



Leikir og boltar

Tæknipjálfun í handknattleik
Æfingar og leikir fyrir iðkendur í
7. og 6. flokki í handknattleik



Inngangur

- Hefti þetta er unnið af meðlimum fræðslunefndar HSÍ og hugsað sem upphaf að frekari fræðsluefnisgerð í framtíðinni.
- Heftinu er ætlað að gefa þjálfurum sem eru að stíga sín fyrstu skref hugmyndir að því hvernig tækniþjálfun í yngstu flokkum skal háttað.
- Heftið er alls ekki tæmandi hvað tækniþjálfun yngri flokka varðar og eru allar hugmyndir um úrbætur vel þegnar.

Kær kveðja,

Fræðslunefnd HSÍ
Erlingur Richardsson
Kristinn Guðmundsson

Að grípa bolta

- Þegar iðkendum er kennt að grípa bolta er mikilvægt að kenna þeim sem öruggast grip.
 - Mynda skál með báðum höndum.
 - Gott bil á milli fingra.
 - Þumal- og vísifingur mynda þríhyrning.
 - Mikilvægt að mýkt sé í höndum þegar bolti er gripinn og gefa aðeins eftir boltanum.



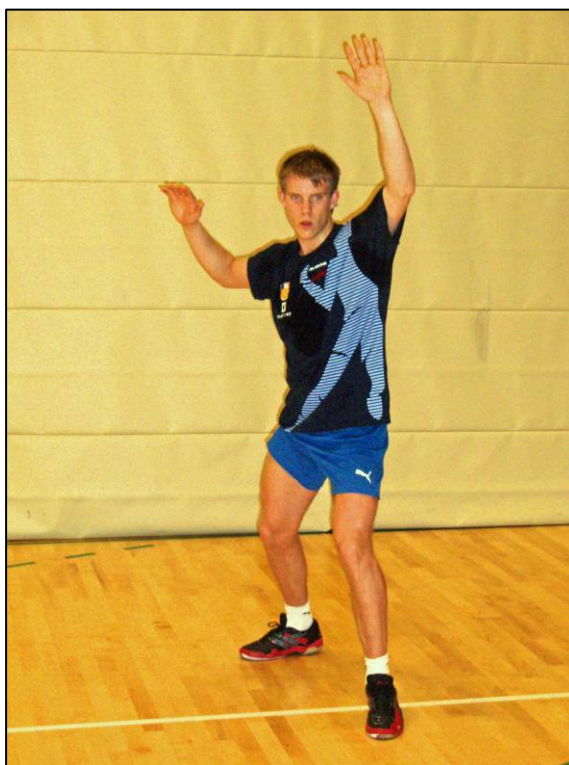
Að koma bolta í kaststöðu

- Þegar bolta er komið í kaststöðu er mikilvægt að hafa ákveðin tækniatriði í huga:
 - Koma olnboga upp fyrir öxl.
 - Hafa úlnlið aðeins fyrir utan olnboga.
 - Bolti á að vera fyrir ofan höfuð.
 - Gagnstæður fótur á að vera fyrir framan (hægir hönd á móti vinstri fæti o.s.v.frv.).



Grunnstaða varnarmanns

- Með grunnstöðu varnarmanns er átt við hvernig hann stillir sér upp gegn sóknarmanni sem sækir á hann með bolta.
 - **Myndin** sýnir hvernig varnarmaður stendur gegn sóknarmanni.
 - Fótur gagnstætt skothönd sóknarmanns er framar og hönd aðeins uppi (rétt fyrir ofan höfuð).
 - Staðið er á móti boltahönd og höfuð er í sömu línu og boltinn sjálfur ⇒ sóknarmanni er beint í átt til veiku handar sinnar (vinstri í þessu tilfelli).



Að mæta skotmanni

- Þegar varnarmaður ætlar sér að verjast skotmanni er mikilvægt að mæta honum með réttum hætti.
 - Varnarmaður mætir skothönd sóknarmanns með annari hönd og reynir að stöðva skotið (vinstri hönd á mynd).
 - Hina höndina (hægri á mynd) notar hann til að stöðva sóknarmann með því að ýta í vinstri öxl hans.
 - Mikilvægt er að mæta skotmanni úr grunnvarnarstöðu.





Byrjendur 8 til 10 ára (7. flokkur)

Byrjendur eru þeir iðkendur sem ekki hafa æft handknattleik áður og eru að stíga sín fyrstu skref í íþróttinni.

Þeir iðkendur sem hefja handknattleiksiðkun á þessu aldurstigi eru í hröðum líkamlegum vexti og vitsmunabroskinn er að sama skapi að þróast hratt, sökum aukins þroska miðtaugakerfis. Iðkandi á þessu stigi hugsar hlutbundið og þar af leiðandi hugsar hann hlutina eins og þeir koma fyrir hverju sinni iðkandi á þessum aldri er ekki tilbúinn til að skilja aðdraganda og framhald ákveðinnar hreyfingar. Í stað þess er hann tilbúinn til að læra ákveðnar hreyfingar og hreyfimyndur sem auka hreyfigetu hans og undirbúa hann fyrir frekari notkun á þessum hæfileikum síðar.

Á þessu aldurstskeiði á iðkandinn að fá tækifæri til að ná grunnfærni í ákveðnum hreyfingum áður en lengra er haldið. Æfingin á aðeins að innihalda eitt áhersluatriði til að byrja með. Ekki er æskilegt að æfingar séu einhæfar á þessum árum heldur á fjölbreytileikinn að vera í fyrirrúmi við þjálfun grunnfærni almennt. Þetta leiðir til þess að iðkendur verða betur undirbúnir undir sérhæfingu síðar. Af þeim sökum er tilvalið að notast við einfalt form æfinga. Iðkendur átta til tíu ára ættu Að verja 2/3 af æfingatíma sínum í grunnþjálfun og 1/3 í sérgreinakenndri þjálfun.

Með grunnþjálfun er átt við “þróun grunneiginleika sem mynda skilyrði eða undirstöðu fyrir nám og tileinkun hreyfiverkefna”

Með sérgreinakenndri þjálfun er átt við “þróun eiginleika/kosta sem hafa mikla þýðingu í íþróttagrein”.

Með öðrum orðum er átt við að, megin tíma æfinga ætti að nýta til að bæta hreyfigetu iðkanda almennt og stefna á að auka líkamlega fjölhæfni hans almennt.



Byrjendur 8 til 10 ára (7. flokkur) framhald

Iðkendur eru mjög félagslyndir og hafa gaman af allskyns leikjum á þessu stigi. Þess vegna er tilvalið að notast við ýmiskonar leiki á byrjendastigi, því iðkendur taka

þátt í þeim á eigin forsendum og finna ögranir sem vekja hjá þeim áhuga. Í leiknum eru það hreyfingarnar sjálfar sem eru mikilvægastar en ekki útkoman sem slík. Leikurinn er áhugahvetjandi og því verða börn síður þreytt á þessu formi þjálfunar. Leikir fela í sér sífelldar endurtekningar á tækni atriðum án þess að einstaklingar verði þess varir í hita leiksins. Leikir bjóða iðkandanum upp á frelsi til að prófa sig áfram, gera tilraunir og mistakast. Það er lítil áhætta fyrir hann að verða sér til skammar þótt tækni hans sé ekki full mótuð.

Til að skýra á sem einfaldastan hátt hvaða form æfinga henta til að ná þessum Markmiðum verður farin sú leið að flokka æfingar eftir tegund. Hér er sú leið farin sú Leið að skipta tækniþjálfun handknattleiks í einstaklinga- og hóppjálfun. Ekki verður farið inn á þjálfun varnar og sóknarleiks sérstaklega í 7.flokki. Ástæða þess er að iðkendur í þessum flokki eiga fullt í fangi með að tileinka sér grunnfærni á borð við að kasta og að grípa. Leikurinn (keppnin) sem slíkur er því notaður sem einskonar leiklík æfing í stað hreinnar keppni.

Kjörorð þessa flokks er: ***“nám er leikur og leikur er nám”***.



