



*Jour Apparatisti*

KÖRFUKNATTLEIKUR I



Íþróttasæka 124 þjóða stundar körfuknattleik innan vébanda alþjóðasambands körfuknattleiksmanna. Áætlað er að iðkendur körfuknattleiks séu yfir 40 milljónir í heiminum í dag.

Engin önnur íþróttagrein á jafn marga áhangendur. Leikurinn krefst mikils hraða, mikils þols, mikillar tækni í meðferð knattarins og góðrar hugsunar leikmanna, sem þurfa að kunna flóknar leikaðferðir.

Körfuknattleikur gerir því miklar kröfur til áhangenda sinna. En æska nútímans er óhrædd að glíma við erfið viðfangsefni.

Bogi Þorsteinsson  
formaður K.K.Í.

Tilgangur þessa fræðslurits er m.a. að hjálpa hinum fjölmörgu áhugasömu unglíngum, sem ekki hafa haft aðstoð til að fá þá undirstöðu kennslu og þjálfun, sem nauðsynleg er talin fyrir þessa skemmtilegu og þroskandi íþróttagrein.

Jafnframt er vænst, að fræðslurit þetta hjálpi leikmönnum, íþróttakennurum og unglíngaleiðtogum, að öðlast betri skilning á ýmsum grundvallaratriðum körfuknattleiksins.

Útbreiðslunefndin.

---

Útgefandi Útbreiðslunefnd Körfuknattleikssambands Íslands  
Sigurður P. Gíslason tók saman og bjó til fjölritunar,  
nemendur úr 2. bekk S og S.G. í gagnfræðadeild Hlíðaskóla  
aðstoðuðu við verkið.

Kápu gerði Ólafur Thorlacius.



# Kolbeinn Pálsson Íþróttamaður ársins

*Hlaut 63 stig af 66 mögulegum*

KOLBEINN PÁLSSON, fyrirliði landsliðsins í körfuknattleik, var kjörinn „Íþróttamaður ársins 1966“. Var kjöri lýst í gær í kaffisamsæti er Samtök íþróttafréttamanna efndu til. Eru liðin 10 ár síðan íþróttafréttamenn efndu til atkvæðagreiðslu um slíkan mann og á tímabilinu hafa fjórir hlotið titilinn, Víðjálmur Einarsson, Guðmundur Gíslason, Valbjörn Þorkásson og Jón P. Ólafsson. —

Kæru körfuknattleiksfélagar.

Nú þegar körfuknattleikurinn er í svo örur vexti, bæði hér á Íslandi og í öðrum löndum, eykst baráttan og góður árangur krefst mikillar æfingar og mikils áhuga. Það er því áriðandi að strax á unga aldri séu æfingar teknar alvarlega, því góð undirstaða er frumskilyrði til frekari árangurs.

Ungir félagar, ykkar er framtíðin, setjið því markið hátt og leggið ykkur fram við æfingar, þá munuð þið uppskera marga og góða sigra.

*Kolbeinn P. Pálsson*



Várið er 1891, staðurinn er borgin Springfield í Massachusetts í Bandaríkjunum. Þar vinnur við íþróttakennslu maður að nafni Dr. James A. Naismith.

Undanfarnar vikur hafði hann verið að hugsa út leik, er hann gæti látið nemendur sína iðka innanhúss.

Veturinn þarna er nokkuð langur og því þörf á skemmtilegum leik, er gæfi nemendum hans góða hreyfingu. Og nú ætlar hann að kynna þennan knattleik fyrir nemendum sínum. Þeir hópast allir í kringum hann og bíða með eftirvæntingu hvernig þessi knattleikur kennarans er. En, hvað er þetta! Naismith tekur tvær ávaxtakörfur og hengir þær á endaveggi salarins. Þannig hófst ævintýrið um körfuknattleikinn. Dr. Naismith hefur áreiðanlega ekki gert sér í hugar- lund, að nokkrum áratugum síðar, væri þessi leikur hans orðinn útbreiddasti knattleikur í heimi og hefði fleiri iðkendur, en nokkur önnur íþróttagrein. En hvað er það, sem gerir þennan knattleik svo skemmtilegan? Því skal látið ósvarað, vegna þess að við, sem stöndum að þessum bæklingi, ætlumst til að þú, sem færð hann, svarir sjálfur þeirri spurningu, þegar þú hefur lært og æft leikinn.

