



Knattspyrnufélagið Valur

Námskrá körfuknattleiksdeildar



Barna-og unglingsstarf hjá Knattspyrnufélaginu Val

Æsku- og unglingsárin eru tímabil mikilla breytinga á líkamlegum-, andlegum- og félagslegum þroska einstaklingsins. Á þessum árum er lagður grunnur að líkamlegu og andlegu atgervi einstaklingsins fyrir allt lífshlaup hans. Þjálfun á þessum árum skal sérstaklega sniðin að kennslu og uppbyggingu fjölbættrar hreyfifærni sem næst með fjölbreyttum æfingum við mismunandi aðstæður. Markmið hreyfináms er að einstaklingur læri að gera sem flestar hreyfingar sjálfvirkar. Sjálfvirknin næst eingöngu eftir markvissar æfingar þar sem hreyfingar eru margendurteknar á löngum tíma og leitast er við því að farið sé frá hinu einfalda til hins flókna. En of flóknar æfingar geta leitt til öryggisleysis og gætu þannig komið niður á áhugahvöt og árangri iðkenda. Á aldurskeiðinu 6-16 ára verða miklar líffræðilegar breytingar og því þurfa æfingarnar að samræmast líkamsþroska iðkendanna. Með líkamsþroska er átt við starfræna möguleika líkamans s.s. þol, kraft, hraða og liðleika. Í yngstu aldursflokkunum á leikurinn að skipa stóran sess í þjálfuninni og æfingarnar að vera skemmtilegar, því þannig er auðveldara að viðhalda áhuga barnanna og árangur verður jafnframt betri. Þá er mikilvægt að börnin iðki íþróttir á eigin forsendum og æfingar taki mið af aldri þeirra og þroska.

Meginmarkmið

- Að vekja áhuga iðkenda og vilja þeirra til að læra
- Að æfingar séu skemmtilegar
- Að iðkendum líði vel og þeim finnist þeir velkomnir
- Að efla sjálfstraust iðkenda, dirfsku, þor og áræði
- Að iðkendur læri að setja sér markmið og fara eftir þeim
- Að vekja íþróttaáhuga fyrir lífstíð

Markmið þjálfunar

- Að læra leikinn og reglurnar
- Að virða samherja, mótherja og dómara
- Að öðlast reynslu og þekkingu
- Að umgangast aðra, vinna saman, skynja vandamál og geta leyst þau
- Að þroska jákvætt en gagnrýnið hugarfar/viðhorf gagnvart eigin getu og keppni

- Að vekja áhuga iðkenda á að tileinka sér heilbrigðan lífsstíl
- Að íþróttaiðkun veiti gleði og ánægju

Yfirþjálfari yngri flokka

Starfssvið

Starf yfirþjálfara felur í sér forystu, framkvæmd og yfirumsjón með þjálfun yngri flokka félagsins karla og kvenna. Yfirþjálfari vinnur náið með yfirmanni barna- og unglingsviðs Vals sem er næsti yfirmaður hans.

Markmið með starfinu er að:

- Samræma og auka gæði þjálfunar.
- Efla starf félagsins.

Starfið felur meðal annars í sér eftirfarandi þætti:

- Yfirþjálfari skal vera félaginu innan handar með ráðningu þjálfara fyrir yngri flokka félagsins.
- Yfirþjálfari sér um uppsetningu æfingatöflu í samráði við þjálfara og starfsmenn félagsins.
- Í upphafi starfsárs að hausti, skal yfirþjálfari halda sameiginlegan fund með öllum þjálfurum þar sem farið er yfir vinnutilhögun og markmið hvers flokks.
- Yfirþjálfari fylgist með æfingum allra yngri flokka með reglulegu millibili með það að markmiði að taka út gæði þjálfunar og fylgja eftir markmiðum flokksins.
- Yfirþjálfari heldur reglulega fundi með þjálfurum, þar sem fjallað er um málefni allra flokka og unnið að samhæfingu á milli þjálfara.
- Yfirþjálfari fylgist með að þjálfarar noti forritið Sideline til þess að skipuleggja starfið, halda utan um upplýsingar um iðkendur og skrá ástundun.
- Yfirþjálfari sér um að þjálfarar skili af sér starfsskýrslu að loknu keppnistímabili. Í skýrslunni koma fram helstu áhersluatriði í þjálfun, þátttaka í mótum, mat á árangri og þátttaka í félagslegum verkefnum.
- Yfirþjálfari vinnur að dómaramálum í samstarfi við skrifstofu.

Þjálfari

Félagið hefur metnaðarfulla sýn hvað varðar þjálfun yngri flokka og eiga þjálfarar að vinna að sama marki í að skapa öflugt félag í samstarfi við foreldra, starfsmenn og stjórnarmenn með hagsmuni Vals að leiðarljósi. Starf þjálfarans er eitt veigamesta starf innan íþróttafélags og þarf þjálfari að búa yfir margs konar eiginleikum. Jafnhliða því að hafa sérþekkingu á íþróttgreininni, þarf hann að kunna skil á þjálffræði, félags- og sálfræðilegum þáttum og svo þarf hann að vera iðkendum góð fyrirmynd. Eitt veigamesta hlutverk þjálfarans er að viðhalda góðum anda innan flokksins og standa fyrir því að flokkurinn geri meira saman en að stunda íþróttgreininna sjálfa fari t.d. í sund, bíó, keilu eða ferðalag. Þá skiptir endurgjöf þjálfarans miklu máli í upplifun iðkenda á starfinu og eru þá hrós og hvatning mun árangursríkari endurgjöf en gagnrýni og skammir.

