ÚRSLITALEIKUR MJÓLKURBIKARSINS 2022

LEIKSKRÁ

LAUGARDAGUR
KL. 16.00

VS

LAUGARDALSVÖLLUR
01.10.2022

- Ekkert ger
- Enginn viðbættur sykur

TREFJARÍKAR
55 kcal
Aðeins 55 kcal pr. stykki

Ávarp Formanns Félagsins
Viðar Halldórsson

Ágætu FH-ingar

Nú er leikið til sigurs.
Sumarið hjá okkur FH-ingum verið erfitt í meistaraflokknum karlamegin en frábært kvennamegin og það sama má segja um yngri flokka starfið hjá stelpunum og strákunum.

Við höfum spilað nokkra úrslitaleikina í bikarnum og gengið svona upp og ofan, sigrar og ósigrar. Okkar fyrsti bíkaúrslitaleikur var árið 1972, fyrir fimmtíu árum, leikur þessi er mér persónulega mjög minnisstæður, fyrirliði liðsins og vítaskytta, tap gegn Vestmannaeyjum 0–2. Á þessum árum má segja að Fimleikafélagið hafi verið að koma sér á kortið í fótboltanum, taplausir í gegnum Íslandsmótið en ekki nóg, fórum ekki upp í efstu deild, biðin varð tvö ár, upp 1974.

Mótherjar okkar í Víking hafa nú allra síðustu ár verið eitt allra besta lið landsins og eiga allt hrós skilið fyrir framistöðu sína og mæta til leiks sem “Favorites” eins og vinur minn Arnar Gunnlaugsson myndi segja, en strákarnir okkar munu mæta til leiks fullir eldmóðs og gefa allt í leikinn og vonandi hampa titlinum eins Arnar gerði á árum áður í búningi Fimleikafélagsins.

Njótum leiksins, hvetjum strákana til sigurs.

Áfram FH

Viðar Halldórsson
Formaður Fimleikafélags Hafnarfjarðar.

BJÖRN DANÍEL SVERRISSON

Jæja Björn. Hvernig leggst dagurinn 1. október í þig?
Hann leggst bara hrikalega vel í mig. Ástæðan fyrir því að maður er í þessu blessaða sporti er sú að spila svona leiki þannig að maður er bara spenntur fyrir deginum.

Eftir langt og strembið sumar með misgóðum úrslitumerum við komin í úrslitaleikinn. Hver er ástæðan fyrir góðum úrslitum í bikarnum?
Það er erfitt að segja. Einhvern veginn hafa hlutirnir gengið betur upp fyrir okkur í bikarnum heldur en deildinni. Ég held að vitandi það hvernig staðan væri í deildinni sérstaklega þegar við vorum komnir í 8 liða úrslit og sáum það að þetta væri okkar eini möguleiki á því að vinna eitthvað í sumar hafi gefið okkur extra boost.

Nú hefur þú áður spilað bikarúrslitaleik fyrir Fimleikafélagið. Hvernig er að labba inn á Laugardalsvöll í FH-treyjunni?
Það er bara gaman. Það er skárra en að labba inn á Laugardalsvöll í deildarleik og skora sjálfsmark eins og ég gerði 2008. Maður hefur spilað nokkra leiki á Laugardalsvelli í deildinni en að spila bikarúrslitaleik er allt önnur tilfinning. Það er svo mikið meira undir og spennan er meiri sem er bara skemmtilegra. Að sjálfsögðu var 2010 leikurinn á Laugardalsvelli sá skemmtilegasti þegar við unnum KR 4-0, en vonandi verður 2022 árið sem skilur eftir góðar minningar einnig eftir bikarúrslitaleik.

Við þekkjum Víkinga vel eftir margar viðureignir á móti þeim undanfarin ár. Hvað ber að varast í liði Víkings?
Það er margt og mikið sem ber að varast í liði Víkings enda hafa þeir sýnt það síðastliðin ár að þeir eru með betri liðum á Íslandi. Flotta leikmenn í öllum stöðum og eru bara góðir í fótbolta. Spurningin er ekki hvað heldur hvern ber að varast, það er Logi Tómasson. Hann er frábær rappari og ef fólk passar sig ekki er hann líklegur til þess að láta mann kaupa flík af sér á okurverði á Instagram.

Hvað verður lykillinn að sigri í dag?
Það verður eitthvað gott gameplan frá Eið og Venna sem þeir setja upp fyrir okkur.