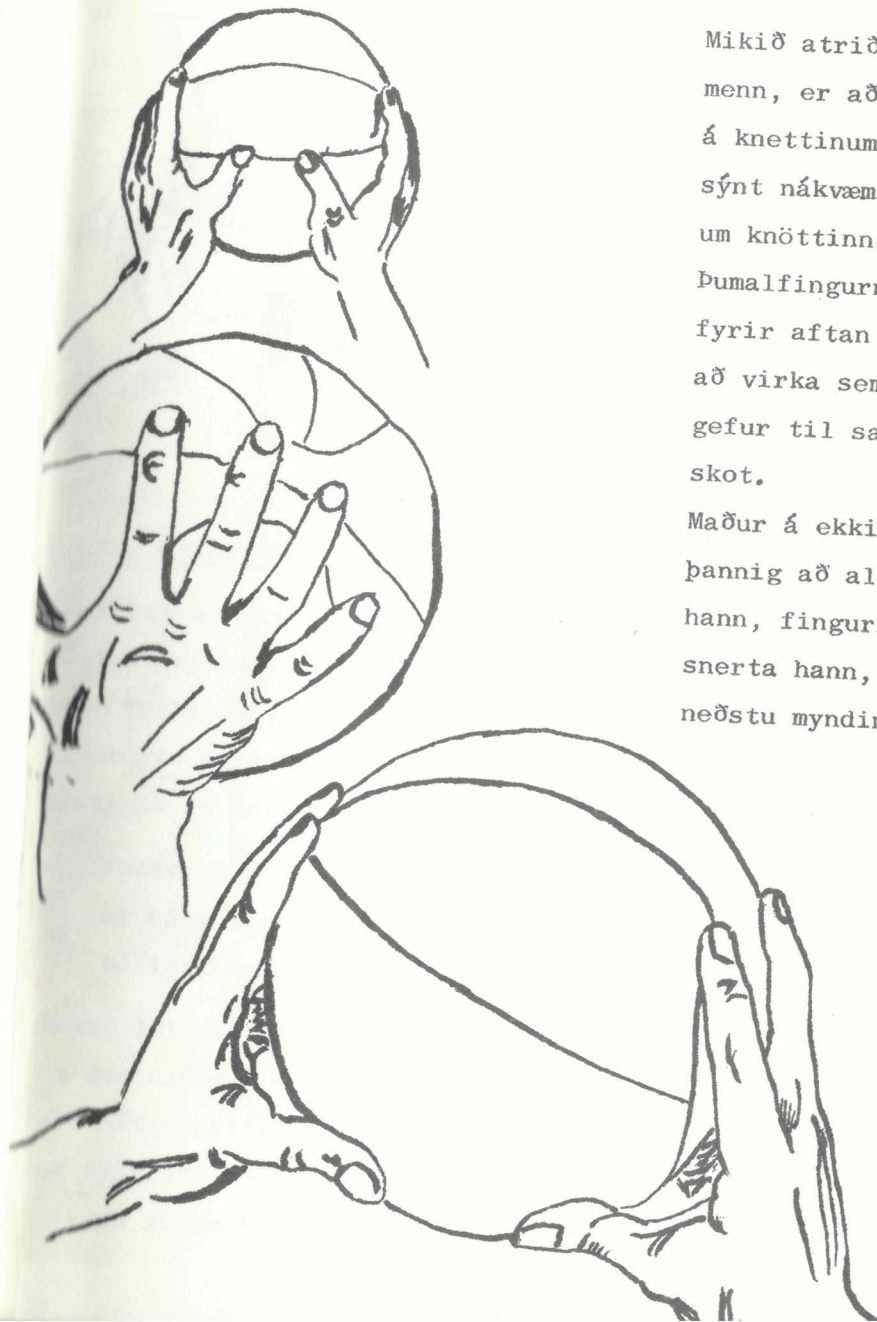


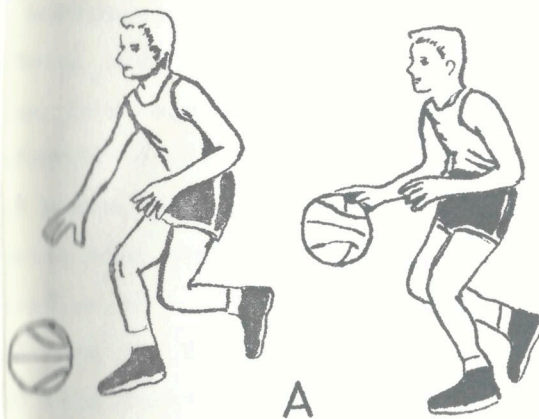
### KNATTMEÐFERÐ

Mikið atriði, fyrir unga áhuga-  
menn, er að kunna rétt handtök  
á knettinum. Á efstu myndinni er  
sýnt nákvæmlega hvernig halda á  
um knöttinn.

Dumalfingurnir eiga að vera beint  
fyrir aftan knöttinn, þeir eiga  
að virka sem stýri, hvort sem maður  
gefur til samherja eða reynir körfu-  
skot.

Maður á ekki að halda um knöttinn  
þannig að allur lófinn grípi um  
hann, fingurnir eiga aðeins að  
snerta hann, eins og sjá má á  
neðstu myndinni.





#### KNATTRAK

Knattrak er eitt af mikilvægustu þáttum leiksins. Þess vegna er gott fyrir leikmenn að kunna vel handtökin og vita hvenær og hvernig knattrak er bezt framkvæmt.