Einkenni góðs þjálfara er hvernig hann skipuleggur starf sitt og vinnur þjálfunaráætlun fram í tímann. Slík áætlun tekur óhjákvæmilega mið af markmiðum þjálfunar, iðkendahópi, tíma og aðstæðum hverju sinni. Á sama hátt er markviss starfsáætlun og markvissir starfshættir og stjórnun eitt af einkennum góðs félags. Starfsáætlun þarf að taka til alls þess sem gert er í félaginu og byggja á sömu forsendum og þjálfunaráætlanir, þ.e. æfinga- og kennsluskrá félagsins.

Í þjálfun barna og unglinga skal helsta markmiðið vera að sjá um að efla alhliða þorska, jafnt líkamlegan, andlegan sem félagslegan. Þjálfarar þurfa að sjá um að iðkendur fái verkefni við hæfi og fái kennslu og hvatningu til áframhaldandi iðkunar. Þá er lögð áhersla á að þjálfarar séu í góðu sambandi við foreldra barna og unglinga. Þjálfarinn er einnig mikilvæg fyrirmynd barna og ungmenna og ber honum að sýna gott fordæmi á sem flestum sviðum, bæði innan vallar og utan. Þá ber þjálfara að vinna samkvæmt stefnuyfirlýsingu Íþrótt- og Ólympíusambands Íslands í íþróttauppeldi æskufólks.

Til þess að samfella verði í þjálfun yngri flokka Vals er mikilvægt að þjálfarar vinni saman að skipulagningu þjálfunar og veiti hverjir öðrum aðstoð eftir þörfum. Þá er einnig mikilvægt að góð samvinna takist milli þjálfara, foreldra, stjórnarmanna, starfsmanna Vals og annarra sem að starfsemi félagsins koma. Þróun og árangursríkt íþróttastarf er háð áhuga og frumkvæði þjálfara. Næsti yfirmaður þjálfara er yfirþjálfari deildarinnar.

Þjálfarinn ber ábyrgð á þjálfun þess aldurshóps eða þeirra flokka sem hann tekur að sér. Hann sér um markmiðasetningu í samráði við yfirþjálfara sem eru í anda þeirra markmiða sem félagið hefur sett sér og þeirrar stefnu sem það vinnur eftir. Þjálfarinn ber ennfremur ábyrgð á því að upplýsa iðkendur og foreldra um ýmsar áætlanir og upptákómur í félaginu.

Forsenda fyrir góðum árangri er góð samvinna þjálfara við iðkendur og foreldra. Virkt foreldraráð er ómetanlegur stuðningur við þjálfarann og starfið í flokknum, en það er á ábyrgð þjálfarans að koma á foreldraráði í upphafi hvers tímabils.

Aðstoðarþjálfi

Stefna félagsins er að ráða aðstoðarþjálfara á þá hópa sem í eru 20 einstaklingar eða fleiri og ef fjöldinn er yfir 40 þá eru ráðnir tveir aðstoðarþjálfarar. Aðstoðarþjálfi er almennt ráðinn úr hópi eldri iðkenda með það að markmiði að ala upp þjálfara innan félagsins. Aðstoðarþjálfarar eru hvattir til að sækja þau námskeið sem í boði eru. Aðstoðarþjálfi er staðgengill þjálfara og lítur þá sömu vinnureglum og hann. Næsti yfirmaður aðstoðarþjálfara er aðalþjálfi flokksins.

Körfuknattleikur

Þessi námsskrá er ætluð sem leiðarvísir fyrir þjálfara körfuknattleiksdeildar Vals. Mikilvægt er að rétt þjálfraðileg stefna sé mótuð fyrir hvert aldursskeið fyrir sig.

Aldursskeiðunum er skipt í:

- *Leik og kynningarskeið (8 ára og yngri)*
- *Grunntækniskeið (9-12 ára)*
- *Uppbyggingarskeið (13-16 ára)*
- *Keppnisskeið (17-20 ára)*

Mikilvægt er að þjálfarar geri sér grein fyrir áhersluatriðum hvers aldurstigs fyrir sig svo að þjálfunin verði sem jákvæðust og árangursríkust. Hlutverk þjálfarans er gríðarlega mikilvægt og nauðsynlegt er að hann geri sér grein fyrir því. Ábyrgð þjálfarans er að þekkja stefnuna og starfa samkvæmt henni. Með því verður þjálfari leiðandi í faglegu starfi og faglegri umræðu um íþróttastefnuna.

Þjálfarinn er fyrirmynd iðkenda og þarf því að gæta að framkomu sinni bæði á æfingum og í keppni. Gætum að klæðnaði, málfari og framkomu. Stór hluti af því sem við segjum, segjum við með líkamanum. Börn vilja aga og honum þarf að beita svo þjálfunin verði sem árangursríkust.

