

VIÐTÖL VIÐ LEIKMENN • ÆSISPENNANDI LEIÐ ÍSLANDS Á HM • SÖGUFRÆGIR LEIKIR
ÓVÆNTIR SIGRAR • FÓTBOLTASAGAN MIKLA HELDUR ÁFRAM • ÆFINGAR • STIGATÖFLUR



ÍSLAND Á HM

RÚSSLAND 2018



GUNNAR HELGASON



FORMÁLI

Þegar íslenska karlalandsliðið komst í lokakeppni Heimsmeistaramótsins með sigri á Kósóvó haustið 2017 var alveg ljóst að ég ætlaði til Rússlands. Ég hef nefnilega verið heitur stuðningsmaður landsliðanna okkar frá því að ég fór í fyrsta skipti á landsleik (á móti Austur-Þýskalandi árið 1975, meira um það á bls. 22). Síðan þá höfum við Ási bróðir minn séð næstum alla landsleiki Íslands; kvennaliðsins, karlaliðsins og unglingslandsliðanna. Við höfum tekið hlutverk okkar sem stuðningsmenn mjög alvarlega. Fyrst fólst stuðningur okkar aðallega í því að taka andstæðingana á taugum og fá stúkuna til að hrópa „áfram Ísland“. Tólfan sér um það núna. En við höfum líka hjálpað þjálfurum Íslands við innáskiptingar. Í fyrsta heima-leik Íslands eftir að Lars og Heimir tóku við liðinu (7. september 2012 á móti Noregi) hrópuðum við og heimtuðum að Alfreð Finnbogason kæmi inn á. Heimir heyrði í okkur og Alfreð kom inn á. Og skoraði. En skyldi Heimir muna eftir þessu?



„Já, ég man eftir þessu. Ég var búinn að segja við Lars að við ættum að setja Alfreð inn á en hann vildi frekar styrkja vörnina. Þannig að ég þurfti að suða í honum þangað til hann samþykkti þetta. Þess vegna var svo gaman að heyra í ykkur. Ég hljóp út úr búrinu þegar hann skoraði og fagnaði með ykkur. Eftir leikinn hrósaði Lars mér fyrir að hafa heimt- að að fá Alfreð inn á.“ 😊

Einmitt! Við erum alltaf til í að hjálpa! En hvað með stórstjörnur eins og Messi. Er Heimir hræddur við svoleiðis leikmenn?

„Nei. Það er eins og strákarnir séu einbeittari þegar við spilum á móti betri liðum með heimspekkum leikmönnum. Hins vegar eru ansi margir góðir í argentínska liðinu. Markahæstu leikmennirnir í þremur bestu deildum Evrópu eru argentínskir. Þannig að við getum ekki hugsað bara um einn þeirra. Ég held að það sé gott fyrir okkur að byrja á móti góðu liði, ég hræðist það ekki.“

En hvaða möguleika eigum við á HM í sumar? Hvert er markmiðið?

„Ég trúir því og stefni á að við förum upp úr þessum riðli. Ef það tekst þá eigum við möguleika á að koma enn meira á óvart og komast lengra því liðin sem við mætum eftir riðilinn verða ekkert miklu betri en Argentína, Króatía eða Nígíría.“

Jaaaaá! Við getum komið á óvart! En ef Heimi vantar ráð þá verð ég í stúkunni með Ása bróður.

Í þessari bók eru sögur af landsliðinu og óvæntum úrslitum á HM, viðtöl við nokkra landsliðsmenn og margt, margt fleira. Góða skemmtun! 😊

Gunnar Helgason



LEIÐIN AÐ HM

HEIMSMEISTARA-
MÓTIÐ Í FÓTBOLTA – HM
– HEFUR VERIÐ HALDIÐ FRÁ
ÁRINU 1930 EN FÉLL NIÐUR
ÁRIN 1942 OG 1946 VEGNA
SÍÐARI HEIMSSTYRJALDARINNAR.
BRASILÍA ER EINA ÞJÓÐIN SEM
HEFUR ALLTAF SENT
LIÐ TIL KEPPNI.

ÚKRAÍNA – ÍSLAND, 5. SEPTEMBER 2016

Alfreð Finnbogason stimplaði sig inn sem byrjunarliðsmaður í sókninni þegar hann skoraði strax á 6. mínútu. Heimamenn jöfnuðu rétt fyrir leikslok og þar við sat. 1–1.