1. Knattrak er tvennskonar:
  - a) hátt knattrak (A).
  - b) lágt knattrak (B).

Þegar leikmaðurinn er einn og óvaldaður notar hann oftast hátt knattrak og reynir að fylgjast vel með samherjum sínum (A).

Þegar mótherji sækir að honum, þá beygir hann sig í hnjánum, hallar sér vel áfram og lækkar knattrakið. Áríðandi er að rekja knöttinn með þeirri hendi, sem fjær er mótherjanum, þannig að líkaminn sé á milli knattarins og mótherjans (B).

2. Sláðu ekki knöttinn í gólfið, heldur ýtið mjúklega á eftir honum, með því að rétta úr úlnliðnum og fylgja síðan vel á eftir með fingrunum. Hafið fingurna vel í sundur, þannig hafið þið betri stjórn á knettinum.
3. Æfið ykkur strax í því að horfa ekki á knöttinn, er þið rekjið. Heldur gefið gaum að leikmönnum.

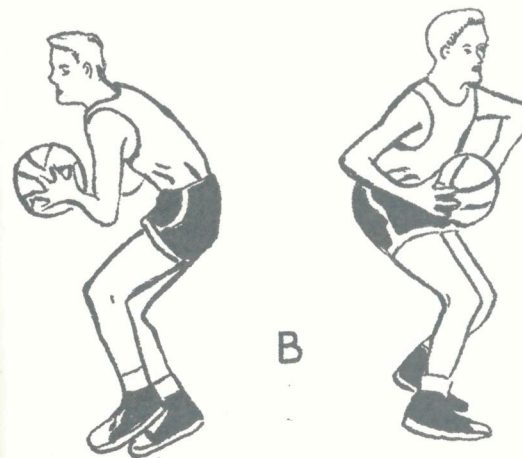
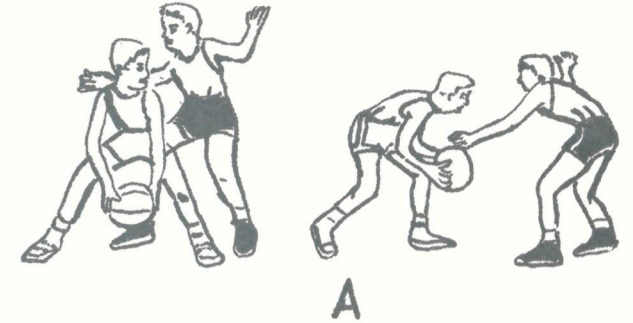


B

## STAÐFÆRZLA

Í körfuknattleik má leikmaður aðeins taka 1 skref með knöttinn. Oft kemst hann þá í þannig aðstöðu að mótherjarnir sækja að honum, þegar hann hefur tekið þetta eina skref.

Hvað er þá til bragðs? Jú, hann má færa sig á staðnum, með því að láta annan fótinn vera kyrran, en færa hinn og snúa sér þannig undan mótherja. Þá verður líkaminn á milli knattarins og mót-herjans (A).



Á mynd B er hægra fæti snúið, en vinstri fótur er kyrr (snúningsfótur). Sama er hvort stigið er langt eða stutt skref. Aðalatriðið er að gæta knattarins vel og færa olnbogana út, sem vörn gegn mót-herjum (B).

## KÖRFUSKOT



Nú höfum við reynt að lýsa undirstöðuatriðum við knattrak og knatthald, en nú er komið að þeim þætti leiksins, sem mikilvægastur er, en það eru körfuskotin.

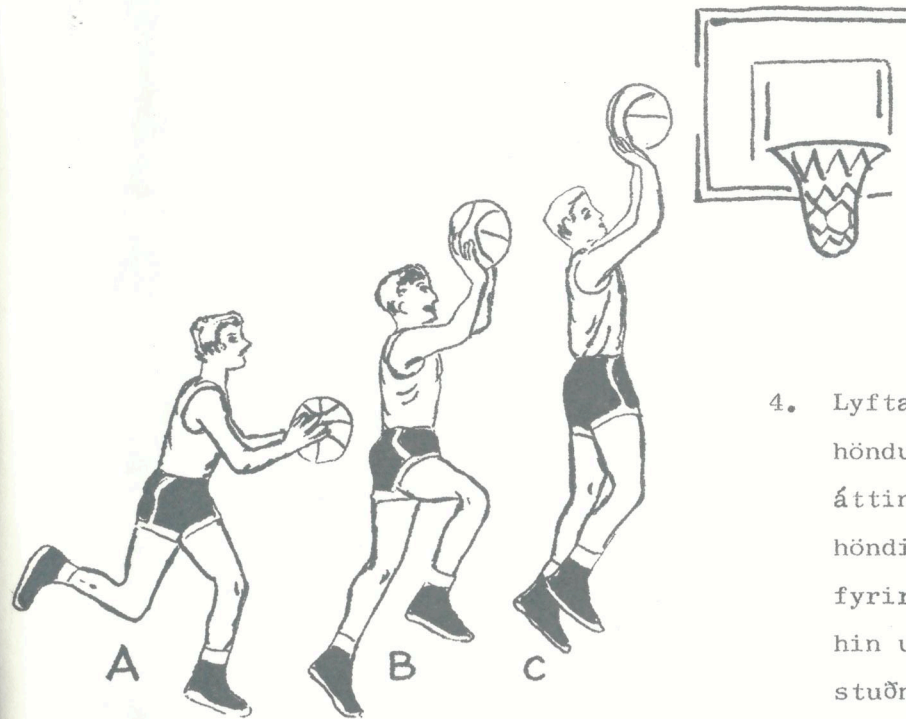
Knattrakið og knattgjafirnar eru aðeins leiðirnar, sem leikmaðurinn notar til að komast með knöttinn í þá aðstöðu að geta skotið á körfuna.