Minnibolti 6-9 ára: Leik- og kynningarskeið/grunntækniskeið.

Á þessu aldurstigi er mikilvægt að iðkendur læri grunnatriði leiksins og læri að skilja leikvöllinn. Málfar tengt körfuknattleik er oft frábrugðið öðrum íþróttagreinum og nota þjálfarar oft slanguryrði úr ensku til þess að útskýra ákveðin atriði. Því er mikilvægt að þjálfari fullvissi sig um að iðkendur hafi náð fullum skilningi á því sem sagt var og reyni eftir fremsta megni að einfalda málfar sitt. Hver æfing þarf að vera einföld og stutt og mikil fjölbreytni eykur ánægju iðkenda og eykur líkur á því að iðkendur fái eitthvað við sitt hæfi. Leggja þarf áherslu á bættan hreyfifroska umfram rétta tækni og að æfingar séu í formi leikja svo að upplifun verði jákvæð. Vinna í minni hópum skilar betri árangri og minnkar líkur á að miklum tíma sé varið í að standa í röðum. Jákvæða endurgjöf á ekki að spara og skal endurgjöfin mótast af viðhorfi iðkenda fremur en færni þeirra.

Helstu þjálfunarmarkmið:

- Kenna leikinn – og á leikvöllinn
- Kenna málfar tengt körfubolta
- Einblína á jákvæðni
- Einfaldar og skýrar reglur – gleðin á að vera í fyrirrúmi
- Venjast tækjum og áhöldum sem unnið er með
- Jákvæð kynni af íþróttinni
- Aukinn hreyfiþroski
- Fjölbættar æfingar – einfaldar grunnæfingar
- Leikur og skemmtun
- Allir með
- Útiloka alla keppni á milli einstaklinga og allir eru þátttakendur á jafnréttisgrundvelli
- Börn eru ekki afreksmenn/stjörnur. Þroski getur haft afgerandi áhrif í keppni barna og unglunga því þarf að gefa öllum iðkendum jöfn tækifæri í stað þess að einblína á færustu einstaklinga hverju sinni.

Helstu þjálfunaraðferðir:

- Börn eru ekki litlir fullorðnir – vinna í smærri hópum á minni svæðum
- Mikið af leikjum – með og án bolta
- Fjölbreyttar leikæfingar í fámennum hópum
- Stöðvaþjálfun í fámennum hópum
- Venjast bolta, körfum og umhverfi. Lækkum körfur og notum minni bolta ef aðstæður bjóða upp á það
- Kenna rétta skottækni
- Kenna sniðskot bæði hægri og vinstra megin
- Rekja knöttinn með hægri og vinstri hendi
- Kenna sendingar
- Kenna teygjuæfingar
- Engin leikfræði
- Engar styrkjandi æfingar
- Engin keppni – einblína á leikinn umfram úrslit

Sóknarleikur

- Sendingar
 - Sendingar með báðum höndum. Báðar hendur á bolta, þumlar vísa niður í lok sendingar.
 - Bolta haldið í brjósthæð, miðast við að senda í brjósthæð á samherja.
- Skot
 - Skothendi á miðjum bolta, veikari hendi til hliðar við bolta eingöngu til stuðnings. Reyna að fylgja þessu eftir ef iðkendur ráða við það. Í sumum tilfellum gætu iðkendur þurft að skjóta með báðum höndum til þess að drífa á körfuna og er það allt í lagi.

- Sniðskot
 - Hoppað upp á gagnstæðum fæti ef miðað er við skothönd (sniðskot með hægri, hoppað upp á vinstri).
 - Hörfa á skotmark allan tímann á leið sinni að körfunni.
 - Miða efst í nærhorn litla kassans á spjaldinu.
 - Hoppa beint upp og eins hátt og mögulegt er í framkvæmd skotsins.

- Þreföld ógn
 - Læra stöðuna og til hvers hún er.
 - Þrefalda ógnin byggir á því að leikmaður er tilbúinn til þess að:
 1. Skjóta
 2. Senda
 3. Drippla

- Knattrak
 - Læra knattrak og leggja áherslu á að horfa ekki á boltann
 - Láta allan lófann á boltann í knattraki og öll hreyfing fer að mestu fram í gegnum úlnliði.

- Leikfæði
 - Eingöngu leggja áherslu á meira spil, fleiri sendingar umfram knattrak.
 - Gera iðkendum grein fyrir mikilvægi samspils umfram einspil. Leyfa öllum að vera með, ekki gaman að fá aldrei boltann.

Varnarleikur

- Alltaf að fylgja sínum manni í vörn.
- Bannað að ýta í, toga í og slá til sóknarmanns.
- Varnarleikur á sóknarhelming þíns liðs er ekki leyfilegur (bannað að pressa).

Minnibolti 10-11 ára: Grunntæknið

Þar sem að óþolinmæðin getur verið ríkjandi á þessum aldri er mikilvægt að æfingar séu fjölbættar og unnið sé í litlum hópum. Hreyfiþörfin er mjög mikil og er þessi aldur oft nefndur hreyfinámsaldurinn. Á þessu aldurs skeiði eru börnin mjög móttækileg til þess að læra nýja færni með fjölbreyttum tækniæfingum. Þá skiptir keppni þau meira máli og er mikilvægt að þau læri að keppa við sig sjálf fremur en jafnaldra sína (frammistaða umfram útkomu). Iðkendur eru færir um að ná miklum framförum á þessu aldurs skeiði og því mikilvægt að þjálfun sé vel skipulögð og að hún henti hæfileikum hvers og eins. Aðlögunarhæfni hjarta- og blóðrásakerfis eykst mikið og því má setja inn þolæfingar í auknum mæli en þó ekki að fullu.

