



# Knattspyrnufélagið Valur

námskrá knattspyrnudeildar



Maí 2010

## **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 aldurs skeiðinu 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 íþróttáhuga 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 unglingasviðs 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 íþróttagreininni, 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 íþróttagreinina 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 kennsluskra félagsins.

Í þjálfun barna og unglunga 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 unglunga. 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 enn fremur ábyrgð á því að upplýsa iðkendur og foreldra um ýmsar áætlanir og upptökur 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.

### **Aðstoðarþjálfari**

Stefna félagsins er að ráða aðstoðarþjálfara á þá hópum sem í eru 20 einstaklingar eða fleiri og ef fjöldinn er yfir 40 þá eru ráðnir tveir aðstoðarþjálfarar. Aðstoðarþjálfari 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. Aðstoðarþjálfari er staðgengill þjálfara og lítur þá sömu vinnureglum og hann. Næsti yfirmaður aðstoðarþjálfara er aðalþjálfari flokksins.

### **Námskrá Knattspyrnufélagsins Vals**

Eitt af markmiðum barna- og unglingsstarfs er að búa til framtíðar leikmenn fyrir meistaraflokka félagsins en einungis örfáir í hverjum árgangi ná því markmiði. Með það í huga er nauðsynlegt að skapa öðrum vettvang í þjálfun, dómgæslu, stjórnarsetu eða sem almennur félagsmaður. Í eftirfarandi kafla er ítarleg samantekt á viðfangsefnum barna í Val í deildunum þremur knattspyrnu, hand- og körfuknattleik frá þeim yngstu og að meistaraflokkum félagsins. Með útgáfu námskrárinnar leitast félagið við að gera gott starf enn betra og faglegra.

# Knattspyrna

## 8. flokkur (4 og 5 ára)

### Megin áherslur:

- kynnast boltanum
- læra að vera í hópi
- læra umgengisreglur
- fjölbreytni í æfingum
- æfingar í formi leikja og með bolta
- rekja bolta á litlu og stóru svæði, í ákveðna átt og í „sik-sak“ braut
- innanfótar sendingar
- móttaka í stöðu og á ferð
- stoppa bolta innanfótar og undir fætinum
- grunnreglur knattspyrnunnar; (innkast, taka miðju, markspyrna, aukapyrnur, víti o.s.frv)
- læra að fylgja reglum
- skalli (grunnur)

### Áherslupunktur:

- áherslan er ekki á samspil
- ekki draga úr einspili
- leikir með bolta
- fáir í liði þegar spilað er (ekki fleiri en 7 í liði)

## 7. flokkur (6 og 7 ára)

### Megin áherslur:

- rekja bolta á litlu og stóru svæði innanfótar, utanfótar og með báðum fótum
  - móttaka og stefnubreytingar með bolta (90°, 180°), sviglaga æfingar með báðum fótum
  - einfaldar gabbhreyfingar
  - sendingahreyfingar
  - stoppa bolta
- stoppa bolta undir fætinum
- stoppa bolta innanfótar

- sendingar og skot af stuttu færi, innanfótar
- skot úr kyrrstöðu, bolti á ferð
- skalla grunnfærni
- halda á lofti láta bolta falla úr höndum
- útskýra varnarvinnu einstaklings, hvernig á að standa gengt mótherja
- reitaspil
- einvígi 1:1 á eitt mark, 1:1 á tvö mörk
- spila 3:3, 4:4, max 4:4 + markmenn

### Áherslupunktur:

- Samspil er ekki aðal áherslan
- Ekki draga úr einspili
- Kenna grunnreglur, eins og innköst, horn og helstu tæklingar (það sem má ekki)
- Ekki rangstaða
- Leikir
- Æfingar eiga ekki samanstanda af hlaupum, **engin** æfing án bolta !

