

4.flokkur karla og kvenna (15-16 ára)

Í þessum aldurshópi er áframhaldandi áhersla á fjölbreytta þjálfun þar sem byggt er ofan á þann grunn sem fyrir er. Á þessum aldri skal leggja meiri áherslu á einstaklingsþjálfun. Þó er mikilvægt að taka sérstakt tillit til einstaklinga, þar sem þroskamunur getur verið á iðkendum og vegna líkamsbyggingar sumra þá getur reynst erfitt að framkvæma ákveðin atriði í þjálfuninni. Styrktar og tækniþjálfun beinist meir og meir að þeim þáttum sem koma upp í leik og keppni. Hóppþjálfunin miðar hins vegar að aukinni samvinnu leikmanna og grundvallarskilningi á íþróttinni. Iðkendur temji sér framkonu sem er þeim og félaginu til sóma innan vallar sem utan. Þá er nauðsynlegt að fara yfir helstu leikreglur með þessum aldurshóp, gott væri ef leikmenn sæktu dómaramámskeið.

Tækni

Knattrak og Gabbhreyfingar

- Knattrak með einföldum gabb hreyfingum
- Knattrak með stefnubreytingum
- Knattrak þar sem bolta er haldið
- Hratt knattrak
- Hratt knattrak undir pressu
- Einföld gabbhreyfing til vinstri og hægri
- Stimplun
- Snúningsfinta
- Yfirhandarfinta

Grip og sendingar

- Þjálfna griphreyfingar
- Grip á háum og lágum boltum
- Grip og sendingar í kyrrstöðu
- Grip og sendingar á hreyfingu (hratt)
- Stuttar og langar sendingar
- Sendingar úr hendi í millihæð
- Sendingar úr hendi í hárrí stöðu
- Undirhandarsending
- Únliðssending
- Uppstökkssending með hægri og vinstri
- Sendingar með báðum höndum
- Sendingar með öfugri hendi
- Sendingar fyrir aftan bak

Skot

- Markskot úr kyrrstöðu:
- Úr millihæð
- Úr hárrí stöðu
- Undirhandar
- Markskot með uppstökki
- Kenna uppstökkstækni
- Yfir varnarmann
- Markskot eftir knattrak
- Markskot eftir samleik
- Markskot úr horni:
 1. Stokkið inn með tilhlaupi eftir þriggja skrefa atrennu
 2. Stokkið inn með eins skrefs atrennu
 3. Stokkið inn af öfugum fæti
- Markskot af línu:
 1. Með eins skrefs hreyfingu
 2. Úr kyrrstöðu með réttum snúningi
 3. Úr kyrrstöðu með öfugum snúningi
- Vítaskot
- Hlaupskot í skrefi
- Kringluskot
- Undirskot
- Innstökksskot





Leikfræði einstaklingsins

Sóknarleikur

- Marksskot af ýmsum toga
- Eftir að hafa leikið á mótherja/knattrak
- Eftir samleik og línusendingu
- Eftir gegnumbrot
- Eftir losun (innhlaup)
- Eftir samleik/klippingar
- Úr kyrrstöðu

Varnarleikur

Grunnstaða í vörn:

- Fótavinna
- Handavinna
- Rétt varnarstaða (á hendi)
- Varnarhreyfing
- Verja skot
- Vinna bolta (fiska)
- Klippa út horn
- Losna við blokkeringu
- Bregðast við hornahlaupi
- Loka hlaupaleiðum
- Loka boltaleiðum
- Leikskilningur (tilgangur með vinnu)

Maður á mann vörn:

- Allur völlur
- Afmarka svæði

Hraðaupphlaup

- Skot og sendingar án varna:
(2-2,3-3,4-4)
- Skot og sendingar með vörn:
(2:1, 3:2)
- Eftir sendingar frá markmanni
- Hraðaupphlaup með klippingum
- Hraðaupphlaup með vörn,
valmöguleikar:
 1. Skot fyrir utan
 2. Línusending
 3. Blokk/losun
 4. Gegnumbrot



