

8.flokkur / 7. flokkur karla og kvenna (10 ára og yngri)

Í þessum aldurshópi er lögð áhersla á alhliða þjálfun, þar sem hreyfanleiki og grunntækni eru lykilatriðin. Grunnþættir handknattleiks eru kynntir og þjálfaðir upp, líkt og kasta g grípa, dripl, skot og gabbhreyfingar. Boltinn er þungamiðja hveftrar æfingar og mikilvægt að krakkarnir venjist knettinum og nái valdi á honum sem fyrst. Áhersla er lögð á mikla virkni hvers og eins og að iðkendur fái mikinn fjölda endurtekninga. 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
- Knattrak með vinstri og hægri hendi
- Knattrak með einföldum gabbhreyfingum
- Knattrak með stefnubreytingum

Grip

- Kenna rétt grip
- Grip úr kyrrstöðu eftir eigin uppgjöf
- Grip í kyrrstöðu
- Grip á hreyfingu

Leikfræði

- Handboltalíkir leikir, einfaldar reglur
- Fáir í liði, meiri virkni, að allir taki þátt í sóknarleik
- Staðsetningar á leikvelli
- Helstu leikreglur í handknattleik
- Leikmenn reyni margar stöður

Sendingar

- Kenna kasthreyfingu
- Sendingar úr hendi í millihæð
- Úr kyrrstöðu
- Á hreyfingu
- Stuttar sendingar

Skot

- Markskot úr kyrrstöðu
- Markskot eftir þriggja skrefa atrennu
- Markskot eftir knattrak
- Markskot eftir samleik
- Vítaskot

Markvörðurinn

- Skipulagsstigið (8-10 ára)
- Handboltaleikir
- Kynnast markinu (skotæfing, skjóta á ákv. punkt,spila)
- Láta alla prófa markið, engin fær bara að standa í marki
- Mjög lítil lagfæring á tækni
- Skotæfingar úr öllum stöðum
- Almenn handboltþjálfun
- Spil

