

Handboltablað **Selfoss** Desember 2016



**Góð samheldni
í hópnum**

Hver er þessi
Zoran Ivić?

Atvinnumaðurinn
Ragnar Jóhannsson

Helgi Hlynsson:
**Það skemmtilegasta
sem ég geri í lífinu
núna er þessi handbolti**

Brot úr handboltasögu Selfoss:

**Um sumarið voru
ýmsar sögur á kreiki**

**Ætlum að festa
okkur í sessi**



Gleðilega hátíð



Við óskum Sunnlendingum gleðilegrar
hátíðar og gæfuríks komandi árs, með þökk
fyrir viðskiptin á árinu sem er að líða.

Kveðja,
starfsfólk Íslandsbanka á Selfossi.

Handboltaþlað Selfoss

Útgefandi:
Handknattleiksdeild
Umf. Selfoss,
desember 2016.



Ábyrgðarmaður: Magnús Matthíasson
Uppsetning og ritstjórn: Örn Guðnason
Ljósmyndir: Jóhannes Ásgeir Eiríksson
Prentun: Prentmet

Ágæti lesandi

Nú þegar þetta handboltaþlað berst þér í hendur og handknattleiksvertíðin er rétt um það bil hálfnuð er ekki úr vegi að staldra við, líta yfir farinn veg og horfa jafnvel fram veginn.

Ákveðin tímamót urðu á vordögum þegar meistaraflakkar karla vann sér aftur sæti í deild hinna bestu eftir frækinn sigur í úrslitaevingi við Fjölni. Sá árangur var verulegar ljúfur en jafnframt fáum tilviljunum háður, ekki frekar en það að hafa haldið úti öflugum meistaraflakksliði kvennamegin í efstu deild undanfarin rúm fjögur ár.

Handknattleiksdeild UMFS hefur í gegnum árin verið þekkt fyrir öflugt starf, um það ber fjöldi landsliðsmanna og Íslandsmeistarititla gott vitni. Gallinn á gjöf Njarðar hefur þó verið sá að þrátt fyrir einstakan árangur í yngri flokkum



hefur okkur illa tekist að fylgja þeim árangri eftir í meistaraflakki.

Stelpurnar okkar eru núna að spila fimmta árið í efstu deild og hafa bætt sig jafnt og þétt og velgja í öllum leikjum bestu liðum landsins verulegu undir uggum og eru að auki komnar í átta liða úrslit bikarkeppninnar.

Strákarnir okkar, á sínu fyrsta ári, eru um miðja deild þegar mótið er hálfnað og eru einnig komnir í átta liða úrslit bikarkeppninnar. Halda verður til haga að bæði lið okkar eru ung að árum, þótt inn á milli leynist reynsluboltar enda var það markmið deildar-

innar að styrkja lið strákanna með heima-mönnum sem freistað höfðu gæfunnar sin sinn hjá öðrum liðum.

Það er deginum ljósara að markmið handknattleiksdeildar eru öll í þá átt að halda hér úti tveimur verulega samkeppnishæfum liðum sem spila í efstu deild og ná því að fram-lengja þann árangur sem yngri lið Selfoss hafa náð á undanföllum árum.

Við eigum liggur við ofgnótt öflugs handboltafélks, við eigum fullt af fyrirtækjum í heimabæ sem eru tilbúinn að leggja á árar og styðja framtíðarmarkmið deildarinnar, við eigum sterkan kjarna einstaklinga sem eru tilbúinir að aðstoða við að láta drauminn um tvö öflug meistaraflakkslið rætast og síðast en ekki síst eigum við bestu stuðningsmenn landsins.

Þrátt fyrir fögur markmið og göfug verður að halda því til haga að smávöllum eru í vegi. Keppnishús okkar sem notað hefur verið síðan 1978 hefur verið á undanþágu frá handknattleikssambandinu í fjöldamörgu ár, það er of lítið og ekki í samræmi við öryggiskröfur.

Handknattleiksdeild vinnur eftir metnaðarfullum markmiðum sem fyrst og fremst ganga út á það að skapa hér kjöraðstæður sem hjálpa til við að koma meistaraflakki okkar í fremstu röð liða landsins. Eigi það að nást þurfa margir hlutir að ganga upp og í því sambandi er vert að nefna nokkra mikil-

væga þætti sem geta aukið líkurnar á hámarksárangri:

- Halda okkar besta fólki innan heimabyggðar
- Bæta þá aðstöðu sem iðkendur er boðið upp á
- Auka styrki til afreksstarfs
- Halda áfram að bæta faglega umgjörð
- Fá fleira fólk að starfinu
- Vera samhent um það markmið að árangur næst eingöngu með vinnu og aftur vinnu og jákvæðu hugarfari, frá sem flestum.

Ágæti lesandi.

Það er von mín að blaðið sem hér liggur veiti góða innsýn í það starf sem fram fer hjá handknattleiksdeildinni.

Það er einnig von mín að með samstilltu átaki leikmanna, þjálfara, stuðningsmanna, styrktaraðila, bæjaryfirvalda og alla þeirra sem láta sig hag félagsins varða, verði hér til framtíðar hægt að skapa þær aðstæður þar sem handbolti verði í hávegum hafður, þar sem við getum barið okkur á brjóst og komið fram sem stoltir fulltrúar Selfoss.

Góðar stundir

Magnús Matthíasson,
formaður handknattleiksdeildar Selfoss

Undirbúningur og væntingar til karlaíðsins

Ætlum að festa okkur í sessi

Eftir sex ár í 1. deild vann karlaíð Selfoss sér sæti í Ólisdeildinni síðastliðið vor. Liðið byrjaði keppnistímabilið af miklum krafti og er núna um miðja deild. Liðið er yngsta liðið í deildinni með nokkra reynslumeiri eldri leikmenn í hópnum.



Stefán Árnason þjálfari karlaíðs Selfoss var spurður hvernig undirbúningi liðsins fyrir keppnistímabilið hefði verið háttáð.

„Undirbúningur liðsins hófst skömmu eftir að við komumst upp í Ólisdeildina. Við tókum okkur þriggja vikna frí en vorum síðan mættir í lyftingasalinn og byrjuðum að æfa. Við æfðum í allt sumar, tókum okkur ekkert skipulagt frí heldur héldum bara áfram, lyftum fjórum sinnum í viku alveg frá því í maí og fram í miðjan ágúst. Þegar leið á bættum við hlaupum inn í sem Rúnar Hjálmarsson var með. Við æfðum því mjög mikið en við höfum verið að fylgja eftir því prógrammi sem við vorum með í fyrra sem Vésteinn Hafsteinsson setti í gang. Í sumar var settur aukinn kraftur í þetta og núna höfum við verið að sjá árangur þess. Margir leikmenn eru í gífurlega góðu formi og hafa verið að springa út.

Síðan fórum við um miðjan ágúst í æfingaferð til Spánar. Þá voru allir leikmenn að detta inn t.d. úr landsliðsferðum og við náðum góðri viku á Spáni. Við vorum því með fullan mannskap og náðum að vinna mikið í vörninni og hraðauppflaupunum. Þegar við komum heim var Ragnarsmótið fimm dögum seinna. Undirbúningurinn var langur og strangur, en hann var góður og við vorum bara tilbúinir í fyrsta leik í Íslandsmóti. Við vorum í hörku formi í fyrstu leikjunum og náðum m.a. að vinna bæði Aftureldingu og Val.“

Hvað með leikmenn og samsetningu liðsins?

„Við erum með tiltölulega ungt lið, 4–5 leikmenn í byrjunarliði sem eru tvítugir eða yngri. Við fengum líka í sumar fjóra leikmenn sem koma með ákveðna reynslu í þetta, stráka sem hafa spilað í úrvalsdeildinni og

allir unnið einhverja titla. Það var mikilvægt að bæta þeim við yngri strákana. Síðan erum við með ákveðinn millaldur líka, stráka 24–25 ára. Enginn leikmaður er orðinn þrítugur þannig að við erum með yngsta liðið í deildinni. Þeir sem eru eldri hafa mikla reynslu úr deildinni og geta miðlað henni. Ég held að samsetningin sé bara nokkuð góð. Við erum með marga ferska stráka sem sýna mikla ákefð og vilja.“

Hvað með markmið og hvernig hefur gengið að framfylgja þeim?

„Við erum ekki með markmið um í hvaða sæti við ætlum að enda. Það er alveg skýrt markmið hjá okkur að við ætlum að festa okkur í sessi í efstu deild. Við ætlum ekki bara að halda okkur uppi heldur viljum við gera það á sannfærandi hátt þannig að fólk sjái

að við eigum heima í deildinni. Við ætlum því að búa til einhvern grunn fyrsta árið sem síðan er hægt að byggja á næstu árin og sýna að við getum farið á hvaða völlu sem er og unnið þessi lið. Það hefur gengið hjá okkur í 13 af 14 fyrstu leikjum okkar. Þar höfum við átt möguleika á að vinna alla leiki þegar 10–15 mínútur voru eftir. Við höfum verið erfiður andstæðingur. Það er líka svoltið eins og við lögðum upp með. Við erum komnir með Selfoss á þann stað sem félagið vill vera. Við viljum halda liðinu þar. Á næsta ári er kannski hægt að fara í einhver frekari markmið. Okkur fannst við þurfa að byggja ákveðinn grunn með okkar séreinkennum og gildum sem þurfa að vera fyrst. Ef við náum að halda því í vetur og halda liðinu í Ólisdeildinni þá er hægt að fara lengra á næsta ári,“ segir Stefán.

-ög

Kr. 5.790

Kr. 1.990

Frá kr. 7.500

Kr. 3.900

Kr. 4.290

Allar gjafir á einum stað.

Motivo

Hönnun, tíska og gjafavara

Austurvegi 9 Selfossi S. 482 1700 Motivo.is

MÁNUDAGSTILBOÐ

STÓR PIZZA MEÐ TVEIMUR
ÁLEGGSTEGUNDUM Á ÞÚSUND
KRÓNUR!

Skalli

SELFOSSI

FACEBOOK.COM/SKALLISELFOSSI
WWW.SKALLI.IS
SÍMI: 483-1111

Selfyssingur Í ATVINNU MENNSKU

Selfyssingurinn Ragnar Jóhannsson hélt út til Þýskalands í atvinnumennsku í handbolta í janúar 2014. Þá var hann á fjórða keppnistímabili sínu hjá FH en þangað fór hann frá uppeldisfélaginu Umf. Selfoss. Ragnar hefur leikið með Þýska B-deildarliðinu TV 05/07 Hüttenberg í þrjú og hálf ár.



Ragnar er fæddur og uppalinn á Selfossi, sonur hjónanna Olgu Sveinbjörnsdóttur og Jóhanns Ágústssonar. Ragnar á tvö systkini, eldri bróður sem heitir Sveinbjörn og yngri systur sem heitir Jenny. Eiginkona Ragnars heitir Sjöfn Dagmar Guðjónsdóttir og saman eiga þau Guðjón Garra og Jóhann Jökul.



Kappsamt fólk

Þegar Ragnar er spurður út í frændgarðinn og íþróttatengingar þar svarar hann:

„Ég á mikið af frændfólki og myndi mér líklegast ekki endast ævin til að gera grein fyrir íþróttafrekum þeirra, jafnt sönnum sem ósönnum, enda upp til hópa kappsamt fólk sem hefur verið liðtækt í íþróttum. En til gamans nefni ég tvær stærkar íþróttakonur sem eru skyldar mér, þær Sigríði Önnu Guðjónsdóttur og Ágústu Tryggvadóttur sem voru framarlega í frjálsum íþróttum.“

Þakklátur þjálfurunum

Ragnar segist ekki muna nákvæmlega hvenær hann byrjaði að æfa handbolta, þegar hann er spurður út í upphafið, en hann man vel eftir fyrstu æfingu sinni í hinu goðsagnakennda íþróttahúsi í Gagnheiðinni.