Sama á við um vöðvamótun og vöðvastyrk. Aukin áhersla er á keppni en hana ber að hafa í leikjaformi með áherslu á aukna færni hvers og eins. Börn á þessum aldri verða mjög kappsöm og því er nauðsynlegt að kenna háttvísi og íþróttamannslega framkomu. Þjálfara ber að fylgjast vel með viðbrögðum iðkenda við æfingunum. Með góðri skimun getur þjálfari aðlagð eða breytt æfingum ef hann sér að iðkendur eru ekki að njóta æfinganna.

Helstu þjálfunarmarkmið:

- Grunnþjálfun – kenna grunnatriðin
- Taktísk þjálfun lítil sem engin
- Frammistöðumarkmið frekar en útkomumarkmið
- Engin þjálfun í leikstöður
- Auka hreyfifærni, þol, kraft og liðleika
- Að vekja íþróttááhuga fyrir lífstíð
- Fjölpættar æfingar
- Fjölbreytt hreyfing
- Skemmtilegar æfingar
- Háttvísi kennd
- Leikur og skemmtun
- Allir með
- Börn eru ekki afreksmenn/stjörnur. Þroski getur haft afgerandi áhrif í keppni barna og unglinga. Þjálfurum ber að gefa öllum iðkendum jöfn tækifæri í stað þess að einblína á færustu einstaklinga hverju sinni.

Helstu þjálfunaraðferðir:

- Unnið í smærri hópum á smærri svæðum. Forðast raðir.
- Mikið af leikjum- með og án bolta
- Æfingar eiga að miðast að því að auka hreyfigetu, tæknilega færni, þol, liðleika og styrk
- Aðlaga æfingar að getu hvers og eins
- Tækniæfingar – einblína á rétta tækni. Frammistaða umfram útkomu.
- Teygjuæfingar – kenna rétta framkvæmd
- Skotæfingar – einblína á rétta tækni. Frammistaða umfram útkomu.
- Maður á mann vörn – kenna réttar staðsetningar á velli, æskilegar hreyfingar í varnarstöðu og hvernig skal beita líkamanum
- Sendingar – kenna bæði sendingar með báðum höndum sem og annarri.
- Undirstöðuatriði áfram kennd í formi leikja
- Verja miklum tíma í að gera æfingar rétt
- Kenna að setja hindrun (skrín)
- Engin leikfræði
- Gera hófsamar kröfur í keppni á þessum aldri

Sóknarleikur

- Sendingar
 - Sendingar með báðum höndum. Báðar hendur á bolta, þumlar vísa niður í lok sendingar.
 - Bolta haldið í brjóstthæð, miðast við að senda í brjóstthæð á samherja.
- Skot
 - Skothendi á miðjum bolta, veikari hendi til hliðar við bolta eingöngu til stuðnings.
 - Fingur skothandar í sundur, fylgja skothönd í gegn í skotinu. Láta úlnlið smella í lok skots. Vísifingur miðar beint á skotmark í lok skotsins
 - Framhandleggur skothandar beinn í gegnum allt skotferlið.
 - Bolta skal í það minnsta haldið í axlarhæð við upphaf skots.
- Sniðskot
 - Hoppað upp á gagnstæðum fæti ef miðað er við skothönd (sniðskot með hægri, hoppað upp á vinstri).
 - Horfa á skotmark allan tímann á leið sinni að körfunni.
 - Miða efst í nærhorn litla kassans á spjaldinu.
 - Hoppa beint upp og eins hátt og mögulegt er í framkvæmd skotsins.
- Preföld ógn
 - Læra stöðuna og til hvers hún er.
 - Prefalda ógnin byggir á því að leikmaður er tilbúinn til þess að:
 1. Skjóta
 2. Senda
 3. Driplla
 - Leikmaður skal alltaf hafa augun á skotmarkinu í upphafi stöðunnar
 - Bolta skal haldið með báðum höndum undir höku og með olnboga úti.
 - Hné bogin og bak beint.
- Knattrak
 - Læra knattrak og leggja áherslu á að horfa ekki á boltann
 - Láta allan lófann á boltann í knattraki og öll hreyfing fer að mestu fram í gegnum úlnliði.
- Leikfræði
 - Í algjöru lágmarki
 - Eingöngu leggja áherslu á meira spil, fleiri sendingar umfram knattrak.
 - Gera iðkendum grein fyrir mikilvægi samspils umfram einspil.