En hvernig er skotið í körfuna? Aðferðirnar eru margar, og má segja að þær séu eins margar og leikmennirnir eru, sem æfa leikinn. Hver leikmaður skapar sína eigin tækni, sem byggð er á nokkrum undirstöðuskotum, sem alls staðar eru kennd byrjendum. Við munum nú reyna að lýsa þessum skotum eins vel og okkur er kostur á, og vísa um leið til skýringamyndanna.

Körfuskotin eru:

1. Með báðum höndum frá brjósti.
2. Með annarri hendi frá brjósti.
3. Stökkskot.
4. Með annarri hendi undir körfu.





### KÖRFUSKOT 1

#### Með annarri hendi undir körfu

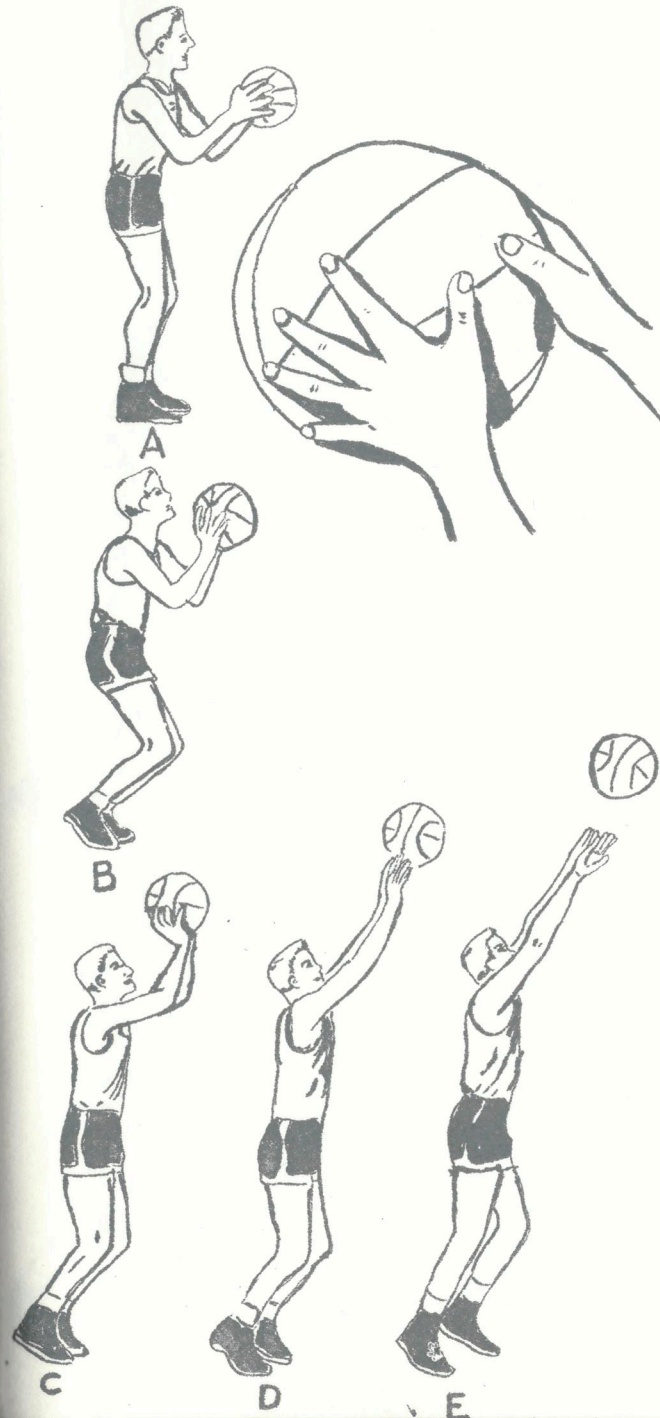
1. Þetta skot er það, sem fyrst er kennt byrjendum og einna auðveldast er að læra.
2. Það er notað, er leikmaður hefur komist óvaldaður upp að körfunni, annaðhvort með knattraki, eða fengið gjöf frá samherja.
3. Þegar leikmaður er 1 - 2 m frá körfunni ætti hann að stökkva beint upp í áttina að körfunni (A).