„Það var hann Gísli Guðjónsson frændi minn sem fékk mig til þess að byrja að æfa og ágætt að ég noti tækifærið núna til þess að þakka honum það.“

Jóhann Ingi Guðmundsson og Bergsveinn Hjalti Magnússon voru fyrstu þjálfarar Ragnars. Síðan þjálfuðu Einar Guðmundsson, Sebastian Alexandersson og Arnar Gunnarsson hann yfir langt tímabil.

„Ég er mjög þakklátur öllum þessum þjálfurum. Þeir hafa allir haft mikil áhrif á mig sem leikmann og einnig mína persónu. Þetta eru allt góðir og metnaðarfullir þjálfarar sem ég er þakklátur fyrir að hafa kynnt. Einar Guðmundsson var einnig þjálfari minn öll árin í unglingsliðinu.“

Valdi rétta íþrótt

Ragnar segist handviss um að hann hafi valið rétta íþrótt fyrir sig þegar talið berst að öðrum íþróttgreinum.

„Ég get seint sagt að ég sé liðtækur í öðrum íþróttum. Ég man eftir því að hafa prófað

aðrar íþróttir eins og fótbolta, körfubolta og júdó en fann það mjög fljótt að það átti ekki við mig. Ég keppti samt á mörgum HSK-mótum í frjálsum, þókk sé Sigríði Önnu, með misjöfnum árangri.“

Skemmtileg akademía

Ragnar átti mörg góð ár með unglingsliðum Selfoss og varð m.a. Íslandsmeistari í 3. flokki á eldri ári. Hann var í fyrsta árganginum í handboltaakademíunni og var spurður hvað hann hafi helst lært þar.

„Þegar akademían var stofnuð skráði ég mig að sjálfsgöðu í hana ásamt stórum hópi annarra stráka. Þetta voru fyrstu ár akademíunnar á Selfossi og því var hún í ákveðinni þróun. Akademían var skemmtilegur tími og margt sem maður lærði þar. Við urðum Íslandsmeistarar í 3. flokki þegar við unnum Hauka í úrslitaleik. Ég vona að ég sé ekki að gleyma neinum en með mér voru Guðmundur Árni Ólafsson, Einar Héðinsson, Bjarki Már Elísson, Sigurður Guðmundsson, Halldór Stefán Haraldsson, Helgi Hlynsson, Guðbjörn Tryggvason og Sigurþór Þórsson.“

HM 2009 eftirminnilegt

Ragnar spilaði með nokkrum unglingsliðum Íslands. Hvað skyldi vera eftirminnilegast frá þeim tíma?

„HM í Túnis 2009 er eftirminnilegasta mót-ið þar sem við enduðum í öðru sæti. Annars var tíminn með unglingsliðinu skemmtilegur og margar góðar minningar innan vallar sem utan.“

Með Selfossi í efstu deild

Ragnar spilaði upp alla yngri flokkana með Selfossi.

„Fyrstu leikir minir fyrir Selfoss í meistara-flokki voru tímabilið 2006–2007 þar sem ég lék fjóra leiki. Ég spilaði síðan þrjú tímabil í

1. deildinni. Seinasta tímabilið mitt með Selfossi var 2010–2011 þegar Selfoss spilaði í efstu deild. Eftir það skipti ég yfir til FH þar sem ég spilaði í þrjú og hálf ár. Seinast skipti ég yfir til Hüttenberg þar sem ég hef spilað frá janúar 2015,“ segir Ragnar.

„Ég man eftir fyrsta leiknum mínum í meistara-flokki. Það var á móti Haukum á Ásvöllum 2006 og ég man að ég náði að pota inn mínu fyrsta marki. Jafnvel að boltinn hafi skoppað inn í markið. Þannig að sjárminn yfir því marki er ekki mikill en eftirminnilegt engu að síður. Ég spilaði tímabilið þegar Selfoss vann 1. deildina og fór upp í efstu deild árið 2010. Síðan lék ég með Selfossi í efstu deild tíma-

abilið 2010–2011 þar sem ég varð markahæsti leikmaður deildarinnar.“

Áfram í efstu deild

Ragnar skipti yfir úr Selfossi í FH haustið 2011 og var hann spurður hver hefði verið ástæðan fyrir því.

„Ástæðan var fyrst og fremst sú að við féllum úr efstu deild og ég vildi halda áfram að spila í efstu deild. FH var spennandi kostur fyrir mig þar sem ég þekkti marga stráka sem ég spilaði með í unglingsliðinu. Þeir voru Íslandsmeistarar og buðu uppá mjög góða æfingaaðstöðu. Dvölin hjá FH var góður tími. Þar kynntist ég mikið af góðu fólki og eignaðist kunningja og vini. FH er félag með mikla sögu á Íslandi og metnaður félagsins alltaf mikill.“

Erfitt fyrst

Hvernig kom það til að Ragnar fór út til Þýskalands?

„Ég fór út til Þýskalands frá FH á miðju tímabili. Ég og Aðalsteinn Eyjólfsson þjálfari komum á sama tíma. Liðið var í mjög erfiðri stöðu í 2. deildinni og að leita sér að styrkingu.“



Fyrstu mánuðir minir úti voru erfiðir þar sem ég varð fyrir meiðslum fljótlega eftir að ég kom til félagsins og þurfti að fara í aðgerð. Eins og staðan er í dag líður mér og minni fjölskyldu vel í Þýskalandi. Ég tel að ég hafi aðlagast lífinu og boltanum hér nokkuð vel.“

Spilum 38 leiki

Venjuleg vika hjá Ragnari fer einfaldlega í undirbúning fyrir næsta leik. „Við æfum sjö sinnum í viku. Á mánudögum og miðvikudögum æfum við tvisvar á dag en hina dagana einu sinni. Við spilum yfirleitt á laugar-dögum en svo koma nokkrar vikur yfir tímabilið þar sem við spilum bæði á föstudögum og sunnudögum. Við spilum 38 leiki þannig að tímabilið er langt og strangt. Fyrir utan handboltann þá get ég eytt miklum tíma með fjölskyldu minni sem er mér afar dýr-mætt.“

Byrjunin lofar góðu

Ragnar segir að tímabilið hafi farið vel af stað hjá liðinu, en það var að koma upp úr þrjú deildinni eftir stutta viðkomu.

„Fyrsta markmið okkar fyrir þetta tímabil er að halda sæti okkar í deildinni. Byrjunin lofar góðu, við erum í þriðja sæti eftir 13 leiki

eins og staðan er í dag en tímabilið er erfitt og margir erfiðir leikir eftir.“

Mörg góð ár eftir

Hver skyldu framtíðarmarkmið Ragnars vera? „Markmið mitt er að standa mig í því sem ég er að gera hverju sinni. Ég tel mig eiga mörg góð ár eftir og alltaf pláss fyrir bætingu.“

Fylgist vel með

Ragnar segist fylgjast vel með liðum Selfoss eða eins og hann getur. Hann horfir á allar beinar útsendingar sem hann hefur tök á að sjá.

Alltaf Selfyssingur

Þegar Ragnar er spurður hvort hann sjái fyrir sér að koma kannski einhvern tíma heim og spila með Selfossliðinu svarar hann:

„Það er erfitt að segja hvað framtíðin ber í skauti sér en ég veit að það kemur að þeim tímamarki að við flytjum aftur heim til Íslands og þá skoða ég þá möguleika sem ég hef. Ég er og verð auðvitað alltaf Selfyssingur og gleðst yfir því að sjá hvað félaginu gengur vel um þessar mundir.“ -ög



ÍSLENSK GETSPÁ
Engjavegi 6, 104 Reykjavík
Sími 580 2500 | www.lotto.is

Í tilefni af 30 ára afmæli Íslenskrar getspár vinna 30 heppnir spilarar eina milljón hver á aðfangadag 2016. Í hvert skipti sem þú kaupir 10 raða miða í Lottó, Víkingalottó eða EuroJackpot ferðu í pottinn. Allir áskrifendur er sjálfkrafa með í pottinum.



Ávallt ferskir
Hlöllu BÁTAR
Selfossi

*Bátar, hamborgarar,
vefjur, samlokur
og salöt.*

Nýtt:

*Partý tapas
fyrir veislur
og partý.*

Æfingartímar yngri flokka handknattleiksdeildar 2016–2017

4. flokkur karla (2001 & 2002)

Þjálfarar: Örn Þrastarson s. 773 6986 og Sverrir Andrésón.
mánudaga 17:00–18:00
miðvikudaga 17:00–18:00
fimmtudaga 20:00–21:00
föstudaga 16:00–17:00
sunnudaga 17:00–18:00

5. flokkur karla (2003 & 2004)

Þjálfarar: Stefnir Árnason s. 868 7504 og Teitur Örn Einarsson
þriðjudaga 17:00–18:00
fimmtudaga 16:00–17:00
föstudaga 15:00–16:00
sunnudaga 12:00–13:00

6. flokkur karla (2005 & 2006)

Þjálfarar: Gísli Felix Bjarnason s. 848 2949 og Teitur Örn Einarsson
þriðjudaga 15:00–16:00
fimmtudaga 15:00–16:00
sunnudaga 11:00–12:00

7. flokkur karla (2007 & 2008)

Þjálfari: Guðmundur Garðar Sígússon s. 848 0711
þriðjudaga 14:05–15:00
fimmtudaga 14:05–15:00
laugardaga 09:00–10:00

8. flokkur karla (2009–2010)

Þjálfari: Guðmundur Garðar Sígússon s. 848 0711
þriðjudaga 13:20–14:05
fimmtudaga 13:20–14:05
laugardaga 09:00–10:00

4. flokkur kvenna (2001 & 2002)

Þjálfarar: Hilmur Guðlaugsson s. 698 0007 og Sigrún Brynjarsdóttir
mánudaga 16:00–17:00
þriðjudaga 16:00–17:00
miðvikudaga 16:00–17:00
föstudaga 13:50–15:00
laugardaga 12:00–13:00

5. flokkur kvenna (2003 & 2004)

Þjálfarar: Hilmur Guðlaugsson s. 698 0007 og Sigrún Brynjarsdóttir.
mánudaga 15:00–16:00
miðvikudaga 15:00–16:00
föstudaga 13:50–15:00
laugardaga 11:00–12:00

6. flokkur kvenna (2004 & 2005)

Þjálfari: Tinna Soffía Traustadóttir s. 869 4450
mánudaga 14:05–15:00
miðvikudaga 14:05–15:00
laugardaga 10:00–11:00

7. & 8. flokkur kvenna (2006–2010)

Þjálfari: Tinna Soffía Traustadóttir s. 869 4450
mánudaga 13:20–14:05
miðvikudaga 13:20–14:05
laugardaga 10:00–11:00



Um sumarið voru ýmsar sögusagnir á kreiki

Gísli Felix Bjarnason kom á Selfoss tímabilið 1990–1991 en þá hafði Selfoss í fyrsta skipti komist upp í efstu deild. Björgvin Björgvinsson var þá með liðið sem var að mestu byggt upp á ungum Selfyssingum. Auk Gísla Felix kom Sigurjón Bjarnason líka aftur á Selfoss þetta sumar.