ÍSLAND – FINNLAND, 6. OKTÓBER 2016

Næstir voru Finnar sem skoruðu fyrsta markið á Laugardalsvelli í algjörum háspennuleik. Kári Árnason jafnaði í fyrri hálfleik en Finnar komust aftur yfir. Þegar klukkan sýndi 89 mínútur var staðan 2–1 fyrir Finna en Alfreð jafnaði og fjórum mínútum síðar skoraði Raggi Sig sigurmarkið. Finnar voru brjáláðir út í dómarnann og héldu því fram að boltinn hefði aldrei farið yfir marklínuna í lokamarkinu. En markið stóð og leikurinn endaði 3–2.

Ísland tók fyrst þátt í undankeppni fyrir HM 1958. Þá mættum við Belgíu og Frakklandi og töpuðum öllum leikjunum. Síðan hefur mikið vatn runnið til sjávar.

Eftir góðan árangur landsliðsins á EM í Frakklandi 2016 sögðu margir að þetta gæti ekki haldið svona áfram. En leikmenn liðsins voru algerlega vissir um að þeir gætu náð næsta markmiði sínu, sem var lokakeppni HM. Svona var leiðin okkar þangað:

ÍSLAND - TYRKLAND, 9. OKTÓBER 2016

Tyrkir voru næstir í heimsókn. Aron Einar var ekki með og við áhorfendur vorum stressaðir yfir því. Það var ekki fyrr en á 42. mínútu að Theodór Elmar skoraði og tveimur mínútum síðar bætti Alfreð öðru marki við. Öruggur sigur: 2–0.

KRÓATÍA - ÍSLAND, 12. NÓVEMBER 2016

Þarna mættum við gríðarlega sterku liði sem hafði slegið Ísland út í umspili fyrir HM 2014. Ísland átti góð færi í leiknum en tókst ekki að skora. Króatarirnir unnu 2–0.

KÓSÓVÓ - ÍSLAND, 24. MARS 2017

Kósóvó hafði farið illa af stað í keppninni en var óðum að bæta sig. Enda var leikurinn allt annað en auðveldur. Þó komst Ísland yfir með marki frá Birni Bergmann Sigurðarsyni og svo bætti Gylfi við marki úr víti.

Í lokin náði Kósóvó að skora. Leikurinn endaði 2–1. Þegar þarna var komið sögu var Ísland í öðru sæti riðilsins á eftir Króatíu og keppnin var hálfnuð.

ÍSLAND - KRÓATÍA, 11. JÚNÍ 2017

Hér var um sannkallaðan úrslitaleik að ræða. Ef Króatar ynnu yrði Ísland að bítast um annað sæti riðilsins í þeirri von að komast í umspil um sæti á HM.

Leikurinn var jafnari en menn þorðu að vona. Hannes bjargaði nokkrum sinnum í markinu og hinum megin á vellinum átti Ísland nokkur góð skot á markið. Það var ekki fyrr en á 90. mínútu leiksins að Hörður Björgvin skoraði með skalla, já eða öxl og höfði (meira um það á bls. 21). Boltinn sveif yfir markvörðinn og endaði í netinu. 1–0. Ísland var þar með á toppi riðilsins með Króötum, bæði lið með 13 stig.

SIGURVEGARAR Á HM

- Brasilía 5 sinnum
- Ítalía 4 sinnum
- Þýskaland (og Vestur-Þýskaland) 4 sinnum
- Úrúgvæ 2 sinnum
- Argentína 2 sinnum
- England 1 sinni
- Frakkland 1 sinni
- Spánn 1 sinni



FINNLAND – ÍSLAND, 2. SEPTEMBER 2017

Finnum hafði ekki gengið vel en byrjuðu þennan leik þó á því að skora glæsilegt mark beint úr aukaspyrnu. Alfreð fékk dauðafæri, Rúrik fékk rautt, Hannes bjargaði maður á móti manni og Ísland fékk dauðafæri í lokin. En allt kom fyrir ekki og leikurinn endaði með sigri Finna. 1–0. Króatar fóru aftur á toppinn með sigri á Kósóvó.

ÍSLAND – ÚKRAÍNA, 5. SEPTEMBER 2017

Staðan var 0–0 í hléi en síðari hálfleikur var ekki mínútu gamall þegar Gylfi skoraði eftir upplegg frá Jóa Berg. Á 65. mínútu skoraði Gylfi aftur eftir frábært samspil: Jói gaf inn í teiginn, Emil hoppaði yfir boltann sem fór til Jóns Daða sem lagði hann upp fyrir Gylfa. Lokastaðan var 2–0 og Ísland var komið á toppinn aftur, við hlið Króatíu.

TYRKLAND – ÍSLAND, 6. OKTÓBER 2017

Nú ætluðu Tyrkir að hefna fyrir ósigurinn árið áður en það gekk ekki vel. Þeir ógnuðu marki Íslands lítið sem ekkert en hinum megin á vellinum sá markvörður Tyrkja til þess að sigurinn varð ekki stærri en 3–0. Jóhann Berg, Birkir Bjarnason og Kári Árnason skoruðu hver sitt markið og Ísland var nú eitt á toppi riðilsins með 19 stig.