Finnið þið leikmenn fyrir auknum stuðningi FH-inga að undanförnu og geturu lýst því hversu mikilvægt það er fyrir ykkur leikmenn?
Að sjálfsögðu gerum við það. Stuðningurinn síðustu vikur hefur verið frábær og þetta sýnir bara hversu sterk FH-fjölskyldan getur verið þegar allir standa saman og vonandi sjá sér sem flestir fært um að mæta á völlinn 1.október í blíðskapaveðri og styðja okkur til sigurs.

LEIKMANNAHÓPUR

FH

1	Gunnar Nielsen
32	Atli Gunnar Guðmundsson
12	Heiðar Máni Hermannson
16	Guðmundur Kristjánsson
4	Ólafur Guðmundsson
27	Jóhann Ægir Arnarsson
3	Haraldur Einar Ásgrímsson
38	Arngrímur Guðmundsson
2	Ástbjörn Þórðarson
31	Róbert Thor Valdimarsson
6	Eggert Gunnþór Jónsson
10	Björn Daníel Sverrisson
8	Kristinn Freyr Sigurðsson
17	Baldur Logi Guðlaugsson
20	Finnur Orri Margeirsson
34	Logi Hrafn Róbertsson
28	Úlfur Ágúst Björnsson
39	Baldur Kári Helgason
7	Steven Lennon
9	Matthías Vilhjálmsson
29	Vuk Oskar Dimitrijevic
22	Oliver Heiðarsson
23	Máni Austmann Hilmarsson
25	Tómas Atli Björgvinsson

VÍKINGUR R.

1	Ingvar Jónsson
3	Logi Tómasson
4	Peter Oliver Ekroth
5	Kyle Douglas Mclagan
7	Erlingur Agnarsson
8	Viktor Örlygur Andrason
9	Helgi Guðjónsson
10	Pablo Oshan Punyed
11	Gísli Gottskálk Þórðarson
12	Halldór Smári Sigurðsson
14	Sigurður Steinar Björnsson
15	Arnór Borg Guðjohnsen
16	Þórður Ingason
17	Ari Sigurpálsson
18	Birnir Snær Ingason
19	Danijel Dejan Djuric
22	Karl Friðleifur Gunnarsson
23	Nikolaj Andreas Hansen
24	Davíð Örn Atlason
30	Tómas Þórisson

HALLDÓR SMÁRI SIGURÐSSON

Halldór Smári. 1. október. FH-Víkingur. Hvernig leggst leikurinn í þig?
Leikurinn leggst mjög vel í mig. Þetta verður drullu erfitt eins og alltaf á móti FH og ég hlakka bara til að mæta niður í Laugardal. Við eigum góðar minningar þaðan frá seinustu árum þannig að vonandi getum við búið til fleiri góðar minningar.

Nú hafa liðin spilað margar viðureignir undanfarin ár. Hvað ber að varast í liði FH?
Þótt að gengið í deildinni í sumar hafi verið undir væntingum hjá FH þá er bikarúrslitaleikur bara allt annað ball game og því verðum við Víkingar að passa okkur á að halda ekki að staða liðanna í deildinni muni endurspegla leikinn á nokkurn hátt. FH er með frábæra leikmenn sem geta unnið leiki nánast upp á sitt einsdæmi og þeir eru særðir - en særð dýr bíta frá sér og FH mun heldur betur meiða okkur ef við leyfum þeim það.

Nú mættust liðin í bikarúrslitum fyrir ekki svo löngu síðan. Mun sá leikur spila einhverja rullu í leiknum í dag?
Nei, ég held ekki þar sem það eru ekki það margir leikmenn eftir í báðum liðum sem spiluðu þann leik. Ég held að FH fari ekki í leikinn til að hefna fyrir þann leik og eflaust lítið fyrir bæði lið að taka úr þeim leik til að hjálpa sér núna. Þetta eru einfaldleg ný lið og nýr leikur.

Nú eru goðsagnir úr íslenska boltanum á bekknum hjá báðum liðum. Gerir það ekki leikinn enn áhugaverðari?
Ég myndi segja að það geri leikinn klárlega áhugaverðari fyrir hinn almenna áhugamann um fótbolta. Sigurvin, Eiður, Kári, Sölvi, Arnar og Cardaklija - þetta er náttúrulega rosalegt lið og myndu eflaust bara verða bikarmeistarar fyrir svona 10 árum.