Eftir farandi atriði ber að hafa í huga þegar æfingar fyrir einstaklinga eru valdar (7.flokkur)

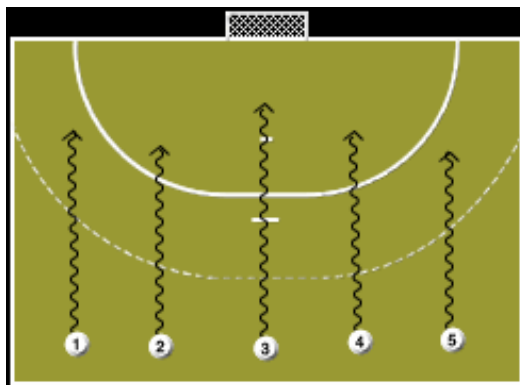
- Æfingar ber að velja með tilliti til að þær þróist frá hinu einfalda til hins flókna.
 - Dæmi: Iðkandi lærir gabbhreyfingu með því að stíga inn í litaða hringi, síðan er sama gabbhreyfing tekinn fyrir framan keilu án hringjanna.
- Velja æfingar með einu aðalmarkmiði/áhersluatriði.
 - Dæmi: Skot á mark eftir gabbhreyfingu. Áhersla aðeins lögð á gabbhreyfingu, skot er aðeins notað til að auka fjölbreytni æfingar.
- Að virkni hvers iðkenda sé mikið í öllum æfingum.
 - Nýta vel svæði og áhöld í til að einstaklingurinn fái að njóta sýn og fái sem flestar endurtekningar í því sem verið er að þjálfra hverju sinni. Iðkandi sem stendur í röð bætir sig ekki!
- Iðkandinn fái tækifæri til að kynnast öllum leikstöðum í handbolta.
 - Það velur sér engin stöður heldur fá allir að prófa allt. Útskýra hvað hver staða heitir.
- Velja skal æfingar sem eru skemmtilegar og hæfilega ögrandi.
 - Dæmi: Þrautabraut, þar sem iðkandi er látinn drippla allan hringinn, þar sem hann mætir ýmsum hindrunum.

Einstaklingsþjálfun

7. flokkur

Æfing 1

- **Æfing:** Driplæfing með bolta. Iðkendur drippla fyrst með sterkari hönd, síðan með veikari hönd og að lokum til skiptis með hægri og vinstri. Þegar iðkandi hefur náð tökum á þessu á hann að drippla án þessa að hafa augu á boltanum.
- **Áherslur:** Að vera mjúk í úlnlið (vera góð við boltann). Ekki drippla of hátt. Drippla frekar oft en að fara hratt.
- **Markmið:** Að auka boltafærni iðkanda.



Æfing 2

- **Æfing:** Þrautabraut. Iðkandi dripplar milli keila, skýtur á mark og sækir bolta. Síðan dripplar hann milli keila á leið aftur í röðina.
- **Áherslur:**
 - Að hraði sé aukinn í samræmi við getu iðkanda.
 - Nota báðar hendur
- **Markmið:** Að iðkandi geti dripplað og tekið stefnubreytingu samtímis.





Eftirfarandi atriði skal hafa í huga þegar æfingar fyrir hópa eru valdar (7.flokkur)

- Að velja æfingar/leiki sem gera kröfur á ákveð hreyfinám og þjálfar það ómeðvitað.
 - Dæmi: Stórfiskaleikur með bolta þar sem allir verða að “drippa” bolta stöðugt meðan hlaupið er yfir völinn. Iðkendur þjálfast þá ómeðvitað í því að líta af boltanum og fá einnig mikinn fjölda endurtekninga í dripli.
- Velja æfingar/leiki þar sem allir eru virkir þátttakendur.
 - Dæmi: Iðkandi verður ekki úr er hann er skotinn í skotbolta. Heldur leysir ákveðið verkefni áður en hann kemur aftur inn í leikinn.
- Einfaldar æfingar/leiki með skýrum og auðskiljanlegum reglum.
 - Fáar reglur/fáar áherslur.
- Velja leiki sem eru leiklíkir þ.e. leiki sem eru einföldun á handknattleik sem slíkum.
 - Dæmi: Mini-handbolti. Ekkert verið að dæma of mikið eftir reglum heldur reyna að fá einfalt samspil milli leikmanna og auka jafnt og þétt skilning á reglum, tækni og leikfræði.

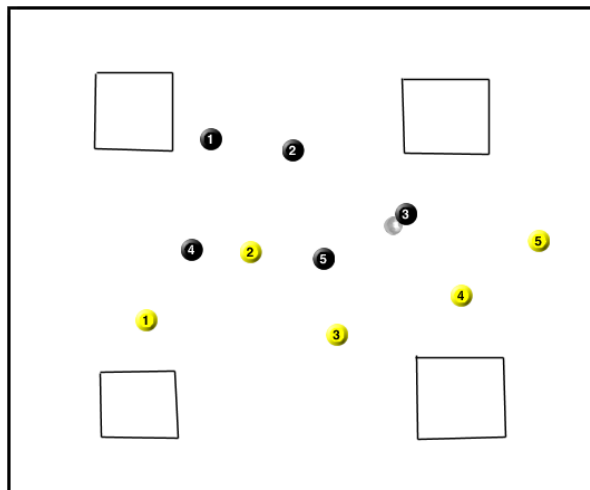
Hóþbjálfun

7. flokkur.

Æfing 3

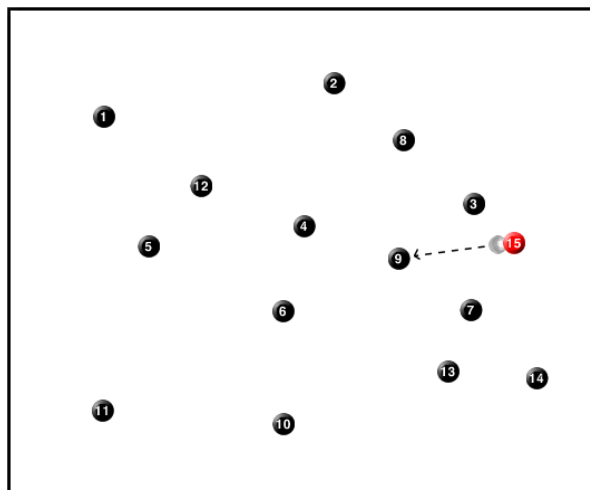
- **Æfing:** Dýnuleikur. Tvö lið. Bannað að drippla. Hver leikmaður má taka þrjú skref. Til að skora þarf lið að koma boltanum á aðra af tveim dýnum andstæðinganna.
- **Áherslur:** Að allir séu virkir þátttakendur í leiknum (má setja reglu að allir verði að hafa komið við bolta áður en lið skorar). Mikilvægt að allir séu hreyfanlegir án bolta.

Markmið: Að iðkendur taki virkan þátt í leik sem líkist íþróttinni í keppni. Þar sem leikurinn er einfaldaður og **fengin eru fram atriði eins og að senda og grípa á ferð.**



Æfing 4

- **Æfing:** Skotbolta eltingaleikur. Einn völlur þar sem allir taka þátt (ca12 til 15). Einn byrjar með mjúkan bolta og í vesti (hægt að byrja með tvo). Hann á að reyna að skjóta einhvern af hinum og safna í lið með sér. Þeir sem eru skotnir fá vesti og hjálpa til við að safna hinum í liðið. Hver iðkandi má taka þrjú skref með bolta. Bannað er að drippla. Leiknum lýkur þegar allir hafa verið skotnir.
- **Áherslur:** Að iðkendur vinni saman og átti sig á að með samvinnu er verkefnið mun auðveldara. Það er mikilvægt að sýna iðkendum fram á hvað samvinna getur skilað góðum árangri.
- **Markmið:** Að auka skilning iðkenda á krafti samvinnu með góðum sendingum.





Grunnstig 10 til 12 ára (6.flokkur).

Grunnstig í handknattleik er það stig sem kemur í kjölfar 7.flokks. Á þessu stigi ættu iðkendur að hafa tileinkað sér þá tækni/hreyfifærni sem áhersla er lögð á í flokki byrjenda.

Iðkendur á þessu stigi eru á stigi samvirkni í hreyfinámi og eru því farnir að vinna í lagfæringu og fullmótun þeirra hreyfinga sem þeir lærðu í 7.flokki. Iðkendur á þessu stigi eru með mikið vald á sínum hreyfingum og eiga auðvelt með að tileinka sér ýmiskonar færni, þar sem ákveðið hlé er á líkamsvexti á þessum árum. Vilji til náms er mikill og iðkandi nýtir sér áður lærða þekkingu til að öðlast frekari færni. Iðkandi þróar með sér hæfileika til að sjá fyrir sér óhlutbundnar aðstæður í þessum flokki og getur því að einhverju marki skilið ákveðinn aðdraganda og framhald af hreyfingu. Iðkendur þurfa að fá tíma til að fullmóta lærðar hreyfingar og tileinka sé nýjar í kjölfarið.

Þar sem hæfileikinn til náms og hreyfifærni er mikill í þessum flokki er auðvelt að bjóða upp á fjölbreytt nám á nýjum hreyfingum, þar sem ferli hreyfináms er mun hraðvirkara en í 7.flokki. Hér á sér stað undirbúningur undir hreyfifærni framtíðarinnar og því er mikilvægt að iðkandinn læri sem flest hreyfimyndur og sem fjölbreyttasta tækni í þessum flokki. Æskilegt væri að iðkendur 10 til 12 ára að verji 1/3 af æfinga tíma sínum í grunnþjálfun og 2/3 í sérgreinakennda þjálfun. (Aasen Kari, börn og íþróttir, bls 24).