Varnarleikur

- Varnarstaða
 - Rétt varnarstaða: axlabreidd milli fóta og hendur út til hliðar.
 - Setja hendi á móti skoti. Ekki láta fætur yfirgefa gólfið þegar hendi er sett á móti skot.
- Varnarskref
 - Sá fótur sem er á undan í varnarskrefi vísar út.
 - Fætur alltaf við jörðu og mega ekki fara fram fyrir hvorn annan.
 - Varnarskrefið er „hliðar saman hliðar“ hreyfing.
 - Sú hönd sem er á undan í varnarskrefi er beint út frá líkamanum í axlarhæð í þá átt sem skrefið er stigið.
 - Sú hönd sem er á eftir í varnarskrefi er beint út frá líkamanum í gagnstæða átt frá varnarskrefinu.
- Einblína á að hver maður dekkar sinn mann. Ekki er lögð áhersla á hjálparvörn í þessum aldursflokki.
- Varnarleikur á sóknarhelming þíns liðs er ekki leyfilegur (bannað að pressa).

8.-11. flokkur (13-16 ára): Uppbyggingarskeið

Á þessu aldurstigi eykst þjálfunarhæfni líkamans til muna. Meiri áhersla er á líkamlega þáttinn en áður og verða þol- og styrktaræfingar reglulegur hluti æfinganna. Áfram er unnið í sömu grunnatriðum og áður og við þær er bætt eftir getu iðkenda. Æfingar verða þar af leiðandi fjölþættari með samblöndun æfinga. Leikmenn læra að skilja mismunandi stöður á vellinum og hlutverk hvers og eins. Gott er að láta leikmenn spila allar stöður til þess að fá betri innsýn inn í hlutverk hvernar stöðu fyrir sig. Þar sem að reglur leiksins bjóða upp á mismunandi varnir þá er nauðsynlegt að leikmenn læri mun á varnarafbrigðunum og læri sóknarleik gegn þeim. Mikilvægt er að kenna rétta notkun á hindrunum þar sem það eykur leikskilning til muna. Öll fræðsla eins og þjálfraði, næring, almenn heilsa og aðlögunarhæfni líkamans er til bóta fyrir iðkendur og getur verið lykilþáttur í átt að afreksmennsku. Þar sem mikið brottfall er á þessum aldri er mikilvægt að félagslegi þátturinn sé góður. Þjálfara ber að vera virkur í þessum þætti þar sem að félagsleg tengsl milli iðkenda ýta undir lengri veru í íþróttum. Ekki eru allir að æfa íþróttir á sömu forsendum á þessum aldri og ber þjálfara að taka tillit til þess.

Helstu þjálfunarmarkmið:

- Fjölþættar æfingar. Vinna með grunnatriði skiptir enn mestu máli.
- Veruleg aukning á þol-, kraft-, hraða- og liðleikaæfingum.

- Viðhalda og bæta áður lærða tæknilega færni. Flóknari og samsettar æfingar
- Stöðubjálfun fer að skipta meira máli á seinni hluta aldurskeiðs án þess að festa leikmenn í ákveðnar stöður
- Taktísk þjálfun verður stærri hluti af þjálfun á seinni hluta aldurskeiðs
- Frammistöðumarkmið umfram útkomumarkmið á fyrri hluta aldurskeiðs
- Útkomumarkmið fara að skipta meira máli á seinni hluta aldurskeiðs
- Félagslegum þáttum sinnt af krafti
- Fræðsla um vöxt, þroska og heilbrigðan lífsstíl
- Kynna keppnis- og afreksíþróttamennsku og þann hugsunarhátt sem nauðsynlegur er til að árangur náist
- Sérhæfing hefst
- Áhersla á sérhæfingu og frammistöðu má ekki vera of mikil. Þjálfara ber að taka til greina þá iðkendur sem vilja iðka íþróttir sem líkamsrækt og vegna félagskapar
- Allir með miðað við vöxt, þroska og getu.

Helstu þjálfunaraðferðir:

- Unnið í stærri hópum á stærri svæðum. Forðast raðir.
- Tækniæfingar verða samsettar og flóknari
- Áfram áhersla á rétta sendingar- og skottækni
- Þreföld ógnun
- Varnarhreyfingar
- Frákastaæfingar og stíga út
- Mismunandi varnaraðferðir kennd og sóknir gegn þeim

Sóknarleikur

- Sendingar
 - Sendingar með báðum höndum. Báðar hendur á bolta, þumlar vísa niður í lok sendingar.
 - Bolta haldið í brjósthæð, miðast við að senda í brjósthæð á samherja.
 - Sendingar með annarri hendi. Ef sent er með hægri hönd þá er stigið fram og til hliðar í hægri fót. Sömu áherslur ef sent er með vinstri að þá er stigið fram í vinstri fót.
 - Bolta skal haldið út frá líkama til hliðar og miðað skal á útrétta hönd samherja sem hefur þá hönd sem er fjær varnarmanni útrétta.
 - Í sendingunni á úlnliður að smella líkt og þegar um skot er að ræða.
- Skot
 - Skothenði á miðjum bolta, veikari hendi til hliðar við bolta eingöngu til stuðnings.