Hvar mun leikurinn ráðast?
Ég vona bara innilega að veðrið verði sæmilegt svo það spili ekki hlutverk eins og síðast. Þetta er alveg hrikalegt svar en leikurinn ráðast hjá því liði sem vill þetta meira - það er hægt að spila mest fancy fótbolta í heimi en ef grunnurinn er ekki til staðar, þ.e. hlaup og þessi basic vinna, þá gerist ekki neitt. Megi bara betra liðið vinna.

4. FLOKKUR KVK
4. FLOKKUR KK

4.fl.kvk: Kári Freyr Þórðarsson

4.flokkur kvenna skipaði 3 liðum í vetur og í sumar. Hópurinn taldi um 40 stelpur sem æfðu af kappi í vetur. Flokkurinn tók þátt í Faxaflóamótinu og Stefnumótinu á Akureyri á undirbúningstímabilinu og gekk það mjög vel. Tekið var þátt í Íslandsmótinu með 3 liðum þar sem A-liðið vann og eru þegar þetta skrifað í úrslitum í bikarkeppninni. Í júlí var farið á Gothia Cup sem haldið er í Gautaborg í Svíþjóð. Liðið stóð sig frábærlega þar sem bæði 14-1 liðið og 13 ára liðið fóru alla leið í 8-liða úrslit. Flokkurinn er gríðarlega sterkur og til marks um það átti FH flesta leikmenn sem valdir voru í Hæfileikamótun KSÍ. Framtíðin er því sannarlega björt hjá Fimleikafélaginu.

4.fl. kk:Jón Páll Pálmason

Í 4.fl.kk í ár voru skráðir um 100 leikmenn fæddir 2008 og 2009. Í sumar fór eldra árið okkar á Gothia Cup í Svíþjóð og yngra árið á Rey Cup í Laugardalnum. Ferðin til Gautaborgar og Reykjavíkur voru báðar frábærar ferðir þar sem raðirnar voru heldur betur þéttar fyrir haustið. Í gegnum árið vorum nokkur gildi sem voru í hávegum höfð í hópnum.

1. Mæta á réttum tíma á æfingar og æfa almennilega.
2. Æfa meira en önnur félög á Íslandi.
3. Aldrei nokkurn tíma gefast upp.
4. Vera góður liðsfélagi.

Það voru fjögur FH-lið sem léku í undanúrslitum á Íslandsmótinu, þrjú þeirra fóru svo í úrslit og eitt lið varð Íslandsmeistari. Í 4.fl.kk var í ár haldin bikarkeppni í fyrsta sinn en þar féllum við út í undanúrslitum á Akureyri. Strákarnir í 4.fl.FH æfðu af miklum krafti í ár. Þegar það voru frí í skólum þá reyndum við að æfa. Þegar það voru hátíðardagar þá æfðum við. Í sumar æfðum við á sunnudögum. Fyrir æfingar gerðum við hlaupa og styrktar æfingar til að fá lengri æfingar en okkur hafði verið úthlutað.

Það var einn helst þrennt sem einkenndi FH-liðin í 4.fl.kk í leikjum liðsins.

1. Mikil ákefð og mikið hugrekki í varnarleik og sóknarleik
2. Þrautsegja; Liðin okkar gáfumst aldrei upp.
   Þau reyndu alltaf að sigra þar til leik var lokið.
3. Stemmning. Liðsheild strákanna í flokknum var áberandi góð.

Á 20 ára þjálfaraferli hef ég sjaldan eða aldrei kynnst eins samheldnum hóp og þessum hóp. Þessir strákar eru Risar með svarthvít hjörtu. Við þjálfararnir erum afar stoltir af strákunum okkar og starfinu okkar saman í ár.

BIKARSTAÐREYNDIR

VÍSIR . Laugardagur 13. júní 1964.

ÍÞRÓTTIR

Hjálmar Ólafsson, bæjarstjóri í Kópavogi, vígir nýja völlinn og sendir Erni Hallsteinssyni úr FH boltann. Bak við þá stendur Magnús Pétursson alþjóðlegur dómari, sem dæmdi þennan leik.

2. DEILD

• Bikarkeppni meistaraflokks karla hefur verið haldin á Íslandi síðan árið 1960.