ÍSLAND – KÓSÓVÓ, 9. OKTÓBER 2017

Ísland varð að vinna til að tryggja sig inn á HM en liðið virkaði taugaveiklað og fátt um góð færi. Loks fékk Gylfi boltann á vítateigslínunni, komst inn í teiginn og lét vaða. 1–0! Þá var eins og álögum væri létt af liðinu. Hálf tíma síðar gaf Birkir Bjarna inn á teiginn á Gylfa sem sneri sér, lék upp að endamörkum og negldi fyrir markið. Þar var Jóhann Berg mættur og þrusaði boltanum upp í þaknetið. 2–0.

ÍSLAND VAR KOMIÐ Á HM!



HÁPUNKTAR Á HM


KRAFTAVERKIÐ Í BERN

HM 1954 var haldið í Sviss. Úrslitaleikurinn var spilaður í borginni Bern og hefur verið kallaður Kraftaverkið í Bern því að úrslitin voru svo ótrúleg. Líklegustu sigurvegararnir voru Brasilía, Úrúgvæ og Ungverjaland, sem átti á þessum árum besta knattspyrnumann heims, Ferenc Puskas.

Ungversku landsliðsmennirnir spiluðu allir sem atvinnumenn og landsliðið hafði ekki tapað leik í fjögur ár þegar kom að HM þetta sumar. Og sigurgangan hélt áfram: Þeir unnu Suður-Kóreu 9–0 og Vestur-Pýskaland 8–3, slógu síðan Brasilíu út í fjórðungsúrslitum og unnu ríkjandi heimsmeistara, Úrúgvæ, í undanúrslitum. Þetta voru mikil vonbrigði fyrir bæði þessi suðurameríska lið sem höfðu spilað einn ótrúlegasta úrslitaleik sögunnar fjórum árum fyrr (meira um það á bls. 36).

Andstæðingar Ungverja í úrslitaleiknum voru engir aðrir en Vestur-Þjóðverjar. Þetta var fyrsta HM sem þeir tóku þátt í eftir seinni heimsstyrjöldina sem lagði landið nánast í rúst. Liðið hafði bara spilað tvo landsleiki í undankeppninni og var því óþekkt stærð þegar það kom til Sviss. Þeir byrjuðu á að vinna Tyrkland 4–1 og töpuðu svo gegn Ungverjum 8–3. Í þeim leik lét þjálfari þeirra – Sepp Herberger – menn spila í nýjum stöðum og setti nokkra af bestu mönnum á bekkinn. Þetta gerði hann til að Ungverjar gætu ekki lesið vesturþýska liðið því að hann var sannfærður um að hann ætti eftir að mæta þeim aftur í úrslitaleiknum. Hann var reyndar eini maðurinn í heiminum sem trúði því að Þjóðverjar kæmst alla leið í úrslit en það gerðu þeir nú samt.

Dagana fyrir leikinn dvöldu liðin í smábæjum í nágrenni Bernar. Herberger var alltaf jafn sniðugur og sendi aðstoðarmann sinn, Albert Sing, að njósna um ungerska liðið. Daginn fyrir úrslitaleikinn var hátíð í bænum sem Ungverjarnir gistu í. Mesta fjörið var á torginu fyrir framan hótél Ungverjanna og þangað fór Albert Sing og hvatti bæjarbúa til að skemmta sér vel og lengi til að halda vöku fyrir Ungverjunum.



Ferenc Puskas spilaði 85 leiki fyrir Ungverjaland og skoraði í þeim 84 mörk. Hann varð fimm sinnum Ungverjalandsmestari með Honvéd og fimm sinnum Spánarmeistari með Real Madrid, auk þess að verða Evrópumeistari félagsliða í þrjú skipti með Real. Hann var kjörinn besti leikmaður HM árið 1954.

Þegar úrslitaleikurinn hófst í Bern daginn eftir var þó ekki að sjá nein þreytu-merki á Ungverjunum. Puskas skoraði strax eftir sex mínútur og tveimur mínútum síðar var staðan orðin 2-0. Það leit út fyrir enn einn stórsigur Ungverja eins og flestir höfðu búist við. Herberger leit hvössum augum á fyrirliða sinn, Fritz Walter, sem fylltist strax eldmóði. Hann fór fyrir sínum mönnum sem skoruðu strax tveimur mínútum síðar. Staðan var 2-1 og aðeins tíu mínútur liðnar. Fjórið var samt ekki búíð. Átta mínútum síðar fengu Þjóðverjar hornspyrnu. Fritz tók spyrnuna stutt en Ungverjar komust fyrir sendinguna. Önnur hornspyrna. Fritz sparkaði inn í teig í þetta sinn og fann kollinn á Rahn sem skoraði. 2-2!

