

## 6. flokkur karla og kvenna (11-12 ára)

Í þessum aldurshópi er lögð áhersla á alhliða þjálfun, þar sem hreyfanleiki og grunnþættir íþróttarinnar eru enn lykilatriðin og byggt er ofan á þann grunn sem fyrir er. Leitast er við að koma til móts við þarfir hvers og eins með einstaklingsþjálfun. Tækniþjálfun skipar veigamikinn sess á þessu aldursbili þar sem þroski iðkenda gera þá mjög móttækilega fyrir tileinkun nýrra tækniatriða. Boltinn er áfram þungamiðjan hvernar æfingar og leitast skal við að halda virkni í hámarki. Iðkendur læri háttvísi og framkomu innan vallar sem utan. Að iðkendur beri virðingu fyrir samherjum, mótherjum, þjálfara, dómara, áhorfendum, félaginu og aðstöðu þess.

Í þessum aldursflokki er leikur og skemmtun aðalatriðið. Leitast er til að búa til áhuga á handknattleik og skipulagðri íþróttastarfsemi. Foreldrar skipa þar veigamikinn sess og leitast skal við að virkja þá starfinu.

### Tækni

#### Knattrak

- Knattrak milli keila með vinstri og hægri hendi
- Knattrak með einföldum gabbhreyfingum
- Knattrak með stefnubreytingum
- Knattrak þar sem bolta er haldið
- Hratt knattrak

#### Grip og sendingar

- Kenna og þjálfka kast og griphreyfingar
- Grip á háum og lágum boltum
- Sendingar úr hendi í millihæð
- Grip og sendingar í kyrrstöðu
- Grip og sendingar á hreyfingu
- Stuttar og langar sendingar

#### Gabbhreyfingar

- Einföld gabbhreyfing til vinstri og hægri
- Stimplun
- Yfirhandarfinta
- Fintur úr jafnfætisstöðu

#### Skot

- Markskot úr kyrrstöðu
- Markskot eftir þriggja skrefa atrennu
- Markskot eftir knattrak
- Markskot eftir samleik
- Markskot úr horni (stokkið inn með tilhlaupi) eftir þriggja skrefa atrennu
- Markskot af línu með eins skrefs hreyfingu
- Vítaskot





## Leikfræði

- Maður á mann spil
- Fáir í liði
- Nota breidd
- Staðsetningar á leikvelli
- Helstu leikreglur í handknattleik
- Leikmenn reyni margar stöður

## Markvörðurinn

- Grófhreyfingarstigið (11-13 ára)
- Markviss áhersla á markið
- Hæfilegar kröfur
- Fara í gegnum grunnstöðu og staðsetningu í markinu
- Farið í gegnum grunnhreyfingar/göngutækni í markinu
- Endurtekning á réttum hreyfingum
- Einfaldar skotæfingar úr öllum stöðum án stopps, þar sem markmaðurinn veit hvaðan skotin koma\*
- Í framhaldi af þessu er hægt að fara í flóknar æfingar eftir því sem markmaður þroskast meira.
- Sendingar fram á völlinn
- Almenn handboltaþjálfun
- Spil

\*Hér þarf að árétta að hann hafi rétta grunnstöðu og standi á réttum stað í markinu miðað við hvaðan skotin koma, þ.e. leggja áherslu á æfingar sem kalla á einföld viðbrögð.

