



Knattspyrnufélagið Valur

námskrá í handbolta



Máí 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 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 vinnutilhögum og markmiðum 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 uppákomur 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 hópá 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.

Handbolti

8.flokkur (6-7 ára)

Handboltinn hjá yngstu iðkendunum er spilaður með mjúkum bolta og fjórum leikmönnum, þar af er einn markvörður og þrír útileikmenn og markvörðurinn má koma út og spila með í sókn.

Markmið: Að gera handboltann skemmtilegan og höfða til barnsins með því að:

- Gera börnum grein fyrir grunnhugmyndum handboltans
- Kynna hugmyndina að spila sem lið
- Skapa rétt viðhorf til leiksins
- Leggja áherslu á heiðarleika
- Sýna þeim fram á að leikurinn sé aðalatriðið, ekki sigurinn
- Leyfa stelpum og stráku að spila saman
- Kynna fyrir þeim skipulagðar æfingar

Tækniþjálfun

Ekki er vænlegt á þessum árum að einblína á einhverja rétta tækni, leikfræði eða styrkjandi æfingar, en leyfa börnum að nota meðfædda hæfileika sína og ef til vill koma fram einhverjir duldir hæfileikar sem enginn vissi af.

7. flokkur (8-9 ára)

Á þessum aldri verður tækniþjálfun meira áberandi og leikskilningur eykst. Sömu leikreglur eru notaðar og í 8. flokki, þ.e. þrír útileikmenn og einn markvörður sem má spila með í sókn. Börnin verða að skilja að árangur felst ekki endilega í að sigra heldur einnig að taka framförum og geta framkvæmt hinar og þessar tækniæfingar.

Markmið: Að kenna undirstöðuatriði í handbolta með því að:

- Bæta hlaupatæknina
- Þróa kasthæfileikann
- Bæta samhæfingu augna og handa
- Fara yfir mismunandi stöður á vellinum
- Auka skilning á úttaugakerfinu
- Ýta undir heilbrigðan keppnisanda
- Virkja og bæta athyglisgáfuna

Sóknarleikur

Tækni einstaklings:

Grunnæfingar í:

- Knattraki
- Sendingum
- Markskotum
- Gabbhreyfingum
- læra atrennu
- sveifluskot

Leikfræði hóps:

Grundvallaratriði í:

- samvinnu

Leikfræði liðs:

Grundvallaratriði í:

- helstu leikreglum
- staðsetningum
- allir spila í öllum stöðum
- nota allt sóknarsvæðið
- 3:3/ 4:3
- spila gegn óskipulagðri vörn
- spila gegn skipulagðri vörn

Varnarleikur

Tækni einstaklings:

Grunnæfingar í:

- samvinnu og talanda
- fótavinnu
- handavinnu
- verja skot
- stöðva gegnumbrot

Leikfræði hóps:

Grundvallaratriði í:

- samvinnu
- staðsetningum

Leikfræði liðs:

Grundvallaratriði í:

- maður á mann vörn
- allir í öllum stöðum
- verjast við teig
- áhersla á færslu

Markvörðurinn:

Grunnatriði:

- náttúruleg markvarsla
- allir fá að reyna sig

Úthaldsþjálfun:

Þessi aldur er mjög móttækilegur fyrir nýjum hreyfingum og undirstöðuatriði í samhæfingu gæti skipt sköpum í framtíðinni. Bæta skal leikfimiæfingum inn í tækniþjálfunina og leikina, byggja þannig upp sterkan og heilbrigðan líkama.

6. flokkur (10-11 ára)

Markmið: Að kenna undirstöðuatríði í handbolta með því að:

- lagfæra sendingar og kasthreyfingar
- þróa gripið
- hvetja leikmenn til samvinnu
- skipuleggja enn betur hinar mismunandi stöður leikmanna
- efla réttan keppnisanda
- bregðast rétt við mismunandi uppákomum í leiknum

Sóknarleikur

Tækni einstaklings:

