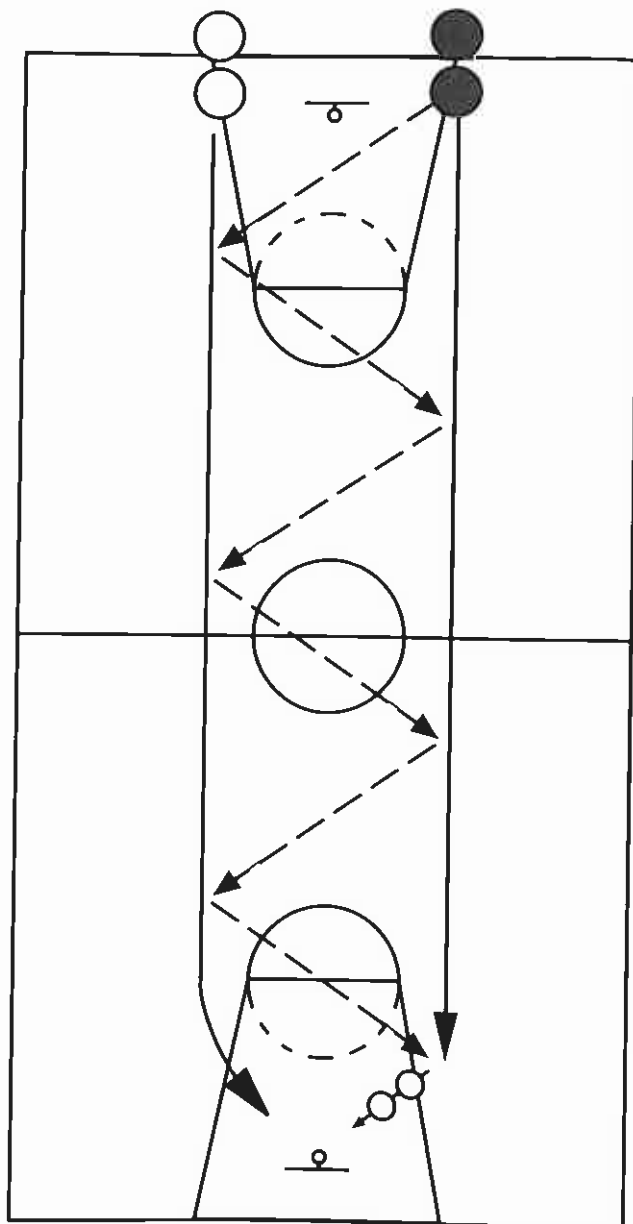
Sendingar á ferð

Æfing 6.

Tveir og tveir með bolta senda boltann á milli sín á meðan þeir ganga yfir völlinn. Hraðinn er svo smátt og smátt aukinn þar til leikmenn hlaupa á fullri ferð (sjá mynd 6.5).

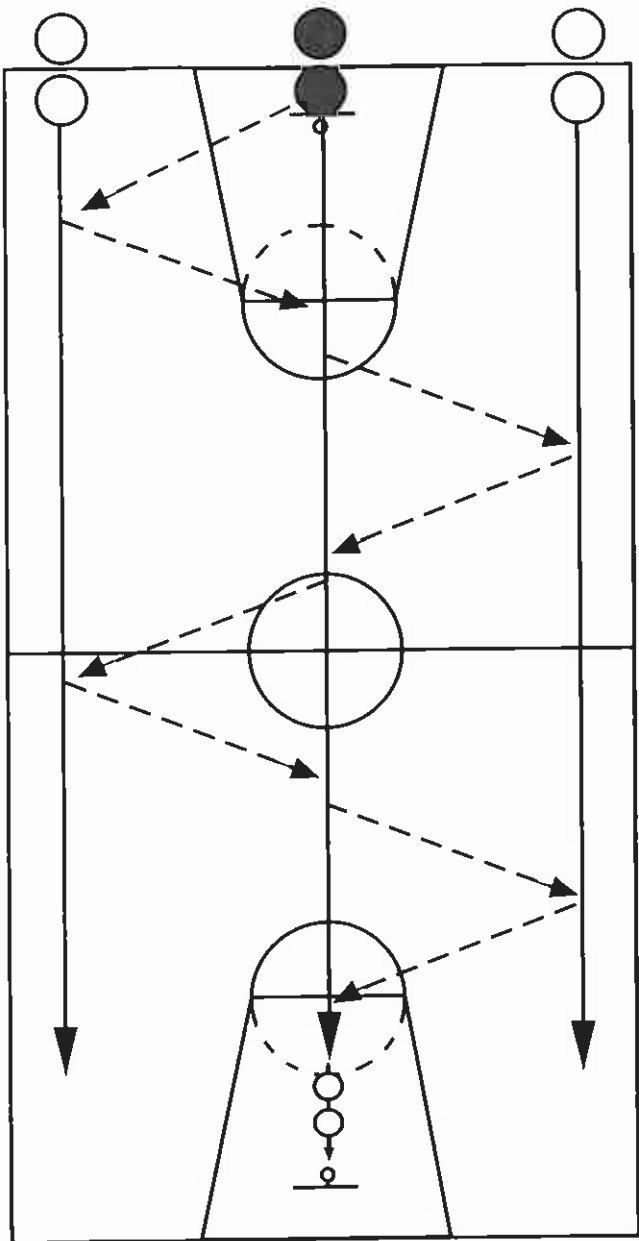
Æfing 7.

Sendingar þar sem leikmenn hlaupa



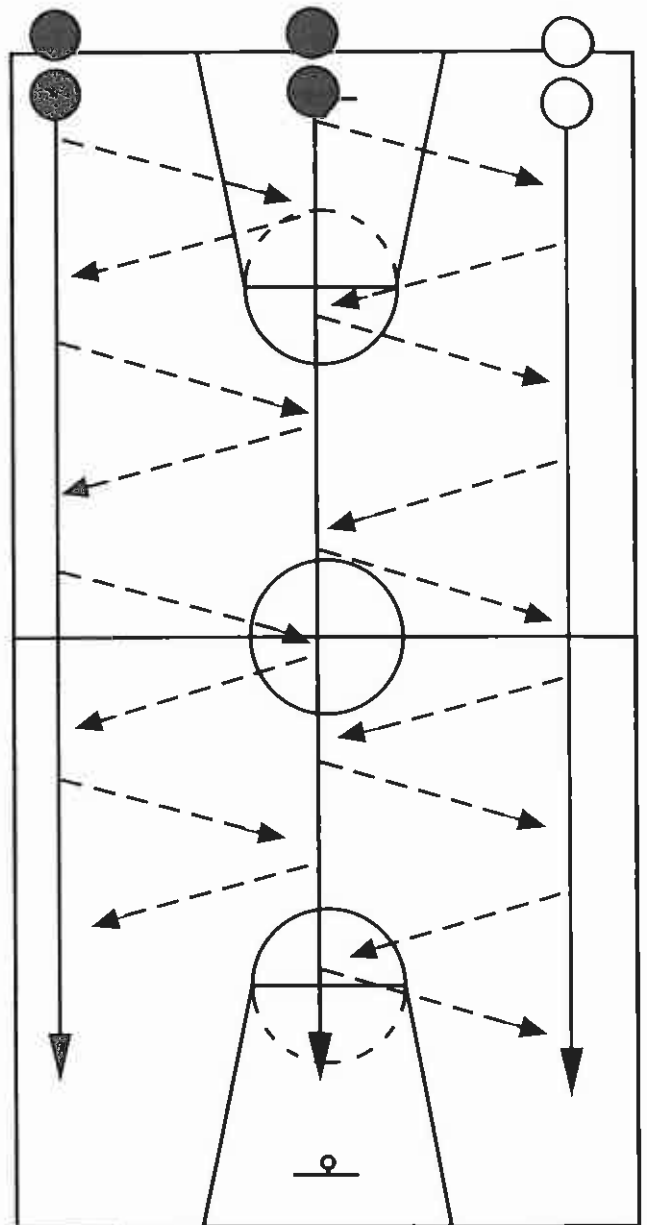
Mynd 6.5

Sendingar milli tveggja manna.



Mynd 6.6
Þrír saman og senda á milli.

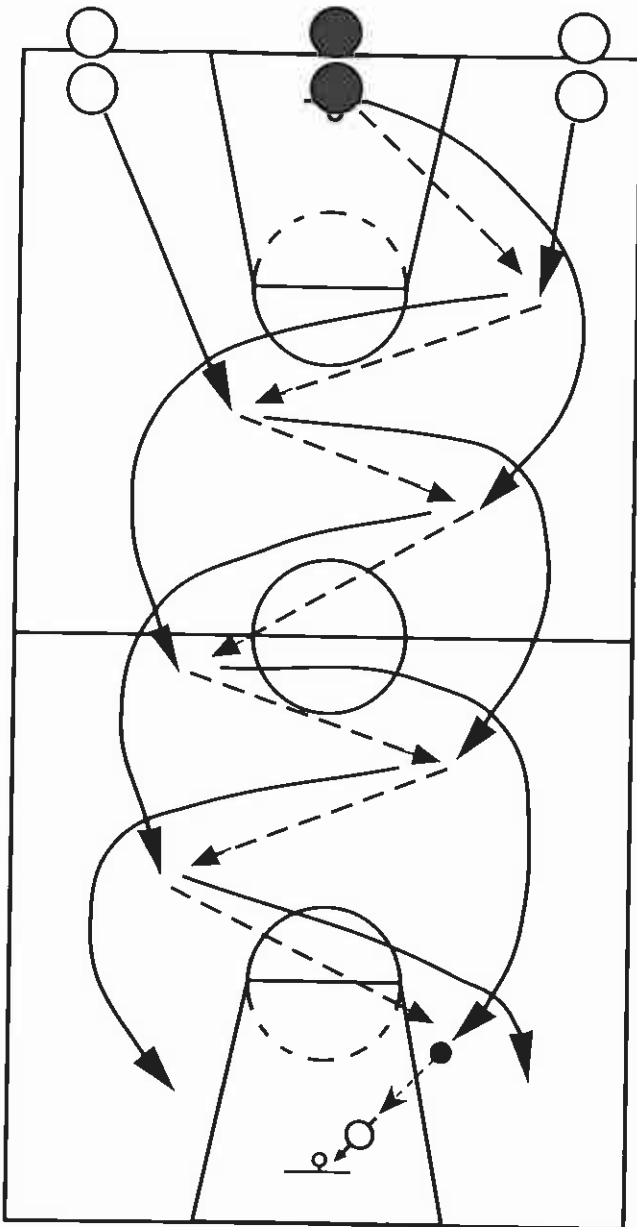
yfir völlinn í þrem röðum og senda boltann á milli sín. Miðjumaðurinn þarf að taka við boltanum úr einni átt og senda í hina og jafnframt að gæta þess að taka ekki of mörg skref.



Mynd 6.7
Þrír saman með tvo bolta.

Æfing 8.

Sama æfing nema gerð með tveim boltum.

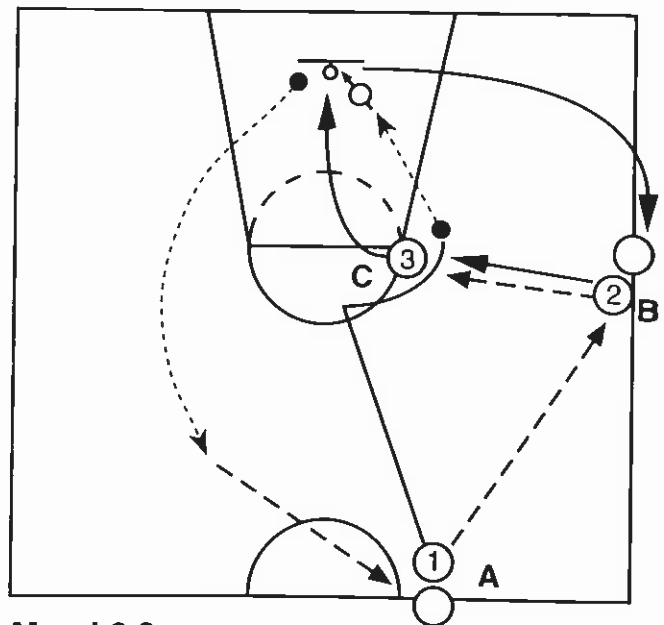


Mynd 6.8
Áttan. Þrjár saman með einn bolta.

Æfing 9.

Átta. Þá eru leikmenn í þrem röðum við enda vallarins og miðjumaður hefur boltann. Hann gefur á annan kantinn og hleypur í sveig aftur fyrir manninn

sem fékk boltann. Sá sem fékk boltann gefur á þann sem ekki hefur fengið boltann og hleypur aftur fyrir hann. Þessu er haldið áfram yfir völlinn og endað með sniðskoti. Eins og sést á mynd 6.8.



Mynd 6.9
Flóki.

Æfing 10.

Flóki. Leikmenn í tveim röðum. A við miðjuhring, B við hliðarlínu á móts við vítalínu og svo er einn leikmaður 3 á vítalínu. 1 er með boltann og gefur á 2, sem gefur strax á 3, leikmaður 1, hleypur framhjá 3 og fær boltann og tekur sniðskot. Leikmaður 3 tekur boltann og fer með hann í línu A. 1 fer í röð B og 2 fer á stað C.

Öryggi er fyrsta atriði sem læra þarf við sendingar. Helst ættu sendingar að vera stuttar því að þær eru öruggari en langar. Það er oft fallett að sjá langar glæsilegar sendingar sem enda með körfu, en við megum ekki gleyma öllum löngu sendingunum sem enda hjá andstæðingunum.

Sendingar ætti alltaf að velja frekar en knattrak ef hægt er. Þær koma boltanum miklu fljótar á milli staða og eru þar með líklegri til að koma andstæðingunum úr jafnvægi.

Sendingar eiga oftast að vera fastar og mega ekki fara of hátt upp í loftið. Því skemur sem boltinn er í loftinu því minni hættu er á að andstæðingurinn komist inn í sendinguna. Leikmaður, sem tekur við sendingu, verður að muna að koma á móti boltanum þegar hann tekur við sendingunni. Sérstaklega á þetta við um sókn gegn pressuvörn. Sendingar þarf að æfa frá því að byrjað er að æfa körfuknattleik og æfa þær á hverri æfingu. Sendingar hafa löngum verið veikur hlekkur í leik íslenskra körfuknattleiksliða.



Skot

Til að skora í körfuknattleik verður leikmaður að skjóta boltanum í körfuna. Allir spila í sókn og allir spila í vörn, því er mikilvægt að kenna öllum leikmönnum alla þætti leiksins, þar með talda góða skottækni.

Sniðskot

Sniðskot er algengasta skotið í körfubolta. Þegar það er kennt þarf að hafa nokkur atriði í huga:

1. Fótaborðurinn kallast tvítaktur. Ef sniðskot er tekið frá hægri er boltinn tekinn upp áður en stigið er í hægri fót síðan er stigið í vinstri fót og stökkið upp af honum og skotið með hægri hendi. Ef sniðskotið er tekið frá vinstri er þessu öfugt farið og stökkið er upp af hægra fæti og skotið með vinstri hendi.

2. Handahreyfing. Ef sniðskot er tekið frá hægri er skotið tekið með hægri hendi og stökkið upp af vinstri fæti. En

ef skotið kemur frá vinstri er skotið með vinstri hendi og stökkið af hægri fæti. Þetta er gert til að varnarmaður eigi erfitt með að verja skotið. Mikilvægt er að leggja á það mikla áherslu strax í upphafi að nota rétta hönd í sniðskotum og stökkva upp af réttum fæti.

3. Jafnvægi er mikilvægt í sniðskotum eins og í öllum öðrum hreyfingum í körfubolta. Í byrjun þarf að fara hægt, jafnvel ganga í gegnum hreyfingarnar til að fá tvítaktinn réttan og venjast við að skjóta með vinstri hendi. Aukinn hraði kemur með aukinni æfingu.

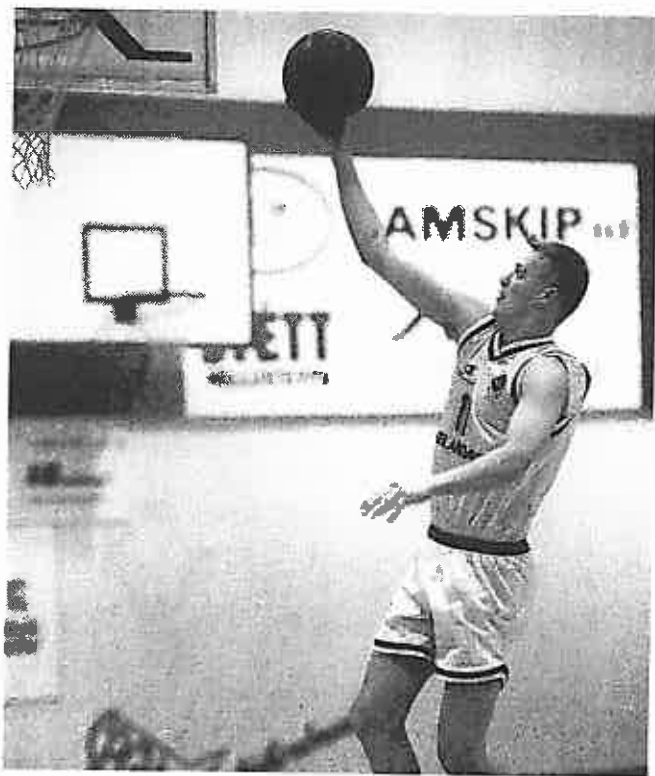
4. Nota spjaldið. Í sniðskotum er mikilvægt að leggja áherslu á að krakkar noti spjaldið í skotinu, þ.e. þegar skotið er þá er miðað á efra horn litla ferhyrningsins á spjaldinu. Við það að nota spjaldið eykst öryggið í skotunum til muna.



Mynd 7.1 (1) Sniðskot frá vinstri. Boltinn að með vinstri hendi og tekinn upp þegar staðið er í hægri fót.



Mynd 7.2 (2) Stigið í vinstri fót. Horft á körfu.



Mynd 7.8 (4) Boltinn lagður ofaní með hægri hendi. Varnarmaður nær síður til boltans.



Mynd 7.7 (3) Síðasta skrefið er stórt, stigið í vinstri fót og stokkið upp af honum.



Mynd 7.3 (3) Stigið í hægri fót og stokið upp af honum.



Mynd 7.4 (4) Knötturinn lagður upp með vinstri hendi, haldið þannig frá varnarmanni.



Mynd 7.6 (2) Stigið í hægri fót, horft á körfu.



Mynd 7.5 Sniðskot frá hægri. (1) Boltinn er rakinn að með hægri hendi og tekinn upp þegar staðið er í vinstri fót.

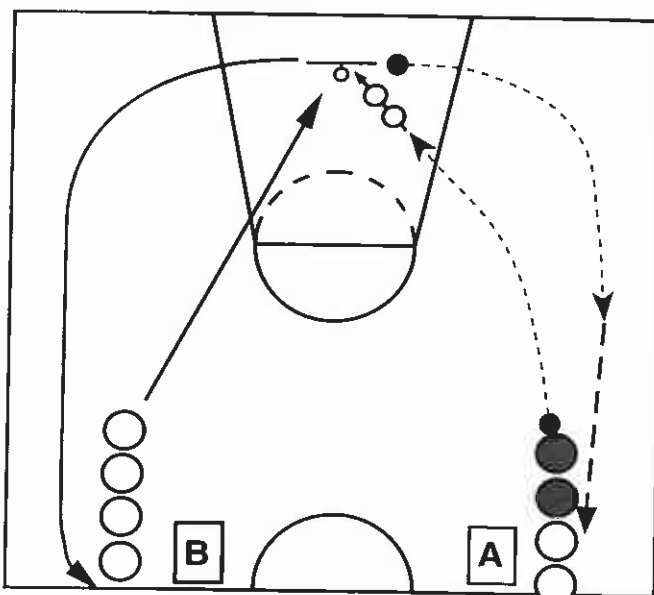
Þó svo að sniðskot séu algengustu skotin og af flestum talin mjög einföld, þá eru þau oftast tekin við erfiðar aðstæður þar sem einn eða fleiri varnarmenn reyna að trufla og/eða verja skotið. Því þarf að æfa sniðskot við ólíkar aðstæður frá mismunandi stöðum á vellinum. Það þarf að æfa þessar hreyfingar eins og þær koma fyrir í leik. Fjölbreytileiki í sniðskotum er ótakmarkaður, en til einföldunar má tala um sjö afbrigði.