4. Lyfta á knettinum með báðum höndum upp og yfir höfuð í áttina að körfunni. Önnur höndin (kasthöndin) á að vera fyrir aftan knöttinn, hin undir knettinum til stuðnings (B).
5. Síðan á leikmaðurinn að sleppa knettinum með þeirri hendi sem er til stuðnings, en teygja sig eins hátt og nálægt körfunni með kasthöndina og ýta mjúklega á eftir knettinum með fingrunum. Ef stokkið er upp til hliðar við körfu ætti að leggja knöttinn í körfubilið og láta hann hoppa ofan í körfuna (C).
6. Ef leikmaður fremur skot með hægri hendi, á hann að stökkva upp af vinstra fæti og nota þann hægri sem sveiflufót.

## KÖRFUSKOT 2

### Með báðum höndum frá brjósti

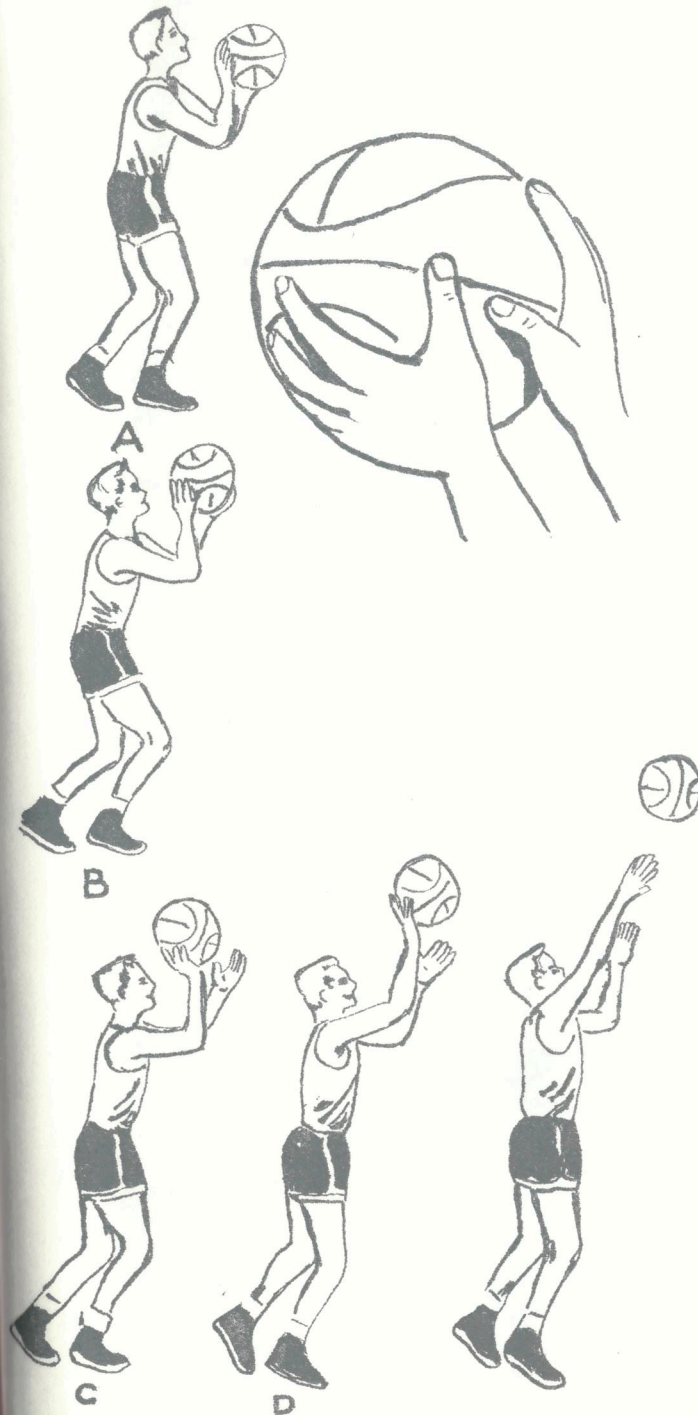
1. Grípa um hliðar knattarins með fingurgómunum, gæta á að gripið sé laust. Olnbogarnit eiga að vera að hliðunum (A).
2. Leikmaðurinn skal standa stöðugur og hafa gott jafnvægi, sumir hafa annan fótinn frammar. Horfa skal á skotmarkið en ekki á knöttinn.
3. Þegar skotið er skal draga knöttinn lítillega að sér og um leið fjaðra niður með hnén. Síðan skal rétta úr fótum, örmum og úlnliðum og fylgja mjúklega á eftir knettinum með fingrunum. Hreyfingar handa og fóta eiga að falla mjúklega saman (B, C, D).
4. Takið eftir stöðu handanna að loknu skoti á mynd E.