Síðari hálfleikur hófst á stórsókn Ungverja en markvörður Þjóðverja, Toni Turik, varði hvað eftir annað. En þarna fór svefnleysið að segja til sín því að Ungverjar gáfu eftir. Þjóðverjar færðu sig ofar á völlinn og þegar sex mínútur voru eftir af leiknum kom há sending inn á vítateig Ungverja. Þeir náðu að skalla frá en beint á Helmut Rahn sem lúrdi fyrir utan teiginn. Hann tók boltann niður, þóttist ætla að skjóta með hægri en tók boltann til vinstri og lét vaða á markið.

Boltinn flaug rétt yfir grasinu alla leið í markið, alveg úti við stöng. 3-2!! Heimsbyggðin stóð á öndinni. Ætlaði landslið Vestur-Þýskalands að vinna hið ósigrandi lið Ungverja? Örmagna af þreytu og vonbrigðum lögðu Ungverjar allt sem þeir áttu í leikinn og það bar árangur. Tveimur mínútum síðar skoraði enginn annar en Puskas sjálfur. Ungverjar fögnuðu innilega en ... markið var dæmt af vegna rangstöðu. Er leiktíminn var að renna út komust Ungverjar aftur í dauðafæri en Turek varði þrumuskotið og leiktíminn rann út.



Vestur-Þýskalandi tókst hið ómögulega og vann hina ósigrandi Ungverja með besta fótboltamann heims innanborðs. Það er allt hægt í fótbolta!



SAGAN

HM

1930-2018



ÚRÚGVÆ 1930

Í úrslitaleiknum í Úrúgvæ árið 1930 mættu heimamenn stóra bróður, Argentínu. Lokatölur urðu 4–2 fyrir Úrúgvæ. FIFA bauð öllum þjóðum sambandsins að senda lið í keppnina en siglingin til Suður-Ameríku tók tvær vikur og flestum Evrópuþjóðunum fannst það of langur tími. Úrúgvæar móðguðust mjög yfir þessu.



ÍTALÍA 1934

Úrúgvæar voru enn móðgaðir og ákváðu að senda liðið sitt ekki til keppni. Ítalía vann Tékkland í úrslitaleiknum 2–1.



FRAKKLAND 1938

Nú móðguðust bæði Argentína og Úrúgvæ því þeir vildu ekki að HM yrði haldið tvisvar í röð í Evrópu. Ítalía vann Ungverjaland í úrslitaleiknum 4–2.



BRASILÍA 1950

Núna tóku Englendingar þátt í fyrsta sinn og bjuggust náttúrlega við að verða

heimsmeistarar, þeir fundu jú upp íþróttina. Þeir unnu Síle 2–0 og Bandaríkin 10–1. Það sögðu blöðin í Englandi að minnsta kosti daginn eftir leik því að þau trúðu nefnilega ekki skeytunum þar sem stóð að Bandaríkin hefðu unnið 0–1. Þetta var versti ósigur Englands alla tíð þangað til þeir mættu Íslandi á EM 2016 😊 (meira um það á bls. 46).

En þeir voru ekki þeir einu sem mættu hrokafullir og sigurvissir til leiks á þessu móti ... (meira um það á bls. 36).



SVISS 1954

Úrslitaleikurinn var í meira lagi sögulegur. Það er sagt frá honum á blaðsíðu 12.



SVÍÞJÓÐ 1958

Nú kom loksins að því að Brasilía ynni heimsmeistaratitil. Þar með hófst sigurganga þeirra sem var mest að þakka strák sem heitir Péle. Þá var hann sautján ára. Annars skoraði Frakkinn Just Fontaine þrettán mörk og er það met í lokakeppni HM.



SÍLE 1962

Brasilía vann í annað skiptið í röð með því að sigra Tékkka í úrslitaleiknum, 3–1.

Annars var eiginlega merkilegasti leikurinn þegar Síle tók á móti Ítölum í riðlakeppninni. Leikurinn hefur fengið nafnið **Orrustan um Santiago**. Sú orrusta byrjaði nokkrum dögum fyrir leik þegar ítalskir blaðamenn lýstu Síle sem ömurlegu landi og heimamönnum sem ólæsum vitleysingum. Það fór ekki vel í heimamenn. Eftir aðeins tólf sekúndur kom fyrsta brotið. Og ellefu mínútum síðar kom fyrsta rauða spjaldið. Dómariinn lét það eiga sig þótt menn kýldu hver annan en þegar einn Ítaliinn tæklaði Sílemann með takkana á undan – í hnakkann – var hann rekinn út af. Fjórum sinnum þurfti herinn að koma inn á til að stilla til friðar eða koma Ítala með rauða spjaldið út af vellinum. Leiknum lauk með 2–0 sigri heimamanna.