- 1: Sniðskot frá hægri með hægri hendi, stökkið upp af vinstra fæti, eins og lýst er hér að framan.
- 2: Sniðskot frá hægri en skotið er með vinstri hendi, stutt sveifluskot, eftir knattrak fram fyrir körfuna, stökkið upp af hægri fæti og spjaldið notað.
- 3: Sniðskot frá hægri, knöttur er rakinn undir körfuna og skotið með hægri hendi en stökkið upp af vinstra fæti.
- 4: Sniðskot eftir knattrak beint að körfu, hægt er hafa mikla fjölbreytni í skotum, nota hægri/vinstri hönd og nota þá réttan stökkfót. Oftast er hægt að nota spjaldið en ekki alltaf því er mikilvægt að æfa einnig sniðskot þegar spjaldið er ekki notað en leggja samt á það

mikla áherslu að nota spjaldið alltaf þegar það er hægt.

Fyrstu þrjú atriði er endurtekin alveg eins frá vinstri en þá snýst dæmið við, í stað hægri handar er sú vinstri notuð og öfugt.

Þegar verið er að kenna sniðskot er best að byrja á því að láta krakka taka sniðskot frá hægri og vinstri úr 45 gráðu horni frá körfu (sjá mynd 7.9). Þá er ein röð á hvorum kanti við miðlínu, eftir að



Mynd 7.9
Sniðskot frá hægri.

leikmaður úr röð A tekur sniðskot tekur fremsti leikmaður úr röð B frákast og sendir á fremsta mann í röð A sem ekki hefur bolta og leikmenn fara svo í öfuga röð við þá sem þeir komu úr. Hægt er

að nota tvo bolta eða fleiri. Þessa æfingu nota flest lið þegar þau hita upp. Hún er góð þegar verið er að kenna börnum að ná valdi á tvítaktinum og handa-hreyfingum, en eftir að börn hafa náð góðu valdi á grunnhreyfingu sniðskots er nauðsynlegt að halda áfram og skapa keppnislíkar aðstæður og æfa sniðskot frá fleiri stöðum en úr 45 gráðu horni.

Æfing 1.

Taka sniðskot eftir sendingu þar sem leikmaður getur stungið knetti einu sinni niður eða aldrei. Þetta atriði er hægt að æfa með röðum frá miðju.

Æfing 2.

Sniðskot með varnarmanni. Í byrjun reynir varnarmaður ekki að verja skotið heldur aðeins að venja sóknarmann við að þurfa að breyta skotinu lítillega. Síðan er þetta þróað í keppnislíkari aðstæður.

Æfing 3.

Sniðskot eftir gabbhreyfingu, fyrst þegar leikmaður er einn en að lokum

gegn varnarmanni.

Æfing 4.

Sjö sniðskot aðferðirnar sem talað var um hér að framan.

Mikilvægt er að sem flestar æfingar fyrir sóknarmenn endi með skoti og leggja ber á það áherslu að hitt sé úr hverju skoti. Leikmenn, sem hitta illa úr skotum á æfingum hitta einnig illa í leik.

Vítaskot

Þegar krakkar fara fyrst að skjóta á körfur er algeng villa, að þau skjóta of stórum og þungum boltum á körfur sem eru of háar, jafnvel af of löngu færi þannig að skothreyfingin verður ekki góð. Þá fara þau að ýta boltanum rétt eins og kúluvarpari í stað þess að skjóta honum, hreyfa axlarliðinn fram í skotinu, í stað þess að nota mýkt fingranna til að fínstilla miðið. Því er mikilvægt að kenna réttan skotstíl frá upphafi, því erfitt er að breyta slæmum skotstíl sem fólk temur sér.

Þegar kennd eru skot í körfuknattleik eru ákveðin atriði sem þarf að hafa í huga:

1. **S** Staða líkamans, jafnvægi.
2. **O** Olnbogi.
3. **F** Fylgja á eftir skotinu.
4. **A** Auga, horfa á markið.

1. Staða. Jafnvægi er mjög mikilvægt í öllum þáttum körfuknattleiks, en þá sérstaklega í skotum. Skot sem tekið er í ójafnvægi er venjulega lélegt skot. Jafnvægi í skotum er best ef fætur eru u.þ.b. axlarbreidd í sundur og hægri fótur aðeins framar ef skotið er með hægri hendi en sá vinstri ef skotið er með vinstri.

Þetta atriði má þjálfra einfaldlega með því að láta krakka taka eitt, tvö skref og hoppa og lenda í góðu jafnvægi. Fyrst án bolta og svo með bolta.

2. Olnbogi. Svo hreyfingin verði sem einföldust þá vísar olnbogi að körfunni. Í upphafi skots er olnboginn fyrir framan boltann, þannig fæst meiri kraftur í skotið og erfiðara er fyrir varnarmann að verja það, þar sem knötturinn er

lengra frá honum.

Í skothreyfingunni eru tvö liðamót í efri hluta líkamans mest notuð, olnboginn og úlnliðurinn. Axlarliðurinn er lítið notaður og mest hjá þeim sem ekki hafa kraft í að skjóta réttum skotum.

3. Fylgja eftir skotinu. Þegar boltanum er sleppt í lok skotsins er síðasta snerting boltans við fingurgóma, og eftir það vísar lófinn að körfunni og niður. Hendinni er haldið uppi uns boltinn þenur út netið. Með úlnliðshreyfingunni fáum við snúninginn á boltann, sem snýr honum ofaní körfuna ef hann lendir á hringnum fjær.

Í upphafi skots á úlnliðurinn að vera svo boginn aftur að það sjáist hrukkur á húðinni við úlnliðinn og höndin fylgir boltanum eftir alla leið fram og vísar niður og fram í lok skotsins. Rétt staða olnboga og úlnliðar lengir skotfæri viðkomandi um nokkra metra.

Lykilatriði í að kenna réttan skotstíl er að krakkar standi það nálægt körfunni í upphafi að þau ráði við þessar hreyfingar og geti gert þær rétt, og skjóti boltanum en kasti honum ekki. Í

byrjun er tveggja til þriggja metra fjarlægð frá körfu hæfileg til að æfa rétta skothreyfingu, ef skotið er af lengra færi í byrjun er hætt við að börnin ýti eða kasti boltanum með axlarrykkjum til að drífa. Kraftur í skot af löngu færi kemur frá fótum en ekki frá axlarliðnum.

4. Augun. Þegar leikmaður tekur skot verður hann að horfa á markið. Mikilvægt er að hver og einn velji sér punkt sem hann horfir á og einbeiti sér alltaf að þessum sama viðmiðunarpunkti. Hver þjálfari verður að gera upp við sig á hvaða stað hann telur að best sé að horfa (miða) og kenna leikmönnum sínum það. Gæta þarf stöðugleika þannig að alltaf sé einblínt á sama stað. Einnig er mikilvægt að halda höfðinu kyrru og augunum á markinu þangað til boltinn þenur út netið.

Til að skotið verði hnitmiðað verður öll einbeiting viðkomandi leikmanns að vera við skotið, með því að halda augunum á markinu næst best einbeiting, um leið og leikmaður fer að gjóa augunum annað, horfa af markinu,

er hætta á að nákvæmni skotsins minnki.

Þrjú algengir staðir til að horfa á þegar skotið er á körfu.

- 1: Horfa framan á hringinn og ímynda sér að þú skjótir yfir markið. Þegar spjaldið er notað á að velja sér stað til að horfa á t.d. efra horn ferhyrningsins sem er þeim megin við körfuna sem skotið er.
- 2: Horfa í miðjan hringinn, en það gefur mesta möguleika á skekkju.
- 3: Miða á aftari brún hringsins þannig að ef boltinn snertir hringinn eða spjaldið þá snýr baksnúningur boltans honum niður.

Staða handa. Þegar haldið er á knettinum eiga fingurnir að vera þægilega glenntir á boltanum. Hvort sem leikmaður er að taka skot eða önnur snerting við boltann þá eru það aðeins fingurnir en ekki lófinn sem snertir boltann.

Ef boltinn hvílir í lófanum þá næst enginn snúningur, og fínstilling fingranna nýtist ekki.

Leikmaður, sem er rétthendur, skýtur knettinum með hægri hendi, þá er vinstri

höndin aðeins til að styðja við boltann þegar hann er færður í skotstöðu, en tekur að öðru leyti ekki þátt í skotinu.

Skjóta hátt. Þegar börn fara fyrst að skjóta körfubolta hafa þau tilhneigingu til að skjóta flötu skoti. Karfan er 0.45 metrar á breidd og boltinn u.þ.b. tvöfalt minni. Eftir því sem skotið er í meiri boga því meira svigrúm er fyrir ónákvæmni í skotinu. Eftir því sem hornið er stærra sem boltinn kemur úr í átt að körfunni því opnari er karfan. Af þessari ástæðu er spjaldskot með baksnúningi svo árangursríkt. Þegar boltinn fer í spjaldið með baksnúningi, fer hann beinna niður en þegar skotið er með engum snúningi. Þannig er góð regla að venja nemendur strax í upphafi á það að nota spjaldið þegar skot eru tekin af köntunum eða nálægt körfu.

Þegar leikmaður fylgir eftir í lok skotsins á olnbogi að vera beinn og fyrir ofan augabrúnir, og halda þeirri stöðu uns boltinn hittir markið. Með þeim hætti verður skotið hæfilega hátt en ekki flatt

Byrjendur. Þegar börn byrja að skjóta körfubolta eru þau oft ekki nægilega sterk til að ráða við að skjóta bolta fyrir ofan höfuð. Því þarf viðkomandi oft að byrja með boltann neðar, í brjósthæð eða jafnvel enn neðar til að fá kraft í skotið.

Í byrjun er ágætt að láta börn æfa rétta skothreyfingu með því að skjóta boltanum á milli sín eða í vegg, þá geta þau einbeitt sér að stílnum og þurfa ekki að hafa áhyggjur af því að hitta í körfuna. En fljótlega verða þau að fá að spreyta sig á því að hitta í körfuna. Til að byrja með ber að varast skotkeppnir, þá hætta börn að einbeita sér að stílnum.

Stökkskot

Þegar börnin hafa náð góðu valdi á skothreyfingunni er hægt að láta þau reyna stökkskot. Það er að öllu leyti eins og skot úr kyrrstöðu nema að stokkið er upp um leið og skotið er. Brýna þarf fyrir börnunum að stökkva beint upp og skjóta á hæsta punkti. Oft er hins vegar skotið tekið þegar

leikmaður er á uppleið, við það fæst meiri kraftur í skotið en nákvæmnin minnkar lítillega.

Þegar nemendur hafa náð valdi á stökkskoti úr kyrrstöðu, er hægt að fara að vinna með stökkskot eftir sendingar eða knattrak. En hér ber að gæta sérstaklega vel að jafnvæginu. Þannig bætum við hægt ofan á skotferlið, byrjum á einföldum atriðum og bætum við það eftir því sem nemendur ná betra valdi á skotinu:

- 1: Handahreyfing í skoti, skot af stuttu færi.
- 2: Fætur látnir vinna með til að fá meiri kraft í skotið.
- 3: Stökkskot úr kyrrstöðu.
- 4: Stökkskot eftir sendingar og knattrak.

Langskot

Þegar skotið er af löngu færi helst formið hið sama og þegar skotið er af stuttu færi, nema oft þarf að byrja með boltann neðar til að fá meiri kraft í skotið. En aðalkraftur í langskot kemur frá fótum. Með því að beygja sig í hnjám fæst styrkur til að skjóta af lengra færi.

Skotæfingar

Fyrir byrjendur ber að varast allar skotkeppnir. Betra er að einbeita sér að því að börnin tileinki sér réttan skotstíl. En þegar unnið er með leikmenn sem hafa náð betra valdi á íþróttinni er mikilvægt að skotæfingar séu keppnislíkar þar sem viðkomandi þarf að einbeita sér að því að hitta í hvert sinn, með mann í sér eða í keppni við klukkuna og aðra á æfingunni.

Skotæfingar þurfa að vera hluti af hverri æfingu. Í sumum tilfellum er eingöngu verið að æfa skotið en oft eru aðrir þættir innbyggðir í æfingarnar.



Mynd 7.10 Vítaskot 1. Leikmaður stendur í góðu jafnvægi. Fótur sömu megin skothandar aðeins framur og axlarbreidd milli fóta. Leikmaður snýr beint á móti körfunni.



Mynd 7.11 Vítaskot 2. Knetti er lyft í skotstöðu. Skothendi er undir boltanum, olnbogi vísar að körfu og stuðningshöndin hvílir á hlið boltans. Leikmaður horfir á



Mynd 7.14 Stökkskot 1. Jafnvægi er lykilatriði í öllum skotum. Fætur axlarbreidd í sundur og leikmaður snýr beint að körfunni.



Mynd 7.15 Stökkskot 2. Kraftur í skot af löngu færi kemur frá fótunum.



Mynd 7.12 Vítaskot 3. Leikmaður heldur góðu jafnvægi, beygir sig í hnjúnum til að fá kraft í skotið.



Mynd 7.13 Vítaskot 4. Leikmaður fylgir skotinu vel eftir. Olnbogi er fyrir ofan augabryr og skothendi vísar að körfu. Þessari stöðu er haldið uns boltinn þenur út netið.



Mynd 7.16 Stökkskot 3. Leikmaður stekkur beint upp, olnbogi snýr að körfu. Stuðningshöndin tekur ekki þátt í skotinu nema til að styðja við knöttinn.



Mynd 7.17 Stökkskot 4. Leikmaður fylgir skotinu vel eftir. Mikilvægt er að halda góðu jafnvægi í gegnum allt skotferlið og halda augunum á körfunni.

Skotæfingar

Æfing 1.

Þjálfari límir límband með eins metra millibili 1,2,3 o.s.frv. metra frá körfu. Leikmaður byrjar næst körfu og ef hann hittir úr 2 skotum af 3, eða 2 af 4 má hann fara að límbandinu fyrir aftan, en ef honum mistekst færir hann sig fram. Hér er engin keppni við aðra né klukkuna og getur viðkomandi því einbeitt sér að stílnum.

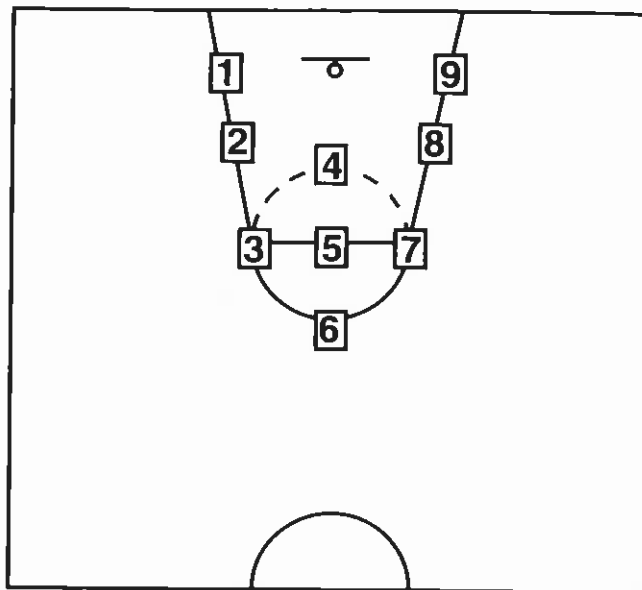
Æfing 2.

Leikmaður tekur 10 vítaskot og talið er hve mörgum skotum hitt er úr. Þjálfari skrifar niður hittni leikmanna og tekur eftir framförum. Þetta má einnig gera frá öðrum stöðum á vellinum.

Æfing 3.

Pottur. Leikmenn taka skot á 9 stöðum í kringum vítateiginn eins og sést á mynd 7.18. Tveir leikmenn eru saman og sá fyrri tekur skot uns honum mistekst, þá leggur sá næsti af stað og heldur áfram meðan hann hittir. Þá heldur fyrri leikmaðurinn áfram frá þeim

stað sem honum mistókst á. Sá leikmaður sem kemst hringinn á undan vinnur.



Mynd 7.18

Pottur.

Æfing 4.

Tveir eða fleiri leikmenn þurfa einn bolta. Leikmenn taka vítaskot og halda áfram að taka skot á meðan þeir hitta, og fá tvö stig fyrir að hitta. Ef þeim mistekst geta þeir tekið frákastið áður en boltinn snertir jörðina og skjóta frá þeim stað og fá fyrir það eitt stig. Þá tekur næsti maður skot og heldur áfram að skjóta meðan hann hittir úr vítaskotunum. Sá leikamaður sem fyrstur fær 21 stig vinnur leikinn.

Æfing 5.

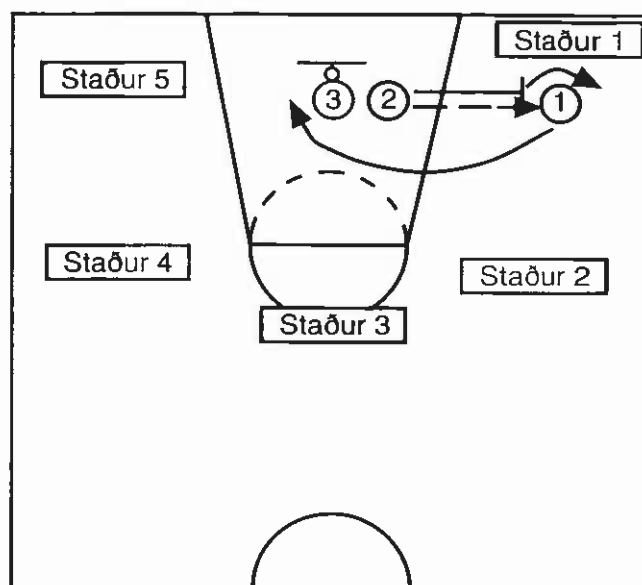
Plús 7 mínus 7. Þjálfari velur tvo staði á vellinum sem leikmaður tekur skot á til skiptis. Hvert sinn sem leikmaður hittir fær hann eitt stig en fyrir feilskot dregst frá eitt stig. Ef leikmenn eru mjög hittnir má draga tvö stig frá fyrir feilskot. Leikmaður tekur eigið frákast og verður að rekja boltann á næsta stað. Svo er skotið uns leikmaður fær 7 stig og vinnur eða er kominn 7 stig í mínus og tapar.

Allar þessar æfingar ásamt mörgum fleiri má gera án keppni og leikmenn geta einbeitt sér að því að halda skotstílnum. En þegar leikmenn eru komnir lengra þarf að æfa skot við keppnislíkari aðstæður.

Æfing 6.

