

5.flokkur karla og kvenna (13-14 ára)

Í þessum aldursþóp er áframhaldandi áhersla á fjölbreytta þjálfun þar sem byggt er ofan á grunn sem fyrir er. Á þessum aldri er einstaklingsþjálfunin sú þjálfun sem leggja skal áherslu á. Þó er mikilvægt að taka sérstakt tillit til þeirra einstaklinga sem eru óþroskaðir og/eða hávaxnir og vegna líkamsbyggingar eiga undir högg að sækja. Tækni og leikfræðileg atriði fá meira vægi en boltinn er áfram þungamiðja hverrar æfingar. Tækni og leikfræðileg atriði eru sett í handboltalíkt form. Iðkendur læri háttvísi og framkomu innan vallar sem utan. Að iðkendur beri virðingu fyrir samherjum, mótherjum, þjálfara, dómara, áhorfendum, félaginu og aðstöðu þess.

Tækni

Knattrak og gabbhreyfingar

- Knattrak milli keila með vinstri og hægri hendi
- Knattrak með einföldum gabbhreyfingum
- 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

- Þjálfá 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
- Úlnliðssending
- Uppstökkssending með hægri

Skot

- Markskot úr kyrrstöðu:
- Úr millihæð
- Úr hárrí stöðu
- Undirhandar
- Markskot eftir þriggja skrefa atrennu
- Markskot eftir þriggja skrefa atrennu og uppstökk
- Kenna uppstökkstækni
- Yfir varnarmann
- Markskot eftir knattrak
- Markskot eftir samleik
- Markskot úr horni, stokkið inn með tilhlaupi eftir þriggja skrefa atrennu.
- Markskot af línu:
- Með eins skrefs hreyfingu
- Úr kyrrstöðu með réttum snúningi
- Vítaskot



Leikfræði

Almennt um leikfærði:

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

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

Hraðaupphlaup

- Skot og sendingar án varna.
(2-2,3-3,4-4)
- Skot og sendingar með vörn
- Eftir sendingar frá markmanni

Varnarleikur

- Grunnstaða í vörn
- Fótavinna
- Handavinna
- Varnarhreyfing
- Verja skot
- Vinna bolta (fiska)
- Leikskilningur (tilgangur með vinnu)
- Maður á mann vörn:
- Allur völlum
- Afmarka svæði

Leikfræði liðs

Sóknarleikur

- Hreyfingar án knatta, aðstoð knatthafa
- Hornahlaup/leysa inn:
- Staðsetningar (hvar)
- Hreyfingar (hvert)
- Hjálp/blokk (fyrir hvern)
- Undirstöðuatriði liðssamvinnu í sókn:
Dýpt, fríhlaup, vídd, hreyfing, opna svæði og aðstoð
- Ýmiss konar samsetning liðs, jafnmargir í liði, færri, fleiri

Varnarleikur

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





Samleikur

- Klippingar
- Losanir
- Hindranir/Rússi

Undirstöðuatríði liðsamvinnu – Vörn

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

Návígi

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

Grunnleikkerfi

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

Föst leikatriði

- Vítaköst

Markvörðurinn og hlutverk hans

- Fínhyfingastigið (13-14 ára)
- Meira um einstakar sértækar æfingar (grunntækni)
- Meiri kröfur á hreyfingu markmanns
- Finna árangursríkt hreyfimumstur sem hentar markmönnum
- Vinna með grunntækni markmanns
- Fara úr einfaldri skotæfingu í flóknar skotæfingar þar sem skotin koma hvar sem er á markið úr mismunandi skotstöðum, hliðarfærslur, markvörslur með vörn fyrir framan sig og jafnvel með tímapressu
- Hraðaupphlaupsspil þar sem markmaður kastar fram völlinn á mann á hreyfingu
- Frjálst spil
- Almenn handboltaþjálfun
- Spil

Hlutverk:

- Að verjast skotum á markið
- Að verjast með úthlaupum
- Að aðstoða, stjórna vörninni
- Að koma knetti í leik/ hefja sókn

Á þessu stigi skal hugsa um að:

1. Leggja áherslu á rétta hreyfilínu í markinu
2. Ekki þrýsta það mikið á markmann að tæknin gleymist, þ.e. ekki vinna með þreyttum markmanni
3. Þegar markvörðurinn vex kemur þyngdarpunkturinn til með að breytast eitthvað. Eitthvað af þeim hreyfingum og jafnvægi sem lærd hafa verið verður að endurskoðast til að hreyfingar verði mjúkar og taktvissar
4. Einnig veldur vöxtur og þroski því að það verður að vera vakandi fyrir breytingum á grunnstöðu og hreyfimyndri. Hugsanlega þarf að leiðrétta þetta eftir að forsendur breytast.