Rétt eins og í 7.flokki er iðkandinn félagslyndur og hefur því mikinn áhuga á alskyns leikjum. Í leiknum heldur hann áfram að þróa hæfileika sína og öðlast frekari færni, vegna sífelldra endurtekninga. Æskilegt er að æfingar í 6.flokki séu flokkaðar í einstaklings- og hóppjálfun. Einnig væri skynsamlegt að flokka einstaklings- og hóppjálfun í varnar- og sóknarþjálfun. Þar sem iðkandinn hefur náð ákveðinni grunnfærni í handknattleik og skipulögð keppni hefst, er nauðsynlegt að sinna þætti varnar og sóknar sérstaklega í þessum flokki.

Kjörorð þessa flokks er: **“tæknipjálfun einstaklinga”.**



Eftir farandi atriði ber að hafa í huga þegar sóknaræfingar fyrir einstaklinga eru valdar (6.flokkur)

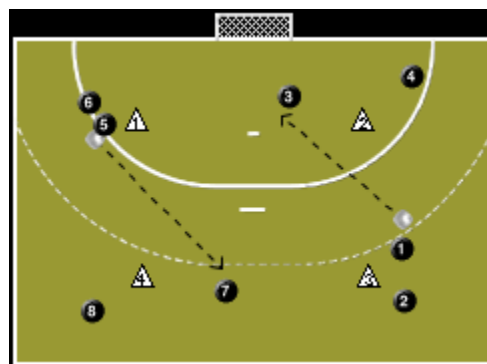
- Æfingar ber að velja með tilliti til þess að þær þróist frá hinu einfalda til hins flóknara.
 - Dæmi: Iðkandi sem lært hefur grunn kasttækni getur nú einbeitt sér að námi á ýmsum skotafbrigðum.
- Velja æfingar með áherslu á aðalmarkmið.
 - Hér er þó ekki hjá því komist að notast við undirmarkmið. Þar sem að einhverju leiti er lögð áhersla á áður lærða tækni. Dæmi: Skotæfing þar sem áherslan er á skotin sjálf, en þó minnum við á að vanda gabbhreyfinguna sem á að vera lærð.
- Að virkni hvers iðkanda sé mikil í öllum æfingum.
 - Því verður að nýta sér svæði og áhöld vel til að iðkandinn fái að njóta sýn og fái sem flestar endurtekningar í því sem verið er að þjálfra hverju sinni. Iðkandi sem stendur í röð bætir sig ekki neitt!
- Iðkandi fái að kynnst sem flestum leikstöðum sóknarleiks og hlutverki þeirra.
 - Ekki á að festa menn í ákveðnum leikstöðum heldur leifa t.d. öllum að prófa að fara ímark.
- Gott væri að velja æfingar sem eru skemmtilegar og hæfilega ögrandi.
 - Iðkendur á þessum aldri vilja mikla ögrun og því er mikilvægt að velja strax æfingar sem taka á nýjum þáttum, um leið og hreyfing hefur verið lærð.
- Velja æfingar sem byggja á einfaldri ákvarðanatöku.
 - Dæmi: Sett er upp æfing þar sem iðkandinn ákveður hvort hann eigi að skjóta eða gefa boltann.

Einstaklingsþjálfun.

Sóknarleikur 6. flokkur.

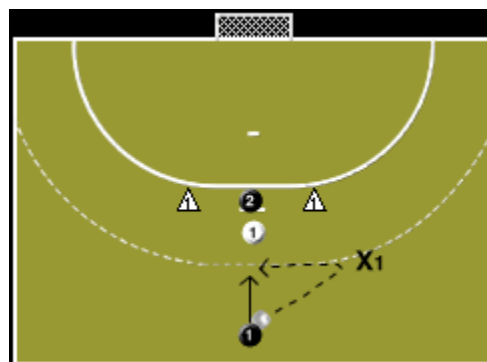
Æfing 5

- **Æfing:** Sendingar á ferð. Myndaðar eru fjórar raðir við jafn margar keilur. Notaðir eru tveir boltar, sem byrja við keilu 1 og 3. Iðkendur hlaupa af stað frá sinni keilu og taka við sendingu á hlaupum, því næst senda þeir hann á fyrsta mann í næstu röð. Hann tekur við bolta á hlaupum og sendir áfram. Hægt er að stjórna erfiðleikastigi æfingar með fjölda bolta. Fleiri boltar, erfiðari æfing.
- **Áherslur:** Réttur fótur fyrir framan við framkvæmd sendingar. Senda fram fyrir næsta mann í brjóst hæð.
- **Markmið:** Að þjálfar sendingar og grip iðkenda, þegar þeir eru á ferð, líkt og í leik.



Æfing 6

- **Æfing:** Iðkandi stendur u.þ.b. 3 m frá punktalínu. Hann sendir boltann á aðstoðarmann, fær hann aftur og sækir að marki. Ef varnarmaður kemur út á mót sendir sóknarmaður á línumann. Ef varnarmaður bíður á línu skýtur sóknarmaður að marki. Línumaður er staðsettur milli keila.
- **Áherslur:** Skjóta ef varnarmaður kemur ekki út. Senda á línumann ef varnarmaður kemur út.
- **Markmið:** Þjálfar iðkendur í að meta stöður sem koma upp í leik.(ákvörðunartaka).





Eftirfarandi atriði skal hafa í huga þegar sóknaræfingar fyrir hópa eru valdar (6.flokkur)

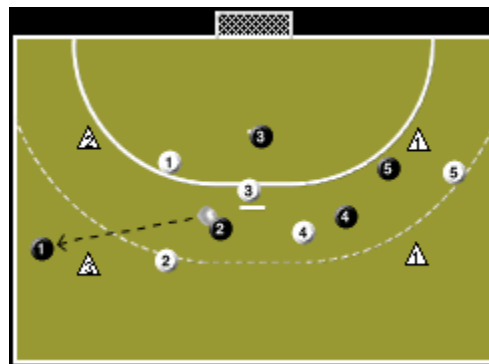
- Velja æfingar/leiki þar sem allir iðkendur eru virkir þátttakendur.
 - Notast við minni hópa. Það leiðir af sér að hver iðkandi gegnir stærra hlutverki. Einnig er hægt að fjölga boltum í æfingu.
- Einfaldar æfingar/leiki með skýrum og auðskiljanlegum reglum.
 - Fáar reglur/fáar áherslur.
- Velja leiki/æfingar sem eru leiklíkir þ.e. leiki sem eru einföldun á sóknarleik.
 - Dæmi: Æfing sem þjálfar yfirtalningu(stimplun) þar sem sóknarlið sækir á þremur mönnum og varnarlið er aðeins skipað tveimur.

Hóþjálfun.

Sóknarleikur 6. flokkur.

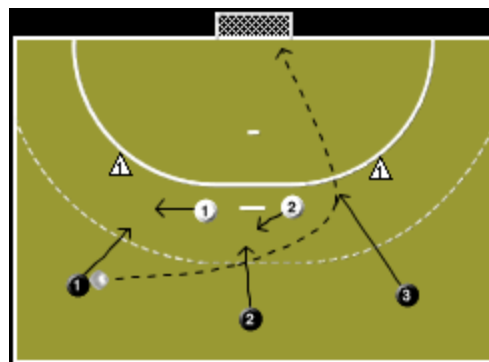
Æfing 7

- **Æfing:** Mörk eru búin til úr keilum, með 4-5 m bili og skipt er í tvö lið. Bannað að drippla. Hver iðkandi má taka þrjú skref með bolta.
- Til að skora þarf iðkandi að senda boltann í gegnum mark andstæðingsins þar sem boltinn er gripinn af samherja milli keila (mark) andstæðingsins og félagi hans verður að grípa hann. Leyfilegt er að taka 3 skref með boltann. Hægt er að fjölga mörkum og þá mega bæði lið skora í öll mörkin.
- **Áherslur:** Að iðkendur séu hreyfanlegir án bolta og auki þar með líkur á að fá sendingu.
- **Markmið:** Að auka tilfinningu fyrir samspili.



Æfing 8

- **Æfing:** Sókn þrír á móti tveim. Þrír sóknarmenn sækja á tvo varnarmenn. Tvær keilur afmarka það svæði sem sóknarmenn eiga að sækja innan. Sóknarmenn sækja að marki og reyna að brjótast í gegnum vörnina með gabbhreyfingu eða gegnumbroti.
- **Áherslur:** Að iðkandi nýti sér áður lærðar gabbhreyfingar til að koma sér í færi. Sækja milli varnarmanna, með og án bolta, og búa þannig til færi fyrir sjálfan sig eða samherja.
- **Markmið:** Að þjálfar hópinn í því að búa til færi með einstaklingsframtaki og samvinnu.