Þrjú leikmenn saman með einn bolta. Hver leikmaður tekur 8 skot á fimm stöðum (sjá mynd 7.19). Leikmaður 1 fær sendingu frá leikmanni 2. Leikmaður 1 tekur skotið strax en leikmaður 2 kemur á móti eftir

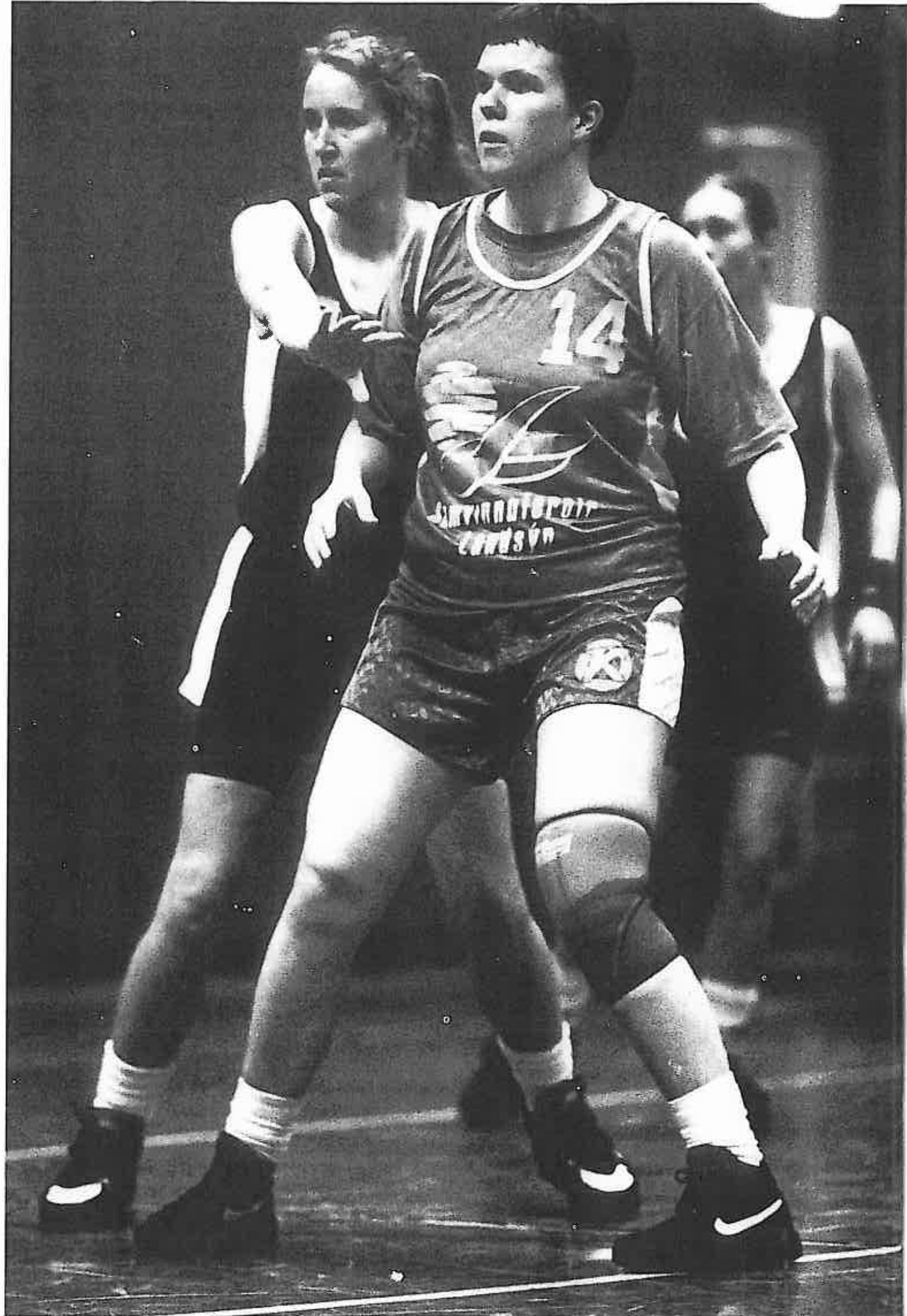
sendinguna og truflar skotið án þess að verja það. Leikmaður 3 tekur frákastið og gefur á leikmann 2 sem er tilbúinn í næsta skot, 3 truflar skot 2 rétt eins og leikmaður 2 gerði við 1 áður. En leikmaður 1 fer í frákast eftir skot frá 2, og gefur á leikmann 3 í næsta skot. Þannig gengur þessi æfing hring eftir hring. Skotið er frá 5 stöðum.



Mynd 7.19

Skotæfing með vörn.

Hver þjálfari finnur sér sínar skotæfingar sem honum líst vel á og telur henta þeim hóp sem hann þjálfar. Góð regla er að kalla skotæfingar sem og aðrar æfingar nöfnum sem leikmenn þekkja þannig að æfingin gangi hratt og vel fyrir sig.



Vörn

Ef þjálfari ætlar að ná góðum árangri með lið sitt, verður hann að leggja höfuðáherslu á varnarleik. Lið sem leika góða vörn hafa alltaf möguleika á sigri þó sóknarleikurinn gangi ekki vel á tímabili í leik.

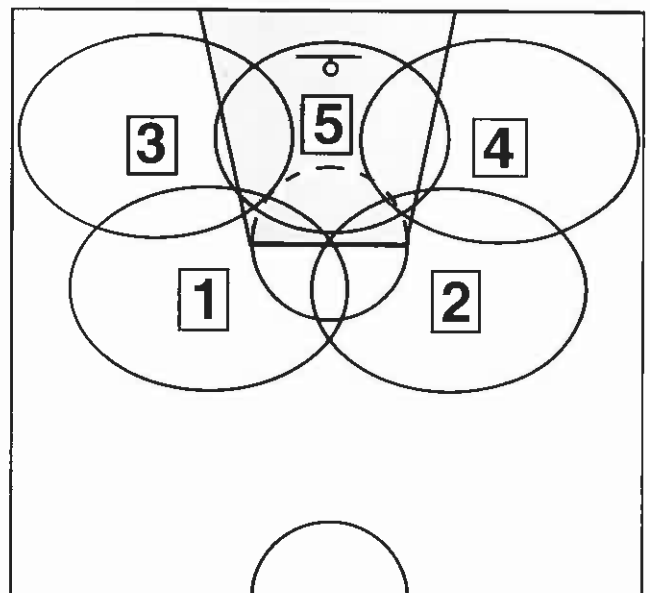
Mikilvægi þess að þjálfari leggi áherslu á vörn undirstrikast af því að það er hægt að kenna öllum, sem það vilja, að spila vörn en aðeins þeir sem hafa hæfileikana geta orðið góðir sóknarmenn. Leikmenn læra það líka fljótt að þeir sem spila góða vörn fá oftast tækifæri til að spila þó að þeir séu ekki mjög góðir sóknarmenn.

Í körfuknattleik eru til ýmiss konar varnarafbrigði, svæðisvarnir, pressuvarnir og maður á mann vörn.

Hér koma dæmi um tvær svæðisvarnir.

2:3 Svæðisvörn.

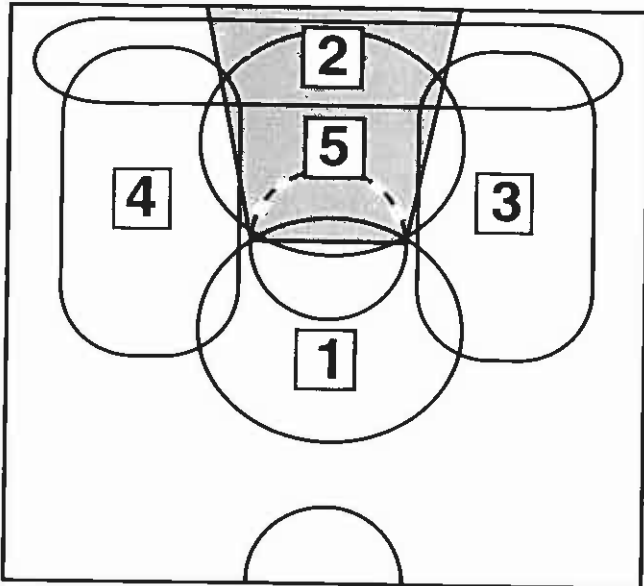
Hefur verið algengust allra svæðisvarna og er enn mikið notuð. Hún er sérstaklega góð til að verjast liðum sem hafa góðan miðherja og taka mikið af skotum nálægt körfunni. Þessi vörn er líka góð til að ná varnarfráköstum.



Mynd 8.1
Svæðisvörn 2:3.

1:3:1 Svæðisvörn.

Er notuð af snöggum liðum til að trufla skot og sendingar andstæðinga. Ef lið hafa góðan miðherja getur þessi vörn reynst vel.



Mynd 8.2
Svæðisvörn 1:3:1.

Hringirnir á myndunum tákna það svæði sem hver leikmaður gætir. Staðsetning innan svæðisins fer eftir stöðu bolta og sóknarmanna.

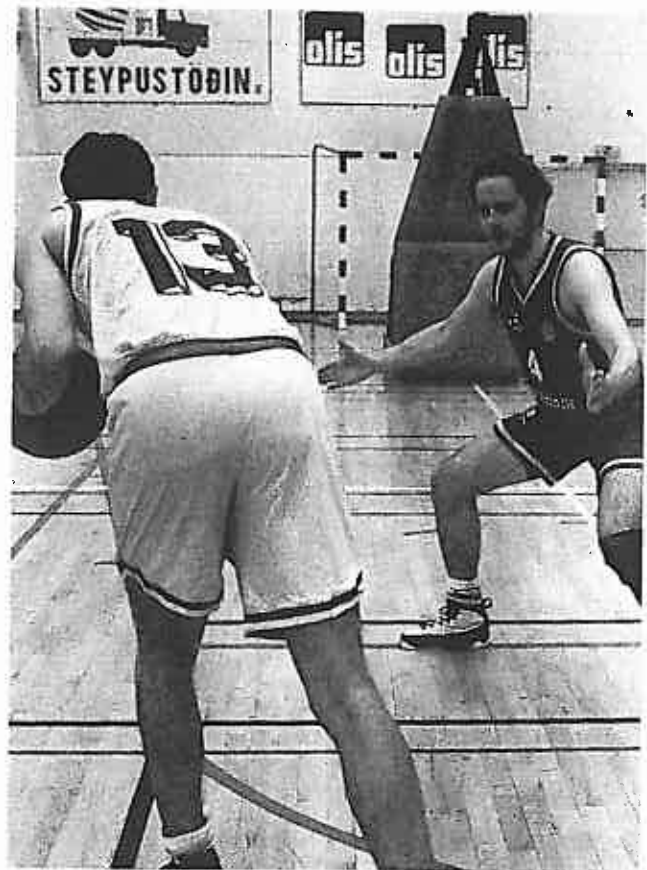
Maður á mann vörn

Í yngstu flokkunum má aðeins leika maður á mann vörn enda er hún grunnur að öllum öðrum vörnum. Við munum því hér einbeita okkur að þeirri vörn.

Varnarmaður þarf að læra fimm grunn varnarstöður til að geta spilað góða vörn.

Varnarstaða 1.

Varnarstaða leikmanns sem gætir manns sem er með boltann.



Mynd 8.3
Varnarstaða 1.

Varnarmaður stendur með fætur í sundur, u.þ.b. axlarbreidd á milli fóta, og bogin hné. Líkaminn verður að vera nokkuð uppréttur og höfuðið upp. Annar fóturinn örlítið framur þannig að tá aftari fótar nemi við hæl fremri fótar. Varnarmaður verður ávallt að vera í viðbragðsstöðu og tilbúinn að fara snögg af stað í hvaða átt sem er. Hendurnar eiga að vera út frá líkamanum og lófar eiga að vísa upp og í átt að sóknarmanni. Þannig er varnarmaðurinn tilbúinn að trufla sendingar og skot. Hendurnar hjálpa líka við að halda jafnvæginu.

Fjarlægðin frá sóknarmanni miðast við það hversu langt maður er frá körfunni, hvað sóknarmaðurinn er fljótur og hvað helst ber að varast hjá viðkomandi sóknarmanni.

Varnarstaðan miðast við það að beina sóknarmanninum í ákveðna átt, gæta þess að hann komist ekki framhjá þér og að vera alltaf ógnandi þannig að sóknarmaðurinn verði stöðugt að gæta boltans. Þegar sóknarmaðurinn er í skotfæri verður varnarmaðurinn alltaf

að vera tilbúinn til að trufla skot með því að lyfta hendinni á móti skothendinni.

Það þarf að gæta þess að hreyfingarnar séu þannig að fyrst sé færður fóturinn sem nær er hreyfingargestfnunni. Svo er hinn fóturinn dreginn sömu vegalengd. Bilið milli fótanna má aldrei verða of lítið. Það raskar jafnvæginu og auðveldara er að plata leikmanninn með gabbhreyfingum.

Varnarstaða 2.

Varnarstaða leikmanns sem gætir manns án boltans á sterku hliðinni.



Mynd 8.4
Varnarstaða 2.

Leikmaður er í þessari varnarstöðu þegar hann gætir leikmanns á kanti og vill meina honum að fá boltann. Varnarmaður kemur sér fyrir milli bolta og sóknarmanns sem hann gætir og eru p.b. 1-1,5 m frá manninum. Varnarmaðurinn verður að gæta þess að sjá boltann og vita nákvæmlega af sóknarmanninum. Ef hann missir sjónar af öðrum hvorum lítur hann frekar augnablik af boltanum en af manninum. Varnarmaðurinn má ekki vera of nálægt sóknarmanninum sem hann gætir, því þá á sóknarmaðurinn auðveldara með að losna.

Varnarstaða 3.

Varnarstaða leikmanns sem gætir manns án boltans á veiku hliðinni. Þetta er hjálparstaða. Varnarmaður sem ekki þarf að hafa verulegar áhyggjur af sínum manni verður að vera tilbúinn að hjálpa til ef aðrir varnarmenn missa sinn mann framhjá sér eða verða á önnur mistök.



Mynd 8.5
Varnarstaða 3.

Varnarstaða 4.

Varnarstaða þar sem manns sem er með boltann inni í teig er gætt.



Mynd 8.6
Varnarstaða 4.

Í þessari stöðu verður varnarmaður að færa sig örlítið frá sóknarmanninum svo hann geti ekki auðveldlega komist framhjá honum.

Varnarstaða 5.

Varnarstaða þar sem manns, sem ekki er með boltann og er nálægt körfu á sterku hliðinni, er gætt.



Mynd 8.7
Varnarstaða 5.

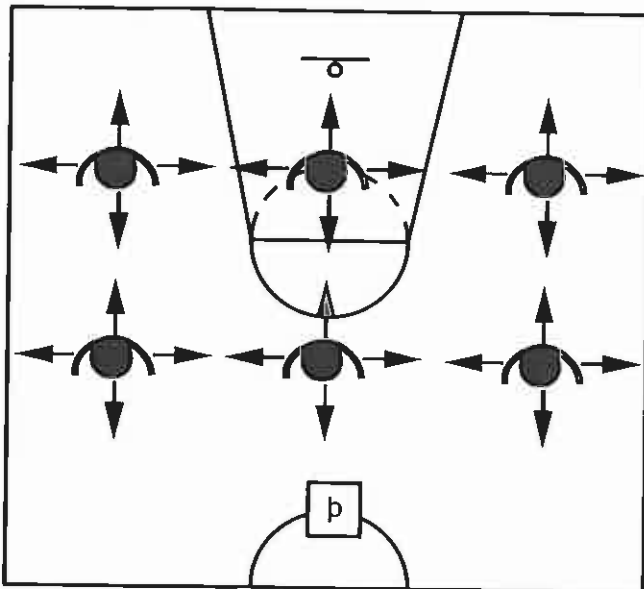
Í þessari stöðu verður varnarmaðurinn að vera nær sóknarmanninum en í varnarstöðu 2 því

sóknarmaðurinn er á þeim stað á vellinum sem við viljum síst að hann fái boltann. Annaðhvort verður varnarmaðurinn að vera alveg fyrir framan sóknarmanninn eða hafa aðra höndina fyrir framan hann. Til að erfitt sé að senda boltann á sóknarmanninn.

Varnaræfingar.

Æfing 1.

Leikmenn eru dreifðir um varnarhelming vallarins. Þjálfari snýr að þeim og gefur þeim bendingar um það í hvaða átt þeir eiga að hreyfa sig. Best er að byrja á því að láta leikmennina aðeins taka tvö skref í hvora átt. Leggja þarf áherslu á að fótavinnan sé rétt. Ef höfuð færist upp og niður er fótavinnan röng. Smátt og smátt er bætt við tíma og fleiri atriðum í varnarhreyfingunum. Hvatningaróp, tal í vörninni, taka sóknarvillur, hoppa upp, steppa, o.s.frv. Þjálfari getur látið leikmenn æfa varnarstöðurnar fimm með því að kalla upp númerin þegar leikmenn eru að gera æfinguna.



Mynd 8.8
Varnarstaða.

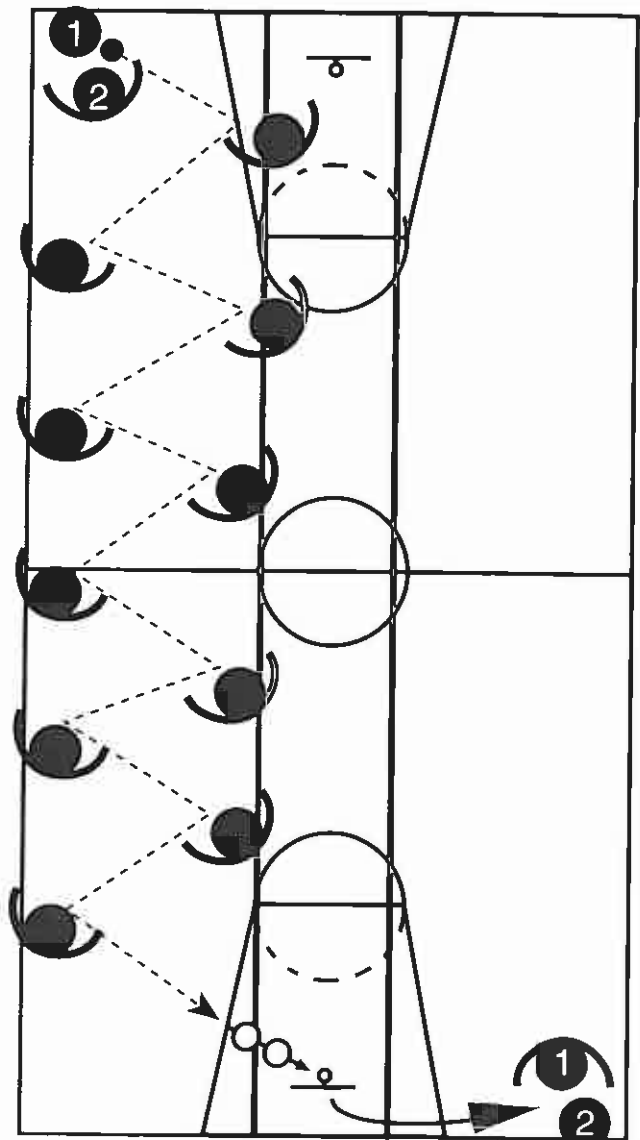
Æfing 2.

Sóknarmaður færir sig fram og aftur eftir ákveðinni línu á vellinum og varnarmaður reynir að fylgja honum eftir með réttum hliðarskrefum. Sóknarmaður er ekki með bolta en getur hlaupið fram og aftur og skipt um stefnu að vild.

Æfing 3.

Þjálfari velur ákveðnar línur á vellinum með u.þ.b 2-3 m millibili. Sóknarmaður færir sig síkk sakk yfir völinn milli þessara lína og varnarmaðurinn færir sig í varnarstöðu sömu leið. Fyrst er sóknarmaðurinn án bolta, svo fær hann

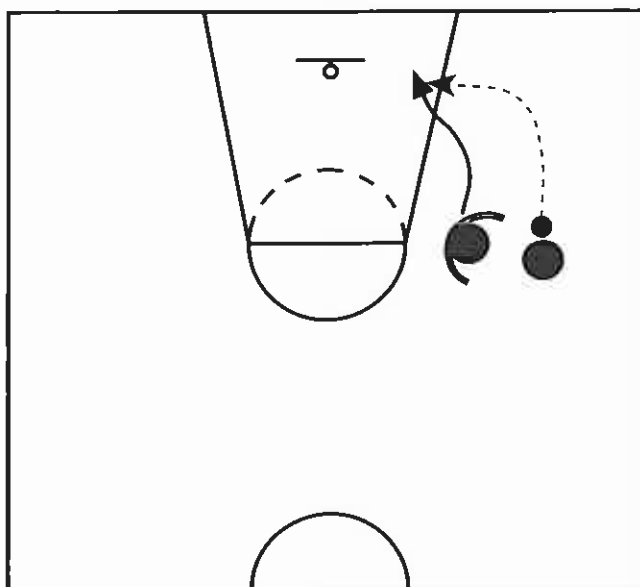
bolta og varnarmaðurinn er með hendur fyrir aftan bak. Sóknarmaðurinn fer bara síkk sakk í byrjun en fer svo að gera gabbhreyfingar á leiðinni. Varnarmaðurinn fær fyrst ekki að teygja sig eftir boltanum en fær svo að nota hendurnar eins og hann vill, auðvitað innan reglna körfuboltans. Hér er varnarstaða 1 æfð.