- þróa sóknarhreyfinguna hjá leikmönnum, ógna beint fram og bakka hratt tilbaka
- bæta gabbhreyfingar
- þróa gripið í grunnstöðu –einnig mismunandi grip á ferð
- auka fjarlægð í sendingum
- bæta sveifluskotið
- aðaláherslan á stöðuskot en fara aðeins í stökkskot og undirskot
- lágt knattrak á ferð
- ósjálfráðar sendingar og skotfintur
- atrennan bætt og farið í krossskref
- grunnatriði í að blokka, þ.e. setja upp hindrun fyrir samherja

Leikfræði hóps:

- klippingar (grunnur)
- leysa inn á 6m línu
- stimplun
- hreyfanleiki án bolta
- samvinna tveggja leikmanna
- stimplanir einum fleiri
- 2:1, 3:2, 4:3 og 5:4

Leikfræði liðs:

- stimplun
- leysa inn og færa sig til hliðar
- einföld hraðaupphlaup gegn óskipulagðri vörn
- kenna leikfræði sóknar mjög vel
- 3:3

Varnarleikur

Tækni einstaklings:

- handavinna
- fótavinna
- verja skot, rétt hávörn
- stela úr dripli
- staðsetningar gagnvart leikmanni með bolta
- vörn gegn gegnumbrotum
- vinna sig úr blokk (hindrun) grunnur

Leikfræði hóps:

- staðsetningum
- samvinna

Leikfræði liðs:

- samvinnu/talanda
- allir spila í öllum stöðum
- maður á mann
- 6:0 (5:0 samkvæmt reglum 6.flokks)

Markvörðurinn:

- grunnstaða
- handavinna (hendur uppi)
- fótavinna (hliðarfærsla)
- áræðni

5. flokkur (12-13 ára)

Markmið: Að bæta grunnatriði í handboltans með því að:

- auka hópvinnu og bæta þannig samvinnu leikmanna
- geta framkvæmt tækniatriði og tengt þau saman
- auka samvinnu milli leikmanna
- ná að bregðast rétt við mismunandi aðstæðum sem koma upp í leikjum
- hvetja til líkamlegra æfinga og sýna fram á mikilvægi þeirra

Sóknarleikur

Tækni einstaklings:

- knattrak, aukin fjölbreytni
- knattraksæfingar fullkomnaðar
- sendingar og skot með og án mótstöðu
- hoppskot og kringluskot
- sendingar með veikari hendi
- úlniðssendingar
- gabbhreyfingar/líkamsfintur
- blokkeringar (hindranir) með baki og bringu (allir)
- uppstökk af hægri og vinstri fæti
- hreyfanleiki með og án bolta
- réttar ógnanir, vinna einn og hálfan mann í sig

Leikfræði hóps:

- stimplanir – auknir möguleikar
- skot
- gegnumbrot
- línusendingar
- klippingar
- samvinna tveggja eða fleiri
- rússablokk, klippingar o.s.frv.

Leikfræði liðs:

- stimplanir
- hraðaupphlaup 1-2 tempó –vandaðar sendingar
- leikkerfi –ákveðnar hlaupaleiðir
- inngangur inn á línu
- yfirgangur

- hver leikmaður þarf að geta spilað fleiri en eina stöðu á vellinum
- sækja fleiri og færri
- 3:3
- 4-2 grunnur

Varnarleikur

Tækni einstaklings:

- handa og fótavinna (mikil áhersla)
- verja skot (ýmis afbrigði)
- vinna enn betur á hönd
- vörn gegn gegnumbrotum
- staðsetningar, gagnvart manni með og án bolta
- loka sendingarleiðum
- loka hlaupaleiðum
- þvinga leikmenn á ákveðna staði
- byrja að læra að meta hvar skuli hleypa inn úr færum
- hjálparvörn

Leikfræði hóps:

- áhersla á samvinnu leikmanna
 - hjálpa
 - dekkja
 - verja skot
 - skiptingar á leikmönnum
 - lagður grunnur að samvinnu með markmanni

Leikfræði liðs:

- ná fráköstum
- allir eiga að geta spilað allar stöður
- 6:0 samvinna bakvarða og miðjumanna
- 5:1
- leikmenn flýti sér tilbaka og skipuleggi hlaup aftur
- sóknarmenn orðnir betri í að vinna í sig mann
- þróa hjálparvörnina, æfa skiptingar og hjálpa rétt (hvenær, hvenær ekki)

Markvörður:

- grunnstaða
- handavinna

- fótavinna
- staðsetning við skot frá 9m
- staðsetning við skotum úr horni
- staðsetning við skotum af 6m
- sendingar
- liðleikaæfingar mikilvægar
- samvinna með vörn (grunnur)

Þolaukandi æfingar: Eiga nú að vera inni í þjálfuninni og leggja ber áherslu á loftháðar æfingar þar sem loftfirrtar æfinga skila ekki svo miklu á þessum aldri. Hentugt er að hafa þolaukandi æfingar inni leikrænum æfingum, þar sem unnið er með bolta.