- Fingur skothandar í sundur, fylgja skothönd í gegn í skotinu. Láta úlnlið smella í lok skots. Vísifingur miðar beint á skotmark í lok skotsins
 - Framhandleggur skothandar beinn í gegnum allt skotferlið.
 - Bolta skal í það minnsta haldið í axlarhæð við upphaf skots.
 - Axlir snúa beint að skotmarki. Alltaf að hafa augun á skotmarkinu.
 - Kenna mun á set-skoti (skot eftir sendingu) og skoti upp úr dripli.
- Sniðskot
 - Hoppað upp á gagnstæðum fæti ef miðað er við skothönd (sniðskot með hægri, hoppað upp á vinstri).
 - Horfa á skotmark allan tímann á leið sinni að körfunni.
 - Miða efst í nærhorn litla kassans á spjaldinu.
 - Hoppa beint upp og eins hátt og mögulegt er í framkvæmd skotsins.
 - Kenna ýmsar útfærslur af sniðskoti (reverse, up and under o.sv.frv.)
- Preföld ógn
 - Læra stöðuna og til hvers hún er.
 - Prefalda ógnin byggir á því að leikmaður er tilbúinn til þess að:
 1. Skjóta
 2. Senda
 3. Drippa
 - Leikmaður skal alltaf hafa augun á skotmarkinu í upphafi stöðunnar
 - Bolta skal haldið með báðum höndum undir höku og með olnboga úti.
 - Hné bogin og bak beint.
 - Stöðugt að minna leikmenn á að vera í þessari stöðu. Gott að láta leikmenn standa í stöðunni þegar æfing er stöðvuð til þess að fara yfir ákveðin atriði og geta leiðrétt ranga stöðu.
- Knattrak
 - Læra knattrak og leggja áherslu á að horfa ekki á boltann
 - Láta allan lófann á boltann í knattraki og öll hreyfing fer að mestu fram í gegnum úlnliði.
 - Aukin áhersla á flóknari knattraksæfingar (crossover, milli fóta, aftur fyrir bak, pull-back dripl, inn og út o.s.frv.)
 - Þegar iðkendur hafa náð auknu valdi á knettinum er gott að bæta við öðrum bolta og framkvæma tveggja bolta knattraksæfingar.
- Hindranir
 - Kenna leikmönnum að setja löglega hindrun
 - Kenna leikmönnum að nota hindranir rétt.
 - Kenna leikmönnum að snúa inn að/frá körfu eftir að hafa sett hindrun
 - Á seinni hluta aldurstigs verða þessar áherslur ítarlegri þar sem leikmenn eiga að læra að lesa vörnina eftir að hafa sett/fengið hindrun.
 - Ýmsar tegundir hindrana (boltaskrín, niðurskrín, bakskrín, uppskrín, tvöfalt skrín, stakkskrín)

- Leikfræði
 - Aukin áhersla á leikfræði
 - Áfram áhersla á meira spil, fleiri sendingar umfram knattrak.
 - Gera iðkendum grein fyrir mikilvægi samspils umfram einspil.
 - Kenna einföld sóknarabrigði gegn ýmsum vörnum.
 - Flæðisókn (Flex) gegn maður á mann vörnum.
 - High-low sókn gegn 2-3 svæðisvörnum

Varnarleikur

- Varnarstaða
 - Rétt varnarstaða: axlabreidd á milli fóta og hendur út til hliðar.
 - Fætur bognir og bak er beint.
 - Hafa augun alltaf á öxlum sóknarmanns
 - Setja hendi á móti skoti. Ekki láta fætur yfirgefa gólfið þegar hendi er sett á móti skot.
 - Alltaf að vísa sóknarmanni í átt að endalínu og þar með loka miðju vallarins.
- Varnarskref
 - Sá fótur sem er á undan í varnarskrefi vísar út.
 - Fætur alltaf við jörðu og mega ekki fara fram fyrir hvorn annan.
 - Varnarskrefið er „hliðar saman hliðar“ hreyfing.
 - Sú hönd sem er á undan í varnarskrefi er beint út frá líkamanum í axlarhæð í þá átt sem skrefið er stigið.
 - Sú hönd sem er á eftir í varnarskrefi er beint út frá líkamanum í gagnstæða átt frá varnarskrefinu.
- Aukin áhersla á hjálparvörn á þessu aldursstigi.
- Yfirdekkja varnarmann þegar bolti er í einnar sendingar fjarlægð.
- Falla frá sóknarmanni þegar bolti er í meira en einnar sendingar fjarlægð.
- Allaf að sjá bæði bolta og sóknarmann í hjálparvörn og bakhluti líkamans snýr alltaf að körfunni. Bakið má aldrei snúa frá körfunni.
- Tvídekkun. Þegar tveir leikmenn dekkja sóknarmann sem er með boltann. Hinir varnarmennirnir falla allir frá sínum manni í hjálparvörn.
- Maður á mann vörn.
- Svæðisvarnir:
 - 2-3
 - 3-2
- Svæðispressa
 - 2-2-1
- Fráköst og útstig
 - Vita af staðsetningu sóknarmanns og stíga hann út.
 - Setja bakhluta líkama í sóknarmann og halda honum þannig frá körfunni.
 - Taka frákast með báðum höndum, setja bolta undir höku og snúa frá körfu í átt að hliðarlínu.

- Finna leikstjórnanda sem staðsetur sig við hliðarlínu beint út frá vítalínu.