„Þarna voru Einar Guðmunds, Siggi Þórðar, Gústi Bjarna og Einar Gunnar ásamt fleiri nöfnum. Okkur var púslað þ.e. mér og Sigurjóni Bjarna í kringum þessa ungu stráka.“

Ég spilaði með Selfossi alveg til 1995 en þá fór ég aftur í KR. Síðan kom ég aftur til baka tímabilið 1995–96 og er alveg til 1998. Þá var ég aðstoðarþjálfari með Sigurjóni Bjarna. Þá fór liðið aftur upp í 1. deild. Í framhaldi af því tók ég mér alveg hvíld frá handbolta alveg fram til 2008–2009 er ég hóf að þjálfu yngri flokka Selfoss.“

Vorum 7 sekúndum frá falli

Gísli Felix segir að það séu nokkrir skemmtilegir punktar frá þessu tímabili sem hann muni eftir en á þessum árum var uppgangurinn í handbolta á Selfossi hvað mestur. Liðið átti reyndar mjög erfitt tímabili fyrsta árið í 1. deildinni og endaði í 11. sæti.

„Hápunkturinn á því tímabili var lokaleikurinn sem var fyrir nánast fullu húsi. Þar lékum við á móti ÍR og vorum 7 sekúndum frá því að falla niður um deild. Maður veit svo sem ekkert hvað hefi gerst í framhaldinu ef svo hefi farið. Við fengum vítakast á lokasekúndunum. Það klikkaði, því Gústi Bjarna skaut í stöngina, en Sigurjón náði frákastinu og tryggði okkur jafntefli. Með þessu jafntefli náðum við að hanga uppi í deildinni,“ segir Gísli Felix.

Siggi Sveins stærsti fengurinn

„Svo tók við mjög spennandi ár hérna á Selfossi. Þetta var svona upphafið að því sem hefur verið kallað stórveldistímum okkar. Einar Þorvarðarson var ráðinn þjálfari fljótlega í kjölfarið. Um sumarið voru ýmsar sögusagnir á kreiki hverjir væru að koma. Stærsti fengurinn kom svo þegar Siggi Sveins kom frá Atletico Madrid um mitt sumar. Hann lyfti okkur verulega upp á annað plan. Við fengum líka Jón Þóri Jónsson í hægra hornið. Þannig að það púsluðust í kringum okkur nokkrir sterkir einstaklingar. Strax á þessu öðru ári verður hálfgerð ævintýri til. Við fórum hægt af stað en rúlluðum síðan inn í þessa úrslitakeppni sem hálfgerðir „underdogs“. Þar lögðum við fyrst Hauka að velli í átta liða úrslitunum. Það voru mjög skemmtilegir leikir. Við unnum síðan Víkinga 2:0 en þeir voru taldir lang sigurstrangleasta lið tímabilsins. Síðan lentum við í hörku rímu á móti FH. Það er ennþá óbragð í muninum á mörgum eftir „klukkumálið“ fræga. Þeir jöfnuðu í fyrsta leik þegar tíminn var löngu liðinn og unnu síðan í framlengingu. Margir Selfyssingar vilja meina að staðan sé ennþá 2:2 í því einvígi. Það má samt segja að það hafi verið hápunkturinn á því tímabili þ.e. 1991–1992. Við end-



Gísli Felix þjálfar í dag yngri flokka Selfoss.

ir á kreiki hverjir væru að koma. Stærsti fengurinn kom svo þegar Siggi Sveins kom frá Atletico Madrid um mitt sumar. Hann lyfti okkur verulega upp á annað plan. Við fengum líka Jón Þóri Jónsson í hægra hornið. Þannig að það púsluðust í kringum okkur nokkrir sterkir einstaklingar. Strax á þessu öðru ári verður hálfgerð ævintýri til. Við fórum hægt af stað en rúlluðum síðan inn í þessa úrslitakeppni sem hálfgerðir „underdogs“. Þar lögðum við fyrst Hauka að velli í átta liða úrslitunum. Það voru mjög skemmtilegir leikir. Við unnum síðan Víkinga 2:0 en þeir voru taldir lang sigurstrangleasta lið tímabilsins. Síðan lentum við í hörku rímu á móti FH. Það er ennþá óbragð í muninum á mörgum eftir „klukkumálið“ fræga. Þeir jöfnuðu í fyrsta leik þegar tíminn var löngu liðinn og unnu síðan í framlengingu. Margir Selfyssingar vilja meina að staðan sé ennþá 2:2 í því einvígi. Það má samt segja að það hafi verið hápunkturinn á því tímabili þ.e. 1991–1992. Við end-

uðum s.s. í þriðja sæti í deildarkeppninni og töpuðum í úrslitakeppninni.“

Bikarúrslitin hápunkturinn

„Árið eftir bættist Óliver Pálmason við og þá tók Selfoss líka í fyrsta skipti þátt í Evrópukeppni. Það var gríðarlega skemmtileg keppni sem við fórum í. Hápunkturinn þennan veturinn var kannski bikarúrslitaleikurinn á móti Val. Það seldist upp á leikinn í forsölu og var því stúfúll Höll. Eins og oft áður þá töpuðum við þeim úrslitaleik eftir að hafa leitt nánast allan leikinn. Það var eitthvað reynsluleysi sem varð okkur að falli. Við töpuðum leiknum 24:20 eftir að hafa verið yfir 18:14 þegar tíu mínútur voru eftir. Þetta voru ein mestu vonbrigðin sem ég upplifði á þessum ferli hér á Selfossi.“

Rosaleg rimma í Ungverjalandi

„Síðan er einn stærsti punktur á ferli okkar þegar við lentum á móti ungverska liðinu Pick Szeged í 8-liða úrslitum í Evrópukeppni-

inni. Þetta var rosa rimma. Við fórum fræga ferð til Ungverjaland þar sem við vorum hreinlega teknir og lamdir í plökksk. Við töpuðum þeim leik með 12 mörkum. Við vorum síðan næstum búnir að snúa því við herna heima. Við spiluðum í Kaplakrika því það var mikil ásókn í miða. Svo gleymdum við búningatöskunni heima á Selfossi og spiluðum í varabúningi FH. Það var blái og svart Inter Milan búningurinn. Það var eitthvað sérstakt í gangi því við náðum nánast að snúa við tólf marka tapi. Við unnum með tólf mörkum hér heima en skoruðum því miður færri mörk en þeir á útivelli. Við unnum 32:20 heima en töpuðum 30:18 úti. Ef við hefðum unnið þá beið okkar í undanúrslitum liðið lið sem heitir Barcelona. Þannig að þetta er líka hápunktur en um leið vonbrigði að fá ekki að spila í Barcelona. Þetta er auðvitað ansi stór tími í sögu félagsins. Við lentum í þriðja sæti í deildinni þetta árið þ.e. 1993–94 og duttum út úr úrslitakeppninni á móti Val. Þá var spilið um þriðja sætið og við unnum það á móti ÍR.“

Litríkur Jógóslavi tók við

„Árið eftir fór ég í Vesturbæinn og nýr þjálfari sem heitir Stancovic tók við liði Selfoss. Hann var mjög litríkur Jógóslavi sem menn hafa sagt margar sögur af. Liðið byrjaði tímabilið 1994–95 feikilega vel en endaði svo í 9. sæti. Hann hafði alltaf þá taktík að láta varamennina byrja inn á. Þegar ég kom með KR á Selfoss byrjuðu Einar Gunnar og Einar Guðmunds á bekknum og ég held að staðan hafi verið orðin 8:0 þegar þeir komu inn á. Þetta hafði eitthvað með það að gera að menn áttu ekki að þreya sig. Það virkaði ekki allskostar því þeir enduðu í 9. sæti af 12 liðum þetta árið. Árið eftir þ.e. 1995–96 þá minnir mig að Valdimar Grímsson hafi komið á Selfoss og verið með liðið það tímabil. Það var tímabil hálfgerðra vonbrigða því að liðið var gott en náði sér eiginlega aldrei á flug.“

Á þessum tíma var Mjaltavélin upp á sitt besta

Grímur Hergeirsson, aðstoðarþjálfari karlalíðs Selfoss, byrjaði að æfa handbolta með yngri flokkum Selfoss 1978 þegar íþróttahúsið var tekið í notkun en þá byrjaði handboltinn aftur.

„Ég kom svo inn í meistaraflokkinn haustið 1985. Þá var Steindór Gunnarsson að þjálfu. Hann var gamall landsliðsmaður, línumaður og Valsari, og hafði spilað mörg ár í efstu deild. Þá vorum við í 3. deild. Þá var ákveðinn uppgangur. Það voru að koma þarna árgangar úr yngri flokkunum sem voru að keppa við þá bestu á landinu. Það má kannski segja að þá hafi verið uppgangur númer eitt í handbolta á Selfossi. Ég spilaði síðan með meistaraflokkum fram á vor 1989. Þá vorum við búnir að vera tvö ár í 2. deildinni. Síðan fór ég í burtu og spilaði í Noregi í fjögur ár,“ segir Grímur.

Gríðarlega öflugt lið

„Ég kom svo heim árið 1993. Þá var Selfoss með gríðarlega öflugt lið, hafði árið áður spilað til úrslita í bikarkeppninni og lenti í 5. sæti í deildinni. Á þessum tíma var þetta svona „fifty-fifty“, helmingurinn af liðinu voru heimastrákar eins og Einar Guðmunds, Einar Gunnar, Gústi og Sigurjón Bjarna, Sverrir og fleiri. Hinn helmingurinn voru öflugir leikmenn sem keyrðu bara yfir Heiðina úr Reykjavík. Þannig að þetta var að hálfu leyti



Grímur Hergeirsson aðstoðarþjálfari Selfoss.

aðkeypt vinnuafli. Liðið var gríðarlega sterkt. Ég spilaði með liðinu í Evrópukeppninni í þrjú ár ef ég man rétt. Ég held að ég hafi spilað alla Evrópuleiki Selfoss eða átta leiki alls. Þetta var skemmtilegur tími. Á þessum tíma var Mjaltavélin upp á sitt besta og húsið oft fullt. Ég man að þegar maður var að mæta hér í leiki klukkutíma og kortéri fyrir leik, þegar fór að nálgast úrslitakeppni og úrslitakeppninni, þá var orðið fullt í húsinu og gríðarleg læti og líf. Það var skemmtilegt. Ég spilaði hér til 1997. Síðan þjálfaði ég yngri flokka eitthvað en tók mér svo frí í nokkur ár. Ég kom svo aftur inn í handboltann 2005–2006 en þá var ég í kringum yngri flokkana,“ segir Grímur.

Þáttaskil með stofnun handboltaakademíunnar

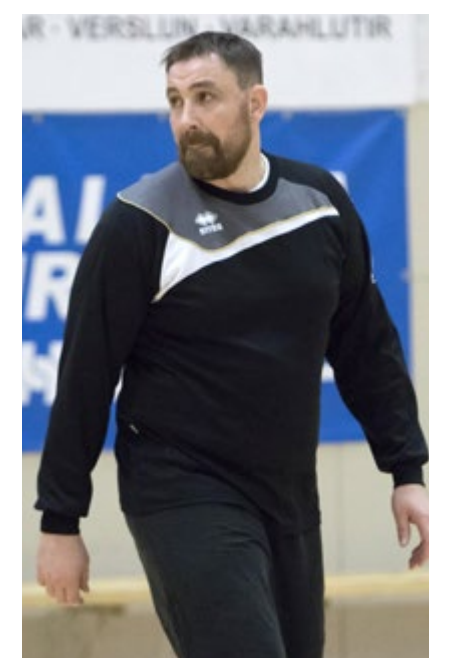
Sebastian Alexandersson kom til Selfoss haustið 2003 og stóð mikið í marki næstu árin eða alveg til ársins 2011. Þá skipti hann yfir í Fram og síðan árið eftir í Víking og ÍR. Hann kom svo aftur til Selfoss 2013 og var fram á vor 2015. Sebastian tók við þjálfun liðsins 2003 og þjálfaði það samfelld til 2011.