Kraftaukandi æfingar: Kraftur er áþekkur hjá drengjum og stúlkum fram til 12-13 ára aldri en uppúr því verður mun meiri kraftaukning hjá drengjum. Á þessum aldri á því að leggja áherslu á styrkjandi æfingar. Vinna með eigin þyngd og féлага.

Hraðþjálfun: Þarf að eiga sér stað í þessum flokki. Æfingar skulu að mestu vera í leikrænum æfingum.

Liðleikaþjálfun: Þarf að skipa fastan sess í æfingunni þar sem börn á þessum aldri eru í örum vexti og þurfa því mikla og góða liðleikaþjálfun.

4. flokkur (14 og 15 ára)

Markmið: Að bæta grunnatriði handboltans með því að;

- auka samvinnu milli leikmanna
- bæta þekkingu á mismunandi stöðum á vellinum
- bæta gabbhreyfingar
- auka virkni liðsins
- benda á mikilvægi þess að bera ábyrgð
- hvetja leikmenn til að nota eigin þyngd við styrktaræfingar
- bæta samvinnu milli tveggja leikmanna
- þjálfar leikmenn til að bregðast við mismunandi aðstæðum sem koma upp í leiknum
- hvetja leikmenn til að hafa persónulegan metnað en þannig eykst árangur liðsins

Sóknarleikur

Tækni einstaklings:

- fjölbreyttari og betri sendingatækni
- skot og sendingar í skrefi, með og án mótstöðu
- hreyfanleiki/stefnubreytingar með og án bolta
- leysa inn á 6 m, bæði stuttar og langar og úr öllum stöðum af vellinum
- mikil áhersla á gabbhreyfingar
- auka leikskilning
- kenna þeim að lenda eftir skot
- meiri séræfingar, þ.e. leikmenn farnir að velja meira í hvaða stöðu þeir komi til með leika

Útileikmenn:

- kasta út frá líkama, hoppskot
- kenna yfirfintu og nota blokkingar línumanna

Hornamenn:

- réttthendir stökkva á hægri fæti, örvhentir stökkva á vinstri fæti

Línumenn:

- dýfuskot, fallskot og kunna að lenda á báðum hliðum
- blokka framan á, skuggablokk, rússablokk og losa sig

Leikfræði hóps:

- stimplanir áfram og tilbaka
- samvinna 2-3 leikmanna
- valæfingar, yfirtala velja rétt, ýmsar stöður á vellinum

Leikfræði liðs:

- áhersla á réttar stimplanir
- réttar hraðabreytingar
- aukin hraði og hraðabreytingar
- spila fleiri og færri
- Einföld leikkerfi: a) hlaupaleiðir
b) yfirgangur
c) kerfi
- hver leikmaður á að geta spilað að minnsta kosti tvær stöður (sérhæfing orðin meiri en í 5.flokki)
- 3:3 sókn
- 4:2 sókn (2 á línu)

Varnarleikur**Tækni einstaklings:**

- mikil áhersla á rétta staðsetningu á höndum og fótum
- staðsetningar gagnvart bolta og manni með bolta
- verja skot í öllum hæðum
- hindra sendingar og hlaupaleiðir
- verjast gegnumbrotum
- yfirdekka sóknarmenn, sbr. línumenn
- leggja mikla rækt við leikskilning

Leikfræði hóps:

- 2 saman í blokk (verja skot)
- samvinna varnarmanna, sérstaklega miðjumanna og bakvarða
- yfirtaka leikmanna og andstæðinga
- samvinna varnar og markmanns
- skerma svæði og leikmenn
- áframhaldandi kennsla á því að meta hvenær skal hleypa leikmönnum inn úr ákveðnum færum
- kenna hvernig á að verjast fleiri og færri
- grunnkennsla á því að taka úr umferð
- 6:0
- 5:1
- 5+1