Eftir farandi atriði ber að hafa í huga þegar varnaræfingar fyrir einstaklinga eru valdar (6.flokkur)

- Velja æfingar sem bæta fótaborð iðkanda.
 - Dæmi: Æfingar sem innihalda stefnubreytingar og/eða hliðarskref.
- Velja æfingar sem auka hæfni iðkanda til að leysa stöðuna “maður á manni” þ.e. að verja afmarkað svæði.
 - Dæmi: Varnarmaður tekst á við einn sóknarmann í einu og þarf aðeins að einbeita sér að því að stöðva hann.
- Velja æfingar sem auka hæfni iðkanda til að vinna (fiska) boltann, með áherslu á handavinnu.
 - Dæmi: Tveir senda á milli með þrjá metra á milli sín. Varnarmaður stendur í miðju og reynir að vinna boltann þegar sóknarmenn senda á milli.
- Velja æfingar sem auka hæfni iðkanda til að verjast skottilraun sóknarmanns.
 - Dæmi: Iðkandi reynir að verjast skottilraunum sóknarmanna sem sækja á einn í einu.

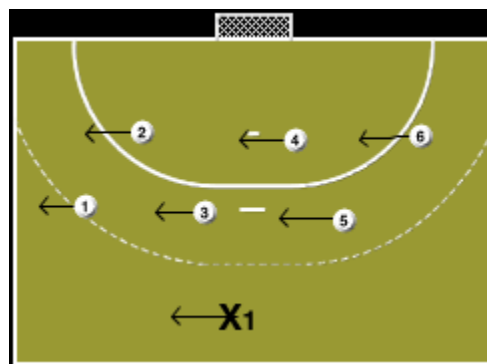


Einstaklingsþjálfun.

Varnarleikur 6. flokkur.

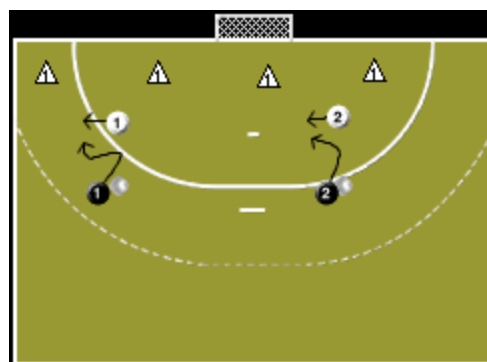
Æfing 9

- **Æfing:** Iðkendur standa á móti þjálfara, með gott bil á milli sín. Þjálfari gefur skipanir til iðkenda í hvaða átt þeir eiga að vinna. Unnið ýmist með hliðarskrefum eða fótavinnu fram og aftur.
- **Áherslur:** Að iðkendur krossi ekki í hliðarskrefum. Að líkamsstaða sé rétt (beint bak og aðeins boginn í hnjám). Hafa hendur uppi á meðan unnið er (hendur í axla hæð).
- **Markmið:** Að bæta fótavinnu iðkanda í vörn.



Æfing 10

- **Æfing:** Varnarmaður reynir að verja afmarkað svæði, sem er milli tveggja keila með 3 metra millibili. Sóknarmaður sendir á varnarmann, fær sendingu aftur og reynir síðan að komast fram hjá honum á löglegan hátt.
- **Áherslur:** Að varnarmaður standi á móti hendi (boltanum). Að líkmasstaða sé rétt (beint bak og aðeins boginn í hnjám).
- **Markmið:** Að auka getu iðkanda varnarlega í stöðunni "maður á mann".





Eftirfarandi atriði skal hafa í huga þegar varnaræfingar fyrir hópa eru valdar (6.flokkur)

- Velja æfingar þar sem varnarmenn þurfa að verja ákveðið svæði.
 - Dæmi: Tveir varnarmenn verja ákveðið svæði fyrir framan vítateyg, sem þrír sóknarmenn reyna að komast inn á.
- Velja æfingar sem reyna á varnarsamvinnu á ákveðnu svæði.
 - Dæmi: Sendingaleikur þar sem varnarlið vinnur boltann með því að brjóta fríkast.
- Velja æfingar sem auka hæfni hópsins til að vinna (fiska) boltann, með áherslu á handavinnu.
 - Dæmi: Sendingaleikur þar sem varnarlið þarf að vinna boltann á löglegan hátt.
- Velja æfingar sem reyna á samvinnu í hávörn.
 - Dæmi: Tveir varnarmenn reyna að verjast skoti frá sóknarmanni með hávörn.

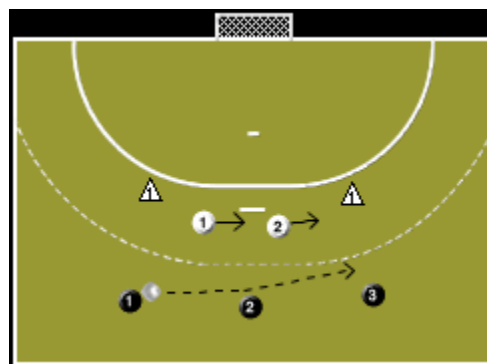


Hóþþjálfun.

Varnarleikur 6. flokkur.

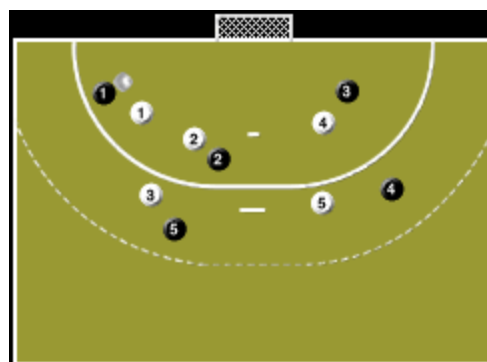
Æfing 11

- **Æfing:** Tveir varnarmenn reyna að verja afmarkað svæði fyrir framan mark. Þrír sóknarmenn reyna að komast fram hjá þeim á milli keila. Ef varnarmönnum tekst að brjóta (ekki gróft) vinna þeir boltann.
 - Hægt er að auka erfiðleikastig æfingar með fjölgun varnar og sóknarmanna. Einnig er hægt að bæta við línumanni.
 - Hægt er að stækka og minnka svæðið til að stilla af erfiðleikastig.
- **Áherslur:** Að varnarmenn haldi sínu svæði og krossi ekki. Að varnarmenn séu ákafir í að vinna boltann. Einnig að varnarmenn standi rétt á boltann og séu tilbúnir að hjálpa.
- **Markmið:** Að bæta varnarsamvinnu iðkenda.



Æfing 12

- **Æfing:** Sendingaleikur. Skipt er í tvö lið. Sóknarmenn reyna að ná 10 - 15 sendingum á milli sín. Varnarmenn reyna að koma í veg fyrir það með því að ná bolta eða brjóta á sóknarmönnum (ekki gróft). Bannað er að drippla. Unnið er á svæði sem er hæfilega stórt miðað við fjölda t.d. innan punktalínu.
- **Áherslur:** Að varnarmaður passi upp á sinn mann. Að varnarmaður reyni að brjóta rétt á sóknarmanni til að vinna aukakast og þar með boltann.
- **Markmið:** Að auka getu iðkenda til að vinna saman. Að auka getu iðkenda til að brjóta rétt á sóknarmanni.



Leikir

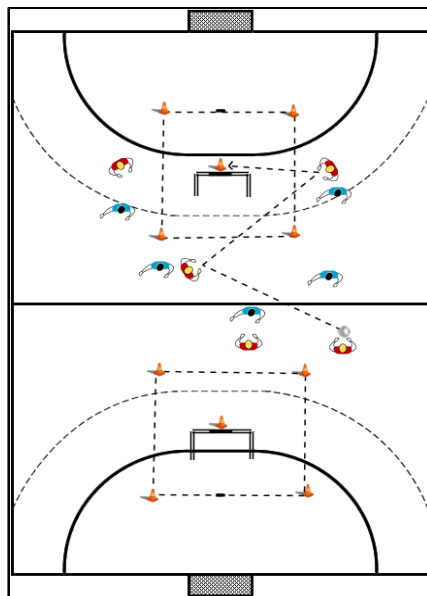


- Hér á eftir koma hugmyndir að leikjum sem gaman er að notast við hjá yngstu flokkunum. Hægt er að aðlaga reglur að getu iðkenda og laga þá að aðstæðum hverju sinni. Leikirnir eru fengnir úr ýmsum áttum.