Hef spilað 10 ár fyrir Selfoss

„Ég spilaði mikið með Selfossliðinu árin 2003–2006 en minna árin 2006–2011 þar sem ég einbeitti mér meira að þjálfuninni og Birkir þá líka orðinn aðalmarkvörður. Ég spilaði svo aftur 2013–2015. Ég er því búinn að spila samtals 10 ár fyrir Selfoss,“ segir Sebastian.

Markviss uppbygging

„Árið 2006 urðu mikil þáttaskil hér er við stofnuðum handboltaakademíu og fórum í markvissa uppbyggingu í karlahandboltaunum. Þá var gert fimm ára plan sem gekk ljóm-andi vel. Yfirlitsmyndin sýnir þann uppgang bysna vel. Hún sýnir líka gildi handboltaakademíunnar fyrir félagið. Því miður náði liðið ekki að halda sér í efstu deild, en við enduðum með jafnmörg stig og liðið sem hélt sér uppi. Það vantaði því bara herslumuninn að skila liðinu áfram í úrvaldeild eins og planið var. Þetta tímabil þ.e. 2010–2011 vorum við



Sebastian Alexandersson var markvörður Selfoss um langt árabil.

líka með ungmenniálið í næst efstu deild en margir af þeim sem voru í því liði eru í liðum Selfoss og Milunnar í dag. Þeir tóku sín fyrstu skref í meistaraflokkum með því liði þá,“ segir Sebastian.

Brot úr handboltasögu Selfoss



Meistaraflokkur kvenna keppnistímabilið 1990-1991.

Þátttaka meistaraflokks kvenna í Íslandsmótum

Stelpurnar frá Selfossi kepptu í fyrsta skipti á Íslandsmótinu í 2. deild tímabilið 1981-1982 og enduðu í 3. sæti í a-riðli sem í voru fimm lið. Árið eftir urðu þær í 8. og neðsta sæti 2. deildar. Næstu fimm ár var ekkert kvennalið frá Selfossi í Íslandsmótinu.

Haustið 1988 var sent lið í 2. deildina og endaði það í 3. sæti vorið 1989. Árið eftir vann liðið 2. deildina og lék í 1. deild 1990-1991. Þar endaði liðið í 8. og neðsta sæti og féll. Ekkert lið frá Selfossi var í Íslandsmótinu árið eftir. Stelpurnar tóku þátt í 1. deild 1992-1993 og enduðu í 7. sæti af 12 liðum. Eftir það lognaðist meistaraflokkur út af og var ekki endurreistur fyrr en um haustið 2010, sautján árum síðar.



Meistaraflokkur kvenna keppnistímabilið 2012-2013.

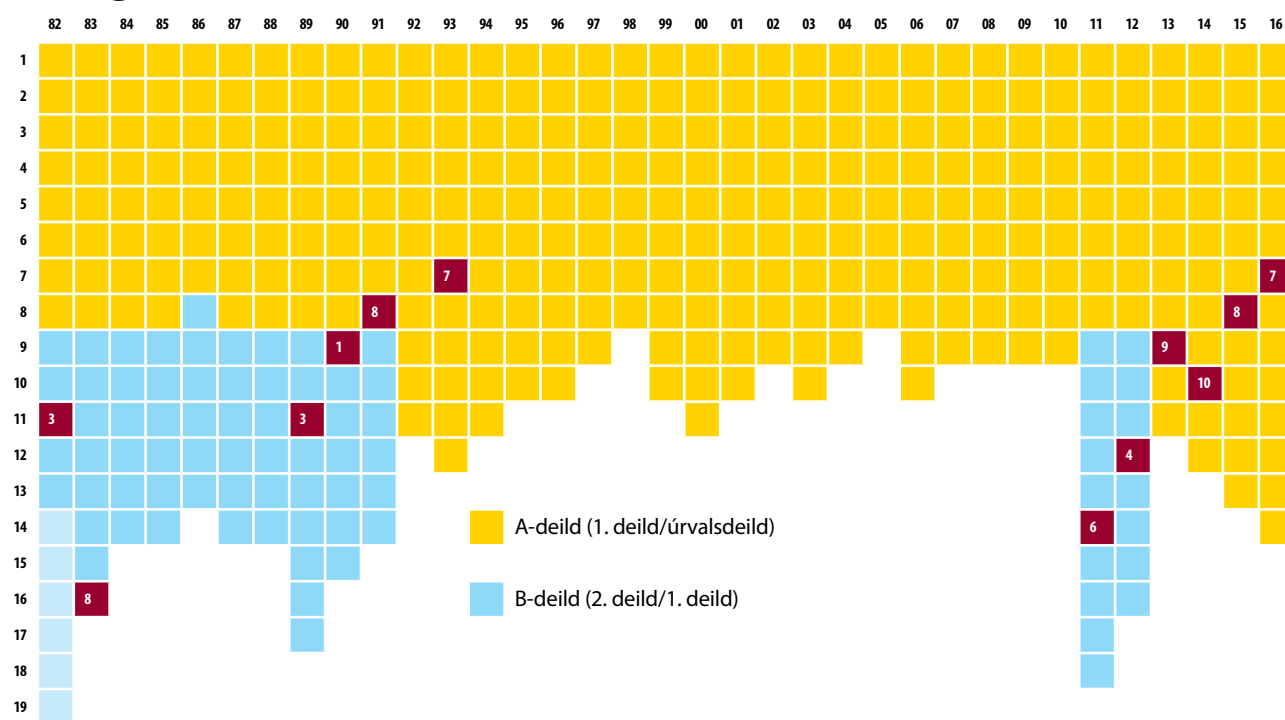
Keppnistímabilið 2010-2011 lék liðið í utandeildinni og endaði í 6. sæti af 10 liðum. Uppistaða liðsins voru stelpur úr 3. flokki. Árið eftir varð liðið í 4. sæti en vann samt utandeildina í umspilskeppninni. Frá 2012 hafa stelpurnar leikið í úrvalsdeildinni þar sem þær hafa hægt og bitandi fíkr að sig upp töfluna. Í fyrra náði liðið sínum besta árangri eða 7. sæti sem er jafnhátt og liðið náði tímabilið 1982-1983. Sebastian Alexandersson hefur þjálfað liðið frá hausti 2011 og er núverandi þjálfari þess. -ög

Íslandsmót kvenna – Selfoss

Tímabil	Deild	Sæti*	L	U	J	T	Stig
1981-82	2.d. A	3	8	3	0	0	6
1982-83	2.d.	8(8)	14	1	0	13	2
1988-89	2.d.	3(9)	16	11	1	4	23
1989-90	2.d.	1(7)	18	15	1	2	31
1990-91	1.d.	8(8)	28	3	1	24	7
1992-93	1.d.	7(12)	22	11	1	10	23
2010-11	2.d.	6(10)	15	4	1	10	9
2011-12	Ut.d.	4(8)	16	11	0	5	22
2012-13	Ú.d.	9(11)	20	4	0	16	8
2013-14	Ú.d.	10(12)	22	3	4	15	10
2014-15	Ú.d.	8(13)	46	8	26	12	42
2015-16	Ú.d.	7(14)	26	13	1	12	27

* Fjöldi liða í deild í sviga.

Árangur meistaraflokks Selfoss í Íslandsmótum kvenna 1981-2016



Miklar framfarir hjá liðinu



Sebastian Alexandersson þjálfari frá 2011.

Sebastian Alexandersson tók við þjálfun kvennaliðs Selfoss haustið 2011 en meistaraflokksliðið var endurvakið árið áður. Stelpurnar enduðu í 4. sæti í utandeildinni en unnu svo úrslitakeppnina og urðu Íslandsmeistarar vorið 2012. Síðan var ákveðið að fara í N1 deildina og fimm ára plan, sem enn er í gangi, var sett af stað.

Besti árangur jafnaður

„Liðið náði í fyrra, á fjórða árinu í efstu deild, að jafna besta árangur Selfoss í kvennaboltanum sem er bara býsna gott. Það er búið að vera tröppugangur í þessu hjá okkur og miklar framfarir. Ef liðið endar ofar en í 7. sæti í vor er það enn eitt framfaraskrefið í þessum tröppugangi,” segir Sebastian.

Spurður um leikmannahópin segir Sebastian að það hafi reynst frekar erfitt að fá íslenskar stelpur til að spila á Selfossi. „Mjög fáar vilja flytja hingað og enn færri vilja keyra á milli. Þannig að við höfum þurft að leita út fyrir landsteinana með leikmenn.” -ög

Þetta var mjög góður hópur og oft voða gaman

Guðrún Herborg Hergeirsdóttir byrjaði 12 ára að æfa handbolta á Selfossi. Hún varð Íslandsmeistari í 4. flokki kvenna 1987 en það var fyrsti Íslandsmeistaratitill sem Selfoss vann í flokkaiþróttum. Hún spilaði síðan með meistaraflokki Selfoss 1988-1991 og 1992-1992 á meðan liði var valdið úti.

Tveir góðir árgangar

„Það var í raun þannig að 1985 vorum við í árgangi 1973 þær yngstu sem gátum byrjað að æfa handbolta en þá vorum við 12 ára. Það var ekkert yngra þá hjá stelpunum. Við vorum alveg 6-8 stelpur og síðan voru með okkur 3-4 yngri. Við vorum mjög góður hópur og með gott lið. Við urðum Íslandsmeistarar 1987 í 4. flokki kvenna. Árið 1988 kom Kristjana Aradóttir á Selfoss og tók við kvennabjálfun. Árgangurinn á eftir okkur varð líka Íslandsmeistari 1988 í 4. flokki en þá vorum við komnar upp úr flokknum.

Kristjana var í raun með kvennaliðið á Selfossi áfram alveg til 1993. Sjálf spilaði hún með. Haustið 1989 komu nokkrar eldri stelpur frá Hvolsvelli og spiluðu með okkur. Þá vorum við náttúrulega hálfgerðir krakkar, 16 ára að spila. Fjórar, fimm af okkur voru í unglíngalandsliði á þessum tíma en þetta var svoltið byggt á þessu. Ég held að 1991-1992 þegar við vorum í 3. flokki hafi ekki verið neinn hópur eldri leikmanna og við ekki nógu margar til að geta verið með lið í Íslandsmótinu. Síðan komu árið eftir nokkrar stelpur frá Laugarvatni sem voru mjög góðir leikmenn. Það voru einar fjórar fimm sem komu keyrandi þannig að þetta var ágætlega sterkur hópur. Veturinn 1992-1993 vorum við því komnar með nokkuð gott lið. Einu sinni í viku var



keyrt á Laugarvatn og æft. Þar var frábær æfingaaðstaða og lítill æfingatími hér. Árið eftir voru ekki lengur Laugarvatnstelpurnar og leikmenn eins og Auður Ágústa og Hulda Hermanns, sem fóru í Fram, og Inga Friða og ég fórum líka í bæinn. Eftir var ekki nógu stór hópur til að halda uppi liði. Síðan kemur tímabil frá 1993 til 2010 þar sem er enginn meistaraflokkur kvenna á Selfossi,” segir Guðrún.

Skemmtilegt tímabil

„Ég man vel þegar við unnum 2. deildina 1990 en það var mjög skemmtilegt tímabil. Þá voru strákarnir í 2. deild með ágætlið líka. Síðasta árið 1992-1993 áttum við orðið mjög góða leiki. Þá var þetta orðið svoltið gott lið. Ég man eftir að það var fullt af fólki að horfa á leiki og svoltið stémning fyrir þessu

öllu. Við áttum hörku leiki við Stjörnuna t.d. í Ásgarði og hér heima sem mér eru sérstaklega minnstæðir þar sem við stóðum vel í þeim. Þá var Stjarnan á sínum gullaldartíma með allar sínar stjórnur. Þetta var mjög góður hópur og oft voða gaman. Kristjana var líka dugleg að halda hópinn svona félagslega líka. Þorgeir Njálsson, maðurinn hennar, var þá formaður deildarinnar. Það voru partí hérna heima og oft mjög skemmtilegt allt í kringum þetta. Það var auðvitað rosa vinna að safna pening. Það var verið að selja egg og happdrættismiða, standa hér og þar, flytja húsgögn fyrir aðra og bara endalaust eitthvað.”