Markvörðurinn:

- Snerpuþjálfun
- áhersla á stökkkraft
- samvinna handa og fóta

- staða handa við skot af 9 m ein eða tvær hendur á bolta
- staða skota af 6 m ein hendi á bolta
- fara út úr marki (minnka skotgeira)
- splitta niður –liðleikabjálfun

Þolaukandi æfingar: Þolbjálfun skal sinna vel og reglulega og á þessum aldri eru börnin orðin móttækileg fyrir bæði loftháðri og loftfirrtri bjálfun. Keppa skal að því að hafa allar þolaukandi æfingar sem mest í leikrænum æfingum og ef ekki þá skulu þær vera fjölbreyttar til að minnka ekki áhugahvöt unglínganna til slíkrar bjálfunar.

Kraftaukandi æfingar: Styrktarbjálfun fer enn fram með leikfímíæfingum (eigin líkami/félagi) en nú er einnig óhætt að vinna með léttar þyngdir. Eiginleg lyftingarbjálfun hefst ekki strax en nú er tímabært að kenna rétta lyftingartækni og einbeita sér að réttri líkamsbeitingu við lyftingar. Ef bjálfarar vilja auka ákefðina í styrktarbjálfun skulu þeir ekki bæta við þyngdum heldur auka fjölda endurtekninga í æfingunni.

Hraðabjálfun: Hraðabjálfun skal halda áfram með svipuðu formi og í 5. flokki, unglíngarnir eiga að ráða við hraða jafnt í hugsun, hlaupum eins og í spili.

Liðleikabjálfun: Liðleikabjálfun skal gerð á öllum æfingum og skulu markmenn sinna því mjög vel. En liðleiki er nauðsynlegur til að auka kraft (sprengikraft) á þessum árum og næstu flokkum og minnka meiðslahættu.

3. flokkur (16-17 ára)

Markmið: Að bæta hæfileikann að spila handbolta með því að:

- bæta samvinnu
- bæta virkni í sókn og vörn
- auka sjálfstraust leikmanna
- auka samvinnu milli tveggja leikmanna
- þróa hæfni einstaklinga og sýna jafnframt fram á að þeir eru hluti af liðsheild

Sóknarleikur

Tækni einstaklings:

- allar tegundir af sendingum æfðar á fullum hraða, með og án mótstöðu
- allar tegundir af skotum æfðar undir öllum kringumstæðum
- mikil áhersla á réttar ógnanir
- hreyfanleiki, innleysingar með og án bolta
- stefnubreytingar á hreyfingum og sendingum
- kenna uppstökk að fullu jafnt af hægri vinstri fæti
- séræfingar leikmanna í ákveðnum stöðum
- keppnislíkar æfingar

Útileikmenn:

- bæta fintur
- bæta skot gegn varnarmanni (1:1)
- stökkskot og kringluskot
- finna eitt öruggt skot sem leikmaður getur ávallt leitað til og bætt við í kringum það

Hornamenn:

- vippur og sirkusmörk þróuð
- snúningsskot þróuð
- leikmönnum bent á að sækja fyrst á
 - a) mjöðm
 - b) gólf
 - c) uppi
 - d) nærhorn
 - e) snúningur/vippur

Línúmenn:

- bæta blokkeringar og staðsetningar

- dýfuskot og fallskot þróuð
- grípa með annarri hönd, bæði vinstri og hægri

Leikfræði hóps:

- mikil samvinna milli leikmanna
- hreyfanleiki og stöðuskipti leikmanna bæði með og án bolta

Leikfræði liðs:

- mismunandi sóknaruppbyggingar
 - a) hraðar
 - b) hægar
 - c) taktískar
 - d) hraðar og vandaðar stimplanir
- hraðabreytingar á
 - a) sendingum
 - b) spili
 - c) hlaupum með og án bolta
 - d) ákveðin leikkerfi

Varnarleikur

Tækni einstaklings:

- staðsetningar gagnvart manni með og án bolta
- verja skot í öllum hæðum
- verjast gegnumbrotum
- vinna sig úr blokk línumanna
- einbeiting
- leikmenn sérhæfa sig meira í ákveðnum stöðum