## 6. flokkur (8 og 9 ára)

### Megin áherslur:

- rekja bolta á litlu og stóru svæði, með og án mótherja, innanfótar, utanfótar með báðum fótum og á hraða, kenna hraða fótavinnu
- móttaka og stefnubreytingar, svíglaga æfingar með bolta (90°, 180°) með báðum fótum
- gabbhreyfingar
- sendingahreyfingar
- móttaka bolta, stoppa bolta undir fætinum,  
stoppa bolta innanfótar  
með báðum fótum  
meðhöndlun bolta í mismunandi  
hreyfingaæfingum
- sendingar af stuttu færi, innanfótar, viðstöðulaust með báðum fótum
- skot með rist bolti í kyrrstöðu  
bolti á ferð
- skalla kenna fyrsta grunn
- halda á lofti rist og læri
- útskýra varnarvinnu einstaklings, hvernig á að standa gengt mótherja

- reitaspil
- einvígi/spil 1:1 á eitt mark, 1:1 á tvö mörk, línubolti  
3:3, 4:4, að hámarki 4:4 + markmenn  
velli með 2 og eða 4 mörkum

### Áherslupunktur:

- Samspil er ekki aðal áherslan en fara yfir grunnþætti
- Ekki draga úr einspili
- Kenna grunnreglur, eins og: innköst, horn og helstu tæklingar (það sem má ekki)
- Ekki rangstaða
- Æfingar mega ekki samanstanda af hlaupum, **engin** æfing án bolta !

## 5. flokkur (10-11 ára)

### Megin áherslur:

- rekja bolta á litlu og stórusvæði, með og án mótherja viðhalda lærdri tækni með meiri hraða og mótstöðu
- móttaka og stefnubreytingar með bolta (90°, 180°), viðhalda lærdri tækni með meiri hraða og mótstöðu
- gabbhreyfingar þykjast senda/skjóta bolta skæri, tvöföld skæri draga bolta frá vinstri til hægri og öfugt og taka skæri
- sendingahreyfingar
- móttaka móttaka bolta áfram, til hliðar og taka með sér  
móttaka bolta á hné, læri og brjóstkassa
- sendingar af stuttu færi, innanfótar og með rist viðstöðulaust og með báðum fótum
- skot bolti á ferð, bæði innan fótar og með rist  
afgreiða bolta sem koma á mótí
- skalla skalla á mark
- halda á lofti með rist og læri  
tennisfótbolti, 1:1
- útskýra varnarvinnu einstaklings, hvernig á að standa gengt mótherja
- reitaspil 3:1, 4:1, 4:2, 5:2, fjálst spil
- einvígi 1:1, 2:2, línubolti, með mörkum, kenna varnarvinnu/ samvinnu
- spil 3:3, 4:4, að hámarki 6:6 + markmenn ekki festa menn í stöðum  
á stór mörk en einnig á lítil mörk, venja við rangstöðu

### **Áherslupunktur:**

- Lærdómsríkt tímabil !
- Þessi aldurshópur vill læra og getur lært hvað best !
- Leiðbeina tæknilegu hliðina af vandvirkni
- Ekki rangstaða
- Áherslur í spili: sóknarlega, hlaup án bolta, bjóða sig, þegar bolti tapast þá eiga allir að verjast.

### **4. flokkur (12-13 ára)**

Á þessum aldri breytist leikurinn úr 7 manna í 11 manna bolta með öllum þeim taktísku breytingum sem það hefur í för með sér. Þetta kallar á talsverða kennslu í leikstöðum og rangstöðu og annarri þeirri leikfræði sem þessi breyting hefur í för með sér.

### **Megináherslur:**

#### **Að rekja bolta**

- Allar útfærslur af að rekja bolta
  - á afmörkuðu svæði
  - með breytilegu bili á milli keilna
  - 3:3, 4:4, 5:5
    - rekja bolta yfir línu (línufótbolti)
  - lítil spil-form
    - 3:3, 4:4, 5:5
- Allar hliðstæðar æfingar

### **Snúningar og stefnubreytingar**

#### **180° hreyfingar**

- Móttaka bolta með sér innanfótar
- Móttaka bolta með sér utanfótar
- Móttaka bolta aftur fyrir stöðufót
- Rekja bolta innanfótar og taka hann með sér utanfótar með sama fæti (stefnubreyting)
- Rekja bolta utanfótar og stíga síðan yfir boltann með sama fæti og taka hann með sér utanfótar með hinum fætinum (stefnubreyting)
  - á afmörkuðu svæði
  - lítil spil-form
    - 3:3, 4:4