Fullt af efnilegum stelpum

„Á árunum fyrir 2010 var aftur búið að vera með öflugt yngri flokka starf hér. Þá voru

stelpur sem voru komnar á aldur þ.e. í 3. flokki og vantaði verkefni. Það var náttúrulega alltaf draumur að það yrði aftur til kvennalið á Selfossi. Við vorum búin að vera með sterkt karla-lið allan þennan tíma og áttum fullt af efnilegum ungum stelpum sem fóru náttúrulega alltaf því það var ekkert meira í boði fyrir þær hér. Þá var ákveðið að húa saman stelpum í utandeildina eins og hún hét þá en það er í raun sama og 1. deildin núna.

Ég var ekki með fyrsta árið en kom svo 2011-2012 og var með. Þá endaði liðið í 4. sæti í utandeildinni, fór í umspil og vann deildina og komst upp. Síðan höfum við spilað í efstu deild og erum á fimmta ári núna. Sebastian er búinn að vera með liðið frá 2010.

Þær stelpur sem eru máttarstólpar liðsins í dag voru ungar þegar við byrjuðum eins og Hrafnhildur Hanna sem var 16 ára þá. Það er svoltið flott að þetta er mikið til byggt á Selfossstelpum. Það er svoltið það sama og var hér áður. Þá var ekkert mikið verið að fá leikmenn úr Reykjavík á Selfoss sem er miklu auðveldara í dag. Laugarvatnstelpurnar björguðu okkur reyndar vel. Þá valt þetta bara á þeim sem voru hér. Svo náðum við ekki í lið og þetta varð að engu. Það hefur mikið breyst í því sambandi. Eins hefur akademían í Fjölbautaskólanum að sjálfsögðu líka haft mikið að segja. Maður sér það núna að það voru að koma stelpur frá Hvolsvelli og Vík á eina og eina æfingu en síðan var ekki nógu mikil festa í þessu sem maður sér að akademía hefði getað gert. Það er partur af þessari uppbyggingu hér núna þ.e. að hafa akademíuna og hefur mjög mikið að segja í kvennaboltanum,” segir Guðrún Herborg. -ög

Flott í íþróttajólapakkan

JAKO æfingafatnaður fyrir handboltann fæst í Sportbæ Einnig alhliða íþróttafatnaður og útivistarfatnaður á alla fjölskylduna. Tilvalið í jólapakkan.

SPORTBÆR SKÓBÚÐ SELFLOSS

JAKO www.jakosport.is

nordanfiskur

Góður kostur - á hvers manns disk!



Ljósmyndir: Jóhannes Ásgeir Eiríksson



Ljósmyndir: Jóhannes Ásgeir Eiríksson



Bókhaldsþjónusta Skattframtöl – ársreikningar rekstrarráðgjöf

R3-Ráðgjöf ehf.

Síðumúla 33 – 108 Reykjavík

Sími: 588 5800

Netfang: r3@r3.is – Veffang: www.r3.is

Handboltaakademía UMFS og FSu

Handboltaakademían var stofnuð árið 2006 og hefur verið starfrækt samfellt í tíu ár. Hún hefur skilað miklum árangri fyrir handboltann, nemendur og samfélagið sjálft. Frá stofnun hefur akademían verið fyrir bæði kynin. Í dag, 10 árum síðar, hefur starfið alið af sér fjölda afreksíþróttamanna. Þessi góði árangur hefur ekki farið framhjá neinum innan hreyfingarinnar og jafnan er talað um það hversu mikil útungunarstöð góðra handboltamanna við séum.



A-landslíðinu og þar af er ein sem hefur spilað fyrir liðið og er reyndar orðin lykilleikmaður liðsins.

Lífsstílsprógram ekkkert síður en þjálfun

En það er ekki bara á handboltavellinum sem við höfum haft góð áhrif. Í okkar starfi eru ekki allir iðkendur sem stefna á frama í boltanum að loknum yngri flokkunum og framhaldsskóla. Við leggjum því mikið upp úr því í okkar námsskrá að þetta sé lífsstílsprógram ekkert síður en þjálfun á afreksíþróttamönnum. Við teljum okkur því vera að undirbúa alla okkar nemendur undir lífið hvort sem það leiðir þá í atvinnu-mennsku í handbolta, í framhaldsnám eða út á vinnumarkaðinn.

Fjöldi stráka hafa tekið þátt í landsliðsverkefnum

Alls hafa 36 strákar úr handboltaakademíunni verið boðaðir á landsliðsæfingar hjá yngri landsliðum Íslands. Af þeim hafa 21 spilað opinberan leik fyrir Íslands hönd. Fimm hafa komist á æfingar með A-landslíðinu og þrjú hafa spilað opinberan leik með landsliðinu. Þá má geta þess að fimm af þeim hafa komist í atvinnumennsku erlendis.

Stelpurnar eru að ná góðum árangri

Kvennahandbolti á sér styttri sögu innan okkar starfs hér á Selfossi. Okkur til mikillar ánægju þá erum við einnig byrjuð að ná árangri með stelpurnar úr akademíunni. Hjá stelpunum hafa 14 komist á æfingar hjá yngri landsliðunum og 7 þeirra hafa spilað opinberan leik fyrir Ísland. Þrjú leikmenn hafa komist á æfingar hjá

Mötuneyti fyrir allar akademíur FSu

Að lokum má benda á að við rekum einnig mötuneyti fyrir allar akademíur FSu en þar fá íþróttakrakkar að borða holla og góða fæðu í hádeginu. Er þetta mötuneyti einsdæmi á Íslandi, bæði á sviði skólamála og innan íþróttahreyfingarinnar.

Sebastian Alexandersson

Undirbúningur og væntingar til kvennaliðsins

Góð samheldni í hópnum

Kvennalið Selfoss er nú á fimmta ári sínu í úrvalsdeildinni en einungis sex ár eru síðan meistaraflokkur var endurvakinn. Sebastian Alexandersson hefur þjálfað liðið frá 2011. Hann var spurður um undirbúning liðsins, stöðu þess í dag og væntingar.



„Undirbúningurinn var talsvert meiri en verið hefur undanfarin ár. Við æfum mun meira og undirbyggjum okkur betur. Núna er ekki lengur ein deild þar sem þú gast alltaf náð þér í sigra reglulega með því að vinna lakari liðin sem voru neðar á töflunni. Við vorum komin í þá stöðu í fyrra að vinna alla sem voru fyrir neðan okkur. Mig minnir að bara einn leikur hafi tapast á móti liði sem var fyrir neðan okkur. Það var því viðbúið að þessi vetur yrði gríðarlega erfiður ekki síst í ljósi þess að átta bestu liðin eru að spila saman og hver einasti leikur getur brugðið til beggja vona.

Undirbúningurinn var því talsvert umfangsmeiri og erfiðari. Leikmenn eiga hrós skilið fyrir hversu mikið þær lögðu á sig. Þær hafa líklega sjaldan verið eins vel á sig komnar líkamlega. Við byrjuðum eiginlega strax og æfum í allt sumar. Svo fórum við í mjög góða æfingaferð til Spánar um miðjan ágúst. Þá tókum við þátt í Ragnarsmóttinu sem gekk býsna vel. Þar urðum við því miður fyrir því áfalli að Krístrún Steinþórsdóttir meiddist. Hún hefur því miður ekki náð sér almenni-

lega líkamlega síðan þá. Einnig misstum við Tinnu í haust sem skipti miklu máli fyrir félagið en hún ætlaði að koma aftur. Það væri hægt að telja upp meira þannig að það er búið að ganga á ýmsu.“

Hvernig hefur gengið í deildinni það sem af er?

„Við höfum spilað marga fina leiki en það bara dugir ekki alltaf til. Oft getur þetta oltið á smáatriðum og í raun brugðið til beggja vona. Þannig hefur það líka verið hjá okkur. Við höfum verið í hörku leikjum við alla andstæðinga bara með einni undantekningu. Það var héna heima á móti Stjórnunni en þá vorum við ekki í jöfnum leik. Að öðru leyti höfum við nánast alltaf verið í hörku leik.“

Hvað með markmiðin, hafa þau gengið upp?

„Planið var að vera um miðja deild um áramót ef allt myndi ganga upp. Við gerðum ráð fyrir því að liðið yrði betra eftir áramót. Það er verið að breyta miklu bæði í handboltalegum skilningi og líkamlegum fyrir þetta tímabil og svo hafa líka orðið miklar breytingar á leik-

mannahópnum. Við ætluðum því að gefa okkur tíma fram að áramótum til að finnpússa þetta. Við erum í dag fjórum stigum frá því sem hefði skilað okkur á þann stað sem hefði verið æskilegur.“

Voru einhverjar breytingar á leikmannahópnum?

„Þetta er sami kjarninn en í hópnum eru líka leikmenn sem spiluðu kannski ekki stórt hlutverk í fyrra. Engu að síður erum við tíu leikmönnum fátækari en í fyrra. Það komu tvær íslenskar stelpur í staðinn. Önnur ákvað að flytja hingað en hin ákvað að keyra á milli. Hún meiddist snemma í haust og hefur ekkert getað tekið þátt og því ekki sá líösstyrkur sem við vonuðumst eftir. Við erum þannig séð langt undir í leikmannafjölda frá því í fyrra.

Hópurinn er mun minni en um leið miklu þéttari og það er góð samheldni í hópnum. Það er að nógú að stefna fyrir seinni hluta tímabilsins. Tímabilið er bara hálfnað þannig að við getum ennþá náð okkar markmiðum. Það stóð alltaf til að ná í þriðja útlendinginn ef á þyrfti að halda. Það tók svolítið langan

tíma að finna leikmann en við erum mjög ánægð með þann leikmann sem kom að lokum þó það hafi kannski ekki alveg verið sú staða sem við vorum að leita að. Úrvalið er í sjálfu sér mikið en þeir leikmenn sem eru virkilegar góðir eru rándýrir. Að finna góðan leikmann fyrir viðráðanlegan pening er ofboðslega erfið.“

Hvað með stöðu liðsins og framhaldið?

„Við erum ekki sátt við stöðuna eins og hún er núna. Ég tel að við hefðum átt að vinna báða leikina við Gróttu og heimaleikinn við Val. Þar voru það smáatriðin sem felldu okkur. Þessi herslumunur sem vantar er stórt skref að taka þó það vanti lítið uppá. Ég er hins vegar sannfærður að bæði leikmenn og félagið munu ná að taka þetta skref. Við æfum rosalega vel og erum líka búin að leggja mikið á okkur. Ég held að það eigi ekki að vera hægt annað en að uppskera laun þess erfiðis. Svo má ekki gleyma því að við erum einum leik frá því að komast í Höllina í Bikarkeppinni og það er líka eitthvað til að stefna að.“ –ög

Ágætu Sunnlendingar

Gleðilega hátíð!

Senn hækkar á himni vetrarsól og hjörtun fyllast af hlýju. Guð gefi ykkur gleðileg jól og gæfu á ári nýju.

Þökkum viðskiptin á árinu.

Hjá Maddý ehf.

Eyravegi 27, 800 Selfoss
Sími 482 3454



Jólatilboðin í fullum gangi

Kveðja
Stelpurnar
í Pylsuvagninum



ALGJÖR KLASSÍK!



KJÚKLINGABITAR

Kjúklingabitarnir sem Sanders ofursti fullkomnaði árið 1940 og komu KFC á kortið. Klassískir og standa alltaf fyrir sínu.