Mynd 8.9
Varnarstaða 1.

Æfing 4.

Sóknarmaður reynir að skora en varnarmaður reynir að stjórna því hvert sóknarmaðurinn fer og láta hann aðeins fá erfitt skot. Æfinguna má byrja með því að varnarmaður rétti sóknarmanni boltann, sem merki um að allt sé klárt. Þessa æfingu má gera frá ýmsum stöðum á vellinum.

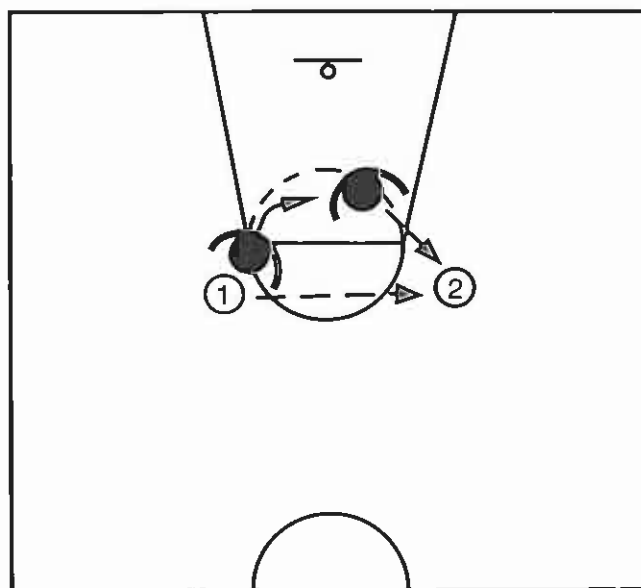


Mynd 8.10

Varnaræfing einn gegn einum.

Æfing 5.

Þessa æfingu má gera með bakvörðum eða framherjum. Fyrst senda sóknarmenn boltann á milli sín nokkrum sinnum og varnarmenn æfa rétta staðsetningu við hverja hreyfingu boltans. Þegar þjálfari gefur merki reyna sóknarmenn að skora.



Mynd 8.11

Varnarstaða tveir gegn tveimur.

Við það að sóknarmaður 1 gefur á 2, fer varnarmaður úr varnarstöðu eitt í hjálparvörn. En sá varnarmaður sem gætir leikmanns 2 fer úr hjálparvörn í varnarstöðu 1.

Æfing 6.

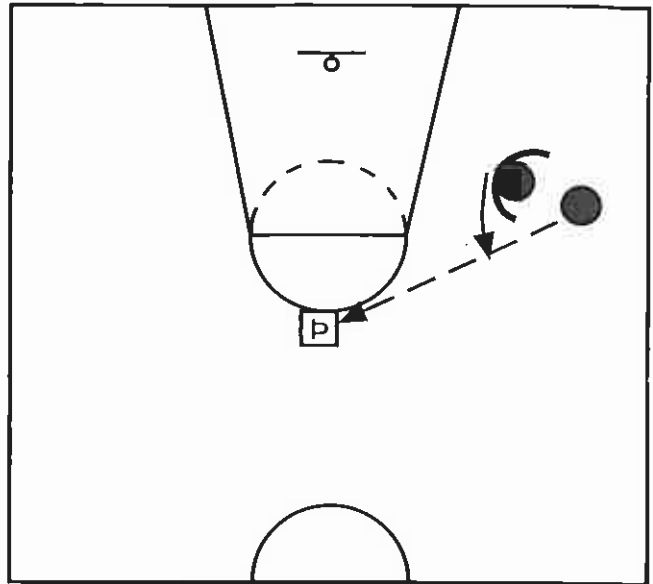
Varnarstöðurnar allar æfðar í einni æfingu, Celticæfingin.

a) Sóknarmaður er með bolta á kantinum, varnarmaður í varnarstöðu 1.

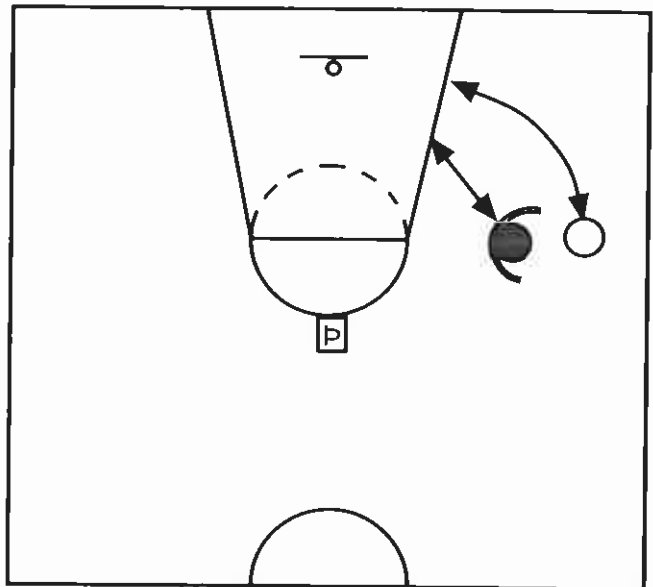
b) Sóknarmaður gefur á þjálfara sem er í bakvarðarstöðu út við þriggja stiga línu. Eins og sést á mynd 8.12.

Varnarmaður fer þá í varnarstöðu 2 og sóknarmaður hleypur fram og aftur milli vítateigs og þriggja stiga línu og reynir að verða frír og fá boltann frá þjálfara. Eins og sést á mynd 8.13.

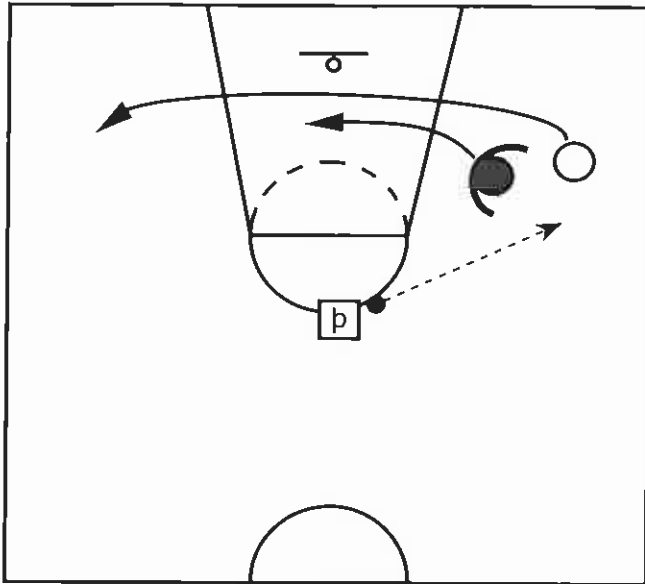
c) Ef sóknarmaður verður ekki frír fer hann yfir teiginn og á veiku hliðina. Varnarmaður fylgir honum eftir þannig að hann snýr alltaf brjósti að sóknarmanninum og missir ekki sjónar af boltanum nema augnablik þegar hann snýr höfðinu. Þegar sóknarmaður er kominn yfir miðjan teiginn fellur varnarmaður lengra frá honum og er kominn í varnarstöðu 3. Eins og sést á mynd 8.14.



Mynd 8.12
Farið í varnarstöðu 2.



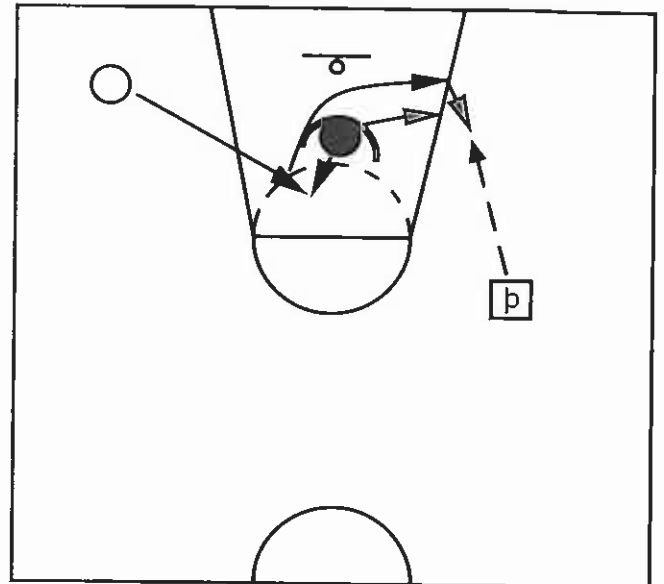
Mynd 8.13
Yfirdekkun á kanti.



Mynd 8.14
Farið í varnarstöðu 3.

d) Sóknarmaður hleypur í átt að boltanum og varnarmaður fer í veg fyrir hann í varnarstöðu 5. Sóknarmaður fer þá aftur að körfu sterku megin og varnarmaður er enn í varnarstöðu 5. Eins og sést á mynd 8.15.

e) Varnarmaður leyfir svo sendingu inn á sóknarmann og æfir varnarstöðu 4. Sóknarmaður reynir að skora og varnarmaður stígur út.



Mynd 8.15
Sóknarmaður kemur að bolta.

Celticæfingin er mjög góð til að fara yfir allar varnarstöðurnar. Þjálfari þarf að leggja á það mikla áherslu að leikmenn geri hverja varnarstöðu rétt og séu í réttri stöðu, þ.e. hafi bogin hné og séu í góðu jafnvægi. Einnig þarf að leggja á það áherslu að leikmaður sjái bæði boltann og þann mann sem hann gætir.

Þjálfari getur svo látið sóknarmanninn fá boltann á mismunandi stöðum, t.d. á kanti eða þegar varnarmaður er í varnarstöðu 3.

Æfing 7.

Þessi æfing er kölluð skel. Í henni eru fjórir í sókn og fjórir í vörn. Hún er einföld í byrjun en er gerð flóknari og flóknari þar til hún líkist frjálsum leik.

a) Sóknarmenn standa því sem næst kyrrir á sama stað á þeim stöðum sem myndin sýnir og gefa boltann á milli sín. Varnarmenn eru í réttri varnarstöðu og bregðast við hverri hreyfingu boltans. Eins og sést á mynd 8.16 og 8.17.

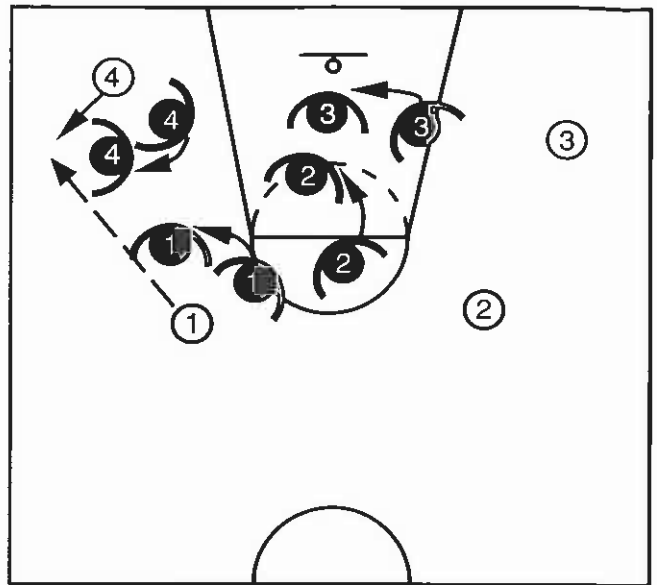
b) Í næstu umferð mega sóknarmenn keyra upp að körfu og skjóta ef þeir ná sniðskoti annars fara þeir aftur í sína stöðu.

c) Sóknarmenn mega nú bæði keyra upp að körfu og stinga sér inn í frá veiku hliðinni.

d) Sóknarmenn mega nú skipta um stöður á völlum.

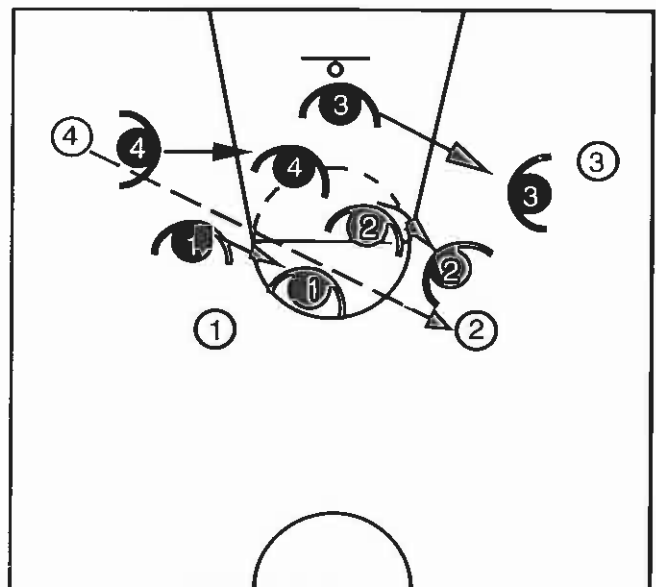
e) Sóknarmenn mega nú setja hindranir hver fyrir annan.

f) Sóknarmenn mega nú hreyfa sig frjálst um völlum.



Mynd 8.16

Bolti sendur á kantinn.



Mynd 8.17

Bolti sendur frá kanti til bakvarðar.

Æfing 8.

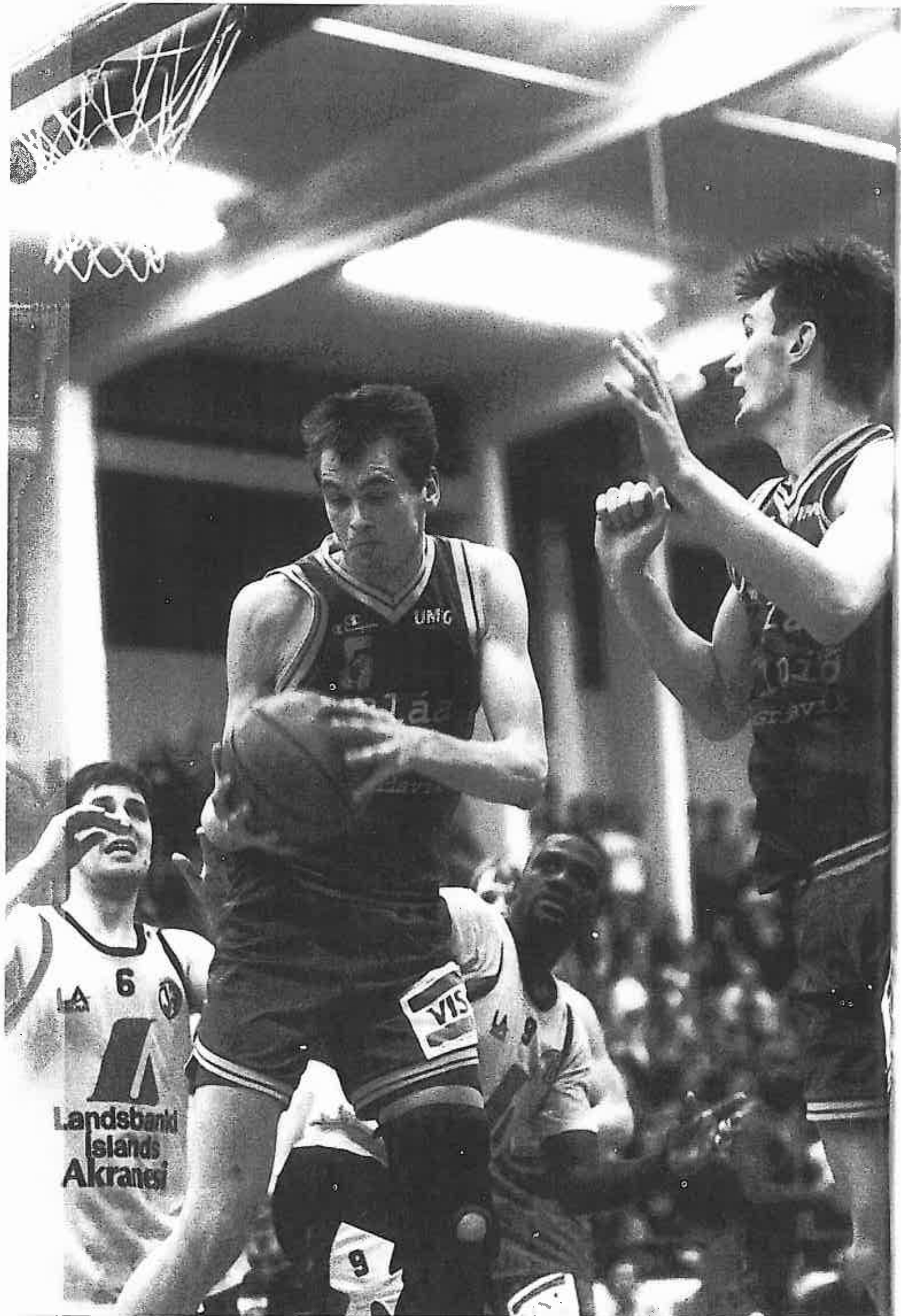
Fjórir gegn fjórum. Hægt að setja ýmsar reglur t.d. sóknarmenn mega ekki rekja knöttinn, aðeins rekja einu sinni eða tvisvar, takmarka sendingafjölda o.s.frv. Lið sem skorar fær að halda áfram í sókn.

Æfing 9.

Leikið með þrjú fullskipuð lið á vellinum. Þegar lið nær boltanum fær það stig, þegar lið skorar fær það að fara í vörn. Eina leiðin til að fá stig er að spila góða vörn. Hægt að telja aukalega fyrir að taka ruðning, stolna bolta, varnarfráköst eða hvað sem þjálfari vill

leggja áherslu á í hvert sinn.

Varnarleikur er eins og sóknarleikur í körfubolta leikur liðsheildarinnar. Enginn einn maður getur stöðvað frábæran sóknarmann en lið getur það. Þjálfari verður að kenna liði sínu ákveðnar varnaraðferðir og allir í liðinu verða að spila eftir þessum aðferðum, annars mun ekki ganga vel. Það er engin ein rétt leið til að spila vörn, en við verðum að fá liðið okkar til að vinna vel saman í vörn til að því gangi vel.



Fráköst

Þjálfarar eru almennt sammála þeirri staðhæfingu, að til að vinna leiki þurfi lið þeirra að taka fleiri fráköst en andstæðingarnir. Í meistaraflokkum er mikilvægt að hafa stóra, sterka leikmenn sem geta stokkið hátt til að taka fráköst. En í yngri flokkum eru aðrir þættir sem skipta meira máli. Þar skiptir höfuðmáli að kenna réttar staðsetningar, snöggar hreyfingar og það að fara eftir boltanum af fullum krafti. Lið verður að hafa boltann til að geta gert eitthvað við hann. Þetta er einföld staðhæfing, en sönn. Til að verða góður frákastari þarf að leggja hart að sér, auk þess þarf mikla frekju og grimmd.

Varnarfráköst.

Það lið sem er í vörn, á að ná frákastinu. Góður varnarleikmaður er

oftast staðsettur milli þess manns sem hann gætir og körfunnar. Því er hann í betri aðstöðu en sóknarleikmaður til að taka frákast. Samt reynist það þjálfurum oft mjög erfitt að kenna leikmönnum sínum að stíga í veg fyrir sóknarmann, þ.e. að stíga hann út og ná frákastinu. Oft ferst líka fyrir að kenna stórum strákum að stíga út í yngri flokkum, þar ná þeir fráköstum einfaldlega sökum hæðar, en þegar þeir eldast og keppa gegn leikmönnum af svipaðri hæð og styrk tapa þeir stríðinu. Með því að horfa á lið í stutta stund má sjá hvort það er vel þjálfað á tveim atriðum:

1. Vinna leikmenn saman?
2. Stíga leikmenn út í fráköstum?

Það eru sex atriði sem mikilvægt er að hafa í huga varðandi varnarfráköst:

1. Reikna með að öll skot séu feilskot.
2. Ákveðni.
3. Stíga vel út.
4. Ná góðri stöðu.
5. Gripa boltann.
6. Senda fyrstu sendingu.