Með annarri hendi frá brjósti

1. Skjóta má bæði með hægri eða vinstri hendi.
2. Sé hægri höndin notuð, haldið þá með þeirri vinstri undir knöttinn, fingurnir sundur og látið knöttinn hvíla á gómunum (A).
3. Hægri höndin (skothöndin) skal vera fyrir aftan miðju knattarins, en hæð hans á móts við hökuna. Hægri fótur á að vera fyrir framan og á þunginn að hvíla á honum (A).
4. Þegar skotið er skal draga knöttinn lítillega að sér og um leið fjaðra niður með hnén. Síðan strax rétta úr fótunum og örmunum og um leið á að færa knöttinn yfir í hægri hendi og sleppa honum með því að rétta mjúklega úr **HÆGRI** úlnlið. Muna skal að fylgja vel á eftir með fingrunum (B,C,D).



## KÖRFUSKOT 4

### Stökkskot

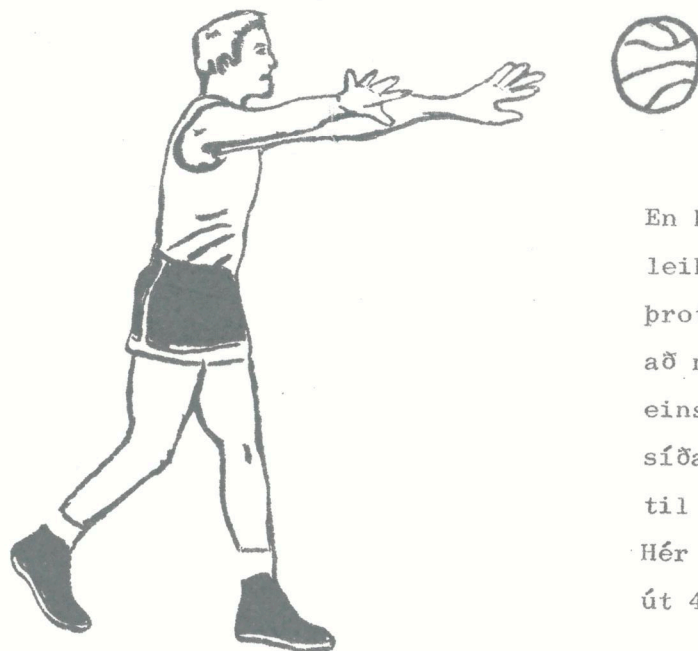
1. Þetta skot er mest æfða og árangursríkasta skotið í körfuknattleiknum í dag.
2. Skotið er annaðhvort tekið eftir tilhlaupi með knatt-raki eða úr kyrrstöðu.
3. Stokkið er upp með fætur saman og um leið er knettinum lyft upp fyrir höfuð. Honum er síðan sleppt eftir að mestri stökkhæð er náð (B,C,D).

4. Áður en stokkið er upp á að beygja hnén til að fá meiri kraft í uppstökkið (A).
5. Skjóta má annaðhvort með báðum höndum eða annarri hendi. Samt skal knettinum haldið með báðum höndum þar til mestri stökkhæð er náð (C), þá skal rétta mjúklega úr báðum úlnliðum eða öðrum, allt eftir því hvaða skot er tekið. Og eins og alltaf skal fylgja vel á eftir með fingrunum.





## KNATTGJAFIR

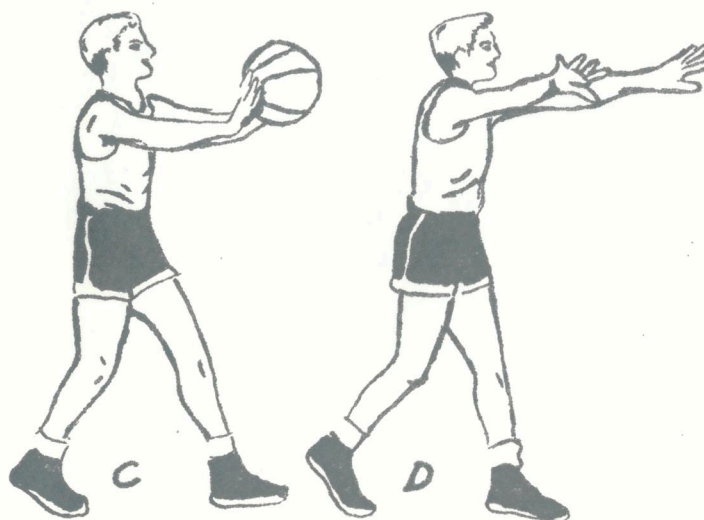
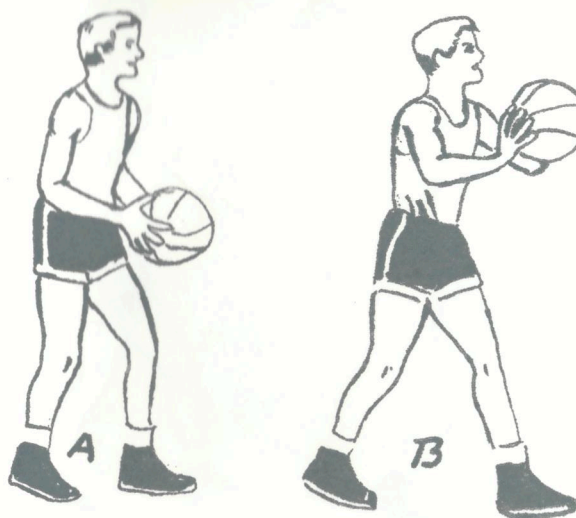