#### **90° hreyfingar**

- Móttaka bolta innanfótar og taka hann með sér með hinum fætinum innanfótar
- Móttaka bolta innanfótar og taka hann með sér með hinum fætinum utanfótar
- Stíga á boltann og draga hann til sín og taka hann með sér með hinum fætinum utanfótar
- Stíga á boltann og draga hann til sín og taka hann með sér með sama fæti utanfótar
- Móttaka bolta aftur fyrir stöðufót og taka hann með sér utanfótar með hinum fætinum
  - á afmörkuðu svæði
  - 1:1
    - á 1 mark

- á 2 mörk
- línufótbolti (rekja bolta yfir línu)
- lítil spil-form
  - 2:2 línufótbolti
  - 3:3, 4:4, 5:5

### **Snúningar (frá leikmanni)**

- Rekja bolta innanfótar og snúa frá andstæðingi
- Rekja bolta utanfótar og snúa frá andstæðingi
- Eftir móttöku á sendingu með vinstri (innanfótar), taka bolta með sér innanfótar með vinstri, snúa og færa hann yfir á hægri fót frá leikmanni og síðan öfugt
- Eftir móttöku á sendingu með hægri (innanfótar), stíga yfir bolta með hægri fæti og draga síðan bolta utanfótar með vinstri frá leikmanni og síðan öfugt
  - á afmörkuðu svæði
  - 1:1 og 2:2
    - línufótbolti
  - lítil spil-form
    - 3:3, 4:4, 5:5

### **Gabbhreyfingar**

#### **Með andstæðing fyrir framan sig**

- Einföld skæri eða stíga yfir bolta
- Tvöföld skæri eða stíga tvisvar yfir bolta
- Stíga á bolta (með vinstri) og draga með sér til hliðar, stíga yfir boltann með hægri og taka hann með sér utanfótar með vinstri og öfugt
  - á afmörkuðu svæði
  - 1:1, 2:2, 3:3
    - línufótbolti
    - á 2 mörk
    - á 1 mark
  - lítil spil-form
    - 3:3, 4:4

#### **Með andstæðing nálægt sér**

- Hreyfanlegur
- Stíga yfir bolta
- Stíga tvisvar yfir bolta
  - æfa sig í að líta upp og horfa framan í andstæðinginn

#### **Með andstæðing í bakinu**

- Móttaka bolta með vinstri, stíga yfir boltann með hægri, taka síðan bolta með sér innanfótar með vinstri og öfugt
- Móttaka bolta með vinstri, stíga yfir boltann með vinstri, taka síðan bolta með sér utanfótar með vinstri og öfugt
- Móttaka bolta með vinstri, stíga yfir boltann með vinstri, taka síðan bolta með sér innanfótar með hægri og öfugt
- Stíga tvöfalt yfir boltann
  - úr kyrrstöðu (hreyfa)
  - á hreyfingu

- með andstæðing (varnarmann) í bakinu (60%-80%)
- 1:1 eftir sendingu
  - línufótbolti
- lítil spil-form
  - 2:2, 3:3, 4:4

### Útfærslur á móttöku á bolta

- Með fæti
- Með brjóstkassa
- Læri
- Höfði
  - á afmörkuðu svæði
  - hraðaaukningum
  - reitaspil
    - 5:2, 4:2, 3:3+2, 4:4+2, 6:3, 5:5+3, 8:4
  - spil
    - 4:4 í 8:8

### Sendingar

- Innanfótar
- Utanfótar
- Stutt ristarspyrna
- Löng ristarspyrna, hámark 40 metrar
  - úr kyrrstöðu
  - á hreyfingu
  - á afmörkuðu svæði
  - skiptast á stuttum og löngum sendingum
  - reitaspil
    - 4:1, 5:2, 4:2, 3:3+2, 4:4+2, 6:2
  - spil
    - 4:4 í 8:8

### Skot með jörðu og á lofti

- Innanfótar
- Rist
  - eftir sendingu
  - eftir knattrak
  - eftir fyrirgjöf
  - með mótstöðu
    - 1:1, 2:1, 2:2, 3:2, 3:3, 4:3
  - spil
    - 3:3, 4:4, 5:5, 4:4+4