Leikir 1

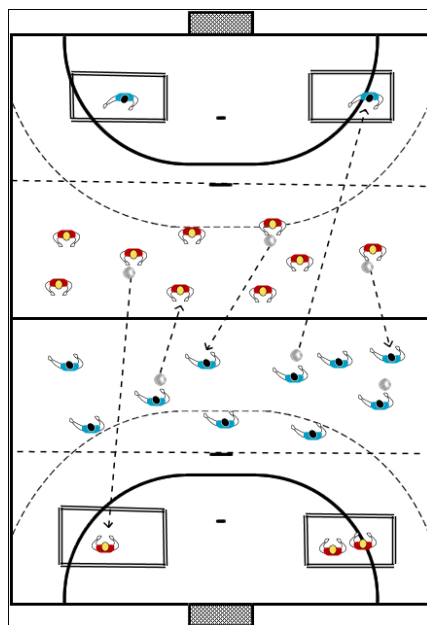
Æfing

- **Æfing:** Kistubolti. Tvö lið keppast við að hitta keilu/r sem er uppi á kistu. Hvort lið fær eina kistu sem það á að verja fyrir andstæðingunum og koma í veg fyrir að þeim takist að skjóta keilu/r niður af kistunni. Svæðið sem kistan er á er bannsvæði og má enginn fara inn í það, nema til að laga keilu eða sækja "dauðann bolta".
- **Áherslur:** Standa með réttan fót fram og fá fram rétta kaststöðu og sveiflu.
- **Áherslur:** Að allir séu virkir þátttakendur í leiknum (má setja reglu að allir verði að hafa komið við bolta áður en lið skorar). Mikilvægt að allir séu hreyfanlegir án bolta.
- **Markmið:** Að iðkendur taki virkan þátt í leik sem líkist íþróttinni í keppni. Þar sem leikurinn er einfaldaður og **fengin eru fram atriði eins og að senda og grípa á ferð..**



Æfing

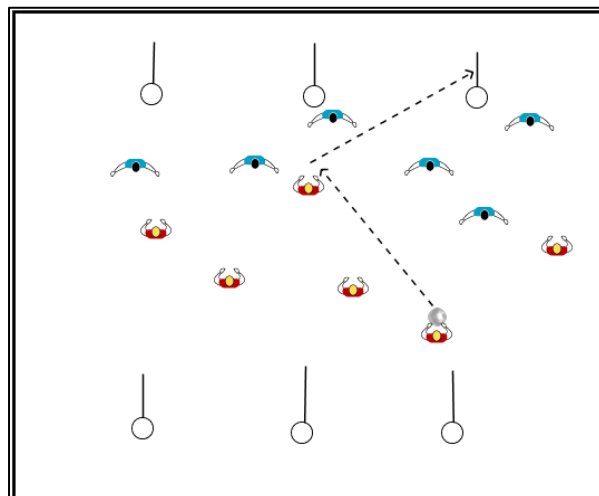
- **Æfing:** Gryfjubolti. Tvö lið keppast við að skjóta niður andstæðingana. Hvort lið byrjar með 2 til 3 bolta (má fjölga eftir fjölda). Hvort lið er staðsett á sínum helmingi vallarins (frá miðju og að vítapunkti (fer eftir aldri og kastgetu). Þegar iðkandi hefur verið skotin, eða það er gripið frá honum, fer hann á dýnu fyrir aftan svæði andstæðinga. Hægt er að frelsa alla á dýnunni ef einn þeirra sem þar er, grípur sendingu frá samherja. Iðkendur eiga að fara til skiptis á dýnurnar, svo fjöldi á dýnum sé sem jafnastur.
- **Áherslur:** Standa með réttan fót fram og fá fram rétta kaststöðu og sveiflu.
- **Markmið:** Að iðkendur taki virkan þátt í leik sem gerir kröfur á kast og griptækni þeirra. Að iðkendur upplifi handbolta sem fjölbreytta skemmtun og hreyfingu.



Leikir 2

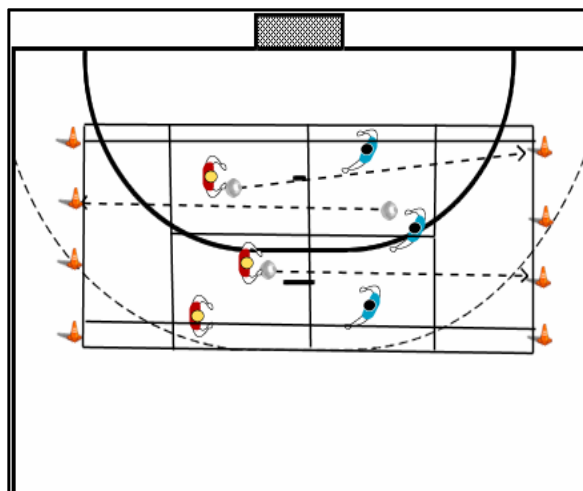
Æfing

- **Æfing:** Súluhandbolti. Skipt er í tvö lið og fær hvort lið 2-3 súlur sem stillt er upp á vallarhelming þeirra. Utan um súluna er settur húllahringur. Einn mjúkur bolti er notaður og mega iðkendur taka þrjú skref með boltann. Bannað er að drippla. Annars gilda almennar handboltareglur. Liðið reynir síðan að skjóta niður súlur andstæðingana. Ekki má fara inn fyrir ímyndaða loft línu húllahringins og er því bannað að verjast eða sækja nær hringnum.
- **Áherslur:** Að allir séu virkir þátttakendur í leiknum (má setja reglu að allir verði að hafa komið við bolta áður en lið skorar). Mikilvægt að allir séu hreyfanlegir án bolta.
- **Markmið:** Að iðkendur taki virkan þátt í leik sem líkist íþróttinni í keppni. Þar sem leikurinn er einfaldaður og **fengin eru fram atriði eins og að senda og grípa á ferð.**



Æfing

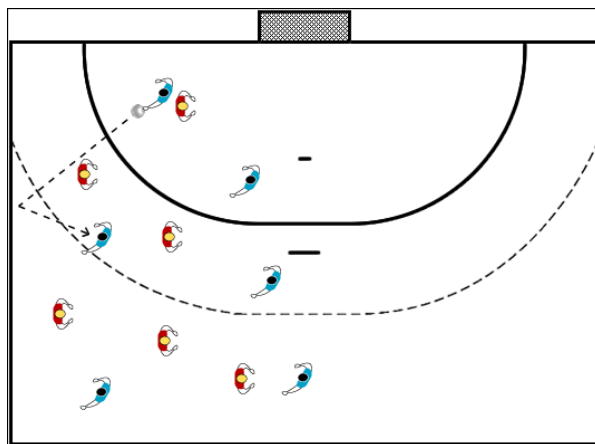
- **Æfing:** Keilustríð. Tvö lið (3-5 í liði). Keilum er raðað upp við enda á t.d. Badmintonvelli. 4-5 keilur á hvorum enda. Notast er við mjúka handbolta (hvíta) eða venjulega handbolta. Hvort lið er staðsett á sínum vallarhelming og má ekki fara yfir miðlínu vallar. Iðkendur reyna síðan að skjóta niður keilur andstæðinga og sigrar það lið sem fyrr fellir allar keilur andstæðinga. Ekki má verja skot frá andstæðingum, nema með því að grípa bolta. Ef iðkandi reynir að grípa bolta en missir hann, þá á að fella eina keilu á hans helming.
- **Áherslur:** Að allir séu virkir þátttakendur í leiknum. Hægt er að setja reglu um að skiptast verði á um að skjóta. Leggja áherslu á rétta kastækni.
- **Markmið:** Að iðkendur þjálfist í skottækni í gegnum leikjaform.



Leikir 3

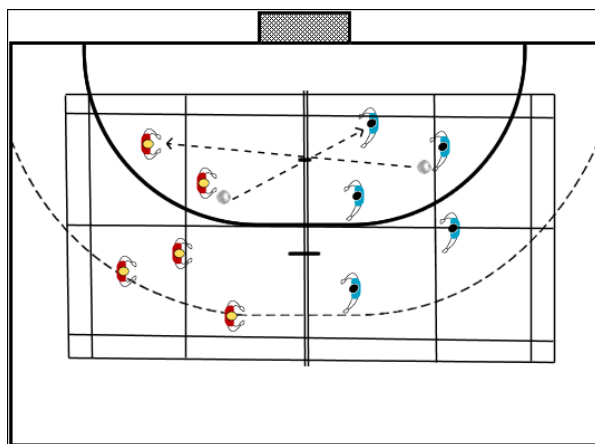
Æfing

- **Æfing: Vegghandbolti.** Tvö lið. Einn handbolti. Leikmenn spila á $\frac{1}{2}$ handboltavelli og skora með því að senda í vegg og að samherji grípi boltann áður en hann lendir í jörðu. Það má nota körfuspjöld í stað veggjar. Hver iðkandi má nota þrjú skref. Til að auðvelda leikinn má leyfa iðkendum að drippla. Hægt er að setja inn reglu um að fríkast vinni bolta (betra í 6.flokk).
- **Áherslur:** Að allir séu virkir þátttakendur í leiknum og að iðkendur séu hreyfanlegir á vellinum.
- **Markmið:** Að iðkendur þjálfist í sendingum, gripi og driplu með þátttöku í leik sem líkist handknattleik.