1. Fyrsta atriðið er spurning um vilja og hugsanagang. Viðkomandi verður að líta á öll skot sem feilskot og vera tilbúinn að fara á eftir öllum þessum feilskotum. Til þess þurfa leikmenn að vera í góðri líkamlegri þjálfun.

2. Lykilatriði í fráköstum er að leikmaður fari eftir boltanum af mikilli grimmd. Um leið og skotmaður sleppir knettinum er frákastari staðráðinn í að þennan bolta ætlar hann sér. Laus bolti er hans. Rétt eins og aðra þætti greinarinnar verður að æfa baráttu og grimmd.

3. Stíga sóknarmanninn vel út. Algeng mistök varðandi fráköst eru að leikmaður stendur og horfir á bolta þangað til hann lendir á hringnum og fer þá að reyna að ná frákastinu.

Mikilvægt er að kenna börnum, að um leið og skotið er tekið, á að stíga út. Þá þarf fyrst að finna hvar sóknarmaður er, stíga í veg fyrir hann og snerta hann, halda honum fyrir aftan sig, vera milli hans og boltans þangað til búið er að taka frákastið. Þegar sóknarlið hefur boltann snúa varnarmenn brjósti að sóknarmanni. Þegar sóknarleikmaður er stigin út er hægt að snúa baki í hann bæði með því að snúa á fremra eða aftara fæti. Með því að snúa baki í sóknarmanninn getur varnarmaður hreyft sig til hliðar, haldið andstæðingnum fyrir aftan sig, séð boltann og gripið hann. Með fremra snúningsfæti er átt við þann fót sem nær er sóknarmanninum, en hvort sem snúið er á fremra eða aftara fæti er aðalatriðið að vera á milli sóknarmannsins og boltans, þ.e.a.s. halda sóknarmanninum frá körfunni.

4. Þegar varnarmaður hefur náð góðri stöðu verður hann að finna boltann og fara að honum. Þá skiptir staðsetning miklu máli, nær 80% skota sem skotið er frá hægri endurkastast til vinstri, og

öfugt með skot sem tekin eru af vinstri kanti. Eftir því sem skotið er af lengra færi því lengra kastast boltinn frá körfunni. Þegar séð er hvert boltinn fer þarf varnarmaður að halda sóknarmanni fyrir aftan sig og elta boltann. Þá er mikilvægt að gera sig stóran, lyfta öxlum og olnbogum upp og vera tilbúinn að grípa. Þegar olnbogar eru hafðir úti er erfiðara fyrir sóknarmann að komast framhjá varnarmanninum. Hné eru bogin og fætur vel í sundur, þannig næst best jafnvægi og viðkomandi er tilbúinn í stökkið. Þegar leikmaður grípur boltann er mikilvægt að hann rétti vel úr olnbogunum og grípi boltann þannig á hæsta punkti.

5. Mikilvægasti hluti frákasta er eðlilega að ná boltanum, grípa tuðruna. Þá er aðalatriðið að grípa boltann á hæsta punkti með beinum olnbogum og tímasetja stökkið rétt. Leggja þarf á það áherslu að leikmenn grípi knöttinn með báðum höndum ef nokkur möguleiki er.

6. Þegar varnarmaður hefur náð frákastinu, þarf að finna leikmann til gefa á. Góð og snögg sending getur snúið varnarfrákasti í öflugt sóknavopn.

Sóknarfrákast.

Að taka sóknarfrákast er meiri spurning um grimmd og útsjónasemi en tækni. En það eru ákveðin atriði sem gott er að hafa í huga. Því sóknarfráköst gefa sóknarliði annað skottækifæri og oft nálægt körfunni og geta því gefið auðveldar körfur.

1. Rétt eins og varnarmaðurinn, þarf sóknarmaðurinn að ganga út frá því vísu að öll skot séu feilskot. Skotmaður er oft í bestu stöðu til að taka frákast því hann sér best feril skotsins og hvert boltinn kemur til með að endurkastast. Þetta hljómar sem mótsögn því skotmaður ætti alltaf að vera sannfærður að hvert skot rati rétta leið, en eftir að skotið er tekið á hann að elta það. Margir af bestu sóknarfrákösturum er slakir skotmenn, þeir eru hugsanlega vanir að elta eigin feilskot.

2. Forðast snertingu. Varnarmaður

reynir að finna hvar sóknarmaður er með snertingu, þá reynir sóknarmaður að forðast hana með snöggum hreyfingum, gabbhreyfingum og útsjónarsemi og komast þannig fram hjá varnarmanninum. Ef varnarleikmaður nær að stíga sóknarleikmann út, er snúningur oft besta leiðin til að komast að körfunni.

3. Flest fráköst eru tekin nálægt körfunni, það eru líka bestu sóknarfráköstin þar sem þau gefa oft upplagt skotfæri. Því þarf sóknarmaður að reyna ná staðsetningu undir körfunni.

4. Varnarmaðurinn þarf að grípa boltann í frákastinu, en sóknarmaðurinn þarf aðeins snerta hann, slá hann til að gera usla og hugsanlega nær samherji honum.

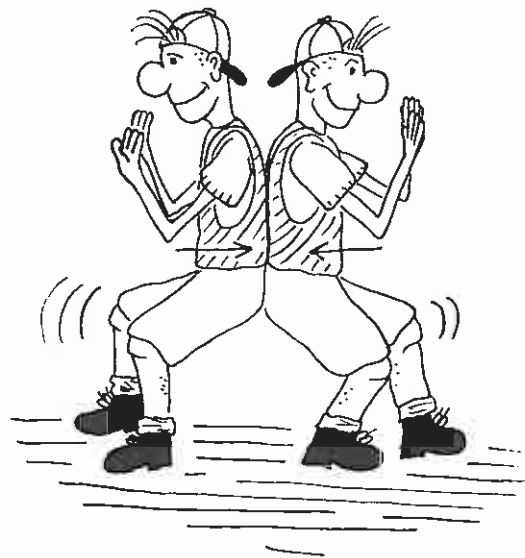
5. Oft er það nú þannig að ef leikmaður getur snert boltann með annarri hendi, getur hann með því að leggja aðeins meira á sig gripið hann með báðum höndum. Ef sóknarmaður getur gripið boltann nálægt körfu, þá skal hann fara strax upp aftur. Hann má alls ekki fara með boltann niður þar sem hægt er að

slá hann af honum, heldur grípa boltann á hæsta punkti og fara með hann strax upp í skot aftur. Það má alls ekki fara að rekja boltann í teignum. Ef skotfærið er ekki opið á að senda eða fara með boltann út og hefja nýja sókn.

Frákastæfingar.

Æfing 1.

Leikmenn æfa að stíga út, halda leikmanni fyrir aftan sig og ýta honum með því að láta tvo leikmenn snúa bökum saman og ýta hvorn við öðrum. Hafa axlir og olnboga uppi, bogin hné og fætur vel í sundur. Sjá mynd 9.1.

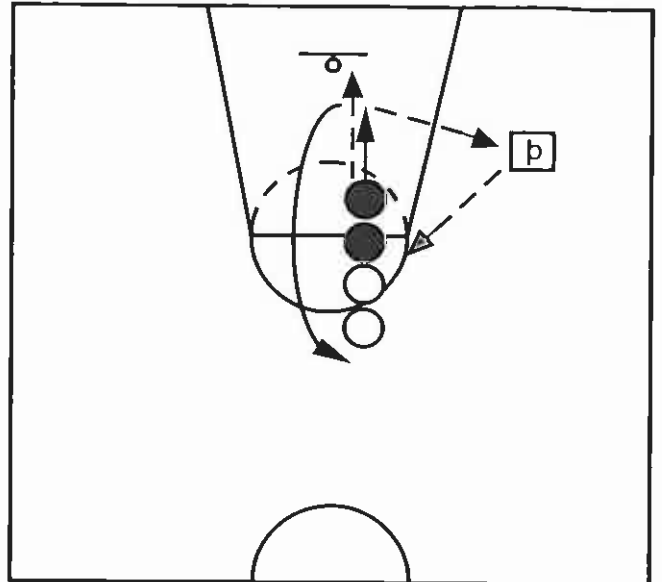


Mynd 9.1
Stíga út.

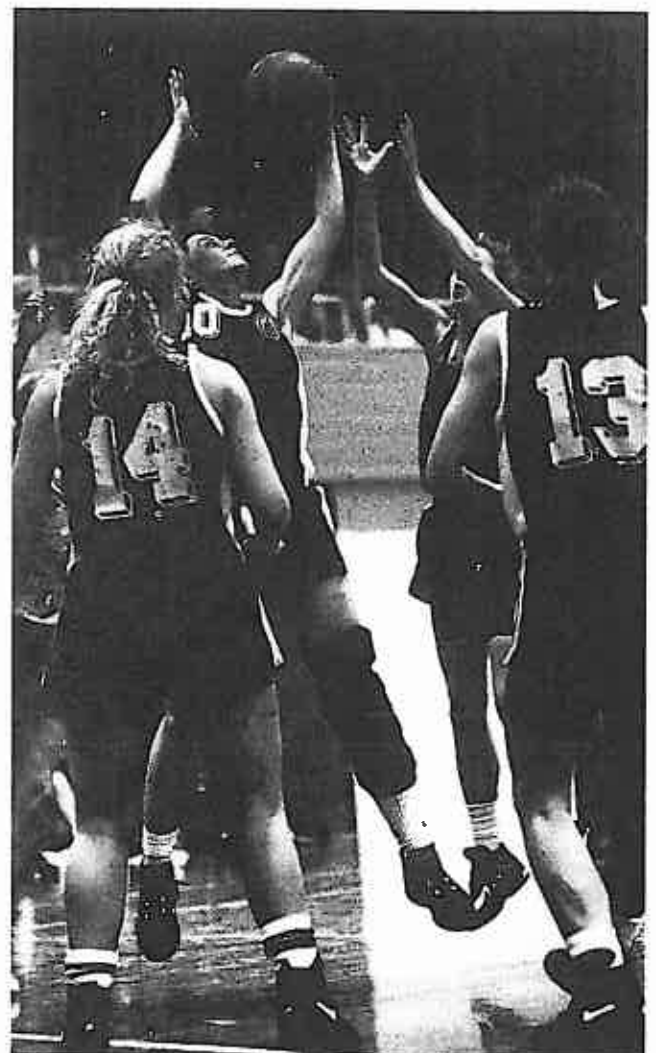
Æfing 2.

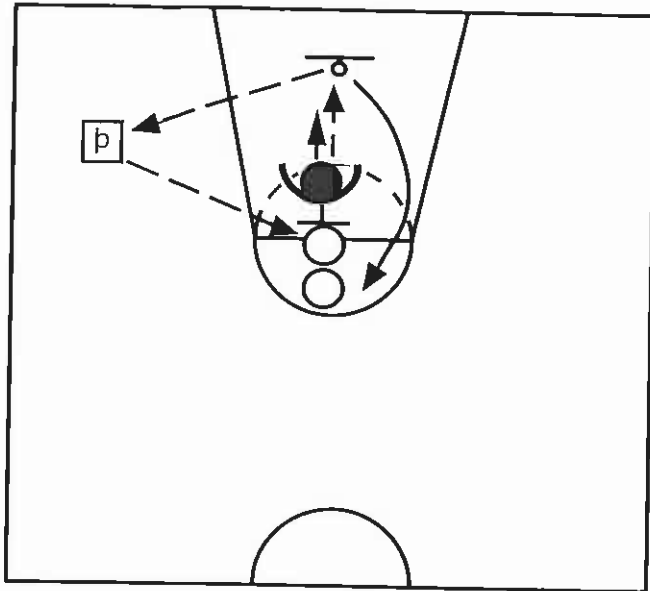
Leikmenn mynda röð við vítalínu (mynd 9.2), henda boltanum í spjaldið, fara svo á eftir honum, taka frákastið og gefa góða sendingu á þjálfarann sem stendur á kanti. Í þessari æfingu er lögð áhersla á eftirfarandi atriði:

- 1: Að leikmaður fari að körfunni, standi ekki kyrr uns boltinn snertir körfuna.
- 2: Að leikmaður hoppi hátt eftir boltanum, fái tilfinningu fyrir hvenær hann þarf að hoppa.
- 3: Að leikmaður rétti vel úr olnbogunum þegar hann grípur boltann þannig að hann grípi boltann á hæsta punkti með báðum höndum.
- 4: Að taka réttan snúning og gefa góða sendingu á þjálfara. Þetta getur leikmaður einnig gert upp á eigin spýtur og æft þannig grunnatriði í fráköstum.



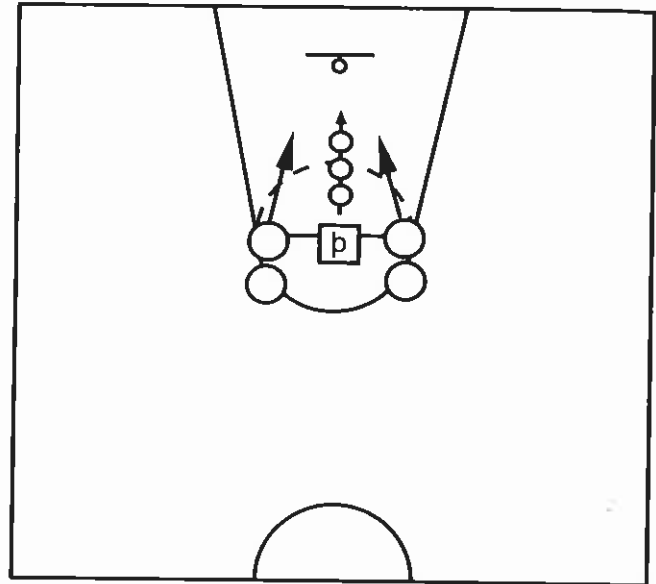
Mynd 9.2
Varnarfrákast.





Mynd 9.3

Varnarfrákast með sóknarmanni.



Mynd 9.4

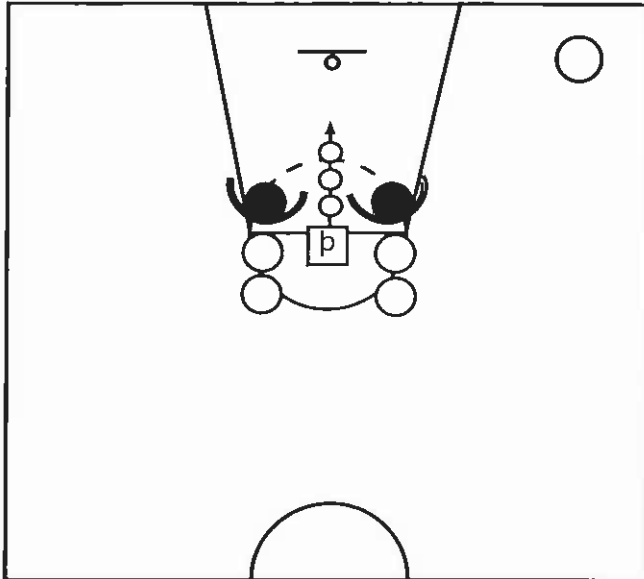
Frákast, brjáluð barátta.

Æfing 3.

Nú eru tveir leikmenn sem reyna að taka frákastið, sóknarmaður og varnarmaður (mynd 9.3). Varnarmaður byrjar með boltann og kastar honum í spjaldið. Leggja þarf á það áherslu að varnarmaðurinn stígi sóknarmanninn vel út, haldi honum fyrir aftan sig og taki svo frákastið. Gefi svo góða sendingu á þjálfarann, framhjá sóknarmanninum.

Æfing 4.

Þetta er æfing til að þjálfra baráttu, stíga út og fráköst. Tvær raðir við vítalínu (mynd 9.4). Þjálfarinn tekur skot og tveir menn berjast um frákastið. Leikmennirnir spila svo einn á einn þangað til annar þeirra skorar. Hvert frákast er eins og varnarfrákast, gefa þarf á þjálfarann og fá boltann aftur áður en reynt er að skora á ný.



Mynd 9.5

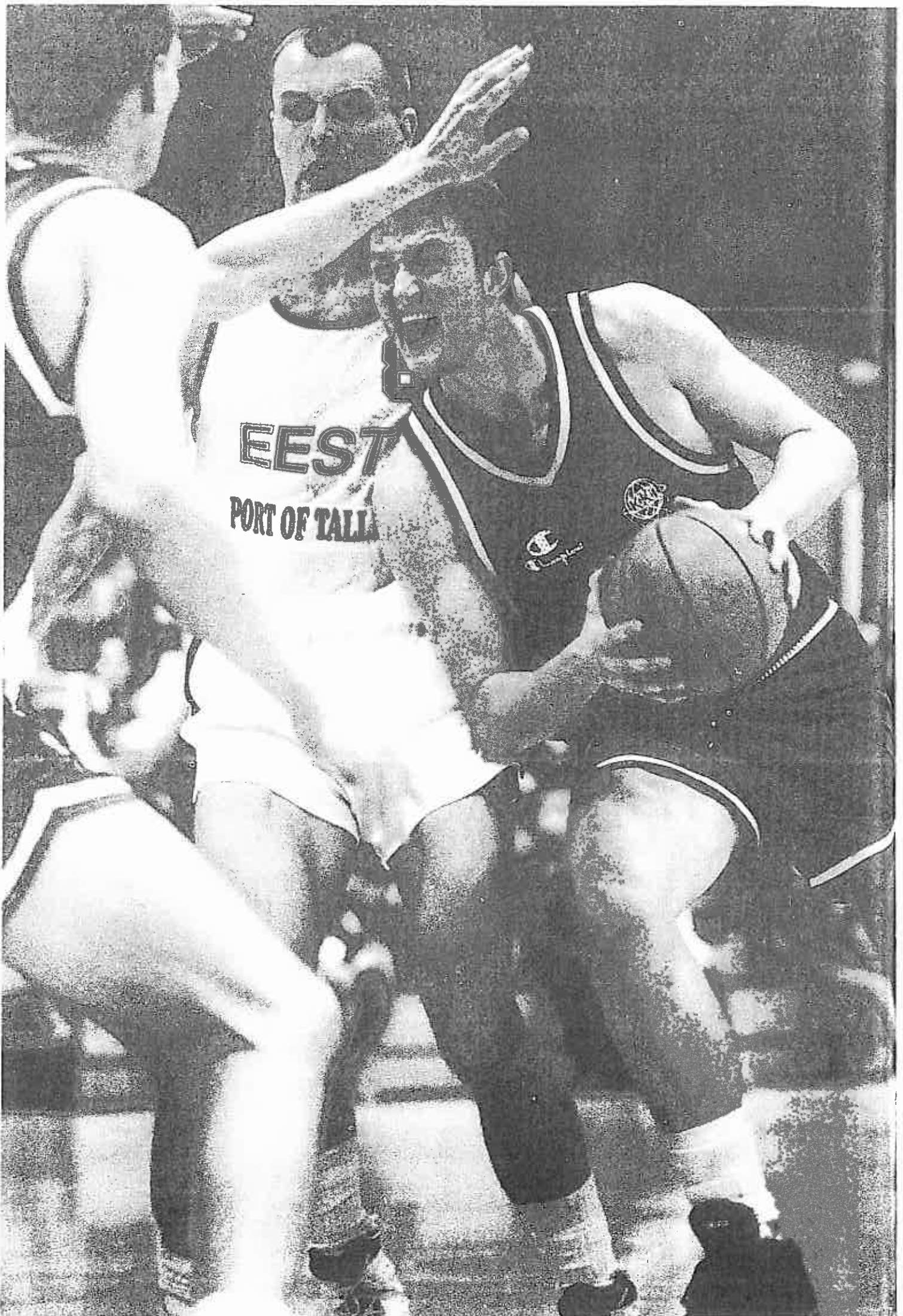
Tveir leikmenn stíga út.