Drengja- og unglingaflokkur (17-20 ára): Keppnisskeið

Á þessu aldurs skeiði er afreksmaðurinn mótaður. Allar æfingar og keppnir miðast að því að ná hámarks árangri. Æfingaálag hefur verið aukið töluvert og sérhæfing æfinga orðin meiri og flóknari. Þjálfari þarf þó að greina á milli þeirra einstaklinga sem stefna á afreksmennsku og þeirra sem iðka íþróttina af öðrum ástæðum. Allir þjálfunarþættir eru teknir fyrir á þessu aldursstigi þar sem að þolþjálfun er nú þjálfuð að fullu, bæði loftháð og loftfirrt.

Helstu þjálfunarmarkmið:

- Allir þjálfunarþættir teknir fyrir
- Þjálfunarálagið aukið verulega
- Afreks hugsunarháttur innleiddur hjá þeim sem stefna að þátttöku í keppnis- og afreksíþróttum
- Innleiða hvers konar hugarfar, álag og hæfileika þarf til þess að ná árangri í afreksíþróttum
- Alhliða og fjölþættar æfingar með tilliti til stöðu og hæfileika hvers einstaklings
- Sérhæfing á sér stað

Helstu þjálfunaraðferðir:

- Áfram unnið í helstu grunnatriðum körfuknattleiks.
 - Unnið í stærri hópum á stærri svæðum. Forðast raðir.
 - Tækniæfingar verða flóknari.
 - Allar æfingar unnar undir meira álagi en áður.
 - Afreksmiðað æfingafyrirkomulag.
 - Lyftingar og aðrar styrktaræfingar verða reglulegur liður í æfingaplani.
 - Öll helstu varnarafbrigði kennd og sóknir gegn þeim.
 - Reglulegir liðsfundir er snúa að markmiðum, fræðslu og auknum árangri.
-
- Sendingar
 - Sendingar með báðum höndum. Báðar hendur á bolta, þumlar vísa niður í lok sendingar.
 - Bolta haldið í brjósthæð, miðast við að senda í brjósthæð á samherja.
 - Sendingar með annarri hendi. Ef sent er með hægri hönd þá er stigið fram og til hliðar í hæri fót. Sömu áherslur ef sent er með vinstri að þá er stigið fram í vinstri fót.

- Bolta skal haldið út frá líkama til hliðar og miðað skal á útrétta hönd samherja sem hefur þá hönd sem er fjær varnarmanni útrétta.
 - Í sendingunni á úlnliður að smella líkt og þegar um skot er að ræða.
 - Láta leikmenn æfa sendingar undir pressu frá varnarmanni/mönnum.
 - Læra að senda undir pressu.
- Skot
 - Skothendi á miðjum bolta, veikari hendi til hliðar við bolta eingöngu til stuðnings.
 - Fingur skothandar í sundur, fylgja skothönd í gegn í skotinu. Láta úlnlið smella í lok skots. Vísifingur miðar beint á skotmark í lok skotsins
 - Framhandleggur skothandar beinn í gegnum allt skotferlið.
 - Bolta skal í það minnsta haldið í axlahæð við upphaf skots.
 - Axlir snúa beint að skotmarki. Alltaf að hafa augun á skotmarkinu.
 - Kenna mun á set-skoti (skot eftir sendingu) og skoti upp úr driplli.
 - Skapa sér hefð í vítaskotum.
 - Aukið tempó í öllum skotæfingum. Skotið með varnarmann í sér.
- Sniðskot
 - Hoppað upp á gagnstæðum fæti ef miðað er við skothönd (sniðskot með hægri, hoppað upp á vinstri).
 - Horfa á skotmark allan tímann á leið sinni að körfunni.
 - Miða efst í nærhorn litla kassans á spjaldinu.
 - Hoppa beint upp og eins hátt og mögulegt er í framkvæmd skotsins.
 - Kenna ýmsar útfærslur af sniðskoti (reverse, up and under o.sv.frv.)
- Preföld ógn
 - Prefalda ógnin byggir á því að leikmaður er tilbúinn til þess að:
 1. Skjóta
 2. Senda
 3. Driplla
 - Leikmaður skal alltaf hafa augun á skotmarkinu í upphafi stöðunnar
 - Bolta skal haldið með báðum höndum undir höku og með olnboga úti.
 - Hné bogin og bak beint.
 - Stöðugt að minna leikmenn á að vera í þessari stöðu. Gott að láta leikmenn standa í stöðunni þegar æfing er stöðvuð til þess að fara yfir ákveðin atriði.
- Knattrak
 - Byggja ofan á lært knattrak og leggja áherslu á að horfa ekki á boltann
 - Aukin áhersla á lærða færni í flóknari knattraksæfingum (crossover, milli fóta, aftur fyrir bak, pull-back dripl, inn og út o.sv.frv.).
 - Tveggja bolta knattraksæfingar verða flóknari.
 - Láta leikmenn driplla undir pressu frá 1-3 varnarmönnum.