Æfing

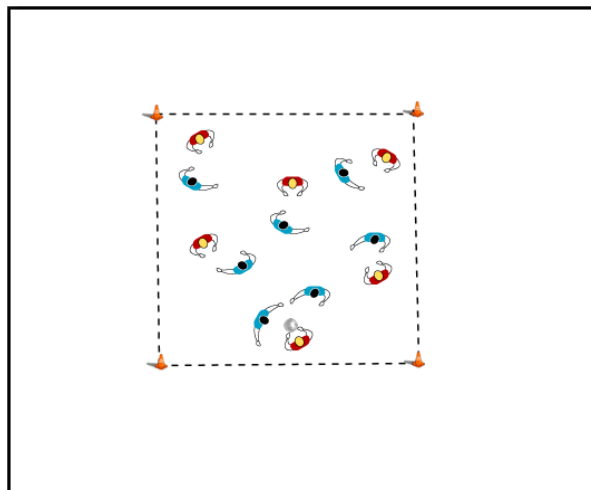
- **Æfing: Dýfubolti.** Skipt er í tvö lið (3-5 í liði). Spilað er á badmintonvelli. Hvort lið fær sinn helming vallarins og má ekki fara út af honum, nema til að sækja bolta. Tveir til þrír mjúkir handboltar eru settir á miðju vallarins og mega bæði lið taka boltana eftir að leikur hefst. Iðkendur reyna að skjóta niður andstæðinga sína og eru þeir þá úr leik og stilla sér upp við hliðarlínu. Sé gripið hjá iðkanda er hann úr og fer á hliðarlínu. Einnig fær sá leikmaður sem lengst hefur verið á hliðarlínu "nýtt líf" þegar samherji hans grípur bolta. Leiknum lýkur þegar búið er að "drepa" alla í hinu liðinu. Einnig er hægt að hafa tímamörk og vinnur á það lið sem á fleiri leikmenn á vellinum. Ef leikmaður fer útaf velli til að forðast að vera skotinn er hann úr.
- **Áherslur:** Að allir séu virkir þátttakendur í leiknum. Hægt er að setja reglu um að skiptast verði á um að skjóta. Leggja áherslu á rétta kasttækni.
- **Markmið:** Að iðkendur þjálfist í skottækni í gegnum leikjaform.



Leikir 4

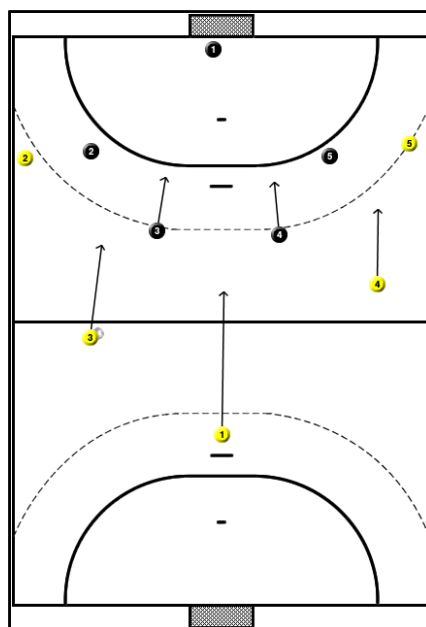
Æfing

- **Æfing: Þjófurinn.** Tvö lið. Varnarlið er skipað einum leikmanni fleiri en sóknarlið. Sóknarlið reynir að ná eins mörgum sendingum og það getur í 2 mínútur (telja sendingar og hve mörgum boltum er stolið). Í hvert skipti sem varnarlið nær bolta á að leggja hann niður í jörðina og “ný sókn” hefst. Það er bannað að slá bolta út af svæði viljandi.
- **Áherslur:** Að varnarmenn hjálpist að við að setja pressu á bolta mann og neyða hann í erfiða sendingu. Er áherslan á að aðrir séu virkir í að stela boltanum.
- **Markmið:** Að iðkendur þjálfist í samvinnu við að vinna bolta af andstæðingum. Einnig er markmiðið að bolta lið þjálfist í að taka eins skinsama ákvörðun og mögulegt er undir pressu.

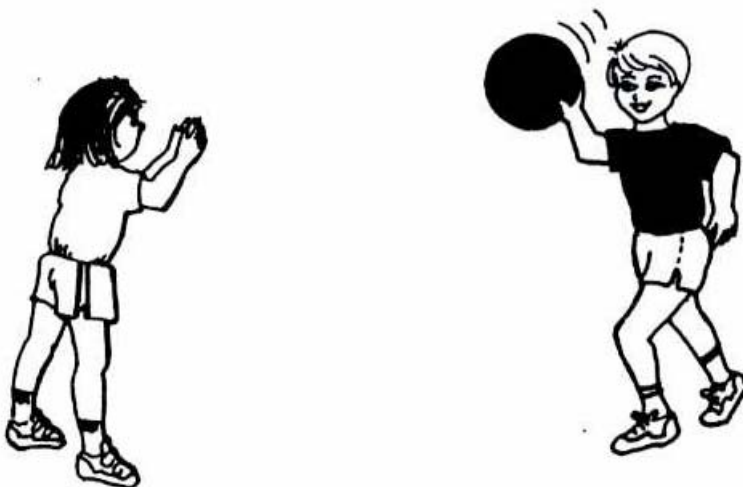


Æfing

- **Æfing: “Frjáls” handbolti.** Tvö lið. Spilað á mini-handboltavelli 4 á móti 4 eða 5 á móti 5 (hægt að spila 5 á móti 5 eða 6 á móti 6 á venjulegum velli). Markmaður fer alltaf með í sókn og því eru sóknarmenn einum leikmanni fleiri. Leikmenn mega spila út um allan völl en fyrst verða allir leikmenn að skila sér inn fyrir punktalínu áður en liðið má sækja út á móti sóknarliði.
- **Áherslur:** Að allir séu virkir þátttakendur í leiknum og að iðkendur séu hreyfanlegir á völlum.
- **Markmið:** Að iðkendur þjálfist í sendingum, gripi og drippli með þátttöku í leik sem líkist handknattleik.



Stöðvaþjálfun

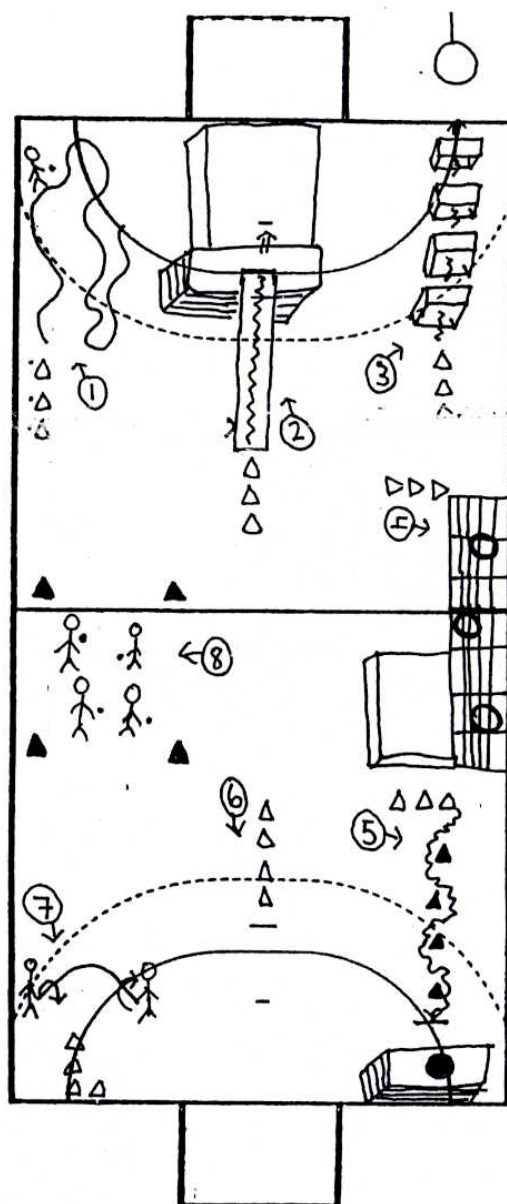


Hér á eftir koma hugmyndir að uppsetningum á stöðvahringjum og í hvernig formi er hægt að útfæra þá. Hægt er að notast við hvaða áhöld sem er og aðlaga hugmyndir að þeim tækjum og tólum sem eru til staðar í íþróttahúsinu hverju sinni.

Hugmyndirnar eru allar fengnar að láni úr lokaritgerð Ingibjargar Jónsdóttur og Stefíar Guðjónsdóttur úr Íþróttakennaraskólanum á Laugarvatni (ÍKÍ).