Æfing 5.

Leikmenn stilla sér upp við vítalínu, eins og sést á mynd 9.5. Um leið og þjálfari skýtur boltanum eiga sóknarmennirnir að reyna að ná boltanum, en varnarmennirnir að stíga þá út. Ef sóknarliðið nær boltanum og skorar halda sömu varnarmenn áfram þangað til þeir ná frákasti. Þessa æfingu og æfingu 4 má einnig gera þannig að

boltinn verður að skoppa einu sinni áður en varnarliðið má taka hann en sóknarmennirnir mega taka hann strax, þá verða varnarmennirnir að stíga mjög vel út. Æfingar 4 og 5 er gott að gera annað slagið í stuttan tíma í einu.

Fráköst eru einn allra mikilvægasti þáttur leiksins, það lið sem tekur fleiri fráköst, vinnur í flestum tilvikum leiki. Líkamlegur styrkur, hæð og góður stökkráftur hjálpa mikið í fráköstum en grunnatriðin verður að kenna. Í yngri flokkum þarf að leggja áherslu á að kenna þessi grunnatriði svo hægt sé síðarmeir að byggja ofan á þau.



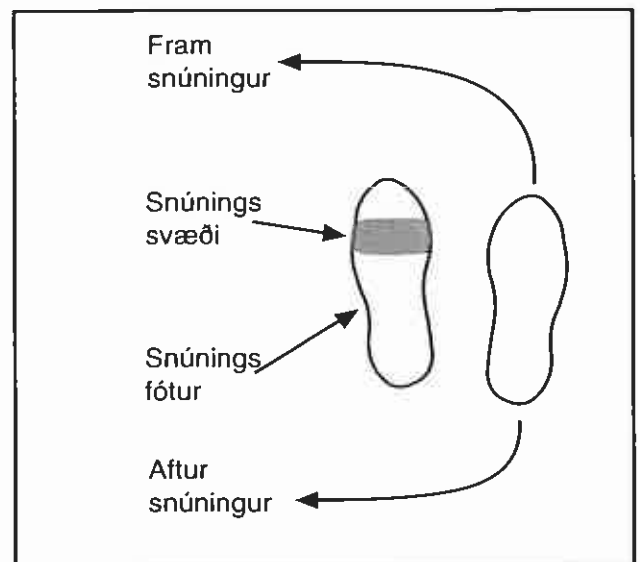
Gabbhreyfingar og snúningar

Mikilvægasta atriðið sem þarf að kenna byrjendum í körfuknattleik er rétt líkamsstaða, og að leikmenn tileinki sér grunnhreyfingar íþróttarinnar. Þetta er grunnur að allri körfuknattleiksþjálfun. Körfuknattleikur byggir á miklum stefnu- og hraðabreytingum. Til að ná langt þarf leikmaður að búa yfir mikilli snerpu og hraða. Það þarf að kenna vel grunnþætti íþróttarinnar, líkamsstöðu, taka af stað, stoppa, snúninga, gabbhreyfingar og stökk. Rétt líkamsstaða í körfuknattleik er þegar leikmaður hefur hné bogin, fætur axlarbreidd í sundur og er þannig tilbúinn að hreyfa sig.

Snúningar.

Reglur körfuknattleiks leyfa leikmönnum aðeins að taka eitt skref með boltann, en leikmaður með bolta getur

samt hreyft sig nokkuð með snúningum. Þegar snúið er þarf leikmaður að hafa annan fótinn kyrran (snúningsfót) en má hreyfa hinn fram og aftur (snúa) að vild, svo framarlega sem snúningsfóturinn er kyrr, eins og sést á mynd



Mynd 10.1
Snúningur.

10.1. Snúningur er grunnur að öllum sóknarhreyfingum með knött. Leikmaður getur valið hvort hann snýr

á fremra eða aftara fæti, en þegar byrjað er að snúa á öðrum fæti, t.d. þeim hægri er ekki hægt að skipta um snúningsfót og snúa á þeim vinstri. Leikmenn geta einnig snúið í hvora áttina sem er þ.e. fram eða aftur. Með framsnúningi er átt við að leikmaður stígur áfram, t.d. leikmaður hefur vinstri fót sem snúningsfót þá stígur hann áfram í hægri fót og snýr þannig á þeim vinstri. Með aftursnúningi stígur leikmaður aftur í fría fótinn. Tvö atriði er mikilvægt að hafa í huga þegar snúningar eru kenndir:

1. Leikmaður má ekki lyfta snúningsfæti fyrr en hann hefur sleppt knettinum, sent hann eða rakið.

2. Ef leikmaður grípur knöttinn í loftinu og lendir ekki með fætur á sama tíma, er sá fótur sem lendir fyrr snúningsfótur. Ef fætur koma við jörðu á sama tíma getur leikmaður valið hvort hann snýr á hægri eða vinstra fæti.

Snúninga þarf að kenna mjög vel þar sem þeir eru grunnur að góðu jafnvægi og snerpu í körfuknattleik og ein allra mikilvægasta sóknarhreyfingin.

Gabbhreyfingar.

Snúningar og rétt líkamsstaða er grunnur að gabbhreyfingum. Með gabbhreyfingum er t.d. átt við að sóknarleikmaður stígur í aðra áttina, þykist skjóta eða gefa boltann til að koma varnarleikmanni úr jafnvægi, og fer svo í hina áttina. Þegar sóknarleikmaður er með knött og hefur góðan varnarmann fyrir framan sig verður hann að reyna koma varnarmanninum úr jafnvægi svo að hann geti komist í ákjósanlegt skotfæri eða keyrt að körfunni. Til þess notar hann gabbhreyfingar.

Dæmi um algenga gabbhreyfingu. Áður en sóknarmaður rekur knöttinn til hægri þá stígur hann fram í vinstri fót (hægri er snúningsfótur) og þykist fara til vinstri. Góður varnarmaður bregst við þessari gabbhreyfingu með því að taka skref til hægri í veg fyrir sóknarmanninn, annars kemst sóknarmaðurinn auðveldlega fram hjá honum vinstra megin. Þegar varnarmaður hefur tekið skrefið til hægri fer sóknarmaður hægri megin framhjá

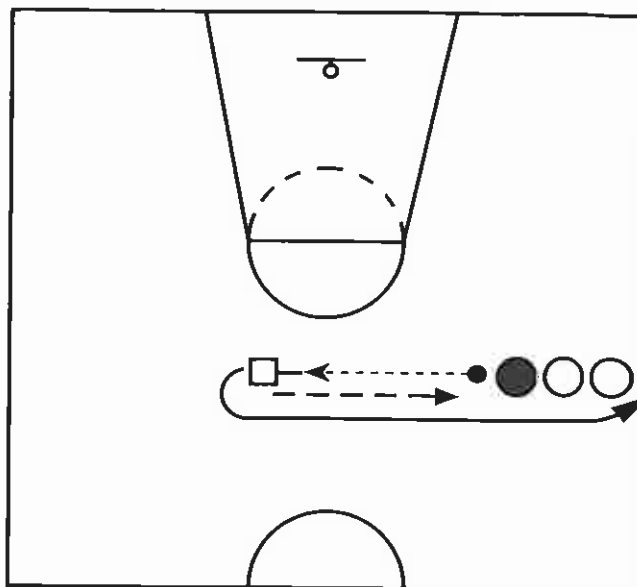
Æfingar fyrir gabbhreyfingar.

Æfing 1.

Mikilvægt að kenna byrjendum fyrst rétta líkamsstöðu og láta þá snúa í góðu jafnvægi á staðnum. Fyrst án bolta og svo með bolta. Snúa bæði á hægri og vinstra fæti, fram og aftur. Jafnvægið er aðalatriðið, það næst best með því að hafa fætur axlarbreidd í sundur og bogin hné. Æfing: Leikmönnum er raðað við endalínu. Þeir skokka af stað og hoppa þegar þjálfari gefur merki og lenda jafnfætis í góðu jafnvægi. Þeir snúa svo eftir fyrirsögn þjálfara, fram eða aftur. Þetta er endurtekið þrisvar til fjórum sinnum á leið yfir völlinn.

Æfing 2.

Þrír leikmenn saman, sá fyrsti rekur boltann 3-5 m., hoppar og grípur knöttinn og lendir í góðu jafnvægi, snýr (fram/aftur) og sendir á leikmann 2 og fer svo aftast í röðina (mynd 10.2). Nokkur atriði er nauðsynlegt að hafa í huga:



Mynd 10.2
Snúningar.

1. Fara hægt og rétt fyrstu skipti auka svo hraðann eftir því sem færni, verður meiri.
2. Leikmaður lendir samtímis á báðum fótum (getur þá valið snúningsfót) í góðu jafnvægi.
3. Leikmenn snúi bæði fram og aftur á hægri og vinstra fæti og séu í fullkomnu jafnvægi eftir snúninginn.

Æfing 3.

Hér er sama uppstilling og í æfingu 2, nema áður en leikmaður leggur af stað notar hann gabbhreyfingu, til hægri eða vinstri og klárar svo æfinguna með

honum. Sama gildir þegar sóknarleikmaður þykist senda, rekja eða skjóta knettinum, tilgangurinn er alltaf sá sami, að fá varnarmanninn til að bregðast við eins og um skottilraun eða sendingu væri að ræða (falla fyrir gabbhreyfingunni) og þannig fær sóknarleikmaður meira svigrúm. Því líkari sem gabbhreyfingin er þeirri hreyfingu sem verið er að stæla því meiri líkur er á því að varnarleikmaður falli fyrir henni. Þannig er árangursríkara að stíga bæði fram í hægri fótinn og þykjast gefa knöttinn þegar sóknarleikmaður gerir gabbhreyfingu til hægri, heldur en ef hann stígur aðeins fram eða sýnir aðeins knöttinn. Sama gildir um gabbhreyfingar í skoti, ef sóknarleikmaður beygir sig í hnjánum og sýnir varnarleikmanni boltann (rétt eins og hann sé að fara að skjóta) eru meiri líkur á því að varnarmaður hoppi og fari þannig úr jafnvægi, en ef sóknarleikmaður lyftir aðeins höfði. Þegar sóknarleikmaður hefur náð varnarleikmanni úr jafnvægi með góðri

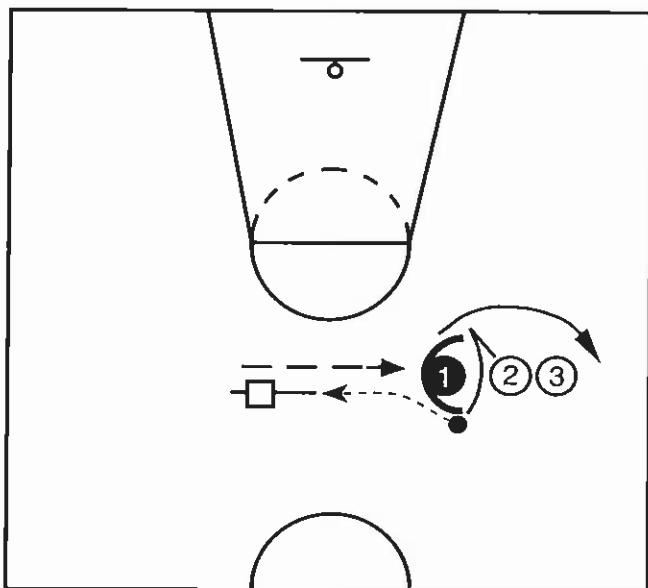
gabbhreyfingu t.d. fengið hann til að hoppa við skotgabbí gefst sóknarmanni tækifæri til að athafna sig, hann getur fært sig úr stað o.s.frv. Þar sem varnarleikmaðurinn er í loftköstum og getur ekki breytt um stefnu fyrr en hann lendir, en þá er það oft um seinan. Í gabbhreyfingum eru ákveðin atriði sem mikilvægt er að athuga:

- 1: Gott jafnvægi sem fæst með réttu líkamsstöðu er grunnur að öllum gabbhreyfingum.
- 2: Því líkari sem gabbhreyfingin er þeirri hreyfingu sem hún stælir, því meiri líkur eru á því að varnarleikmaður falli fyrir henni.
- 3: Því fjölbreytilegri gabbhreyfingum sem leikmaður býr yfir, því erfiðara er að gæta hans.
- 4: Sóknarleikmaður má snúa en ekki lyfta snúningsfæti fyrr en hann hefur sleppt knettinum.

sama hætti og æfingu 2. Hér þarf að hafa sömu atriði í huga og áður. Gott jafnvægi og að fara hægt í byrjun og auka svo hraðann.

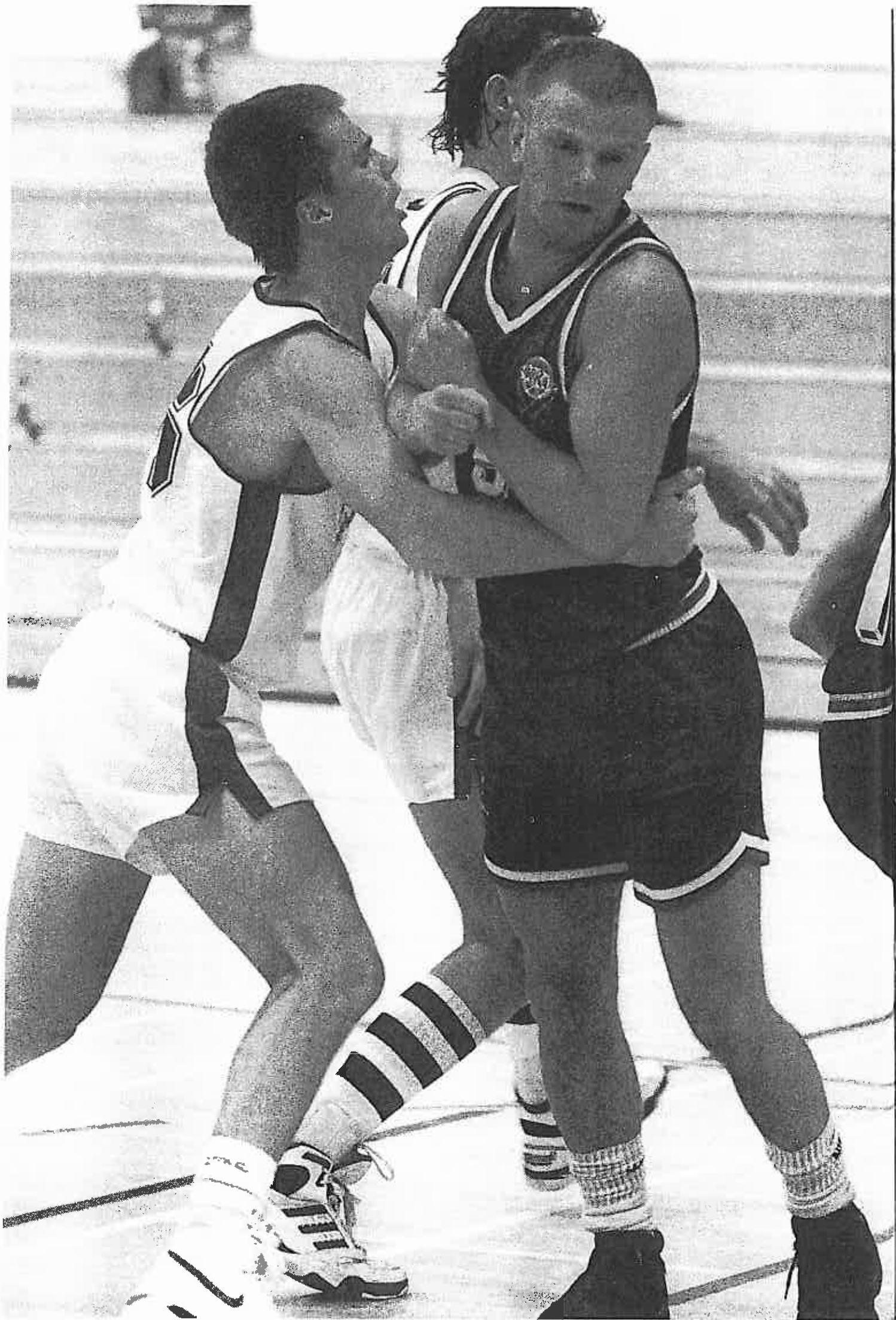
Æfing 4.

Hér er aftur um sömu uppstillingu að ræða og í æfingu 2, en eftir að leikmaður 1 hefur gefið á leikmann 2, spilar hann vörn meðan leikmaður 2. gerir sína gabbhreyfingu, (mynd 10.3). Leikmaður 1 fer svo aftast eftir að leikmaður 2 hefur gert sína gabbhreyfingu. Hér þarf að fylgjast með að leikmenn lyfti ekki snúningsfæti áður en bolta er sleppt.



Mynd 10.3
Gabbhreyfingar með varnarmanni.

Svipaðar æfingar er hægt að gera til að æfa gabbhreyfingar fyrir skot þar sem leikmenn beita gabbhreyfingum áður en þeir stinga knettinum einu sinni niður til hægri eða vinstri og skjóta svo. Hér er jafnvægið lykilatriði. Ef leikmaður missi jafnvægið í gabbhreyfingunni er hætt við að skotið verði tekið í ójafnvægi. Einnig er hollt að muna, að því líkari sem gabbhreyfingin er raunverulegu skoti, því meiri líkur eru á að varnarmaður falli fyrir gabbhreyfingunni. Því skal brýna fyrir mönnum að sýna varnarmanni knöttinn, lyfta honum upp rétt eins og um skot sé að ræða. Margir lyfta aðeins höfði með léttum axlarrykk, en þannig skjóta menn einfaldlega ekki, því er sú gabbhreyfing ekki eins árangursrík.



Hindranir

Hindranir í körfubolta eru notaðar af sóknarmönnum til að aðstoða hver annan til að losna við varnarmann. Hindrun er framkvæmd þannig að sóknarmaður stillir sér upp nálægt varnarmanni og hindrar hann í að komast leiðar sinnar eins og hann vill. Þegar leikmaður setur upp hindrun verður hann að vera kyrrstæður og má ekki hreyfa sig í hindruninni. Það eru til ýmis afbrigði af hindrunum. Stundum eru settar upp hindranir fyrir leikmann sem er með boltann og stundum fyrir leikmann án boltans. Hindranir eru lykilatriði í sóknarleik liða.

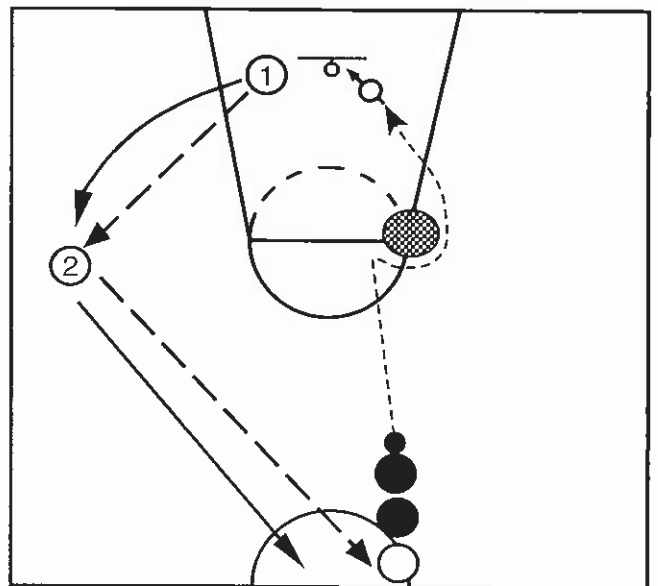
Sóknaraðgerðir gegn maður á mann vörn byggjast að miklu leyti á hindrunum og stundum eru einnig hindranir í sóknarleik gegn svæðisvörn þó að það sé ekki eins algengt.

Æfingar til að kenna hindrun fyrir leikmann með boltann.

Æfing 1.

Upprúllaðri leikfimidýnu er stillt upp á vítalínu.

a) Leikmenn æfa sig í að rekja bolta frá miðju og að dýnunni, gera gabbhreyfingu og stinga sér svo framhjá upp að körfu. Þetta sést á mynd 11.1.