• FH tók fyrst þátt í bikarkeppninni árið 1964 þegar liðið tapaði gegn Breiðablik 4-2

• Fyrsti sigurleikurinn kom árið 1965 þegar FH vann Hauka 3-2.

• Árið 1967 fór FH til Vestmannaeyja og mætti Tý. Leiknum lyktaði með 6-6 jafntefli en Týr fór áfram eftir að hafa unnið hlutkesti eftir leik.

• FH keppti fyrst til úrslita árið 1972 þegar liðið tapaði 2-0 gegn ÍBV.

• Flest mörk voru skoruð í leik Víðis og FH árið 1979 þegar Víðir vann 7-6.

• Stærsti sigur FH í bikarkeppninni er 9-0 sigur gegn KF frá árinu 2016.

• FH vann góðan 4-1 útisigur gegn Dalvík í 32 liða úrslitum bikarsins árið 1999. Eina mark heimamanna skoraði ungir leikmaður sem átti eftir að gera garðinn frægan með FH, Atli Viðar Björnsson.

• Fyrsti bikarmeistaratitill FH kom árið 2007 þegar liðið vann Fjölni í framlengdum leik

• Annar bikarmeistaratitill FH kom þegar liðið vann KR 4-0

• Alls hefur FH leikið fimm úrslitaleiki í bikarnum

• Markatala FH í keppninni í ár er 15-4

• Steven Lennon er markahæstur FH-inga í keppninni í ár með sex mörk í fjórum leikjum.

• Átta leikmenn hafa spilað þrjá bikar-úrslitaleiki fyrir FH - Atli Guðnason, Atli Viðar Björnsson, Ásgeir Gunnar Ásgeirsson, Davíð Þór Viðarsson, Freyr Bjarnason, Guðmundur Sævarsson, Pétur Viðarsson og Tommy Nielsen.

• Sigurvin Ólafsson, núverandi aðstoðarþjálfari FH, varð bikarmeistar i með liðinu árið 2010.

• Eiður Smári Guðjohnsen, þjálfari FH, spilaði þrjá leiki í bikarnum á Íslandi. Hann skoraði bæði mörk Vals í 5-2 tapi gegn Fram árið 1994 og spilaði tvo leiki með KR árið 1998.

• FH og Víkingur hafa þrisvar sinnum mæst í bikarkeppninni. Víkingar hafa unnið alla þrjá leikina.

• ÍA og Keflavík eru þau lið sem FH hefur oftast mætt í bikarkeppninni. En FH hefur mætt báðum liðum 11 sinnum.

• Bikarmeistarar hjá FH:
Björn Daníel Sverrisson (2010), Finnur Orri Margeirsson (2009, Breiðablik), Guðmundur Kristjánsson (2009, Breiðablik), Kristinn Freyr Sigurðsson (2015 og 2016, Valur), Matthías Vilhjálmsson, 2007 og 2010), Steven Lennon (2013, Fram),

• Tveir úr þjálfaraliði FH hafa orðið bikarmeistarar. Þeir Fjalar Þorgeirsson og Sigurvin Ólafsson

SPÁ FAGMANNA

Tómas Þór Þórðarsson: FH 1 - 3 Víkingur

Eiður Smári er svo sannarlega búinn að trekkja FH-liðið betur í gang eftir endurreisnarfundinn góða en Víkingar hafa sýnt að þeir eru erfiðir viðureignar í stórleikjum. Sjálfstraustið er mikið hjá Víkingum og margir í liðinu sem geta skorað. FH bætir um betur frá 2019 og skorar mark en það verður ekki nóg. Bikarinn verður áfram heima hjá sér í Víkinni.

Einar Guðnason: FH 0 - 2 Víkingur

Víkingur og FH eru mikil vinafélög. Vinskapur milli félagana jókst síðasta haust þegar varnarmaðurinn stórkostlegi Pétur Viðarsson skoraði gegn Blikum mikilvægt mark í titilbaráttu Víkinga. Markið hafði mikla þýðingu fyrir Pétur sjálfan sem ber sterkar taugar í Víkina þar sem hann varð að manni sumarið 2008. FH og Víkingur reyndu sömu uppskrift nokkur síðar með gullfótinn Garðar Leifsson en það heppnaðist ekki eins vel. Við Víkingar höfum oft fundið fyrir því að FH leiti mikið í Víkina enda hafa þeir borið víurnar í flesta þjálfara Víkings.