### Skalla

- Á hreyfingu, hoppa upp jafnfætis
- Á hreyfingu, hoppa upp af öðrum fæti
  - eftir innkast
  - eftir fyrirgjöf
  - með mótstöðu (60%-80%)

## **Halda bolta á lofti**

- Með fótum
- Með lærum
- Brjóstkassa
- Höfði
  - á afmörkuðu svæði
  - fótboltatennis 2:2
  - tveir og tveir saman
    - í kyrrstöðu, fætur, hné, brjóstkassi og skalla
    - á hreyfingu, fætur, hné, brjóstkassi og skalla
    - með skyldum og tímatöku (hve oft á tíma)

## **2.- og 3. flokkur (14-18 ára)**

### **Rekja bolta**

- Allar útfærslur
  - á afmörkuðu svæði
  - með breytilegu bili á milli keilna
  - 3:3, 4:4, 5:5
    - rekja bolta yfir línu (línufótbolti)
  - lítill spil-form
    - 3:3, 4:4, 5:5
- Allar hliðstæðar æfingar

### **Snúningar og stefnubreytingar**

#### **180° hreyfingar**

- Allar útfærslur, af krafti og hraða
  - taka fyrir í upphitun
  - á afmörkuðu svæði
  - lítill spil-form
    - 4:4

#### **90° hreyfingar**

- Allar útfærslur, af krafti og hraða
  - taka fyrir í upphitun
  - á afmörkuðu svæði
  - spil
    - 4:4 í 8:8

### **Snúningar (frá leikmanni)**

- Allar útfærslur
  - taka fyrir í upphitun
  - á afmörkuðu svæði
  - spil
    - 4:4 í 8:8

### **Gabbhreyfingar**

**Með andstæðing fyrir framan sig**

- Allar útfærslur
  - taka fyrir í upphitun
  - leggja áherslu á einstaklinginn
  - spil
    - 4:4 í 8:8

### **Með andstæðing nálægt sér**

- Allar útfærslur
  - taka fyrir í upphitun
  - leggja áherslu á einstaklinginn
  - spil
    - 4:4 í 8:8

### **Með andstæðing í bakinu**

- Allar útfærslur
  - taka fyrir í upphitun
  - leggja áherslu á einstaklinginn
  - með varnarmann í bakinu (að 100%)
  - spil
    - 4:4 í 8:8

### **Útfærslur á móttöku á bolta**

- Allar útfærslur
  - taka fyrir í upphitun
  - hraðaaukningum
  - reitaspil
    - allar útfærslur af reitaspili
  - spil
    - 4:4 í 8:8

### **Sendingar**

- Innanfótar
- Utanfótar
- Stutt ristarspyrna
- Löng ristarspyrna
- Rist
  - á hreyfingu á leikmann á hreyfingu
  - einstaklingar
    - aukaspjrnur
  - krosssendingar
  - reitaspil
    - allar útfærslur af reitaspili
  - spil
    - 4:4 í 8:8

### **Skot með jörðu og á lofti**

- Allar útfærslur
  - eftir sendingu
  - eftir knattrak
  - eftir fyrirgjöf
  - með mótstöðu

- 1:1, 2:1, 2:2, 3:2, 3:3, 4:3, 4:4, 5:4, 4:4+4
- spil
  - 4:4 í 8:8

### **Skalla**

- Á hreyfingu, hoppa upp jafnfætis
- Á hreyfingu, hoppa upp af öðrum fæti
  - eftir innkast
  - eftir sendingu
  - eftir fyrirgjöf
    - stækka svæði
  - með mótstöðu (að 100%)
    - læra völdun á svæði

### **Halda bolta á lofti**

- Allar útfærslur á að halda á lofti
  - taka fyrir í upphitun
  - á afmörkuðu svæði
  - fótboltatennis 2:2, 3:3, 4:4
  - tveir og tveir saman (þrír og þrír saman)
    - úr kyrrstöðu, fætur, hné, brjóstkassi og skalla
    - á hreyfingu, fætur, hné, brjóstkassi og skalla
    - með skyldum og tímatöku (hve oft á tíma)