Kryddaðir með 11 mismunandi kryddum og jurtum og steiktir til gullinnar fullkomunar. Öviðjafnanleg blanda!



SVÖO
GOTT



Selfoss ATVINNUMENN

Guðmundur Árni Ólafsson

Guðmundur Árni hóf feril sinn með meistara-flokki Selfoss 2006. Hann lék þrjú tímabil með uppeldisfélaginu áður en hann skipti yfir í Hauka þar sem hann lék tvö tímabil. Frá Haukum fór hann til danska liðsins BSV Silkeborg. Þar lék hann í þrjú tímabil en skipti svo yfir í Mors-Thy sem einnig er danskt lið. Þar lék hann í þrjú tímabil en kom svo heim í haust og leikur nú með Haukum.



2006–09 **Selfoss**
2009–11 Haukar
2011–13 BSV Silkeborg
2013–16 Mors-Thy
2016–17 Haukar
13 A-landsleikir, 25 mörk

Þórir Ólafsson

Þórir lék fyrst með meistara-flokki Selfoss tímabilið 1998–1999. Hann skipti svo yfir í Hauka 2002 og lék með þeim í þrjú tímabil. Hann hélt til Þýskalands 2005 og lék með Lübbecke í sex ár. Þaðan hélt hann svo til Kielce í Póllandi og lék þar í 3 ár. Þórir lék svo með Stjörnunni 2014–15 og lauk ferlinum með uppeldisfélagi sínu á Selfossi 2015–16.



1998–02 **Selfoss**
2002–05 Haukar
2005–11 TuS Nettelstedt-Lübbecke
2011–14 KS Vive Targi Kielce
2014–15 Stjarnan
2015–16 **Selfoss**
112 A-landsleikir, 277 mörk

Bjarki Már Elísson

Bjarki Már lék með liði Selfoss í fjögur ár á sama tíma og hann var í hand-boltaakademíunni. Bjarki skipti yfir í HK 2010 og síðan í FH 2013. Bjarki fór til þýska liðsins ThSV Eisenach á miðjutímabili með FH. Ári síðar fór hann til Fúchse Berlin.



2007–10 **Selfoss**
2010–13 HK
2013–14 FH
2014–15 ThSV Eisenach
2015–17 Fúchse Berlin
22 A-landsleikir, 43 mörk

Árni Steinn Steinþórsson

Árni Steinn hóf að leika með meistara-flokki Selfoss 2008. Hann lék með liðinu í þrjú tímabil en skipti svo yfir í Hauka haustið 2011. Hann lék með Haukum í fjögur tímabil en hélt þaðan til danska liðsins SønderjyskE. Árni Steinn var eitt tímabil í Danmörku og kom heim til Selfoss sl. haust.



2008–11 **Selfoss**
2011–15 Haukar
2015–16 SønderjyskE
2016–17 **Selfoss**
8 A-landsleikir, 7 mörk

Ragnar Jóhannsson

Ragnar lék fyrsta meistara-flokkssleik sinn með liði Selfoss 2005. Hann lék með uppeldisfélaginu fimm keppnistímabil áður en hann skipti yfir í FH. Ragnar lék með FH-ingum fjögur tímabil. Þaðan fór hann til þýska liðsins Hüttenberg 2015 og er á sínu öðru tímabili með því félagi.



2005–11 **Selfoss**
2011–15 FH
2015–17 TV 05/07 Hüttenberg

Birkir Bragason

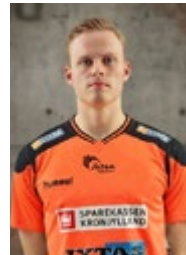
Birkir hóf feril sinn hjá Selfossi 2004 og lék þar í átta tímabil eða þangað til hann hélt til Ranesund í Noregi. Þaðan lá leiðin til Kristinasund og loks til Haugaland. Birkir lék með Selfossi 2015–16 en fór svo í FH.



2004–11 **Selfoss**
2011–12 Ranesund
2012–13 Kristinasund BK
2013–15 Haugaland HK
2015–16 **Selfoss**
2016–17 FH

Ómar Ingi Magnússon

Ómar Ingi spilaði eitt tímabil með liði Selfoss áður en hann skipti yfir í Val 2014. Þar var hann í tvö tímabil en fór í haust til danska liðsins Århus Handball.



2013–14 **Selfoss**
2014–16 Valur
2016–17 Århus Handball
2 A-landsleikir, 1 mark

Janus Daði Smáráson

Janus Daði fór frá Selfossi til Danmerkur 2012 og lék með ungl-ingaliði Århus Handball. Frá 2014 hefur hann leikið með Haukum.



2011–12 **Selfoss**
2012–14 Århus Handball ungl.lið
2014–17 Haukar
2 A-landsleikir

Ást við fyrstu sýn

Egils



Egils Malt og Appelsín

ÓSKUM SUNNLENDINGUM
GLEÐILEGRA JÓLA
OG FARSÆLS KOMANDI ÁRS.
ÞÖKKUM VIÐSKIPTIN Á ÁRINU

FS FISKBUÐ
SUÐURLANDS
SÍMI 482 2509

Munum
að slökkva
á kertunum

SJÓVÁ



ÁFRAM SELFOSS

Handboltakveðja, Björgvin og stelpurnar

ØSTERBY HÁR

Austurvegur 33, Selfossi // S. 482 1455 // har@osterby.is



Ivić (t.v.) og Basti leggja á ráðin í leikhléi hjá meistaraflokki kvenna. Ljósmynd: JÁE.

Hver er þessi Zoran Ivić?

Sebastian Alexandersson fékk serbneska þjálfarann Zoran Ivić til Selfoss í haust og starfa þeir félagar saman við þjálfun meistaraflokks kvenna, 3. flokks kvenna og í handboltaakademíunni. Sebastian var spurður hver þessi Ivić væri.

„Zoran er mikill atvinnumaður, fyrst sem leikmaður, en hann spilaði í fimm ár í Þýska-landi, og síðan er hann búinn að vera þjálfari að atvinnu eftir að hann hætti að spila. Hann er að verða 61 árs og hefur aldrei starfað við annað en handknattleik. Hann er því með mjög langa og góða ferilskrá.

„Hann elskar vinnusiðferði Íslendinga, dugnaðinn og ósérhlífina. Honum fannst það spennandi tækifæri að koma og kynnst þessari íslensku handboltaþjóð betur.“

arinnar. Þá hefur hann þjálfað bestu karlalíðin í Serbiu, líð eins og Rauðu stjórnuna, Partizan og Nis. Hann hefur hins vegar sleppt mörgum tækifærum utan heimalandsins vegna skuldbindinga sinna við serbneska sambandið,“ segir Sebastian.

Zoran hefur í þriggja verið í þjálfarateymi A-landsliðs karla hjá Serbiu og á m.a. bronsverðlaun frá HM 1999 og 2001. Hann tók svo aftur við liðinu ásamt Jovica Cvetkovic eftir að það hafði dalað nokkuð. Þeir endurbýggðu karlalíðið aftur á árunum 2006 til 2009 og komu því í fremstu röð. Liðið endaði svo í 8. sæti á HM í Króatíu 2009. Þar urðu til leikmenn eins og Momir Ilic sem var í Kiel og er í Vespren í dag, Zarko Sesum sem spilaði með Rhein-Neckar Löwen, Marko Vujin sem er í Kiel, Petar Nenadic sem er í Fúchse Berlin og fleiri. Því miður hefur landsliðið dalað aftur eftir að þeir hættu með liðið.

Zoran var líka aðalþjálfari kvendandsliðsins og fór með það á HM í Króatíu 2003 og endaði þar í 9. sæti. Hann hefur líka verið með 18 og 20 ára landslið karla og því nánast alltaf verið að vinna eitthvað fyrir sambandið á tímabilinu 1997-2009.

Af félagsliðum má helst nefna að hann þjálfaði m.a. kvendandi Buducnost í Svartfjallalandi sem fór í úrslitaleik meistaradeild-

Hvað varð til þess að Zoran Ivić kom hingað til Íslands?

„Ég fékk hann hingað sem gestþjálfara í akademíuna árið 2008 en það var gert í gegnum sameiginlegan vin sem býr hér á Íslandi. Hann kom svo aftur 2012 í heimsókn og við höfum haldið sambandi síðan. Mér fannst síðan tilvalið að tækka á því hvort að það væri einhver möguleiki að fá hann til að koma til Íslands og aðstoða okkur. Við vorum síðan svo heppin að hann var reiðubúinn að skoða það. Hann hefur alltaf verið hrifinn af íslenskum handbolta og er mikill aðdáandi íslenska landsliðsins. Hann elskar vinnusiðferði Íslendinga, dugnaðinn og ósérhlífina. Honum fannst það því spennandi tækifæri að koma og kynnst þessari íslensku handboltaþjóð betur. Hann starfar hér í handboltaakademíunni hjá okkur og þjálfar síðan 3. flokk kvenna og meistaraflokk kvenna ásamt mér. Þetta er búið að vera spennandi samstarf og ekki síður gríðarlega lærdómsríkur tími fyrir mig.“ -ög

Góð vinna sem augljóslega er að skila sér

Ivić var spurður hvernig honum finnst íslenskur handbolti í dag.

„Áður en ég kom hingað hafði ég bara íslenska karlalandsliðið sem viðmið. Ég hef fylgst mikið með því í gegnum tíðina og þar hafa verið til staðar mikil gæði í mörg ár. Deildirnar, bæði karla og kvenna, hér á landi eru fullar af efnivæði og tækifærum til þess að búa eitthvað til fyrir landsliðin.“

Hver er staða handboltans hér á Selfossi?

„Ég kom hingað fyrst 2008 og svo aftur 2012. Það sem ég hef séð hérna á Selfossi hjá meistaraflokkunum og sérstaklega í gegnum akademíuna er góð vinna sem hefur það að markmiði að búa til góða leikmenn og það er augljóslega að skila sér. Leiðin inn í landslið og atvinnumennsku er í gegnum þessa sköpunarvinnu. Mér list vel á þá grunnvinnu sem unnin er hér á Selfossi. Hér er prógram

í gangi sem er vel saman sett og vel til þess fallið að búa til góða leikmenn.“

Hvernig sérðu framtíð þína? Gættirðu hugsað þér að vera hérna á Selfossi áfram?

„Ég hef í gegnum tíðina sleppt mörgum tækifærum til að þjálfra utan Serbiu vegna skuldbindinga minna við sambandið en ég var viðloðandi það í ein 13 ár. Mig hefur alltaf langað að prófa að starfa í Norður-Evrópu en ég hef ekki verið mikið að velja framtíðinni fyrir mér að öðru leyti en ég ætla að klára þetta verkefni hér og svo ætla ég bara að sjá til. Hvernig gengur að læra íslensku?

„Ég er búinn að læra fullt af orðum og hef stjórnad æfingum einn, í meistaraflokki, akademíunni og 3. flokki. Svo kunna leikmennirnir orðið helling af serbneskum orðum en þegar ég þarf að segja eitthvað mjög mikilvægt er gott að hafa Basta til að þýða.“ -ög

Guðmundur Tyrfingsson ehf.

- Alferðir
- Sérferðir
- Dagsferðir
- 3 punkta belti
- Óvissuferðir
- Umhverfisstefna



gt@gtyrfingsson.is | s: 482-1210
www.gtyrfingsson.is

HELGI HLYNSSON

Helgi Hlynsson hefur frá 2009 staðið í marki Selfoss ef frá er talið eitt tímabil sem hann spilaði með HK. Hann hefur spilað vel í vetur átt marga frábæra leiki í vetur.

Hvað varstu gamall þegar þú byrjaðir í handbolta?