Eftir að gullkisturnar sem Mafían situr á náðu að lokka ríkasta íþróttakennara landsins, Viggó Briem, í Krikann hefur Víkingur þó náð að koma í veg fyrir að fleiri fylgdu í kjölfarið. En Viggó á öll þau laun sem þið borgið honum skilið því flest sem hann snertir verður að gulli. Þrátt fyrir að Viggó sé í hvíta liðinu þessi misserin þá vinnur Víkingur þennan leik 2-0. Erlingur Agnarsson skorar snemma leiks og Logi Tómasson gulltryggir svo sigurinn í seinni hálfleik í hörkuleik.

Guðmundur Hilmarsson: FH 1 - 0 Víkingur

Það verður við ramman reip að draga í þessum leik. Víkingarnir hafa átt góðu gengi að fagna og eru án taps í einhverjum 16 leikjum í röð í deildinni á meðan FH-liðið hefur verið í bullandi vandræðum í allt sumar. En ég held í vonina og ætla að leyfa mér að spá 1:0 sigri FH. Í tveimur síðustu bikarúrslitaleikjum gegn ÍBV og Víkingi var FH-liðið talið mun sigurstranglegra en tapaði báðum leikjunum 1:0. Nú snýst þetta vonandi við. Nær allir tippa á Víkingssigur en strákarnir hrista loksins af sér slyðruorðið og vinna óvæntan 1:0 sigur sem gefur liðinu dýrmætt sjálfstraust í fallbaráttu tryllinginn í október.

Jón Ragnar Jónsson: FH 5 - 0 Víkingur

Bjössi með þrennu á fyrstu 16 mínútum leiksins en fær rautt fyrir að klæða sig úr öllum fötunum þegar hann fagnar þriðja markinu. Það kemur ekki að sök þar sem Matti Villa fiskar víti skömmu síðar þegar tveir leikmenn Víkings tækla hann inni í teig og fá báðir rautt spjald fyrir brotið. Lenny tekur vítið, rennir boltanum örlítið áfram og Kiddi kemur og neglir honum inn. Í seinni hálfleik liggja Víkingarnir á okkur þar til Gummi Kri öskrar á samherja sína: „Sýnum styrk og þor og sækjum sigurinn, strákar." Við þessa upphrópun kvikna á strákunum og á 87. mínútu sparkar Oliver boltanum 30 metra áfram, hleypur framhjá fimm leikmönnum Víkings og dúndrar boltanum í þaknetið. Skömmu síðar flautar dómari leiksins til leiksloka og út brýst mikill fögnuður í herbúðum Fimleikafélagsins, bæði inni á vellinum og í stúkunni.

26%
PRÓTEIN

ÁN
VIÐBÆTTS
SYKURS

– í góðu jafnvægi

Gæða
BAKSTUR
SÍÐAN 1993

3. FLOKKUR KK
3. FLOKKUR KVK

3.fl.kvk: Svavar Sigurðsson

25 leikmenn voru í flokknum í ár. Vorum með 2 lið í Faxaflóamótinu þar sem B liðið varð faxaflóameistari. Fórum á Gothia Cup með tvö lið. Eldra árs liðið datt úr leik í eftir vítaspyrnukeppni gegn IFK Götaborg í 16 liða úrslitum. Yngra árs liðið datt úr leik í 8 liða úrslitum gegn sterku sænsku liði.

Íslandsmót B-liðið gerði sér lítið fyrir og vann alla leikina sína í sumar og varð þar af leiðandi íslandsmeistari eftri sigur á Þór/KA í úrslitaleik á Akureyri. A-liðið er þegar þetta er skrifað það lið í a-deild em er búið að tapa fæstum stigum þegar tveir leikir eru eftir og gætu því orðið Íslandsmeistarar með sigriní síðustu tveimur leikjunum. A-liði komst svo í undanúrslit í Bikarnum einnig en tapaði þar fyrir Þór/KA. Frábært sumar hjá stelpunum sem gæti orðið enn betra á næstu dögum. Framtíðin er svo sannarlega björt hjá okkur í FH.

3.fl.kk: Hákon Atli Hallfreðsson

Þetta tímabil æfðu í kringum 50 strákar með 3 flokki karla. Við vorum með 3 lið í ár og stór hluti af flokknum voru yngra árs strákar og því vorum við oft að spila erfiða leiki. En í erfiðum leikjum lærir maður hvað mest og strákarnir eru svo sannarlega búnir að gera það. Öll liðin stóðu sig vel og voru miklar framfarir hjá mörgum leikmönnum hjá okkur.