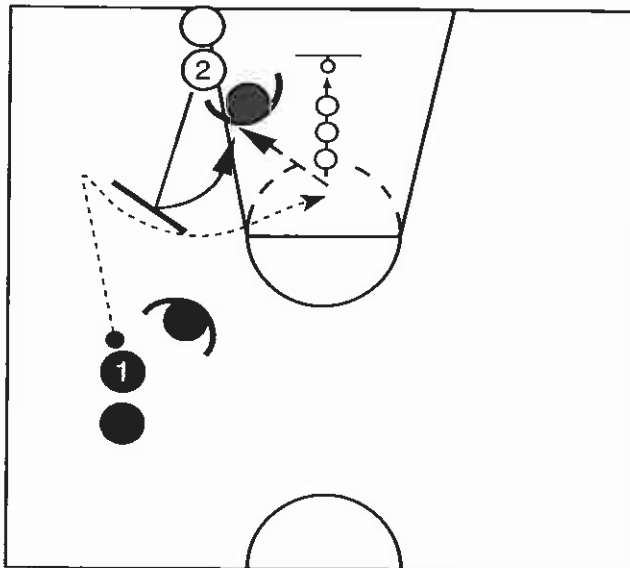


Mynd 11.1

Hindrun þar sem dýna er notuð.

b) Sama æfing nema nú er bætt við varnarmanni. Hann verður að fara sömu megin við dýnuna og sóknarmaðurinn. Sóknarmaður æfir sig í að nota ýmsar gabbhreyfingar til að losna við varnarmanninn.

c) Sama æfing en varnarmaðurinn má fara framhjá dýnunni eins og hann vill. Þá reynir á snilli sóknarleikmanns.



Mynd 11.2

Hindrun fyrir mann með bolta.

Æfing 2.

Hér er um svipaða æfingu að ræða og æfing 1.

a) En nú er sóknarmaður látinn setja upp hindrunina í stað dýnunnar.

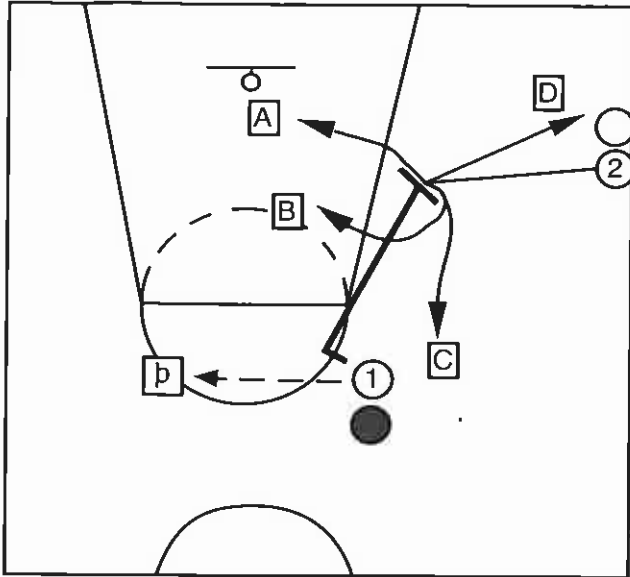
b) Bætt við varnarmönnum sem gæta þeirra sem eru í sókn. Strax og leikmaður 1 hefur notað hindrunina snýr leikmaður 2 sér inní, sá skorar sem verður í betra færi. Ef leikmaður 1 er í upplögðu færi tekur hann skotið eða getur sent á 2 sem er á leið að körfunni. Eins og sést á mynd 11.2.

Æfingar 1 og 2 miðast að því að sett er hindrun fyrir leikmann sem er með boltann. En stór hluti sóknarleiks er hreyfing leikmanna án knattar, hreyfingar sem miðast að því að komast í ákjósanlegt færi. Hér eins og í öllum atriðum leiksins skiptir samvinnan öllu máli.

Æfing 3.

Í þessari æfingu er farið yfir, þegar leikmaður setur hindrun fyrir félagan sinn sem er ekki með bolta.

Leikmaður 1 er með boltann og gefur á þjálfara. Leikmaður 1 fer svo og setur hindrun fyrir 2. Fyrst eru engir varnarmenn í æfingunni. Leikmaður 2 æfir sig



Mynd 11.3

Hindrun fyrir mann án bolta.

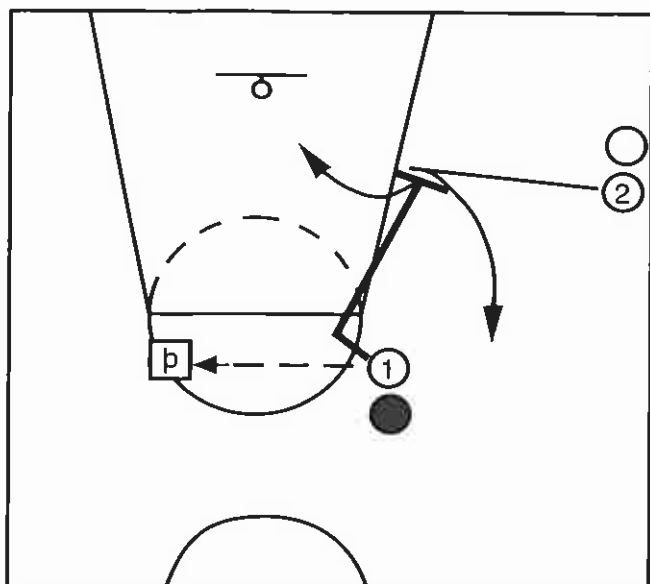
að nota alla möguleika sem hindrunin frá leikmanni 1 gefur.

Sóknarmaður sem fær hindrun frá félagamönnum sínum verður að reyna átta sig á því hvernig varnarmaðurinn bregst við, og hreyfing hans ræðst af viðbrögðum varnarmanns við hindruninni. Mynd 11.3 sýnir 4 möguleika sem sóknarmaður getur notað eftir því hvernig varnarmaður bregst við.

- A: Varnarmaður fer fyrir ofan hindrunina, eða stoppar á henni. Sóknarmaður fer að körfunni.
- B: Varnarmaður eltir sóknarmann yfir hindrunina og sóknarmaður sveigir að körfu.

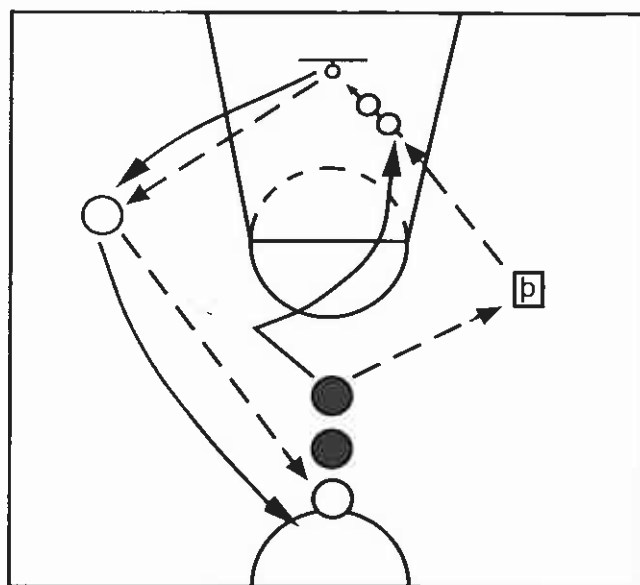
- C: Varnarmaður stoppar á hindruninni. Sóknarmaður kemur beint út í skotfæri.
- D: Varnarmaður reynir að komast framhjá hindruninni með því að vera á undan sóknarmanninum, en sóknarmaðurinn les þetta svindl vel og fer aftur til baka. Óþið skot.

Varnarmönnum er bætt í æfinguna þegar sóknarmenn hafa lært að fara yfir alla möguleikana. Fyrst er bara varnarmaður á 2 en svo er bætt við varnarmanni á 1 líka. Þá er höfuð áherslan á því að sóknarmennirnir lesi hreyfingar varnarmannanna og hver annars og læri að losna á sem auðveldastan hátt. Ef 1 sýnist hann verða frír með því að fara inn að körfu á 2 að snúa sér út. Eins og sést á mynd 11.4, þá snýr leikmaður 1 sér að boltanum eftir að hann hefur sett hindrun fyrir 2. Í þessum aðstæðum verður leikmaður 1 jafn oft opinn og leikmaður 2. Mikilægt er að leikmaður 1 noti réttan snúning. Í þessu tilviki notar hann vinstri fótinn sem snúningsfót og snýr aftur.



Mynd 11.4

Leikmaður sem setur hindrun snýr sér að knettinum.



Mynd 11.5

Hreyfing leikmanna án knattar.

Þessar æfingar eru undirstaðan undir að lið geti farið að leika einhver leikkerfi. Þegar leikmenn hafa náð þessu er einnig hægt að spila frjálsan körfubolta.

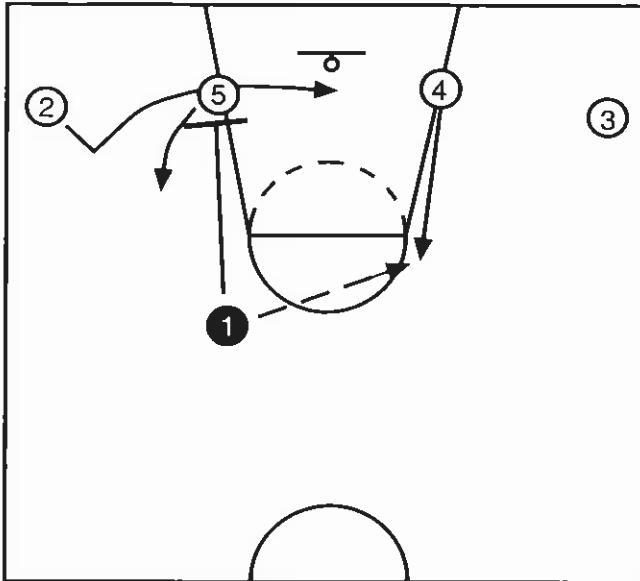
Annað atriði sem þarf að kenna leikmönnum snemma er að hreyfa sig eftir að þeir hafa gefið boltann. Hægt er að setja hindrun fyrir annan leikmann eða stinga sér að körfunni. Mikilvægt er að kenna leikmönnum að stíga fyrst skref í gagnstæða átt við þá sem þeir

ætla endanlega í. Slík gabbhreyfing gefur sóknarleikmanni betra tækifæri til að verða opinn. Mynd 11.5 sýnir hvernig æfa má hreyfingu leikmanna án knattar.

Þær æfingar sem hér hafa verið sýndar eru grunnur að öllum sóknarleik. Leikmenn setja og nota hindranir og hreyfa sig án bolta. Þegar leikmenn hafa tileinkað sér þessar hreyfingar er hægt að setja fram skipulögð leikkerfi.

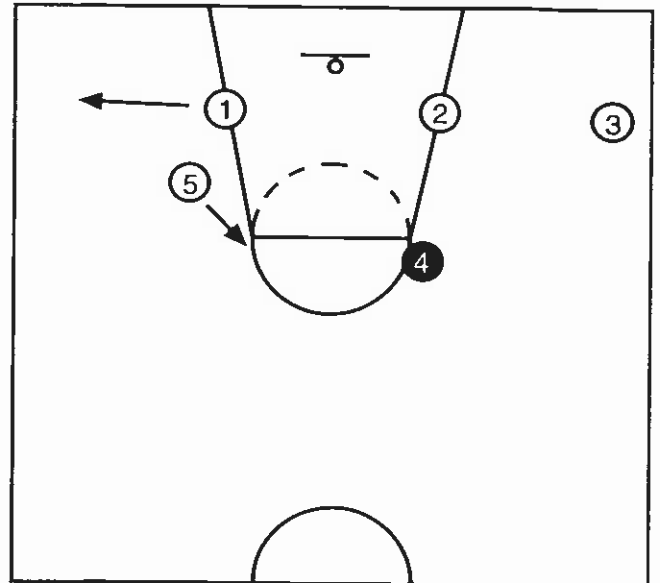
Flex: Algengt sóknarkerfi gegn maður á mann vörn.

Hér eru aðeins grunnhreyfingar sóknarinnar sýndar, en þessar hreyfingar má endurtaka þangað til ákjósanlegt skotfæri finnst.



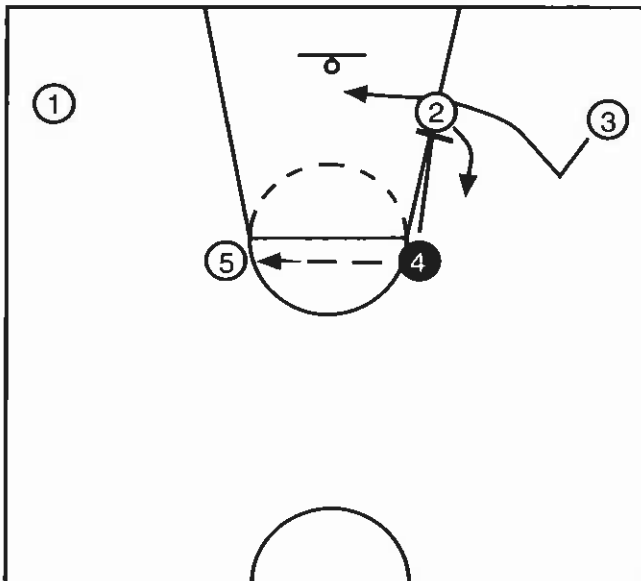
Mynd 11.6

Toppurinn hefur sóknina með sendingu á leikmann 4. Leikmaður 2 nýtir sér hindrun frá 5. Leikmaður 1 setur svo hindrun fyrir 5.



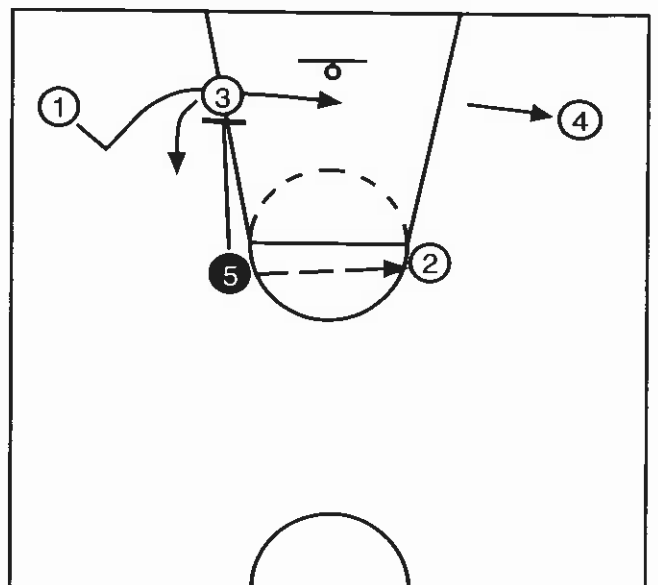
Mynd 11.7

Leikmaður 5 kemur upp og toppurinn fer út að hliðarlínu, mikilvægt er að halda góðu bili milli leikmanna.



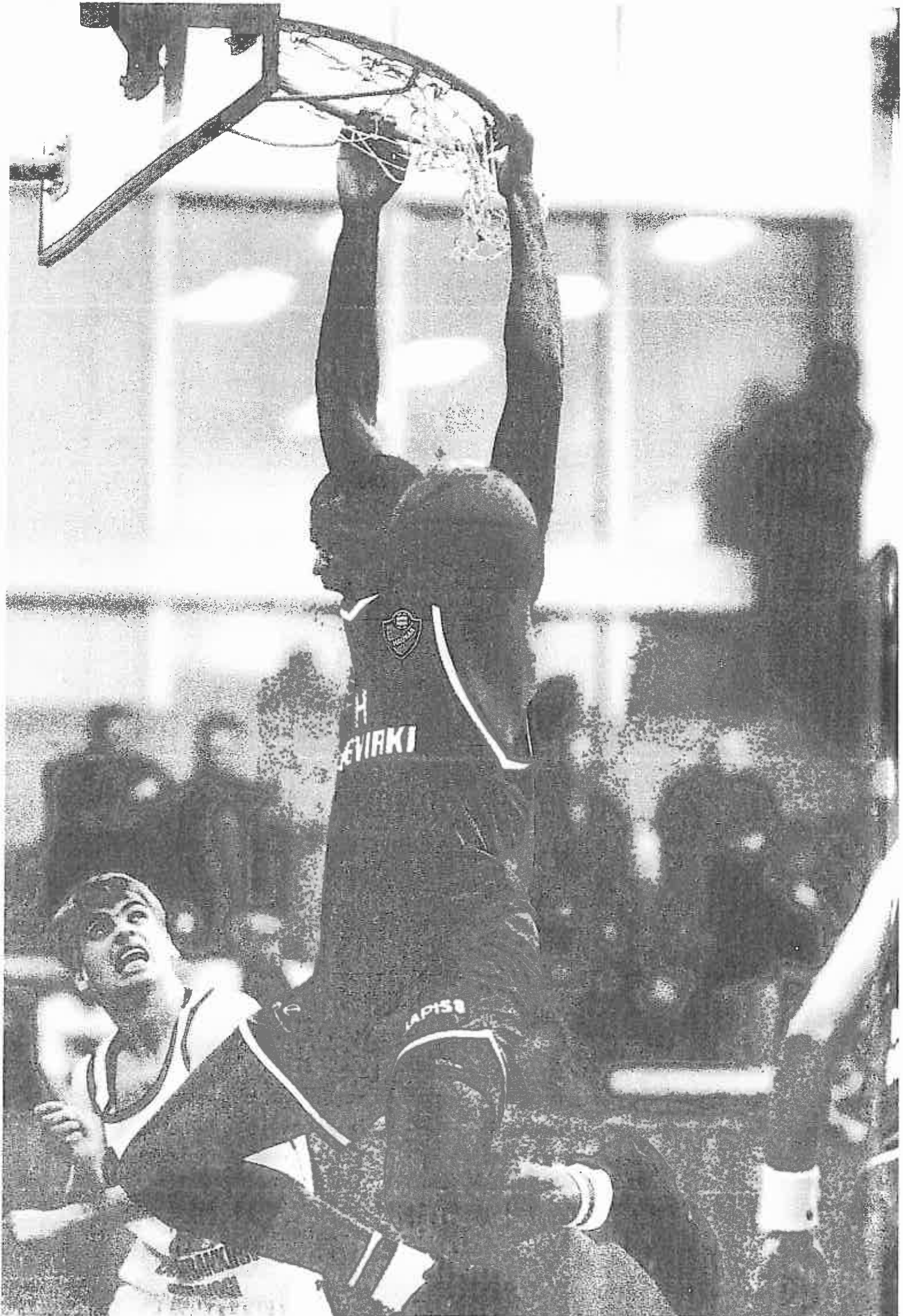
Mynd 11.8

Leikmaður 4 gefur á 5. Þá nýtir 3 sér hindrun frá 2, hugsanlegt sniðskot. Leikmaður 4 setur svo hindrun fyrir 2 sem kemur upp.



Mynd 11.9

Leikmaður 4 dregur sig út, 5 gefur á 2. Leikmaður 1 fer í gegn og 5 setur hindrun fyrir 3 sem kemur upp og á móti boltanum.



Hraðupphlaup

Í körfuboltaleikjum er oft mikið um sveiflur, þar sem skiptast á hraðir kaflar þegar vel gengur hjá öðru liðinu og illa hjá hinu og svo öfugt. Stundum koma svo hægir kaflar inn á milli þar sem hvorugt liðið skorar stig. Til að lið geti notfært sér hröðu kaflana í leiknum til að fá auðveld körfuskot með góðri nýtingu verður liðið að hafa yfir að ráða skipulögðu hraðupphlaupskerfi. Oft eru það nokkrar slíkar auðveldar körfur sem ráða úrslitum í leik.