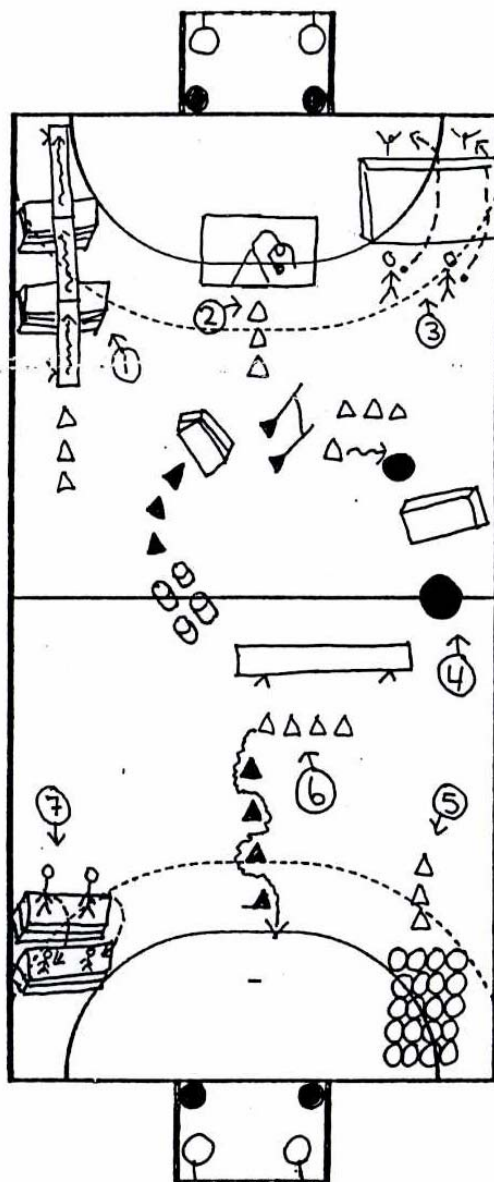
Stöðvaþjálfun 1

1. Drippla og ganga eftir sippuböndum.
2. Ganga upp á bekk og drippla í leiðinni. Taka bolta upp og stíga á kistu, stökkva fram af henni, skjóta í mark og lenda á dýnu.
3. Drippla gegnum kisturamma sem standa uppréttir og skjóta í hring sem hangir á vegg (í rimlum).
4. Klifra upp í rimla og ganga þvert í þeim gegnum hringi. Síðan er hoppað á þykka dýnu.
5. Drippla gegnum ákveðna leið sem einkennd er með keilum og skjóta í þunga bolta sem liggja ofan á kistu.
6. Vítaskot. Áhersla á að vera með "réttan" fót fyrir framan.
7. Snú snú. Leikmenn standa þvert á bandið, hlaupa í gegn og framkvæma ýmsar æfingar með bolta t.d. drippla.
8. Drippla inn á afmörkuðu svæði og reyna að slá bolta andstæðings útaf svæðinu. Leikmenn koma strax aftur inn á svæði ef boltinn er sleginn út af því.



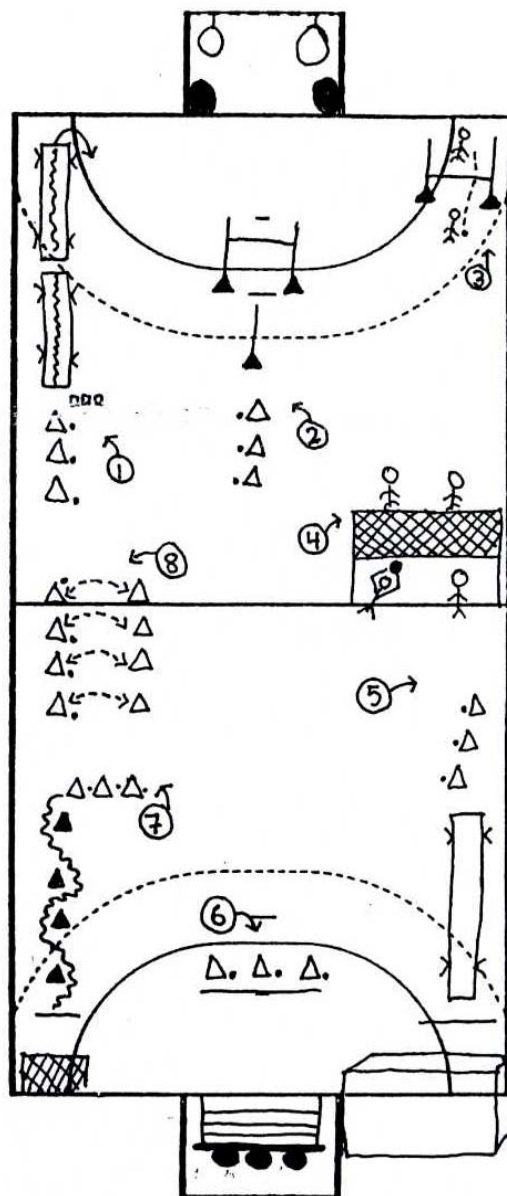
Stöðvaþjálfun 2

1. Ganga upp á bekk og drippla í leiðinni. Taka bolta upp og ganga yfir bekk sem liggur á milli tveggja kista (ofan á eins og brú) og síðan niður eftir bekk hinu megin.
2. Fara í "handboltakollhnís" á dýnu, með bolta í fanginu. Standa upp og skjóta í þunga bolta, keilur eða hringi í marki.
3. Tveir og tveir saman. Kasta bolta á milli sín yfir þykka dýnu sem stendur á rönd. Leikmenn eiga að telja sendingar.
4. Drippla milli hindrana s.s. þungir boltar, aerobikpalla, langstöcksplanka, keilur o.s.v.frv.
5. Hlaupa yfir þunga bolta sem liggja í hrúgu.
6. Drippla milli keila og skjóta á mark. Leikmenn eiga að hitta hringi eða þunga bolta inni í markinu. Áhersla á "réttan" fót fyrir framan.
7. Standa á kistulokum (2 m á milli lokanna) og senda á milli. Telja hvað margar sendingar heppnast.



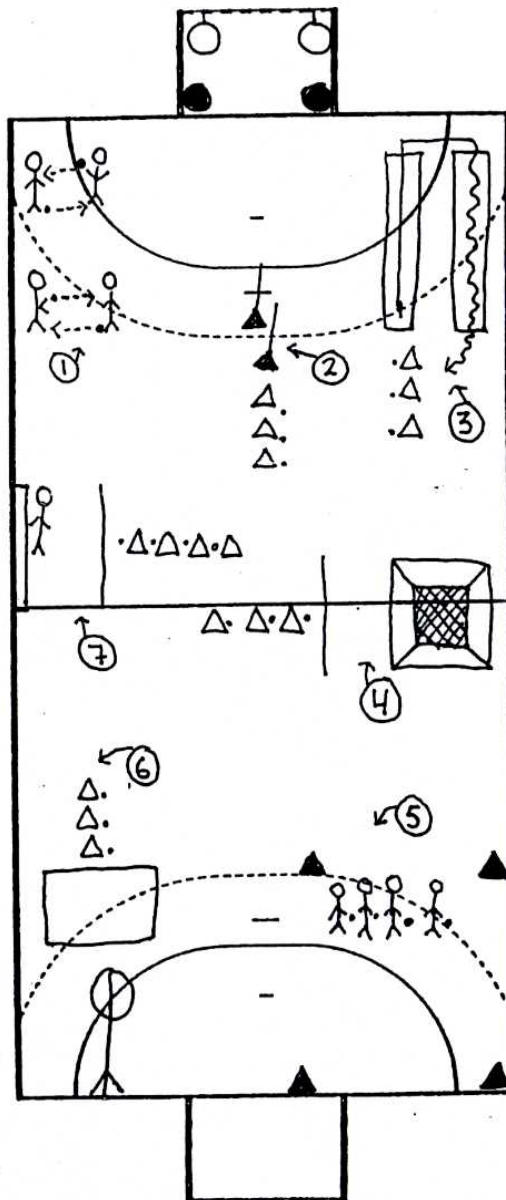
Stöðvaþjálfun 3

1. Flytja baunapoka á höfði yfir tvo bekki og drippla knetti (hægt að halda á bolta).
2. Gabbhreyfing framkvæmd á súlu, síðan er stökkið upp og skotið að marki fyrir ofan þverslá súlna.
3. Senda gólfsendingu undir rauðar súlur.
4. Blöðrublak. Leikmenn vinna saman tveir og tveir og blaka blöðru yfir badmintonnet eða aðra hindrun.
5. Ganga gæsaþang við hliðina á bekk og rúlla/drippla knetti eftir bekknum á sama tíma. Síðan er skotið í þykka dýnu.
6. Þungir boltar upp á kistu. Leikmenn keppast við að skjóta sem flesta þeirra niður af bekknum.
7. Drippla milli súlna og skjóta á bandímark.
8. Tveir og tveir saman með einn bolta. Senda á milli sín og gera ýmsar æfingar.