Hápunktur sumarsins var klárlega ferðin til Svíþjóðar á stærsta og fjölmennasta unglingamót í heimi, Gothia cup. Strákarnir stóðu sig vel innan sem utan vallar og verður þessi ferð þeim eftirminnileg. Við eigum marga efnilega og flotta stráka í 3 flokki og er því framtíðin björt.

Áfram FH

6. FLOKKUR KK & 6. FLOKKUR KVK
5. FLOKKUR KK & 5. FLOKKUR.KVK

6.fl.kk: Viggó Davíð Briem

Í 6.flokki karla voru 108 skràðir drengir. Við æfðum vel yfir veturinn og sóttum minni mót þar sem við spiluðum yfirleitt 5-manna bolta. Stóru mót ársins voru SET-mótið à Selfossi hjà yngra àri þar sem við mættum með 6 lið og stóðum okkur virkilega vel. Eldra árið fór á sitt “HM-mót” í Vestmannaeyjum, Orkumótið sjálft. Þangað fóru tæplega 60 drengir og voru félaginu til mikils sóma, innanvallar sem utan. 2 veglegir bikarar komu með okkur heim og þar á meðal Orkumótsbikarinn sjálfur. Þetta var því 5 árið í röð sem við náum í Topp-3 sætin á Orkumótinu. Við enduðum sumarið svo á hraðmóti hjá Fjölnismönnum í Grafarvogi. 6.flokkurinn í àr var frábær hópur og voru framfarirnar miklar yfir árið. Framtíðin er björt hjà Fimleikafélaginu.

6.fl.kvk: Árni Freyr Guðnason

Það voru um 50 stelpur sem æfðu í 6.flokki kvenna á síðasta keppnistímabili. Það voru þrjár æfingar í viku og æfðu stelpurnar mjög vel. Við tókum þátt í æfingamótum og spiluðum æfingaleiki yfir veturinn og framfarirnar urðu miklar og hraðar. Þegar kom að sumrinu tóku stelpurnar þátt í tveimur stórum mótum.

Við fórum í lok júní á Sauðárkrók og tókum þátt í ÓB móti Tindastóls. FH mætti með sjö lið og stóðu öll lið sig mjög vel og voru félaginu til sóma og fylgdu tveir bikarar með heim í Krikann. Stuttu síðar eða um miðjan júlí tókum við þátt í Símamótinu. Mótið er haldið í Kópavogi og er hápunktur sumarsins í 6.flokki kvenna. Aftur mættu sjö lið úr Krikanum og frammistaðan virkilega góð. Öll liðin fóru upp um deild á fyrsta degi og héldu það út allt mótið. Þrír bikarar í safnið í Krikanum og þrjú lið í öðru sæti í sinni deild. Heldur betur frábær árangur.Þótt við höfum brýnt fyrir iðkendum okkar að það séu framfarir og gleði sem skipta öllu máli á þessum aldri í fótbolta er alltaf gaman að sjá þegar þær standa sig vel á mótum. Það að hafa fengið að þjálfa þessar stelpur hefur verið mjög gaman og lærdómsríkt.

5.fl.kk: Brynjar Sigþórsson

5.flokkur karla í ár var fjölmennasti flokkur FH frá upphafi 118 leikmenn skráðir í flokkinn í ár ! Flokkurinn tók þátt í faxaflóamóti þar sem 6 af 9 liðum enduðu í topp 3 sætunum og C-liðið varð Faxaflóameistari. Flokkurinn fór svo á janúarmót hjá Breiðablik þar sem við vorum með 11 lið þar sem 3 lið fóru alla leið í úrslitaleik. N1 mótið á Akureyri 8 af 11 liðum fóru í 8 liða úrslit 6 lið í undanúrslit og 4 lið alla leið í úrslitaleik frábær árangur !. Íslandsmót þar vorum við með 9 lið 3 lið fóru í úrslitakeppni og 2 lið í úrslitaleik. Sumarið endaði á því að A liðið okkar varð Íslandsmeistari og fóru þeir í gegnum sumarið með því að vinna alla leiki í sumar í Íslandsmótinu árangur sem hefur aldrei gerst áður hjá FH í 5.flokki

karla. Það má því segja að árangur þessa stærsta flokks FH í sögunni hafi verið sögulegur í ár og framtíðin svo sannarlega björt!