Knattgjöfin er auðveldasta leiðin til að koma knettinum að körfu andstæðinganna, bæði fljótlegri og auðveldari leið en knattrakið. En hversu auðveld og fljótleg hún reynist, fer eftir leikni leikmannanna. Eldri og reyndari leikmenn kunna tókin á margs konar knattgjöfum og þeir geta notað þessar knattgjafir við ótrúlegustu aðstæður.

En hvernig hafa þeir öðlast þessa leikni? Því er fljótsvarað. Með þrotlausri æfingu. Þeir hafa orðið að nema undirstöðuknattgjafirnar eins og allir byrjendur. Byggt síðan ofan á undirstöðuna, þar til toppnum hefur verið náð. Hér á eftir sýnum við og skýrum út 4 undirstöðuknattgjafir.

Knattgjafirnar eru:

1. Með báðum höndum frá brjósti.
2. Með báðum höndum yfir höfði.
3. Með annarri hendi.
4. Lág beggja handa.



## KNATTGJÖF 1

Með báðum höndum frá brjósti

1. Þessi knattgjöf er lík beggja handa skoti á körfu frá brjósti. Hún er einnig sú mest notaða og mikilvægt er, að leikmenn læri og æfi þessa knattgjöf vel.
2. Þegar kastað er, skal lögð á það áherzla að rétta vel úr handleggjunum og úlnliðunum og fylgja vel á eftir knettinum með fingrunum (C).
3. Einnig á að stíga öðrum hvorum fæti fram, til að fylgja enn betur á eftir knettinum, og um leið færa þungann yfir á þann fótinn (D).
4. Á mynd D er sýnd staða handanna að kasti loknu.
5. Þessi gjöf er einkum notuð, ef gefa á knöttinn stutta vegalengd til samherja.

