



NÁMSKRÁ HANDKNATTLEIKS- DEILDAR



Handknattleikur



Blak



Knattspyrna



Borðtennis



Taekwondo



Dans



Bandý

Handknattleiksfélag Kópavogs

1.útgáfa

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 hvernar æfingar og mikilvægt að krakkarnir venjist knettinum og ná 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

Sendingar

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

Grip

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

Skot

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

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

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 handboltaþjálfun
- Spil



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

Gabbhreyfingar

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

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

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.



5.flokkur karla og kvenna (13-14 ára)

Í þessum aldurshóp 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 hvernar 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

- Þjálfu 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
- Únliðssending
- 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, stökkið 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 knattþafa
- 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

Undirstöðuatriði 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 hreyfimunstur 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.



4.flokkur karla og kvenna (15-16 ára)

Í þessum aldurshópi er áframhaldandi áhersla á fjölbreytta þjálfun þar sem byggt er ofan á þann grunn sem fyrir er. Á þessum aldri skal leggja meiri áherslu á einstaklingsþjálfun. Þó er mikilvægt að taka sérstakt tillit til einstaklinga, þar sem þroskamunur getur verið á iðkendum og vegna líkamsbyggingar sumra þá getur reynst erfitt að framkvæma ákveðin atriði í þjálfuninni. Styrktar og tækniþjálfun beinist meir og meir að þeim þáttum sem koma upp í leik og keppni. Hóppþjálfunin miðar hins vegar að aukinni samvinnu leikmanna og grundvallarskilningi á íþróttinni. Iðkendur temji sér framkonu 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
- 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
- Únliðssending
- Uppstökkssending með hægri og vinstri
- Sendingar með báðum höndum
- Sendingar með öfugri hendi
- Sendingar fyrir aftan bak

Skot

- Markskot úr kyrrstöðu:
- Úr millihæð
- Úr hárrí stöðu
- Undirhandar
- Markskot með uppstökki
- Kenna uppstökkstækni
- Yfir varnarmann
- 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
- Markskot af línu:
 1. Með eins skrefs hreyfingu
 2. Úr kyrrstöðu með réttum snúningi
 3. Úr kyrrstöðu með öfugum snúningi
- Vítaskot
- Hlaupskot í skrefi
- Kringluskot
- Undirskot
- Innstökksskot



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

Varnarleikur

Grunnstaða í vörn:

- Fótavinna
- Handavinna
- Rétt varnarstaða (á hendi)
- Varnarhreyfing
- Verja skot
- Vinna bolta (fiska)
- Klippa út horn
- Losna við blokkeringu
- Bregðast við hornahlaupi
- Loka hlaupaleiðum
- Loka boltaleiðum
- Leikskilningur (tilgangur með vinnu)

Maður á mann vörn:

- Allur völlum
- Afmarka svæði

Hraðauppflaup

- Skot og sendingar án varna: (2-2,3-3,4-4)
- Skot og sendingar með vörn: (2:1, 3:2)
- Eftir sendingar frá markmanni
- Hraðauppflaup með klippingum
- Hraðauppflaup með vörn, valmöguleikar:
 1. Skot fyrir utan
 2. Línusending
 3. Blokk/losun
 4. Gegnumbrot



Leikfræði liðs

Sóknarleikur

- Hreyfingar án knattar
- Aðstoð við knattahafa
- 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
- Ýmiss konar samsetning liðs:
 1. Jafnmargir í liði
 2. Færri í liði
 3. Fleiri í liði

Samleikur

- Klippingar
- Losanir
- Hindranir/Rússi
- Knattrak og sendingar
- Skapa marktækifæri

Uppbygging sóknar

- Sóknarleikur við venjulegar aðstæður
- Róleg uppbygging sókna
- Hröð uppbygging sókna
- Hraðaupphlaup
- Staðsetning (hvar)
- Hreyfing (hvert)
- Spila upp (fyrir hvern)
- Fullgera hraðupphlaup

Varnarleikur

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

Undirstöðuatriði liðssamvinnu – 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



Föst leikatriði

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

Vörn gegn föstum leikatriðum

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

Sérstök leikfræðileg atriði

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

Almenn leikfræði í vörn

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

Grunnleikkerfi

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

Markvörðurinn og hlutverk hans

- Sjálfvirkaa hreyfingastigið (15-16 ára)
- Gera grunntækni markmanns sjálfvirkari
- Endurtaka æfinguna oft
- Minnka eins og hægt er rangar hreyfingar
- Setja alltaf rétta tækni í forgang
- Rangar sjálfvirkar hreyfingar er mjög erfitt að leiðrétta eftir á
- Skotæfingar allt frá einföldum skotum í flókin skot úr öllum áttum eftir því hve markmaður er þroskaður. Við skotæfingar frá 6 metrum er sett í forgang skot með ógnun og sendingu á línu, útisplil og gegnumbrotsskot
- Láta markmann vera varnarmann á skotæfingum
- Hraðaupphlaupsspil (flóknar æfingar)
- Frjálst spil
- Aðeins að byrja með sértækar tækniæfingar
- Almenn handboltapjálfun sem útisplilari
- Spil
- Byrja að vinna með líkamlegar styrktaræfingar

Hlutverk:

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



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 dómara námskeið.

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
- Uppstökkfinta

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
- 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



- Yfir varnarmann
- 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
- Kringluskot
- Undirskot
- Innstökksskot
- Skot í skrefi

Leikfræði einstaklingsins

Sóknarleikur

- Marksskot af ýmsum toga
- Skotþjálfun með og án varnar
- Skotæfingar eftir samleik/sambætting
- 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 knattahafa
- Hornahlaup/leysa inn:
 1. Staðsetningar (hvar)
 2. Hreyfingar (hvert)
 3. Hjálp/blokk (fyrir hvern)
- Undirstöðuatríði 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 félagi/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

Undirstöðuatríði liðssamvinnu – Vörn

- 6:0 vörn
- 5:1 vörn
- Svæðisvörn
- 3:2:1 vörn
 - Grunnatriði varðandi staðsetningar og skiptingar gegn mismunandi sóknarabrigðum
- Gæsla, loka svæði, samþjöppun, völd.



Uppbygging sóknar

- Sóknarleikur við venjulegar aðstæður
- Róleg uppbygging sókna
- Hröð uppbygging sókna
- Hraðaupphlaup
- Staðsetning (hvar)
- Hreyfing (hvert)
- Spila upp (fyrir hvern)
- Fullgera hraðaupphlaup
- Hraðaupphlaup 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 innkasti 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
- Skipulagning í vörn 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



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
- Sértækniæfingar. Í þessum fasa er hægt að byrja að æfa á fullu sértækni 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 handboltþjálfun sem útispilari

Athugið vel að punkturinn um „almenna handboltþjálfun 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 útispilara 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