5.fl.kvk: Kári Freyr Þórðarson

5.flokkur kvenna var afar fjölmennur og flottur hópur. Alls voru um 63 stelpur skráðar í flokkinn sem gerir þetta að stærsta 5.flokki sem FH hefur verið með frá upphafi. Farið var á þessi helstu mót í 5.flokki sem eru Pæjumótið í Eyjum og Símamótið í Kópavogi. Einnig tók flokkurinn þátt í Íslandsmótinu. Mjög flottar framfarar voru á hópnum og verður ekki langt þangað til einhver úr þessum flotta hópi verður farin að spila með meistaraflokki FH.

GUÐNI EIRÍKSSON ÞJÁLFARI MFL. KVK

Frábært tímabil á enda. Hver er lykillinn að frábæru gengi í sumar?
Það eru klárlega margir samverkandi þættir sem gera það að verkum að árangurinn var þetta góður. Gott undirbúningstímabil lagði góðan grunn sem skilaði sér í sterkri byrjun á mótinu og gaf svolítið tóninn fyrir það sem koma skyldi. Leikmenn voru einnig vel drillaðir í að skipta á milli leikkerfa í miðjum leikjum og gátu því t.d. á einfaldan máta spilað 3 ólík kerfi í sama leiknum, allt eftir því hvernig andstæðingurinn var að bregðast við okkar leik. Liðið náði svo alltaf að svara fyrir það mótlæti sem það þurfti að fást við á vellinum og liðsheildin varð fyrir vikið sterkari með hverjum leik.

Eftir vonbrigðin í fyrra, var erfitt að fá stelpurnar aftur upp á tærnar?
Nei í raun ekki. Hlynur og ég vorum

þeirrar skoðunar að liðið þyrfti annað ár í Lengjudeildinni til að styrkja enn betur þá þætti sem við höfðum þá verið að vinna með svo liðið væri tilbúnara að fara upp í efstu deild. Stelpurnar fóru fljótt á þann vagn með okkur og niðurstaðan er sú að liðið er á mun betri stað núna að taka þetta stóra skref en í fyrra. Yngri leikmenn eru einnig árinu eldri sem hefur mikið að segja.

Þið hafið skorað urmul marka í sumar. Hefur verið extra mikill fókus á að bæta sóknarleikinn í sumar?
Nei alls ekki. Í ár höfum við einfaldlega verið að byggja ofan á áhersluþætti síðasta árs og sóknarleikurinn er einn þeirra. Stundum er þetta einfaldlega stöngin inn á meðan í fyrra lentum við allt of oft í því að færanýtingin okkar var stöngin út.

Þið hafið fengið góðar styrkingar erlendis frá. Er þetta samheldinn hópur sem þið í teyminu hafið búið til?
Já ekki spurning, það er mikil samheldni í hópnum og góð blanda á milli eldri og yngri leikmanna. Við fengum sterka erlenda leikmenn til liðs við okkur sem hjálpuðu liðinu mjög mikið en við urðum fyrir miklum skakkaföllum þegar Shaina og Colleen gátu ekki lengur spilað fyrir okkur vegna ytri þátta sem ég hef ekki þekkingu í að útskýra. Þetta gerist eftir 7 leiki og hafði mikil áhrif á sóknarleik liðsins. Aðrar þurftu þá að stíga enn frekar upp sem þær og gerðu og liðið fór taplaust í gegnum tímabilið. Á miðju tímabili komu nokkrir nýir leikmenn einnig til okkar á meðan aðrir fóru í skóla erlendis og allar lögðu sitt á vogaskálarnar í að ná þeim markmiðum sem liðið hafði sett sér.

Nú er það Besta-deildin sumarið 2023. Hvað þarf að bæta og hvað er mikilvægt að við höldum áfram að gera þegar við mætum í deild þeirrabestu?
Það er margt sem þarf að bæta og allir þurfa að stíga upp, hvort sem það eru þjálfarar, stjórn eða leikmenn. Undirbúningstímabilið þarf að vera virkilega gott og enn meiri kröfur gerðar á leikmenn en síðast. Það má hvergi staðna í þeirri vegferð sem liðið er í og hópurinn þarf að vera gríðarlega vel undirbúinn þegar nýtt tímabil hefst á næsta ári. Allir þurfa að vera samstíga í því hvert við viljum fara með FH liðið og allir þurfa að taka sínu hlutverki af festu og alvarleika. Ef við gerum þetta öll almennilega eru engin takmörk fyrir því hversu langt FH liðið getur komist kvennamegin.