Það eru til margar aðferðir við að útfæra hraðupphlaup. Sumir þjálfarar láta fara með boltann upp miðjuna, aðrir upp kantinn, stundum er boltinn sendur fram völlinn og stundum er notað knattrak. Allar þessar aðferðir geta verið góðar, ef leikmenn fara hratt án þess að flýta sér um of. Hér gildir það að betra er að spila upp á öryggi en að

taka áhættu. Þegar varnarlið nær valdi á boltanum ætti alltaf að reyna hraðupphlaup, hvort sem boltinn náðist eftir frákast, boltanum var stolið, eða sóknarliðið skoraði körfu. Skipulag hraðupphlaupsins fer nokkuð eftir því hvernig boltinn vannst. Stundum getur sá sem náði boltanum einfaldlega rakið boltann beint upp að körfu andstæðingana og skorað, við frákast er að öllu jöfnu frekar hægt að koma við skipulegu hraðupphlaupi. Það sama gildir um hraðupphlaup eftir að andstæðingarnir hafa skorað körfu.

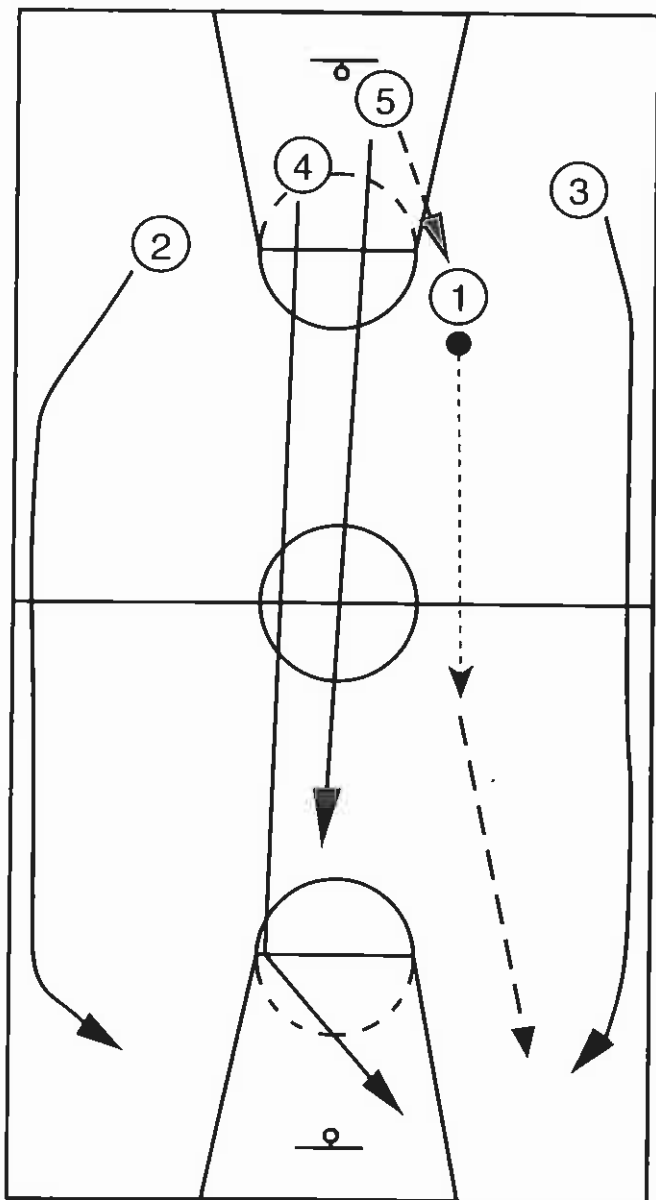
Algengast er að leikmenn fylli þrjár línur á leið sinni upp völlinn. Skotbakvörðurinn og minni framherjinn hlaupa hvor upp sinn kantinn. Mikilvægt er að þeir hlaupi utarlega, helst alveg við hliðarlínur vallarins. Miðjubakvörður fer með boltann upp miðjuna og gefur

fram völlinn þegar það er hægt. Stærri framherji og miðherji hlaupa svo á eftir hinum þrem upp völlinn. Algengt er að fyrri maðurinn hlaupi fram rétt á eftir hinum þrem og fari svo yfir á sterku hliðina ef ekki hefur verið tekið skot áður en hann kemur. Þar getur hann

fengið boltann og skotið eða gefið yfir á hinn kantinn eða á seinni manninn, sem fer að vítalínunni.

Út frá þessari uppstillingu eru nokkur afbrigði. Stundum hleypur fyrri stóri maðurinn (4) beint fram völlinn jafnvel á undan öllum hinum. Sumir láta alltaf sömu menn hlaupa upp sömu kantana. Þannig gæti skotbakvörður hlaupið hægri kant og minni framherjinn alltaf upp vinstri

Hraðupphlaupskerfi þarf laga að þeim leikmönnum sem við höfum hverju sinni. Ef sá sem tekur flest fráköstin getur gefið góðar sendingar látum við miðjubakvörðinn hlaupa fram til að fá fyrstu sendingu eða látum frákastarann gefa langa sendingu fram á skotbakvörðinn eða minni framherjann. Ef frákastarinn getur ekki gefið langar sendingar af öryggi er betra að miðjubakvörðurinn sæki boltann til frákastarans og stjórni svo hraðupphlaupinu þaðan.



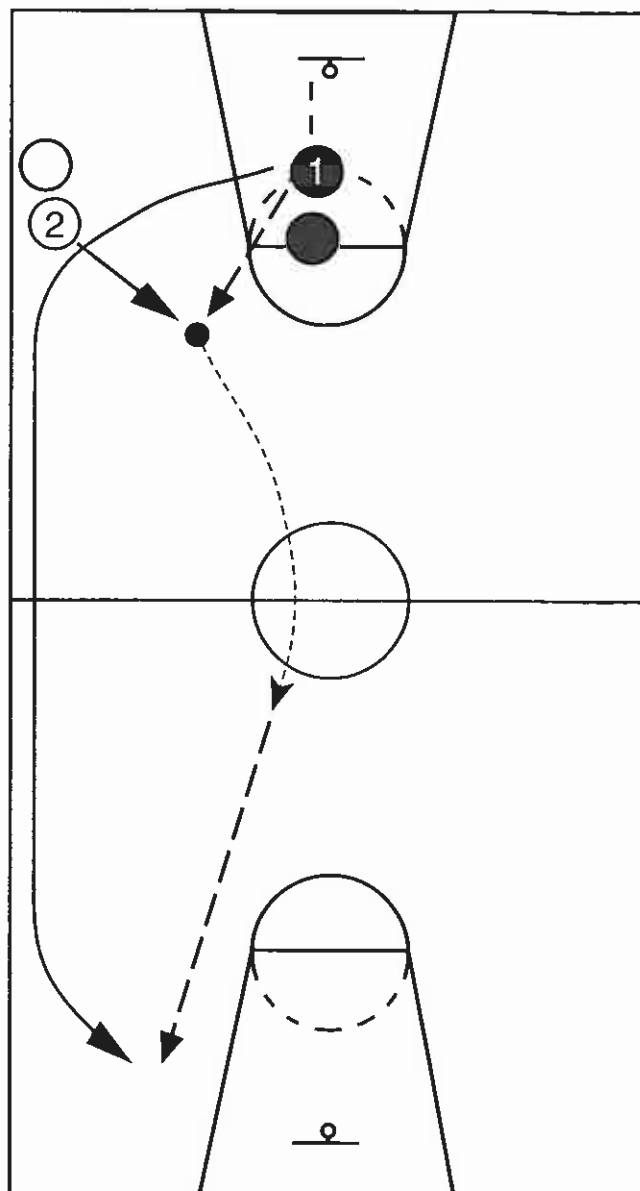
Mynd 12.1
Hraðupphlaup.

Góður leikstjórnandi og góð fráköst eru oftast lykillinn að góðum hraðupphlaupum. Lið sem hafa skipulögð hraðupphlaup ná fleiri auðveldum körfum og hafa því meiri möguleika á að vinna leiki.

Hraðupphlaupsæfingar

Æfing 1.

Leikmaður 1 með bolta kastar honum í spjaldið og grípur sjálfur frákastið (sjá mynd 12.2). Leikmaður 2 hleypur af stað að miðjunni og fær sendingu og rekur boltann fram miðjan völlinn. Eftir að leikmaður 1 hefur gefið á 2, hleypur hann fram kantinn og fær sendingu frá 2 og skorar. Leikmaður 1 verður að hlaupa utarlega nálægt hliðarlínunum og verður að taka við sendingu á fullri ferð og skora. Á bakleiðinni er hægt að láta leikmann 1 spila vörn gegn leikmanni 2 sem rekur upp völlinn, eða gera sömu æfingu fram og aftur. Þá skipta leikmenn um hlutverk.



Mynd 12.2

Hraðupphlaupsæfing fyrir tvo menn.

Æfing 2.

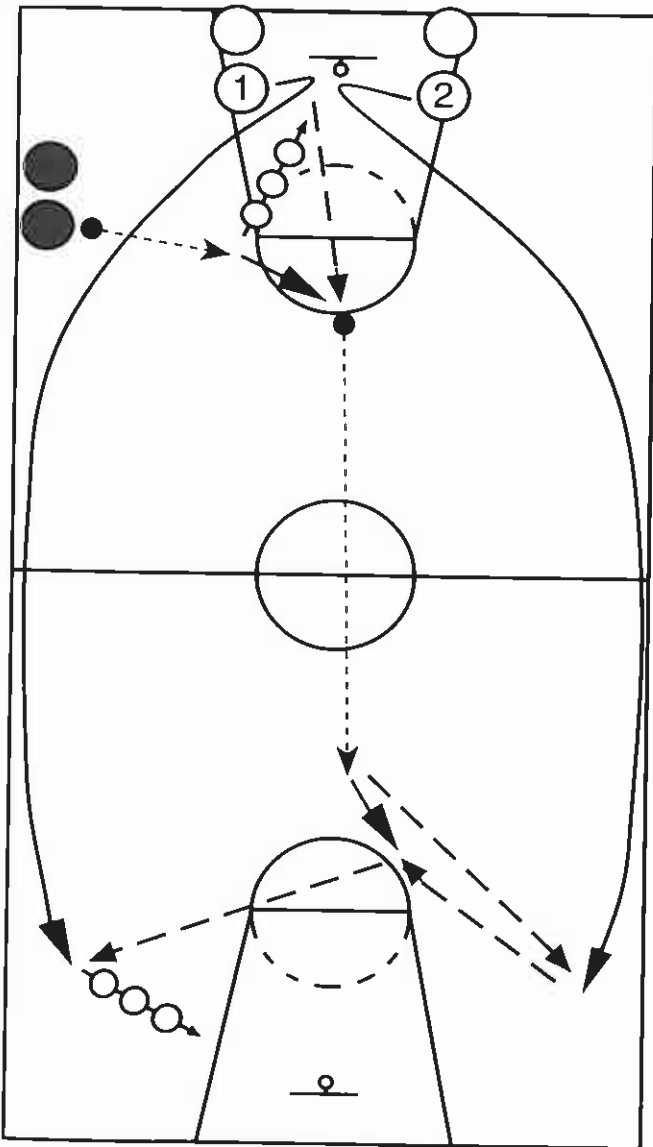
Þrjár raðir. Bakverðir byrja með boltann og framherjar í röðum 1 og 2. Bakverður tekur skot á körfu og 1 og 2 berjast um frákastið. Sá sem nær frákastinu 1 gefur sendingu á

bakvörðinn og fær að skjóta hinu megin. Sá sem ekki nær frákastinu 2 hleypur upp annan kantinn og 1 hinn. Bakvörðurinn fer með boltann upp miðjuna og gefur á 2. Leikmaður 2 stöðvar gerir skotgabbhreyfingu en gefur svo boltann á bakvörðinn sem hefur stigið eitt til tvö skref í átt að boltanum. Hann lætur svo boltann

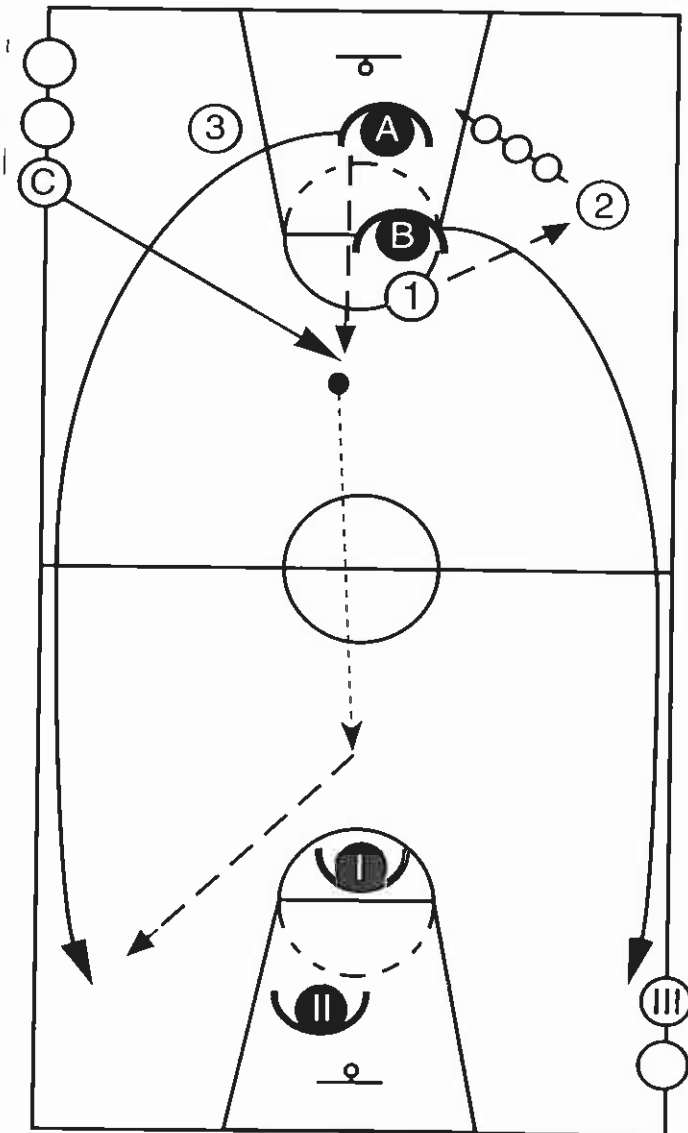
ganga yfir til 1 sem tekur skot. 1 og 2 fara í frákastið og skora ef fyrsta skotið ratar ekki rétta leið og fara svo aftur til baka í raðirnar hinum megin.

Æfing 3.

Þrír á tvo. A og B eru í vörn og 1, 2 og 3 í sókn. Eftir skot fara allir í frákast ef sókn nær boltanum reynir þeir að skora



Mynd 12.3
Hraðupphlaupsæfing 2.



Mynd 12.4
Hraðupphlaupsæfing 3.

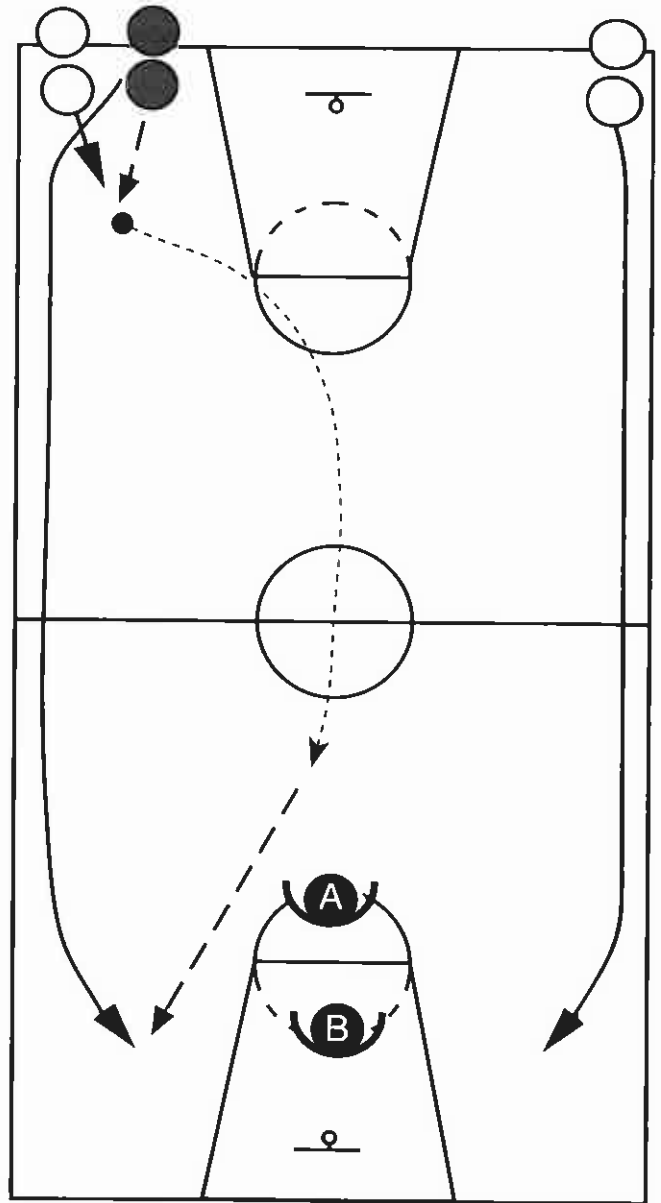
en ef vörn nær boltanum er gefið á C sem rekur knöttinn fram miðjuna. A og B hlaupa hvor upp sinn kant og 1, 2 og 3 fara í stöður A, B og C. I og II eru í vörn hinu megin og þeir ásamt III sækja svo yfir. Hér þarf að leggja áherslu á að ná góðu skoti og að fylla línurnar í hraðupphlaupinu. Auðvelt er að breyta þessari æfingu, t.d. 3 á 1, 3 á 3 og 4 á 3. Það er bara fjölgað eða fækkað röðunum fyrir utan völl.

Æfing 4.

Í þessari æfingu eru þrír gegn tveimur yfir völlinn, en tveir gegn einum til baka. Eins og sést á mynd 12.5 eru þrír sem leggja af stað, leikmenn A og B eru tilbúnir í vörn. Sá leikmaður sem skýtur eða missir boltann af þeim þremur sem fara í sókn fer strax í vörn til baka gegn A og B. Hinir tveir verða eftir í vörn gegn næstu þremur mönnum sem eru tilbúnir að leggja af stað.

Æfing 5.

Fimm manna hraðupphlaup. Fimm leikmenn hlaupa fram og aftur í



Mynd 12.5

Hraðupphlaup 3 á 2, 2 á 1.

vítateignum. Þjálfari hendir boltanum í spjaldið eða réttir einhverjum leikmanna boltann og þeir hlaupa upp völlinn í réttu hraðupphlaupi. Áhersla er lögð á að passa boltann vel, vanda sendingar og taka góð skot. Einnig má enda með að láta leikmenn fara í gegnum sóknarkerfi.



Heimildaskrá.

- DeVenzio, D. (1983). *Stuff! Good players should know*. Charlotte: The Fool Court Press.
- Eustace, P. (Ritst.). (1991). *100 Basketball: 1891-1991*. Ítalía: Arnoldo Mondadori Editore.
- F.I.B.A. Mondoni, M. (Ritst.). [Án ártals]. *Basketball for the young*. Róm: Stilgrafica.
- Garfinkel, H. (Ritst.). (1988). *Five-Star Basketball Drills*. Indianapolis: Masters Press.
- Hoy, L. og Carter, C. A. (1980). *Tackle Basketball*. London: The Anchor Press.
- Krause, J. (1991). *Basketball Skills and Drills*. Iowa: Championship Books.
- Körfubolti fyrir alla*. (1980). Reykjavík: Körfuknattleikssamband Íslands.
- Marcus, H. (1991). *Basketball Basics. Drills, Techniques, and Strategies for Coaches*. Chicago: Contemporary Books.
- Newell, P. og Berger, D. (1976). *Basketball: The Sports Playbook*. New York: Doubleday og Company.
- Righter, R. (1984). *Flex: The Total Offense*. Iowa: Championship Books.
- Titmuss, D. (1993). *Basketball*. London: The Bath Press.