- Hindranir
 - Kenna leikmönnum að setja löglega hindrun
 - Kenna leikmönnum að nota hindranir rétt.
 - Kenna leikmönnum að snúa inn að/frá körfu eftir að hafa sett hindrun
 - Leikmenn eiga að kunna að lesa varnir eftir hindranir.
 - Minna leikmenn á að gæði hindrana felst ekki í á hvaða hraða þær eru settar/notaðar heldur hversu vel þær eru nýttar og hversu vel tekst að lesa vörnina.
 - Kenna leikmönnum að nýta sér mismun (mismatch) ef vörnin skiptir á hindrunum.
 - Kenna leikmönnum að sneiða (slippa) hindranir.
 - Ýmsar tegundir hindrana (boltaskrín, niðurskrín, bakskrín, uppskrín, tvöfalt skrín, stakkskrín)
- Leikfræði
 - Mikil áhersla á leikfræði. Hugarþjálfun kemur inn.
 - Áfram áhersla á meira spil, fleiri sendingar umfram knattrak.
 - Gera iðkendum grein fyrir mikilvægi samspils umfram ein spil.
 - Kenna sóknarabrigði gegn öllum mögulegum vörnum.
 - Yfirleitt farið yfir sóknarabrigði gegn þeim vörnum sem næsti andstæðingur spilar.

Varnarleikur

- Varnarstaða
 - Rétt varnarstaða: axlarbreidd milli fóta og hendur út til hliðar.
 - Fætur bognir og bak er beint.
 - Hafa augun alltaf á öxlum sóknarmanns
 - Setja hendi á mótí skoti. Ekki láta fætur yfirgefa gólfið þegar hendi er sett á mótí skot.
 - Alltaf að vísa sóknarmanni í átt að endalínu og þar með loka miðju vallarins.
- Varnarskref
 - Sá fótur sem er á undan í varnarskrefi vísar út.
 - Fætur alltaf við jörðu og mega ekki fara fram fyrir hvorn annan.
 - Varnarskrefið er „hliðar saman hliðar“ hreyfing.
 - Sú hönd sem er á undan í varnarskrefi er beint út frá líkamanum í axlarhæð í þá átt sem skrefið er stigið.
 - Sú hönd sem er á eftir í varnarskrefi er beint út frá líkamanum í gagnstæða átt frá varnarskrefinu.
- Mikil áhersla á hjálparvörn.
- Yfirdekkja varnarmann þegar bolti er í einnar sendingar fjarlægð.

- Falla frá sóknarmanni þegar bolti er í meira en einnar sendingar fjarlægð.
- Allaf að sjá bæði bolta og sóknarmann í hjálparvörn og bakhluti líkamans snýr alltaf að körfunni. Bakið má aldrei snúa frá körfunni.
- Tvídekkun. Þegar tveir leikmenn dekkja sóknarmann sem er með boltann. Hinir varnarmennirnir falla allir frá sínum manni í hjálparvörn.
- Maður á mann vörn. Vörnin vinnur sem ein heild með hjálparvörn. Enginn einn leikmaður á sök ef sóknarmaður skorar. Öll vörnin ber ábyrgð á hverri skoraðri körfu.
- Svæðisvarnir:
 - 2-3
 - 3-2
 - 1-3-1
 - Þríhyrningur og tveir (sambland af svæðis- og maður á mann vörn). Þrír menn spila svæði sem myndar þríhyrning um teiginn. Tveir varnarmenn spila maður á mann vörn gegn tveimur hættulegustu sóknarmönnum andstæðingsins.
 - 1-4 (box og einn, sambland af svæðis- og maður á mann vörn). Fjórir leikmenn spila svæði sem myndar box utan um vítateiginn en einn maður spilar maður á mann vörn á hættulegasta sóknarmann andstæðinganna.
- Svæðispressa
 - 2-2-1
 - 1-2-2
 - 1-31
 - Tilgangur svæðispressu er til þess að hægja á sóknarleik andstæðings.
- Maður á mann pressa.
 - Allir leikmenn pressa sinn mann.
 - Tilgangur pressunnar er að auka hraða leiksins, fá andstæðinginn til þess að skjóta fljótt úr sem verstu mögulegu sóknarfæri.
- Fráköst og útstig
 - Vita af staðsetningu sóknarmanns og stíga hann út.
 - Setja bakhluta líkama í sóknarmann og halda honum þannig frá körfunni.
 - Taka frákast með báðum höndum, setja bolta undir höku og snúa frá körfu í átt að hliðarlínu.
 - Finna leikstjórnanda sem staðsetur sig við hliðarlínu beint út frá vítalínu.

Afreksmennska

- Styrktarþjálfun
 - Lyftingaæfingar stundaðar með reglulegri þjálfun.
 - Stjórna álagi lyftinga eftir leikjaálagi.
- Hopp- og sprengikraftsæfingar
 - Tengja slíkar æfingar inn í lyftinga- og æfingaprógramm
 - Líkja æfingum við hreyfingar íþróttarinnar
 - Ekki sama hvort unnið er í vöðvaþoli, hraða eða sprengikrafti
 - Leita ráða hjá sérfræðingum eða láta þá útbúa prógramm fyrir hópinn.

- Hugarþjálfun og markmiðssetning
 - Allur hópurinn setur sér markmið fyrir veturinn.
 - Hver einstaklingur setur sér sín markmið.
 - Halda reglulega fundi til þess að fara yfir þessi markmið og endurmeta þau um leið.
- Önnur fræðsla
 - Næring
 - Heilsa
 - Líkamleg áhrif þjálfunar
 - Annað?