ÚLFUR ÁGÚST BJÖRNSSON

Fullt nafn: **Úlfur Ágúst Björnsson.**

Gælunafn: **Úlli/Wolfie.**

Aldur: **19.**

Hjúskaparstaða: **Föstu.**

Hvenær lékstu þinn fyrsta leik með meistaraflokki: **2020.**

Uppáhalds drykkur: **Pepsi Max.**

Uppáhalds matsölustaður: **Ímat.**

Uppáhalds tónlistarmaður: **Ed Sheeran.**

Uppáhalds hlaðvarp: **Hlusta varla á hlaðvörp en ástríðan er góð.**

Fyndnasti Íslendingurinn: **Sveppi.**

Hvernig hljómar síðasta sms sem þú fékkst: **“Do you want ice cream”**

Hvaða liði myndir þú aldrei spila með: **Aldrei segja aldrei en örugglega Haukum**

Besti leikmaður sem þú hefur mætt: **Kristian Hlyns.**

Besti þjálfarinn sem hefur þjálfað þig: **Þeir eru nokkrir en Sam Tillen stendur út.**

Mest óþolandi leikmaður sem þú hefur mætt: **Anton Logi.**

Hver var fyrirmyndin þín í æsku: **Hemmi bróðir.**

Sætasti sigurinn: **Að slá Keflavík úr bikarnum með Njarðvík.**

Mestu vonbrigðin: **Að detta úr bikar með Njarðvík gegn KR.**

Uppáhalds lið í enska: **Liverpool.**

Ef þú fengir að velja einn leikmann úr öðru íslensku liði í þitt lið: **Veit að hann er FH-ingur en Dagur Hafþórs Gróttu maðurinn.**

Efnilegasti knattspyrnumaður/kona landsins: **Logi Hrafn Róbertsson.**

Fallegasti knattspyrnumaðurinn á Íslandi: **Arnór Gauti Úlfarsson með möllettinn.**

Fallegasta knattspyrnukonan á Íslandi: **Þær eru allar fallegar.**

Hver er mesti höstlerinn í liðinu: **Arngrímur Bjartur tekur þann titill.**

Uppáhalds staður á Íslandi: **Heima er best.**

Ertu með einhverja hjátrú tengda fótbolta: **Ég reyni að fá mér alltaf Corny fyrir leik.**

Fyrir utan knattspyrnu, fylgist þú með öðrum íþróttum: **Handbolta og körfubolta.**

Vandræðalegasta augnablik: **Var á landsliðsæfingu og ég spyr Óla Skúla þjálfara hvort ég væri að spila hafsent eða striker og hann hló bara að mér og setti mig i vörnina.**

Hvaða þrjá leikmenn tækir þú með þér á eyðieyju og af hverju: **Arnór Gauta, Heiðar Mána og Dag Hafþórsson. Arnór myndi reyna að koma okkur af eyjunni, Heiðar skemmtir mannskapnum, Dagur verður sá sem verður ekki geðveikur.**

Sturluð staðreynd um sjálfan þig: **Hef sett hann tvisvar frá miðju á ferlinum en reynt svona 8 sinnum.**

Hvaða samherji hefur komið þér mest á óvart eftir að þú kynntist honum og af hverju: **Oliver Heiðars, þegar hann kom vissi ég ekkert um hann en ég hef aldrei séð manneskju hlaupa jafnhratt og hann, hinn íslenski Adama Traore.**

Hvað er leiðinlegast að gera á æfingum: **Upphitun, það er bara með því leiðinlegasta sem hægt er að gera.**

Ef þú fengir eina spurningu til að spyrja hvern sem er: Hver yrði spurningin og hvern myndiru spyrja: **Ég held að ég myndi spyrja Elon Musk hverju ég ætti að fjárfesta í.**

DALSHRAUN 13
Hafnarfirði

BÍLDSHÖFÐI 18
110 Reykjavík

GRANDAGARÐI 29
101 Reykjavík

www.kjotkompani.is 578 9700 kjotkompani@kjotkompani.is kjotkompani