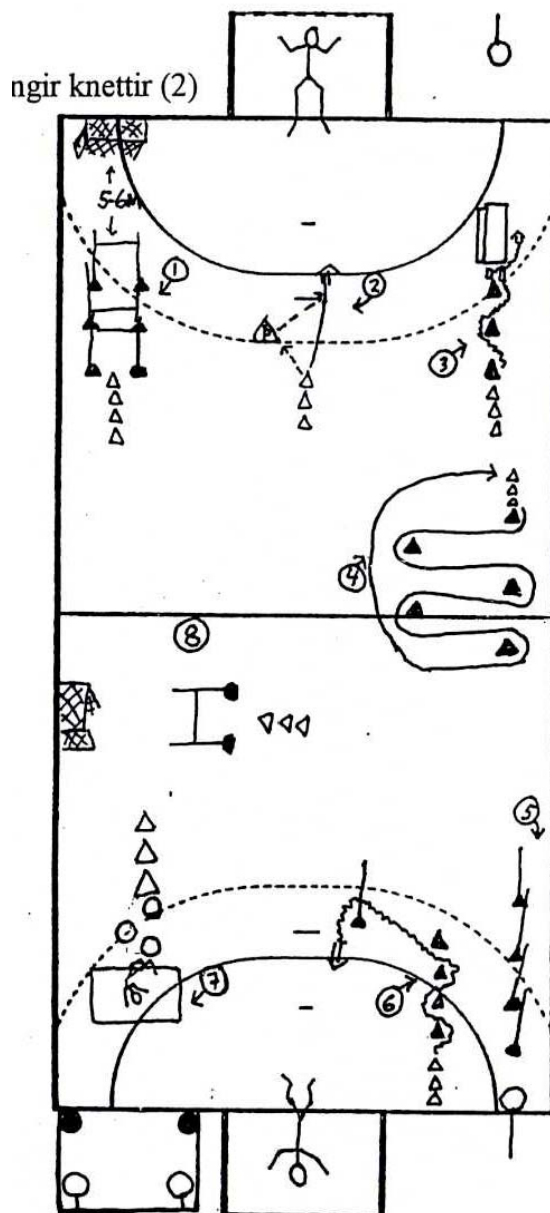
Stöðvaþjálfun 4

1. Senda milli og sparka fótbolta á sama tíma (8-9 ára). Einnig hægt að láta senda á milli og framkvæma ýmsar fótæfingar á milli í stað bolta ef það er of erfitt.
2. Gabbhreyfingar á súlur (yfirfinta), stökkva upp og skjóta á mark. Hægt er að setja hring á gólf sem stokkið er upp úr.
3. Ganga yfir bekk, kasta bolta upp í loft og grípa, drippla á bekknum til baka.
4. Hver leikmaður er með sinn bolta og skýtur í boltatrampolín (vegg eða einhverja mótstöðu). Hægt að vera í röð og grípa skot þess sem er á undan.
5. Þrautakóngur á afmörkuðu svæði.
6. Skjóta í gegnum hring sem hangir á hástökkssúlu og fara í "handboltakollhnís".
7. Leikmenn skjóta á mark með mjúkum bolta. Þeir skiptast á að vera í marki. Markvörður sendur á dýnu milli tveggja súlna.



Stöðvaþjálfun 5

1. Drippla undir slá í axlarhæð, yfir slá í ökklahæð og svo undir slá í axlarhæð. Að því loknu er skotið á bandímark. Áhersla á rétta dripplækni.
2. Sending á aðstoðarmann sem sendir aftur til baka, síðan er skotið á mark.
3. Drippla gegnum keilur, fara framhjá kistuloki sem stendur upp á rönd og skjóta í hring sem hangir á tjaldi.
4. Hliðarfærsla. Leikmenn drippla bolta út fyrir súlu og drippla með hönd sem er fjær súlu í hvert skipti.
5. Leikmenn æfa gabbhreyfingar á súlum og skjóta í hring eftir þá síðustu.
6. Leikmenn drippla í gegnum keilur, framhjá súlu og skjóta að marki.
7. Leikmenn stíga í hringi til að læra gabbhreyfingu. Réttthentir stíga fyrst í vinstri, síðan hægri og svo aftur í vinstri og skjóta á mark. Að loknu skoti eiga þeir að taka "handboltakollhnís" á dýnu.
8. Undirskot undir rauða súlu í mjaðmarhæð og hitta í bandímak.

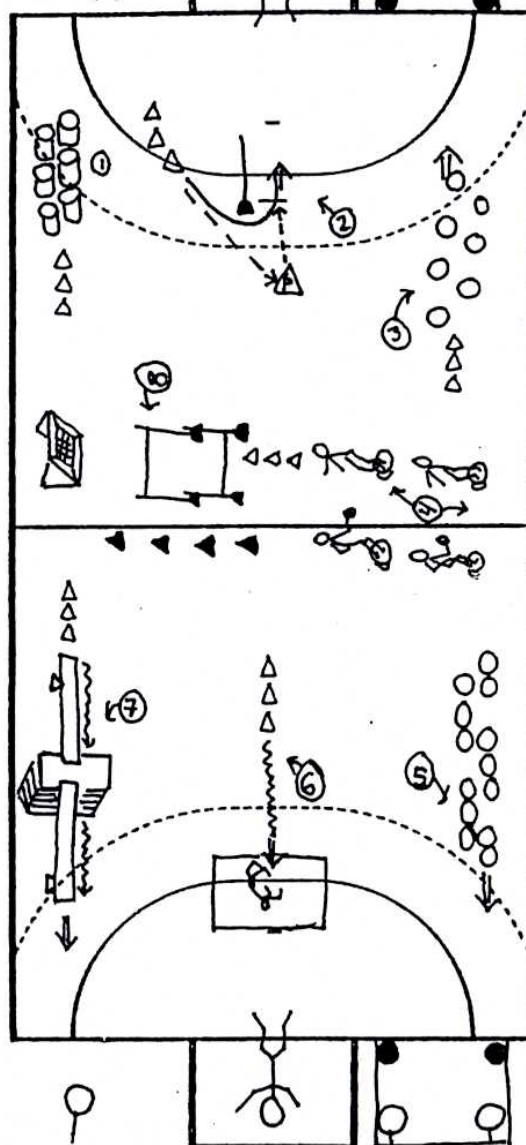


Stöðvaþjálfun 6

1. Ganga í gegnum rörhólka (hringi) og drippla samtímis.
2. Leikmenn senda á aðstoðarmann, hlaupa af stað og fá bolta við súluna. Þá skjóta þeir á markið ýmist eftir uppstökk eða með gólfskoti. Áhersla á að hreyfa sig án bolta.
3. Leikmenn æfa gabbhreyfingar með því að hoppa á milli hringja og leggja þunga sinn ávalt vel í þá átt sem stökkið er. Að lokum er skotið á mark.
4. Senda bolta á milli sín og standa á jafnvægisbretti (líka hægt að gera á öðrum fæti).
5. Leikmenn æfa gabbhreyfingar með því að stíga skrefin inn í hringi. Í markinu er þungir boltar og hangandi hringir. Hægt er að gefa stig fyrir hringir (2 stig) og þungabolta (1 stig) til að gera æfinguna meira spennandi.
6. Drippla bolta að dýnu, skjóta á mark og "falla" svo í "handboltakollhnís".
7. Ganga upp og niður bekki og drippla í gólfið á sama tíma. Við endann á bekknum á að hoppa niður og skjóta í gegnum hring.
8. Drippla bolta yfir og undir súlur, skjóta í boltatrampólín (vegg) og grípa bolta aftur. Dippla á milli súlna til baka.

nettir (2)

nettir (2)



Stöðvaþjálfun 7

1. Leikmenn eiga að stökkva upp fyrir framan súlu sem búið er að setja lak yfir.
2. Leikmenn eiga að hlaupa upp á 1 kistulok, 2 kistulok og 3 kistulok sem liggja saman (tröppur), stökkva síðan upp, skjóta á mark og lenda á þykkri dýnu. Áhersla á að stökkva upp af réttum fæti.
3. Leikmenn kasta bolta í vegg og grípa aftur.
4. Tvö pör spila bolta á milli sín á afmörkuðu svæði. Annað parið er í vörn og hitt í sókn. Sóknin spilar boltanum en vörnin reynir að ná honum. Ef vörn nær bolta skipta pörin um hlutverk.
5. Línuskot. Leikmenn snúa baki í markið og fá sendingu frá aðstoðarmanni, snúa sér í 180°, skjóta á markið og lenda á dýnu.
6. Stíga upp á bekk og lenda á þykkri dýnu. Leggja áherslu á að réttur fótur (vinstri hjá réttthentum) fari upp á bekkinn og síðan er skotið að marki. Leikmenn ráða hvort þeir láta sig falla á dýnu eða lenda á fótum.
7. Leikmenn sveifla sér í köðlum á milli tveggja dýna. Þeir mega ekki falla í "sjóinn" sem er á milli þeirra. Hægt er að fara í eltingarleik til að auka ákefð í æfingunni.