„Ég var 15 ára þegar ég flutti á Selfoss. Ég var eiginlega dreginn á æfingu af Andra Må og Matthíasi Erni. Ég hafði misst út úr mér að mig langaði að prófa. Eftir það var ekki aftur snúið. Ég hafði áður verið í fótbolta með Haukum, bæði í marki og úti.“

Helgi átti heima á Raufarhöfð og víðar fyrir norðan fyrstu sex æviár sín en fluttist svo til Hafnarfjarðar. Hann hefur átt heima á Selfossi frá því hann var 15 ára.

Hverjir þjálfuðu þig þegar þú byrjaðir?

„Fyrst var það Addi en síðan tók Sebastian mig að sér. Þegar ég var nýbyrjaður passaði hann strax að ég stæði rétt í markinu og gerði réttar hreyfingar. Þegar ég svo byrjaði á yngri ári í 3. flokki tók hann mig undir sinn væng og hjálpaði mér mjög mikið. Á því tímabili var ég markmaður í mjög öflugum unglingsliði. Við urðum deildar- og Íslandsmeistarar. Eftir það tímabil var handbolti orðinn númer eitt hjá mér í mínu lífi.“

Hvenær byrjaðir þú að spila með meistaraflökki?

„Ég spilaði fyrsta leikinn 17 ára en byrjaði aðeins fyrr að æfa með þeim. Maður var bara kjúklingur þá. Þetta var tímabilið sem við vorum í gríðarlega harðri baráttu við Gróttu, en við töpuðum fyrir þeim. Ég fór fyrst að gera eitthvað af viti með meistaraflökki tímabilið 2009–2010.“

Svo skiptirðu um félag?

„Ég fór í HK en ástæðan fyrir því var að þá byrjaði ég í háskóla. Þá stóð ég frammi fyrir því vali hvort ég ætti að hafa háskólann númer eitt eða handboltann. Ég hafði byrjað í skólanum áður og var í mjög miklum vandræðum með keyrsluna, átti erfitt með hana

SÚPERBYGG
-meira fyrir minna
www.superbygg.is

PÍPULAGNIR
HELGA



Vélsmíðja Suðurlands
Selfoss • Gagnheið 5 • T:482 1980

SiggaFerðir
Sími: 8620047

Pro-Ark

AB
VARANLUTUR

ALLTAF BETT
577-2111
Gagnheið 34 Selfoss

LYFJA
- Lífið heil

TORUS
VERKFRÆÐI STOFA

SEL

TM

Tannlæknaþjónustan.is

Krös
HÁÐTÝMISLEI

RS

Bílaþjónusta
Péturs & Co

Lenovo

LÖGMENN
SUDURLANDI

SMÍÐANDI
VERKTAKAR

Snyrtistofan
Eva

H-BERG

ÁRBORGIR

VÉLAVERKSTÆÐI
PÓRIS

EDALBYGGINGAR

Bilverk BA

Ísbúð Húsu

Hurðalausnir
• Uppsetning
• Viðhald
• Viðgerðir
S: 7878 555

Það skemmtilegasta sem ég geri í lífinu núna er þessi handbolti

reyni ég alltaf að borða jafnt og þétt yfir allan daginn. Síðasta máltíðin má ekki vera of stór, oft banani kl. 17 fyrir leik. Síðan tek ég vanalega lyftingar einum og hálfum tíma fyrir leik aðallega til að kveikja á mér. Ég byrja svo klukkutíma og kortér fyrir leik að leika mér í samhæfingaráfingum með tennisbolta. Vanalega er ég því orðinn sjóðandi heitur þegar flestir hinna eru að byrja að hita upp.“

Undirbýrðu þig eitthvað sérstaklega andlega?

„Ég reyni að hugsa sem minnst yfir daginn, taka því rólega og slaka á. Það er ekki fyrr en ég kem í íþróttahúsið að ég virkilega byrja að kveikja á hausnum og einbeitingunni. Í upphituninni er ég vanalega ekkert að þæla í leiknum sjálfum. Ekki fyrr en leikurinn er að byrja.“

Hvað með atvinnumennsku?

„Ef það er eitthvert vit í því og ég tel mig standast væntingar þá myndi ég virkilega þæla í því. Mér finnst ég ekki vera kominn á þann stað núna.“

Hvað með meiðsl? Hefurðu lent í þeim?

„Ég hef verið að jafna mig á slæmum meiðslum sem hafa hrjáð mig lengi. Ég tognaði

aftan á læri á efra ári í 3. flokki en hélt áfram að spila og sagði þjálfaranum ekkert frá því. Ég var góður yfir sumarið en næsta tímabil byrjaði þetta strax aftur. Ég lét ekki vita hvað þetta var orðið virkilega slæmt. Ég fór svo í aðgerð þegar ég var 23 ára og þá kom í ljós að aftan á lærinu hafði myndast mikið af hörðum orfvef sem var alltaf að rífa upp og náði aldrei að gróa. Ég er enn aðeins stíður í fætinum en algjörlega sársaukalaus. Það er gríðarlegur munur fyrir mig. Mér finnst líka að ég sé núna aftur farinn að bæta mig eins og ég gerði þegar ég var 17–18 ára.“

Ertu með einhver framtíðarplön?

„Mig langar að komast með Selfossliðinu eins langt og það getur. Það er mjög gaman að vera hluti af Selfossliðinu, bæði núna og í framtíðinni, sem einu af toppliðunum á Íslandi. Ef maður getur náð lengra en það þá er það bara bónus. Mig langar að sinna handboltanum eins vel og ég get ásamt því að vera í námi og reyna að klára það. Mig langar fyrst og fremst að vera hérna á Selfossi. Ég er mjög ánægður hér. Hérna hef ég tekið mestum framförum.“

Stefán Árnason um Helga:

Hann getur algjörlega lokað markinu

„Helgi er mikill stemningsmarkmaður sem getur algjörlega lokað markinu. Ef sá gállinn er á honum þá hreinlega er ekki hægt að skora hjá honum. Hann er svona stuðmarkmaður, dettur stundum í stuð og þá er nánast sama hvað andstæðingarnir gera, þeir geta ekki skorað, hvort sem það eru vítaköst eða dauðafæri eða skot utan af velli. Helgi er svolítið öðruvísi markmaður, ekki þessi hefðbundni markmaður. Hann er svolítið óútreiknagur, með gífurlega snerpur og fljótur að fara í hornin. Stundum gengur það hjá honum og stundum ekki. Oftast spilar hann vel og er fljótur að bregðast við skotum. Hann er ekkert endilega alltaf farinn í hornin. Stundum nær hann að biða og svo er hann fljótur að lesa skot og er þá mættur algjörlega.“

Sebastian Alexandersson um Helga:

Helgi hefur allt til brunns að bera

„Ofboðslegur hraði, leikgleði og liðleiki einkennir Helga sem markmann. Hann hefur allt til brunns að bera til þess að vera frábær markmaður. Eina sem vantar að hann er ekki búinn að átta sig á því sjálfur hvað hann er góður. Það er kannski stærsta vandamálið. Mér finnst það þó aðeins vera að koma, hann er að átta sig. Hann meiddist þegar hann var að springa út og það hafði áhrif á ferilinn. Núna er hann búinn að vera meiðslalaus í mjög langan tíma og er núna á góðum stað til þess að láta að sér kveða. Hann er með gott tækifæri til þess.“

KATRÍN ÓSK MAGNÚSDÓTTIR

Það hefur alltaf verið ótrúlega gaman í handboltanum hér á Selfossi

Katrín Ósk Magnúsdóttir hefur staðið í marki Selfoss í vetur og staðið sig frábærlega vel. Hún hefur bætt sig mikið og hefur m.a. verið valin í landsliðsúrtaf. Þá hefur hún spilað með öllum yngri kvennalandsliðum Íslands.

Hvenær byrjaðir þú í handbolta?

„Ég byrjaði mjög ung í íþróttaskóla þegar ég átti heima í Vestmannaeyjum. Þegar handbolti var í boði fyrir minn aldur byrjaði ég að æfa. Ég flutti á Selfoss fyrir 10 árum og byrjaði í handboltanum hér þegar ég var í 4. bekk og var 9 ára. Þá voru Inga Friða og Guðfinna að þjálf. Það hefur alltaf verið ótrúlega gaman í handboltanum hér. Við höfum alla yngri flokkana verið að berjast um Íslandsmeistararitla og líka komist í úrslit í bikar. Það hefur því allt gengið mjög vel síðan ég kom á Selfoss. Ég er eiginlega bara Selfyssingur.“

Hvernig kom það til að þú fórst að æfa mark?

„Þegar ég flutti á Selfoss var ég ekki markmaður. Þá var ég skytta. Svo vantaði alltaf markmann og við vorum að skiptast á. Svo stóð ég mig það vel að Inga Friða spurði hvort ég vildi ekki bara halda áfram að vera í marki.“

Manstu eftir einhverju eftirminnilegu?

„Þegar ég var á eldra ári í 5. flokki var eitt sinn svolítið sérstakur dagur. Ég spilaði um morguninn með 5. flokki og varð Íslandsmeistari. Svo var úrslitaleikur hjá 4. flokki seinni partinn en ég spilaði upp fyrir mig þar og urðum við líka Íslandsmeistarar. Þá var Hanna og þær

með 4. flokknum. Í 3. flokki komumst við alltaf í úrslit í bikarnum en töpuðum því miður öllum leikjunum og lentum í 2. sæti. Það var ótrúlega svekkjandi. Í fyrra var ég valin maður leiksins í úrslitaleiknum í bikarnum í 3. flokki.“

Hvenær byrjaðirðu að æfa með meistaraflökki?

„Það var fyrir fjórum árum þegar meistaraflökkurinn var bara búinn að vera til í tvö ár. Ég var mjög ung þá. Þá voru Áslaug og Ásdís aðal markverðir.“

Hver hefur kennt þér mest í markvörslu?

„Basti er fyrsti markmannsjálfarin sem ég hef haft og er búinn að kenna mér eiginlega allt sem ég kann.“

Áttu þér einhverja fyrirmyndir í handboltanum?

„Florentina Stanciu sem var í Stjórnunni og ÍBV hefur alltaf verið í upphaldi hjá mér. Hún

er reyndar ekki lengur á Íslandi. Hún er ótrúlega skemmtilegur markmaður. Ég lít mikið upp til hennar. Annars fylgist ég mikið með öðrum markmönnum og horfi mikið á leiki á netinu.“

Hvernig undirbýrðu þig fyrir leiki?

„Ég fæ yfirleitt leik með liðinu sem við erum að fara að keppa við frá Basta. Þar horfi ég á vídeóklippur af stelpunum, af skotum og skrifa niður hvar þær skjóta. Ég reyni að leggja það á minnið. Ég hef það á bak við eyrað en hugsa samt ekki of mikið um það. Svo reyni ég að borða alltaf það sama. Ég er ekki með mikla sérvisku en hlusta reyndar alltaf á rólega tónlist sem róar mig niður.“

Þú hefur eitthvað verið valin á landsliðsæfingar er það ekki?

„Jú, ég hef verið valin í úrtakshóp. Axel lands-

Sebastian Alexandersson um Katrínu:

Ofboðslega metnaðarfull og samviskusöm

„Katrín er mikið efni en hún þarf tíma. Hún lærir hægt en örugglega, er ofboðslega metnaðarfull og samviskusöm stelpa. Ég efast ekki um að hún eigi eftir að ná langt. Hún er svolítið upp og niður sem er fullkomlega eðlilegt fyrir ungan markmann. Það er engin önnur leið að ná í fremstu röð. Hún þarf að fara þessa leið sama hvort henni líkar það eða ekki. Hún er bæði búin að eiga frábæra leiki í vetur í bland við dapra leiki. Það er hins vegar bara tímaspursmál hvenær hún með aukinni reynslu nær að tengja og þá verður hún einn af betri markvörðum í deildinni, jafnvel sú besta. Það er undir henni komið.“

liðsþjálfari hefur verið að prófa ýmsa leikmenn og ég var valin í fyrsta hópinn hans. Það var rosalega spennandi. Mér list mjög vel á hann. Markmið mitt er náttúrulega að ná lengra þar inn.“

Sérðu fyrir þér einhver framtíðarmarkmið sem þú ert farin að spá í?