ENGLAND 1966

Loksins var spilað í Englandi, vöggu knattspyrnunnar, og heimamenn unnu Vestur-Þjóðverja í úrslitaleiknum 4–2. Í leiknum skoraði Geoff Hurst þrennu og er eini leikmaðurinn sem hefur gert það í úrslitaleik á HM.



MEXÍKÓ 1970

Þetta var í raun engin keppni. Brasilía mætti á staðinn með lið sem er jafnan talað um sem besta fótboltslið allra tíma. Pelé var fremstur meðal jafningja og liðið vann alla leiki sína í undankeppninni, alla leikina í riðlinum, Perú í átta liða úrslitum, erkifjendurnar frá Úrúgvæ í fjögurra liða úrslitum og úrslitaleikinn sjálfan á móti Ítalíu. Þar með höfðu þeir unnið HM þrisvar sinnum og fengu bikarinn til eignar.



VESTUR-ÞÝSKALAND 1974

Núna rann upp blómaskeið Vestur-Þýskalands. Þeir unnu Hollendinga í úrslitaleiknum og urðu þar með heimsmeistarar í annað sinn. Aftur þóttu þeir ólíklegri til að vinna en andstæðingurinn því að Hollendingar höfðu endurlífgað sérstaka tegund af fótbolta: **Total football**. Það þýðir að leikmönnum er stillt upp í ákveðnar stöður á vellinum en ef þeir fara úr stöðunum kemur alltaf einhver annar í þeirra stað. Þannig áttu allir að geta spilað allar stöður á vellinum og allt liðið varist og sótt saman. Johan Cruyff var aðalstjarna Hollendinga en það dugði ekki til. Hollendingar komust yfir með

marki úr vítaspyrnu strax á annarri mínútu leiksins en Þýskaland jafnaði með marki úr annarri vítaspyrnu og var það í fyrsta sinn sem skorað hafði verið úr tveimur vítum í úrslitaleik HM.

Þjóðverjar skoruðu svo sitt annað mark á hinni frægu markamínútu, 43. mínútu leiksins, og þannig endaði leikurinn.

Þetta var í fyrsta sinn sem sama land var hvorutveggja Evrópu- og heimsmeistari.

Brasilíski fótoltamaðurinn Pelé sló í gegn á HM í Svíþjóð árið 1958. Hann skoraði eina mark leiksins á móti Wales í 8 liða úrslitum og gerði svo þrennu á móti Frakklandi í undanúrslitum. Í úrslitaleiknum á móti Svíþjóð skoraði hann tvö mörk. Árið 1967 heimsótti hann Nígíeríu til að spila fótoltaleik. Stríð var í landinu en það var samið um vopnahlé svo allir næðu að sjá leikinn. Hann er sennilega eini fótoltamaður sögunnar sem hefur náð að stöðva stríð!

VIÐTAL

ARON EINAR GUNNARSSON

Aron Einar – Kapteinninn – spilar með Cardiff í næstefstu deild í Englandi, Championship-deildinni.

STAÐAN

Ég var eiginlega framherji upp alla yngri flokkana því að ég var aðeins stærri og sterkari en hinir og það nýttist vel framarlega á vellinum. En ég spilaði í rauninni alls staðar, Palli Gísli, þjálfarinn minn upp alla yngri flokkana, notaði mig þar sem hentaði á vellinum á hverjum tíma. Ég hef alltaf verið fyrirliði. Mér finnst gaman að segja til og stjórna og taka ábyrgð.

BESTI SAMHERJINN

Þeir bestu sem ég hef spilað með eru Eiður Smári og Gylfi. Þegar ég var að koma upp í landsliðið var Eiður að spila með Chelsea og síðan Barcelona og hann var enginn farþegi í þessum liðum. Hann er algerlega fæddur fótboltamaður. Gylfi er öðruvísi góður, hann er með vinnusemina og sendingarnar. Það er gaman að geta sagt þetta um liðsfélaga sína í landsliðinu.

BESTA RÁÐIÐ

Það er alltaf verið að tala um aukaæfinguna en það er bara orðinn sjálfsgöður hlutur. Það þarf að æfa aukalega til að komast í hóp þeirra bestu. Svo er það sjálfstraustið. Að eiga lélegan leik eða fá einhverja drullu yfir sig getur haft áhrif á menn sem hafa ekki breitt bak og trú ekki á sjálfa sig. Þannig að það sem stendur upp úr í gegnum tíðina er að maður verður að hafa trú á sjálfum sér!



