

3. flokkur karla (17 og 18 ára) og 3. flokkur kvenna (17-19 ára)

Í þessum aldurshópi er áframhaldandi áhersla á fjölbreytta þjálfun þar sem byggt er ofan á þann grunn sem fyrir er og styrkingu allra grunn- og tækniatriða. Styrktar- og tækniþjálfun beinist meir og meir að þeim þáttum sem koma upp á í leik og keppni. Hóppþjálfunin miðar hins vegar að aukinni samvinnu leikmanna og grundvallarskilningi á íþróttinni. Skipting milli einstaklings- og hóppþjálfunar er um það bil 60/40. Áhersla er lögð á fjölbreytta tækni og leikfræðiþjálfun og að í þessum aldurshóp er lokið yfirferð og grunnkennslu allra tækniatriða. Að leikmenn læri að bera ábyrgð á eigin þjálfun, upphitun og niðurlagi æfinga (upphitun og teygjur) lðkendur temji sér framkomu 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
- Skotfinta
- Yfirhandarfinta
- Forfinta
- Uppstökksfinta

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
- Auka sendingahraða
- 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
- Sendingar inn í teig úr horni
- Haslock

Skot

- Markskot úr kyrrstöðu:
 1. Með eins skrefs hreyfingu
 2. Úr kyrrstöðu með réttum snúningi
 3. Úr kyrrstöðu með öfugum snúningi
- Vítaskot
- Markskot með öfugri hendi
- Hlaupskot í skrefi
- Kringluskot





- Framhjá varnarmanni
- Beint fram og til hliðar
- 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
- Undirskot
- Innstökksskot
- Skot í skrefi

Leikfræði einstaklingsins

Sóknarleikur

- Marksskot af ýmsum toga
- Skotþjálfun með og án varnar
- Skotæfingar eftir samleik/samþætting
- Eftir að hafa leikið á mótherja/knattrak
- Eftir samleik og línusendingu
- Eftir gegnumbrot
- Eftir losun (innhlaup)
- Eftir samleik/klippingar
- Úr kyrrstöðu

Leikskilningur:

Leikþjálfun í leikstöðum

1. Sérhæfð vörn í hverri stöðu
2. Áhersla á vinnu fóta og handa

Hvað þarf að varast

1. Tilgangur með vinnu
2. Leiðbeiningar í spili

Styrkur og tækni:

- Spila vörn í minnihluta
- Kraftæfingar
- Leikæfingar
- Maður á mann vörn:
 1. Allur völlur
 2. Afmarka svæði
 3. Æfingar maður á mann (kontakt)

Varnarleikur

Grunnstaða í vörn:

- Fótavinna
- Handavinna
- Rétt varnarstaða (á hendi)
- Varnarhreyfing
- Vörn gegn gegnumbrotum
- Vörn gegn línusendingum
 1. Háum
 2. Lágum / í gólf
 3. Áhersla á rétta fótavinnu
- Verja skot
- Vinna bolta (fiska)
- Klippa út horn
- Losna við blokkeringu
- Bregðast við hornahlaupi
- Loka hlaupaleiðum
- Loka boltaleiðum



Hraðaupphlaup

- Hraðaupphlaup á fullum hraða (keppnishraða)
- 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
 6. Aukaköst
- 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.
 - Afmarkað svæði
- Samvinna leikmanna
 - yfirtaka á leikmanni frá féлага/skiptingar
 - tveggja / þriggja o.s.frv.
- 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
- Svæðisvörn
- 3:2:1 vörn
 - Grunnatriði varðandi staðsetningar og skiptingar gegn mismunandi sóknarbrigðum
- Gæsla, loka svæði, samþjöppun, völd.





Uppbygging sóknar

- Sóknarleikur við venjulegar aðstæður
- Róleg uppbygging sókna
- Hröð uppbygging sókna
- Hraðauppþlaup
- Staðsetning (hvar)
- Hreyfing (hvert)
- Spila upp (fyrir hvern)
- Fullgera hraðauppþlaup
- Hraðauppþlaup á hámarks álagi

Sókn

- 3-3. Uppbygging sóknar og hreyfingar bæði á 6m og 9m
- 4-2. Uppbygging sóknar og hreyfingar, línuspil, breitt og þröngt
- Leysa upp úr 3-3 í 4-2, bæði úr kerfisbundnu spili og / eða frjálsu spili

Föst leikatriði

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

Sérstök leikfræðileg atriði

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

Grunnleikkerfi

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

Návígi

- Að komast inn í sendingu mótherja
- Pressa þar sem lögð er áhersla á rétta varnarstöðu
- Klippa horn
- Maður á mann, allur völlum

Hreyfingar með og án bolta

- Leysa inn bæði stutt og langt
- Leysa inn úr horni
- Leysa inn á línu
- Stöðuskiptingar og hreyfingar á 9m
- Klippingar og hreyfingar á 9m
- Leiðbeiningar í spili

Vörn gegn föstum leikatriðum

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

Almenn leikfræði í vörn

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

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





Markvörðurinn og hlutverk hans

- Stöðugleikatímabilið (u.þ.b 17-18 ára)
- Halda áfram að gera grunntækni sjálfvirkari
- Sjálfvirkar grunntækniæfingar með flóknum skotæfingum
- Mikill breytileiki
- Æfingar sem líkjast spili
- Skot á markmann undir tímapressu
- Endurtekin skot. Skot sem koma hvert á eftir öðru líkt og um skot úr frákasti væri að ræða
- Langskot og 6 m skot til skiptis
- Fara alltaf aftur annað slagið í einfaldar æfingar þar sem markmaðurinn getur fest tækni sína í sessi
- Sér tækniæfingar. Í þessum fasa er hægt að byrja að æfa á fullu sér tækni og einnig að byrja að breyta spili á móti 6 metra skotum (koma á móti mönnum í skotum)
- Láta markmann vinna með vörninni
- Frjálst spil
- Spil
- Leggja mikla áherslu á líkamlega þjálfun
- Sálræn undirbúningsvinna
- Almenn handboltaþjálfun sem útispilari

Athugið vel að punkturinn um „almenna handboltaþjálfun sem útispilari“ er í öllum stigunum. Það er mjög mikilvægt að markmaður fái í gegnum yngri flokkana að vera með og æfa sem útispilari. Þetta er gert í þeim tilgangi að markmaður fái góðan skilning á leiknum og æfist í að lesa leikinn. Það er mjög mikilvægt fyrir markmann að þekkja hreyfi- og skotmunstur útspilara til að geta alltaf verið skrefinu á undan honum þegar kemur að skotinu. Einnig er mikilvægt að vita hvað útispilari er að hugsa þegar hann tekur skotið. Hver er staðan frá hans sjónarhorni? Hvernig tilfinning er það að skjóta af löngu færi með fullt af varnarmönnum fyrir framan sig? Hvernig upplifir hornamaður sig þegar hann stekkur inn úr horninu? Allir sem hafa einhvern tímann skotið úr horninu og síðan farið í markið, vita að upplifunin er afar ólík eftir því hvert hlutverkið er. Það eflir jafnvel kaststyrk markmannsins að taka þátt í sendingar- og skotæfingum.

Hlutverk:

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