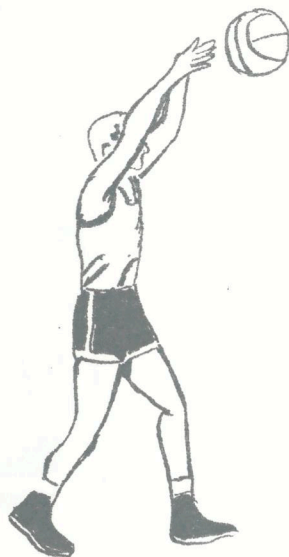


## KNATTGJÖF 2

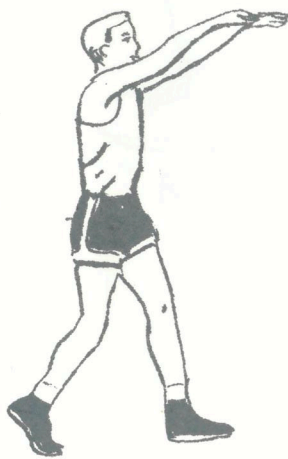
Með báðum höndum yfir höfuð



A



B



C

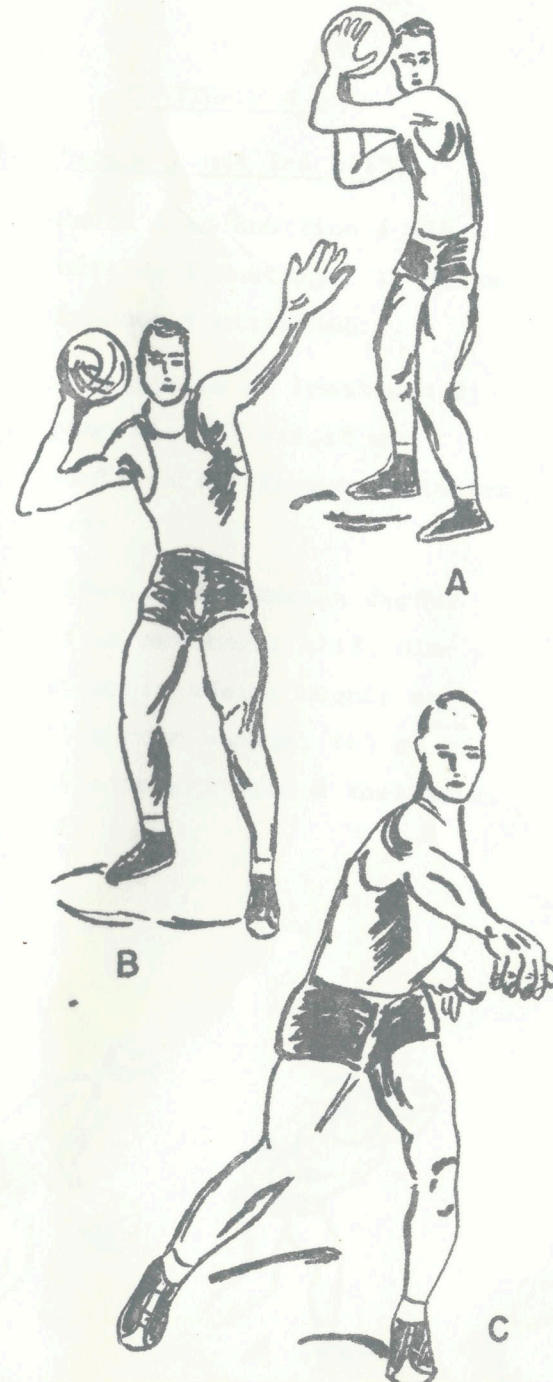


D

1. Halda á um knöttinn heldur ofarlega (A).
2. Knötturinn á að vera fyrir ofan höfuð og aðeins fyrir framan höfuð, armar lítillega bogdir.
3. Kastið er þannig framkvæmt að snögglega er rétt úr örmum og úlnliðum og fingurnir látnir fylgja knettinum eftir (B,C).
4. Staða handanna eftir kastið er eins og sýnt er á mynd(D).
5. Þessi knattgjöf er einkum notuð, þegar um stutta vegalengd er að ræða og gefa á til mjög hávaxins samherja.

### KNATTGJÖF 3

Með annarri hendi.



1. Önnur hönd er fyrir aftan knöttinn (kasthöndin), hin fyrir framan til stuðnings (A).
2. Annar fóturinn (sá gagnstæði við kasthöndina) er fyrir framan, til að fá betra jafnvægi (A).
3. Þegar knettinum er kastað, á þunginn að færast af aftari fæti yfir á þann fremri og um leið á að rétta úr handlegg og úlnlið í kastáttina og fylgja vel á eftir knettinum með fingrunum (C).
4. Réttta á úr úlnliðum beint í kastáttina (C), en ekki til hliðar. Að gera það getur orsakað að snúningur komi á knöttinn og valdi samherja erfiðleikum að grípa.
5. Þetta virðist vera mjög auðveld knattgjöf, en er í rauninni ein sú erfiðasta. Hún er mest notuð, þegar gefa þarf knöttinn langa vegalengd.



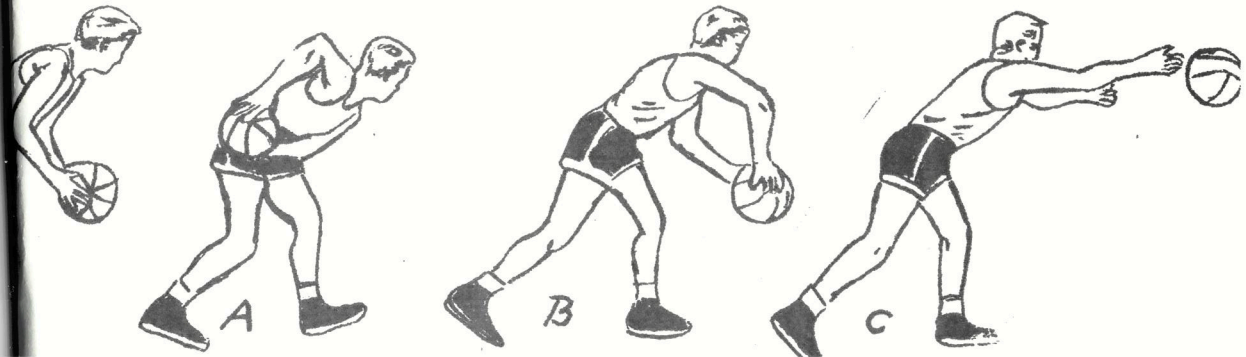
#### KNATTGJÖF 4

g beggja handa frá hlið.

Halda á um knöttinn á líkan hátt og í knattgjöf 1. Halda á honum í mittishæð.

Knattgjöfin er framkvæmd á þann hátt að stigið er stutt skref áfram með vinstra fæti

Síðan er knötturinn færður aftur með hægri hlið, olnbogarnir aðeins bognir og fingurnir sundur, til að hafa öruggt hald á knettinum. (A).



4. Kastið áfram með því að rétta snögglega úr handleggjunum og fylgja á eftir knettinum með því að rétta mjúklega úr úlnliðunum (B,C).
5. Færa á allan þunga líkamans yfir á vinstri fót og teygja handleggina í áttina til þess sem gjöfin er ætluð
6. Á líkan hátt má gefa frá vinstri hlið.
7. Þessa knattgjöf er gott að nota, ef gefa þarf stutta vegalengd og mótherji er til varnar með hendur í hárrí varnarstöðu.