VERTU STERK/UR

Það getur verið einmanalegt að fara ungur í atvinnu-mennsku, þetta er harður heimur. Það eru alltaf ein-hverjir gæjar í liðinu sem vilja vera betri en þú og þeim gæti ekki verið meira sama um hvort þú sért einmana eða ekki. Ég fór sautján ára til Hollands og bjó hjá hjónum sem elskuðu klúbbinn. Ég var svo heppinn að Grétar Rafn Steinsson var í liðinu þegar ég kom því hann tók vel á móti mér. Seinna árið mitt í AZ flutti ég í húsið sem Grétar hafði búið í en þá fór hann til Bolton.

FÓLKID Á BAK VIÐ MANN

Ég spilaði með U17 landsliðinu á móti í Andorra. Þar voru nýsnarar sem ákváðu að taka séns á mér. Fyrstu tvö árin voru engin gleðiganga, það var erfitt að fara frá fjölskyldu og vinum og vera með 1000 evrur á mánuði. Maður hefði getað fengið meiri laun í Bónus. Svo hringdi maður heim, þínu svektur eða eitthvað, og þá sagði mamma alltaf: Ímyndaðu þér hvað strákar á þínum aldri myndu vilja gera til að vera akkúrat í þeirri stöðu sem þú ert í núna. Og ég hugsaði: Já, þetta er kannski tækifæri sem maður þarf að grípa. Þá fær maður aftur trú á sjálfum sér. Hún skiptir miklu máli og auðvitað að vera með gott fólk á bak við sig.

GRÉTAR RAFN STEINSSON LÉK
46 LANDSLEIKI FYRIR ÍSLAND OG
SKORAÐI 4 MÖRK. HANN VAR Í AZ
ALKMAAR Í HOLLANDI Í ÞRJÚ ÁR ÁÐUR
EN HANN FÓR TIL BOLTON SEM SPILAÐI Í
ENSKU ÚRVALSDEILDinni. HANN ENDAÐI
SVO FERILINN HJÁ KAYSERISPOR Í
TYRKNESKU DEILDinni.

VIÐTAL

HANNES ÞÓR HALLDÓRSSON

Hannes spilar með Randers FC í dönsku úrvalsdeildinni.

HVORT VAR STÆRRA, VESTMANNAEYJAR EÐA EM?

Þegar við vorum tíu ára sáum við fótboltastrákarnir Eyjamótið svolítið fyrir okkur eins og EM endaði á að vera. Þetta var bara stórmót sem maður fór á og ekkert var stærra í okkar veruleika. Og EM var það líka. Maður fattaði ekkert að það væru aðeins færri áhorfendur í stúkunnni þegar maður var í Eyjum.

BYRJUNIN

Ég var í Leikni á þessum tíma. Við vorum með sterkt lið í Eyjum en rétt misstum af því að komast í undanúrslit og enduðum í 6. sæti. Ég var reyndar valinn besti markmaður mótsins þannig að ég kom sáttur heim. Það var ígildi þess að vinna þetta mót fyrir mig persónulega. 😊

STAÐAN

Ég byrjaði úti á vellinum á fyrstu æfingunum mínum en þegar við vorum úti að leika okkur í fótbolta sogaðist ég alltaf í markið. Það var bara eitt-hvað við þetta – eins og markmannshanskarnir – sem mér fannst heillandi. Ég held að ég hafi fundið einu stöðuna í íþróttum sem ég hefði



getað náð langt í. Í leikfimi var ég bara alltaf ágætur í flestu og ekki bestur í neinu, en markvarslan nær að sam-eina alla mína kosti og hentar mér mjög vel.

BESTI SIGURINN

Sama árið og við vorum í Eyjum fórum við Leiknis-menn alla leið í úrslit á Íslandsmótinu. Þau voru spiluð á Laugarvatni. Við unnum og urðum Íslandsmeistarar og erum held ég einu Íslandsmeistarar Leiknis fyrr og síðar. Sjötti flokkur Leiknis 1994!!! 😊 Það var stór sigur og sennilega mitt besta ár í fótboltanum. 😊