Leikfræði hóps:

- mikil samvinna leikmanna
- skipulögð vinna með markverði

Leikfræði liðs:

- áhersla á að verjast fleiri/færri
- klippa út ákveðnar stöður
- klippa út leikmenn
- kenna að taka úr umferð
- ná fráköstum
- leikskilningur á varnarspili

- fullklára að kenna grunninn í þessum varnaraðferðum
 - a) 6:0
 - b) 5:1
 - c) 5+1
 - d) 3:2:1
 - e) 3:3
 - f) pressuvörn

Markvörðurinn:

- staðsetning – bjóða færi = loka
- samvinna með vörn þróuð
- einbeiting
- dauðafæri/víti og hraðaupphlaup
- fljót(ur) með bolta í gang
- verjast hraðaupphlaupum frammi á velli
- mikil liðleikabjálfun

Þolaukandi æfingar: Á þessum aldri þarf að vinna mikið með þolaukandi æfingar og eru iðkendur farnir að þola alla þolþjálfun, bæði loftháða og loftfirra. Mikilvægt er að æfingar séu fjölbreyttar til að viðhalda áhuga iðkenda.

Styrktarþjálfun: Er nú fastur liður í þjálfuninni. Halda skal áfram að kenna rétta lyftingatækni og auka þyngdir til þess að auka ákefðina í æfingunni. Áður en þyngdir eru auknar þarf að taka tillit til líkamslegs þroska hvers og eins og miða æfingar út frá því. Stúlkur eru að öllu jöfnu 2-3 árum fyrir fullþroska en drengir.

Hraðþjálfun: Hraðþjálfun þarf að sinna vel þar sem hraði og snerpa skipta miklu máli í handknattleik. Hraðæfingar ættu að vera í keppnislíkum æfingum þannig að allur hraði í leiknum jafn taktískur sem leikrænn fái næga þjálfun.

Liðleikabjálfun: Liðleiki er mikilvægur þáttur og skal hafa fastan sess á æfingum. Sérstaklega er áriðandi að sinna liðleikabjálfun eftir að regluleg styrktarþjálfun er hafin, því við hana vilja vöðvar stytast og stífna ef liðleikabjálfun er ekki sinnt sem skyldi.

2. flokkur karla (18-20 ára)

Markmið: Að bæta hæfileikann að spila handbolta með því að;

- þróa hæfni einstaklinganna og sýna jafnframt fram á að þeir séu hluti af liðsheild
- undirbúa leikmenn sem best undir meistaraflokk félagsins
- tengja saman 2. flokk og meistaraflokk
- spila sömu leikkerfi og meistaraflokkur
- fínþússa alla grunnkennslu og bæta ofan á
- leikmenn vinni í sínum göllum sem leikmenn, t.d. styrk, leikskilning o.s.frv. og haldi jafnframt áfram að vinna með sína styrkleika

Varnarleikur

Tækni einstaklings:

- Halda áfram að vinna með og þróa áður lærða varnartækni

Leikfræði hóps:

- Sömu atriði og í 3.flokk, aukin áhersla á að;
 - skerma svæði
 - skerma hlaupaleiðir
 - skerma af ákveðna leikmenn
 - taka úr umferð
 - samvinna við skiptingu á leikmönnum
 - samvinna við markvörð

Leikfræði liðs:

- Halda áfram að vinna með áður lærða þætti aukin áhersla á að;
 - verjast fleiri
 - verjast færri
 - taka úr umferð
 - verjast gegn ákveðnum leikkerfum
 - útfæra ýmis varnarafbrigði

Markvörðurinn:

- Halda áfram að vinna með áður lærða þætti aukin áhersla á að;
 - bæta staðsetningar
 - auka styrk
 - auka hraða (snerpu)
 - auka þol
 - auka liðleika

- auka áræðni
- auka leikskilning

Á þessu stigi er markvörðurinn kominn með ákveðinn grunn þannig að auðvelt á að vera að bæta fleiri atriðum inn eins og útfærslur í hornum, dauðafærum o.s.frv. Tímabært að kynna tækni/leikfræði annars staðar frá eins og frá Balkanskaganum, Rússlandi og Svíþjóð.