„Mig langar að spila úti og þá helst í Svíþjóð eða Danmörku. Það er kannski planið núna þ.e. að fara út. Svo langar mig að vita að vera í landsliðinu þ.e. komast í lokahóp. Það verður auðvitað ekki strax. Ég er bara ennþá 19 ára. En kannski í framtíðinni. Ég á eftir að læra fullt meir.“



Er bíllinn klár fyrir veturinn? Fáránlegt verð!

Rúðuvökvi -18°C, 5 lítrar. Verð kr 890,-

RÚÐUSKÖFUR FRÁ KR. 118,-

SONAX

brüder leikföng

Frábær jólagjöf!

Rollytoys leikföng

Fótstigin leikföng frá Rollytoys. Sterkt plast og mjög endingargöð.

JÖTUNN

VÉLAR · VERSLUN · VARANLUTUR

Austurvegur 69 - 800 Selfoss | Lónsbakki - 601 Akureyri | Sólvangi 5 - 700 Egilsstaðir | Sími 480 0400 | jotunn@jotunn.is | www.jotunn.is

OLÍS DEILD KARLA

Selfoss - Gróttta

UMF SELFLOSS 1936

Íþróttahúsi Vallaskóla
fimmtud. 2. feb kl.19:30

Mætum á völlinn – Með öflugum stuðningi eru strákunum okkar allir vegir færir.

OLÍS DEILD KVENNA

Selfoss - ÍBV

UMF SELFLOSS 1936

Íþróttahúsi Vallaskóla
laugard. 14. jan kl.15:00

Selfoss - Haukar

UMF SELFLOSS 1936

Íþróttahúsi Vallaskóla
laugard. 4. feb kl.14:00

Mætum á völlinn – Með öflugum stuðningi eru stelpunum okkar allir vegir færir.

Ætlum að byggja lið með okkar strákum

„Við erum náttúrulega komnir upp í úrvalsdeildina núna aftur og erum á pari við það sem náðist best á tíunda áratugnum 1992, '93 og '94. Við erum á því róli sem liðið var á þegar það var sterkast. Munurinn núna og þá hvað varðar mannskapinn er sá að þetta eru allt saman uppdaldir heimastrákar núna. Fyrir tveim árum var markvisst ákveðið að stefna að því að byggja upp lið í fremstu röð á næstu árum, að komast á meðal þeirra bestu og við ætluðum að gera það með okkar strákum,“ segir Grímur Hergeirsson, aðstoðarþjálfari karlalíðs Selfoss.

„Við ætluðum líka að snúa við þessari þróun sem hefur verið hérna allt of lengi eða í ein 10–15 ár, að bestu og efnilegustu strákarnir okkar fari í úrvaldeildarklúbba á höfuðborgarsvæðinu. Við vorum með bestu yngri flokka liðin ár eftir ár á landsvísu og efnilegustu leikmennina. Við vorum alltaf að ala upp leikmenn fyrir hin liðin. Það væri hægt að telja upp langan lista af leikmönnum eins og við þekkjum. Það var bara tekin stefna um þetta, þ.e. að snúa þessu við.“

Við byrjuðum í raun í fyrra þegar við fórum upp bara á heimamönnum. Þá var þetta fyrsta skref tekið. Síðan vorum við varla komnir heim úr Grafarvoginum þegar við vorum byrjaðir að vinna í því að fá heim Selfossstrákana sem höfðu verið að spila í ÍBV, Gróttu og víðar. Það var gríðarlega stórt skref að fá þessa stráka þ.e. Einar Sverris, Árna Stein og Guðna til baka. Þetta eru leikmenn sem hafa allir unnið titla með öðrum liðum. Þeir eru allir tiltölulega ungir, Guðni er elstur af þeim eða þrítugur. Hinir tveir eru á besta aldri. Þarna erum



Stefán Árnason og Grímur Hergeirsson þjálfarar meistaraflokks karla.

við svolítið búin að snúa við þessari þróun.

Við þurfum að passa okkur á því að vera pinulítið íhaldssamir á því hverja við erum að fá til að byggja á. Við ætlum áfram að byggja á því að krakkarnir sem eru í yngri flokkunum hérna, eru að koma upp, hafa áhuga og horfa á þessa eldri, að þau sjái að þau eigi möguleika á því að fá að spreyta sig í meistaraflokk. Ekki bara að það séu sóttir einhverjir leikmenn utan frá sem eru svo látnir spila fyrir félagið í meistaraflokk. Markmiðið með þessu var að ná að byggja upp varanlegan grunn sem er ekki svona jójó eitthvað þar sem keyptir eru leikmenn eins og við höfum víða séð. Menn kaupa leikmann og ná ágætum árangri eitt ár. Svo kannski fara þessir leikmenn og þá hrynur allt af því að það vantar grunninn. Það vantar kannski hjartað og hryggjarsúluna í klúbbin. Ég er alveg sannfærður um að ef við höldum áfram að halda vel á spöðunum þá munum við ná því á næstu árum að vera samkeppnishæf og í fremstu röð,“ segir Grímur að lokum. –ög

Leikurinn er miklu fjölbreyttari núna

ÞÓRIR ÓLAFSSON

Þórir Ólafsson kom til liðs við Selfoss haustið 2015 og lék nokkra leiki með liðinu fram á vor en þá fóru keppnis-skórnir á hilluna. Þar með lauk hann 18 ára ferli sínum sem hann hóf á Selfossi árið 1988. Í vetur hefur Þórir starfað með Selfossliðinu sem formaður fagræðs en í því eru auk hans Vésteinn Hafsteinsson og Einar Guðmundsson. Þórir er nú hluti af þjálfareymi meistaraflokks karla og hefur m.a. það hlutverk að koma með nýjar hugmyndir. Þórir var spurður um þær breytingar sem orðið hafa á handboltanum frá því hann byrjaði.



„Það er ekkert langt úr Olísdeild karla í atvinnu-mennskuna fyrir marga leikmenn.“

„Þetta er orðið miklu þróaðra sport í dag. Það er miklu meira hugsað um lyftingar og endurheimt fyrir og eftir leik. Menn vita líka meira um líkamlegt atgervi. Hér áður var bara tekinn bolti í einn og hálfan tíma og æft. Svo hefur öll þessi tækni bæst við, videóklippur og undirbúningur fyrir leiki sem flest lið eru farin að nýta sér gríðarlega vel. Í gamla daga var bara VHS og einn leikur láttinn ganga.“

Þegar ég byrjaði fyrst að spila hér á Selfossi tímabilið 1998–1999 var Einar Guðmunds með okkur og við byrjuðum aðeins að lyfta. Það var aðeins meiri undirbúningur en verið hafði. Í dag er, eins og ég sagði, miklu meira af videóklippum, liðið er líka með styrktarþjálfara og sjúkrapjálfa. Maður fór helst aldrei til sjúkrapjálfa hérna í gamla daga, ekki nema alveg í neyð.“

Hvað með handboltann sjálfan, gæði leiksins og spil? Hefur það eitthvað breyst?

„Leikurinn er orðinn miklu fjölbreyttari núna. Það er öðruvísi taktik og svo hafa reglurnar breyst t.d. með hraðri miðju, vestíð út af og það allt. Það breytir handboltanum rosa mikið. Svo er verið að „analísara“ andstæðinginn miklu betur núna og því breyttur undirbún-

Nú varst þú atvinnumaður erlendis árum saman. Erum við eitthvað að nálgast atvinnu-mennskuna hér á Íslandi?

„Það er ekkert langt úr Olísdeild karla í atvinnu-mennskuna fyrir marga leikmenn. Eftir að hafa spilað í þýsku deildinni og pólsku deildinni þá sér maður að þetta eru ekki allt einhverjir snillingar. Það er styttra fyrir þessa stráka þangað heldur en þeir margir halda. Það þarf ekki að leggja mikið á sig til viðbótar ef við miðum t.d. við strákana okkar eins og þeir hafa æft síðan í sumar.“

Hvernig standa strákarnir okkar hvað þennan samanburð varðar?

„Þeim var spáð falli en eru núna ofarlega í deildinni. Þeir eru komnir í þvilk form eftir að hafa æft gríðarlega vel í sumar. Liðið bætti þannig séð bara við sig tveimur leikmönnum. Árni Steinn er ekki með og Grétar farinn, þannig að það eru bara Einar Sverris og Guðni sem eru að koma nýir inn í þetta. Mér finnst orðið meiri tækni og snerpa hérna heima. Úti er oft farið meira á líkamlegum styrk. Þar eru stórir strákar sem eru ekkert endilega sterkari en við í einhverjum lyftingum ef ég miða við þá leikmenn sem ég hef spilað með. En þegar menn eru 2 metrar og 115 kg þá er það bara styrkurinn sem nýtist í leiknum. Þeir eru með þennan skriðþunga sem við höfum ekki. Við nýtum okkur meira snerpu, tækni og allt þetta, segir Þórir að lokum. –ög

AURIS

Skapaður fyrir þig

LÁTTU HJARTAD RÁÐA FÖR

TOYOTA

ALWAYS A BETTER WAY

Auris – verð frá: 3.090.000 kr.
Auris Hybrid – verð frá: 3.430.000 kr.

FÁGAÐUR AURIS Á FRÁBÆRU VERÐI

Finndu gleðina í hjóðlátum og líprum akstri, hvort heldur með bensín- eða dísilvél eða í Hybrid-útfærslu. Auris er með ríkulegum staðalbúnaði og glæsilegur að innan sem utan.

Fáðu nánari upplýsingar á www.toyotaselfossi.is

Kynntu þér **Toyota FLEX**, nýja leið til að eignast Toyota bifreið, á www.toyota.is

VILDARPUNKTAR ICELANDAIR MED ÖLLUM NÝJUM TOYOTUM



Sjá nánar um Vildarpunktasöfnun á www.toyota.is
Bíllinn í þessari auglýsingu endurspeglar ekki endilega það verð og þann búnað sem tilgreindur er. Allar upplýsingar eru birtar með fyrirvara um villur.
Nánari upplýsingar hjá söluráðgjöfum.

VIÐ ÞÖKKUM VIÐSKIPTIN Á ÁRINU

Full búð af nýjum vörum

Þú færð jólagjöfina hennar hjá okkur



DRANELLA
24 ICELAND



CLEOPATRA
Tiskuværslun

Miðgarður · Austurvegur 4 · Selfoss · S: 482 2144

Þú færð jólaklippinguna hjá okkur

Mikið úrval af gjöfum frá

Di:Fi - Fudge - Dear Barber - Proraso

Verið velkomin
engar tímapantanir bara mæta

Rakarastofa
Björns & Kjartans



Miðgarður - Austurvegur 4 - S: 482-2244

NÝTT!
FRÍ HEIMSENDING
Á SELFOSSI

Tommi's
Burger Joint

Ekki gefa bara eitthvað, gefðu frekar hvað sem er.

Með gjafakorti Landsbankans er ekkert mál að velja réttu jólagjöfina.

Þú ákveður upphæðina og sá sem þiggur velur gjöfina. Þú færð gjafakortið í næsta útibúi. Kynntu þér gjafakortið á landsbankinn.is/gjafakort.