FYRIRMYNDIN

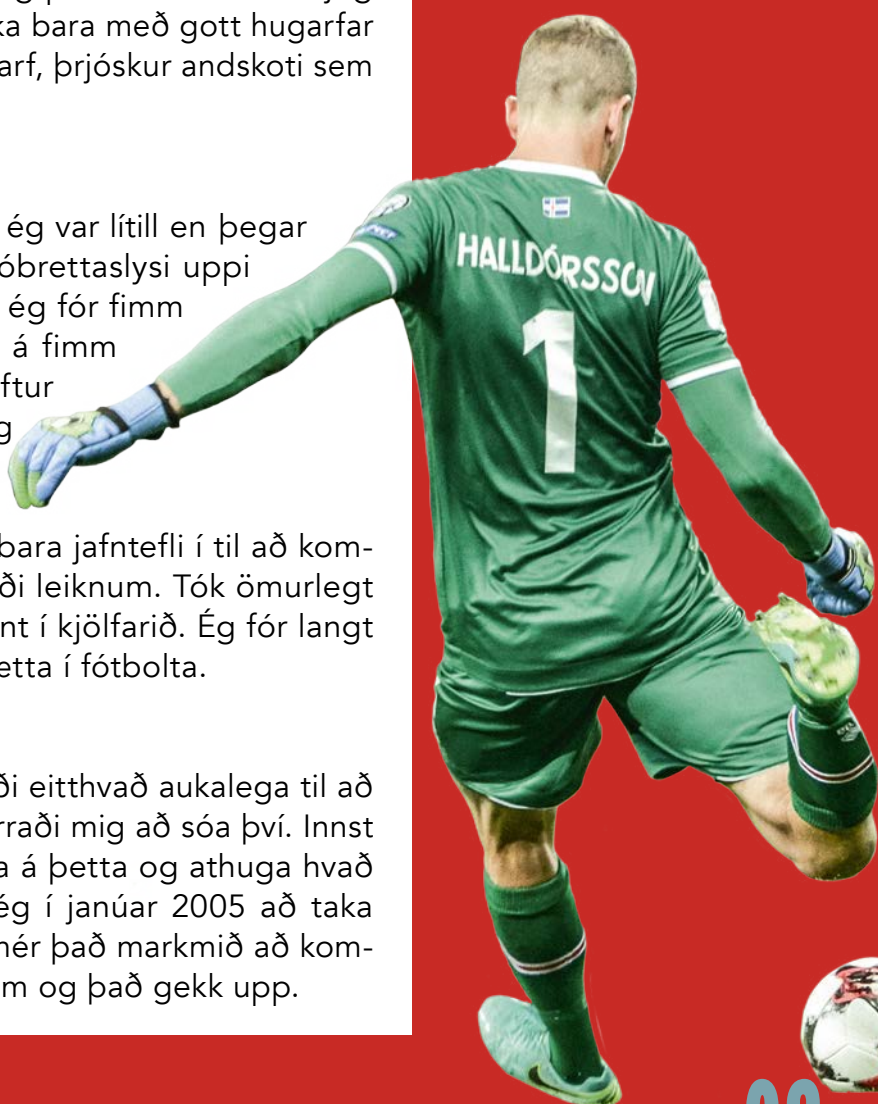
Gæjarnir í meistaraflokki Leiknis voru guðir fyrir mér þegar ég var lítill. Hvað þá gaurarnir í KR. Ég verð stjörnu-sleginn enn í dag þegar ég hitti þá. En ef við tölum bara um markmenn þá voru það helst Peter Schmeichel, Kristján Finnbogason og Óli Gott. Og pabbi! Hann var mjög efnilegur markmaður. Hann er líka bara með gott hugarfar sem ég held að ég hafi fengið í arf, þrjóskur andskoti sem gefst aldrei upp.

ERFIÐLEIKARNIR

Ég var góður markmaður þegar ég var lítill en þegar ég var fjórtán ára lenti ég í snjóbrettaslysi uppi í Bláfjöllum. Öxlin fór í hakk og ég fór fimm sinnum úr axlarlið eftir þetta – á fimm árum. Tvítugur kem ég svo aftur í boltann, í Leikni, en var alveg dottinn úr æfingu og var bara á bekknum. Samt fékk ég séns í lokaleiknum sem við þurftum bara jafntefli í til að komast upp um deild. En ég klúðraði leiknum. Tók ömurlegt útspark og fékk mark á mig beint í kjölfarið. Ég fór langt niður eftir þetta og ákvað að hætta í fótbolta.

LEIÐIN TIL BAKA

Mér fannst alltaf eins og ég hefði eitthvað aukalega til að bera sem markmaður og það pirraði mig að sóa því. Innst inni langaði mig til að láta reyna á þetta og athuga hvað ég gæti náð langt. Því ákvað ég í janúar 2005 að taka slaginn af fullri alvöru. Ég setti mér það markmið að komast í úrvalsdeildina á þremur árum og það gekk upp.