Leikfræði liðs

Sóknarleikur

- Hreyfingar án knattar
- Aðstoð við knatthafa
- Hornahlaup/leysa inn:
 1. Staðsetningar (hvar)
 2. Hreyfingar (hvert)
- 3. Hjálp/blokk (fyrir hvern)
- Undirstöðuatriði liðssamvinnu í sókn:
 1. Dýpt
 2. Fríhlaup
 3. Vídd
 4. Hreyfing
 5. Opna svæði og aðstoð
- Ýmiss konar samsetning liðs:
 1. Jafnmargir í liði
 2. Færri í liði
 3. Fleiri í liði

Varnarleikur

- Gæsla maður á mann, þar sem leikmaður hefur bolta og án bolta.
- Samvinna leikmanna, yfirtaka á leikmanni frá féлага/skiptingar
- Rétt varnarstaða
- Pressuvörn
- Blandaðar varnaraðferðir
- Ýmis konar samsetning liðs, jafnmargir í liði, færri, fleiri.

Samleikur

- Klippingar
- Losanir
- Hindranir/Rússi
- Knattrak og sendingar
- Skapa marktækifæri

Undirstöðuatriði liðssamvinnu – Vörn

- 6:0 vörn
- 5:1 vörn
- Gæsla, loka svæði, samþjöppun, völdun

Uppbygging sóknar

- Sóknarleikur við venjulegar aðstæður
- Róleg uppbygging sókna
- Hröð uppbygging sókna
- Hraðaupphlaup
- Staðsetning (hvar)
- Hreyfing (hvert)
- Spila upp (fyrir hvern)
- Fullgera hraðupphlaup

Návígi

- Að komast inn í sendingu mótherja
- Pressa þar sem lögð er áhersla á rétta varnarstöðu





Föst leikatriði

- Vítaköst
- Rétt innkast og hreyfing leikmann án bolta
- Aukaköst

Vörn gegn föstum leikatriðum

- Vörn gegn aukakasti
- Vörn gegn innkasti
- Vörn gegn innkasti í horni

Sérstök leikfræðileg atriði

- Sókn eftir pressuvörn
- Sókn fleiri eða færri í liði
- Einföld leikkerfi jafn margir í liði og einum fleiri

Almenn leikfræði í vörn

- Ákveðið leikskipulag
- Maður á mann
- Tekið úr umferð
- Klippa út horn

Grunnleikkerfi

- Skipulagning í sókn gegn 6:0, 5:1 og 3:2:1
- Skipulagning í vörn 6:0, 5:1 og 3:2:1

Markvörðurinn og hlutverk hans

- Sjálfvirkaa hreyfingastigið (15-16 ára)
- Gera grunntækni markmanns sjálfvirkari
- Endurtaka æfinguna oft
- Minnka eins og hægt er rangar hreyfingar
- Setja alltaf rétta tækni í forgang
- Rangar sjálfvirkar hreyfingar er mjög erfitt að leiðrétta eftir
- Skotæfingar allt frá einföldum skotum í flókin skot úr öllum áttum eftir því hve markmaður er þroskaður. Við skotæfingar frá 6 metrum er sett í forgang skot með ógnun og sendingu á línu, útispiil og gegnumbrotsskot
- Láta markmann vera varnarmann á skotæfingum
- Hraðaupphlaupsspil (flóknar æfingar)
- Frjálst spil
- Aðeins að byrja með sértækar tækniæfingar
- Almenn handboltapjálfun sem útispirari
- Spil
- Byrja að vinna með líkamlegar styrktaræfingar

Hlutverk:

- Að verjast skotum á markið
- Að verjast með úthlaupum/löngum sendingum frá andstæðingum
- Að aðstoða, stjórna vörninni(samvinna við varnarmenn)
- Að koma knetti hratt í leik/ hefja sókn
- Að taka þátt í leikuppbyggingu
- Langar sendingar frá markverði
- Leikfimi, fimi og snerpa