ÆFINGAR



**HLAUPARINN USAIN BOLT
GEFUR ÞESSI RÁÐ
TIL AÐ HLAUÐA HRAÐAR:**

**TAKTU LÍTIL SKREF ÞEGAR ÞÚ LEGGUR
AF STAÐ, HALLAÐU LÍKAMANUM FRAM
OG HALTU HÖFÐINU NIÐRI.**

**ÞEGAR ÞÚ ERT KOMIN(N) Á FULLA
FERÐ RÉTTIRÐU AÐEINS ÚR ÞÉR OG
LYFTIR HNJÁNUM HÆRRA. NOTAÐU
HENDURNAR MEÐ, ÞAÐ ER
MIKILVÆGT.**

HLAUPTU HRAÐAR

Það er svakalega gaman að hlaupa. Fáðu mömmu eða pabba til að koma út á völl með þér, veljið svo mátulega langa vegalengd til að hlaupa, til dæmis hálfan fótboltavöll, takið tímann og skrifið hann niður.

Æfðu eins og Usain Bolt og taktu tímann einu sinni í viku í að minnsta kosti fjórar vikur. Ég þori að veðja að þú munt hlaupa hraðar í lokin heldur en þegar þú byrjaðir.

DAGSETNING	VEGALENGD	TÍMI

HALTU BOLTA Á LOFTI

Þetta er það einfaldasta sem til er. Teldu hvað þú getur haldið boltanum oft á lofti og skrifaðu það niður. Æfðu þig svo í nokkrar vikur og í hvert sinn sem þú bætir metið skrifaðu það hér!

DAGSETNING	FJÖLDI SNERTINGA



HANNESINN

**FYRIR ALLA MARKMENN ÞÁ ER
HANNESINN GÓÐ ÆFING. ÞETTA ER
ÆFINGIN SEM PABBI HANNESAR KENNDI
HONUM.**

**STATTU FYRIR FRAMAN STEYPTAN VEGG.
TAKTU BOLTANN, SPARKAÐU HONUM FAST Í
VEGGINN OG REYNDU SVO AÐ VERJA ÞEGAR
HANN KEMUR FLJÚGANDI TIL BAKA.**

**EINFALT EN GOTT OG GERIR ALLA
AÐ LANDSLÍÐSMARKMÖNNUM!
EÐA NÆSTUM ALLA.**



Þú getur líka ákveðið að nota bara skallann! (Þetta finnst mér mjög erfitt.)

DAGSETNING	FJÖLDI SNERTINGA

VOPNAFJARÐARBOLTI

Krakkarnir í Vopnafjarðarskóla kenndu mér eina mjög skemmtilega æfingu. Það þarf að minnst kosti tvo í hana og enn skemmtilegra er að vera með fjóra eða sex leikmenn og jafnvel fleiri.



Þú skiptir í tvö lið og býrð til tvö mörk með keilum ... eða einhverju öðru eins og steinum eða einhverju. Svo seturðu bolta ofan á keilurnar og það er ekki mark nema þið fellið þá ofan af keilunum. Þetta æfir nákvæmni í skotum og margt fleira og er hrikalega skemmtileg æfing. Kannski kunnið þið hana nú þegar og þá tékkið þið bara á því hvar á Íslandi Vopnafjörður er. 😊

SÍÐUSTU TVÆR ÆFINGARNAR ERU MJÖG MIKILVÆGAR FYRIR LÍFIÐ, EKKI BARA FÓTBOLTANN:

LESA MEIRA

Með því að lesa – eða hlusta á – bækur stækkar maður orðaforðann sinn. 😊 Ég legg til að þú lærir tíu ný orð fyrir HM í sumar. Skrifaðu þau niður og hvað þau merkja.

KOMASO!

BESTI FÓTBOLTAMAÐUR ALLRA TÍMA, PELÉ, FÆDDIST Í BRASÍLÍU ÁRIÐ 1940 OG ÞÁ ÁTTU EKKI ALLIR KRAKKAR FÓTBOLTA AÐ LEIKA SÉR MEÐ. EITT AF ÞVÍ SEM HANN NOTAÐI TIL AÐ ÆFA SIG Í FÓTBOLTA VAR MANGÓ! ÞANNIG AÐ EF ÞÚ ÁTT ROSALEGA MIKIÐ AF MANGÓUM ER UM AÐ GERA AÐ ÆFA SIG MEÐ ÞEIM. 😊

DAGSETNING	NÝTT ORÐ	MERKING ORÐSINS
	Að tandíflasta	Að blíkka augunum ótt og títt.

SOFA!

Þú verður að sofa vel og lengi á hverri nóttu. Þess vegna er mjööög mikilvægt að fara snemma að sofa. Þetta segja allir atvinnumenn í heiminum. Æfðu þig með því að ... hmm ... að sofa! 😊

