

Námskrá fyrir handbolta

Markmið í tækni og leikfræðilegum atriðum einstakra flokka í handknattleik

Handboltaskóli (7 ára og yngri)

Það er mikilvægt að taka vel á móti öllum iðkendum þar sem krakkarnir eru að hefja sína íþróttaiðkun. Það þarf að veita þeim öryggi og einnig ánægju en þannig sköpum við aukinn áhuga á íþróttum og einnig traust á félaginu. Gott er að spila með mjúkum bolta og fjórum leikmönnum í liði, einn markvörður og þrír útileikmenn og markvörðurinn má koma út og spila með í sókn.

Helstu þroskæinkenni

- ✓ Líkamlegir eiginleikar í mótun.
- ✓ Veik vöðvabygging með tilliti til hæðar.
- ✓ Erfiðleikar í samhæfðum hreyfingum.
- ✓ Ójafnvægi í líkamsburði.
- ✓ Lítil einbeiting.
- ✓ Stefnuleysi í þörfum og gerðum.
- ✓ Lítið sjálfstraust.
- ✓ Viðkvæmni.
- ✓ Leikgleði.

Meginmarkmið í þjálfun

- ✓ Gera krökkunum grein fyrir grunnhugmyndum handknattleiksins.
- ✓ Kynna hugmyndina að spila sem lið.
- ✓ Skapa rétt viðhorf til leiksins.
- ✓ Leggja áherslu á heiðarleika.
- ✓ Sýna fram á að leikurinn er aðalatriðið ekki sigurinn.
- ✓ Leyfa stelpum og stráku að spila saman.
- ✓ Kynna fyrir þeim skipulagðar æfingar.
- ✓ Venjast boltanum og vera ekki hrædd við hann.

Á þessum árum á ekki að einblína á einhverja rétta tækni eða leikfræði heldur leyfa krökkunum að nota meðfædda hæfileika.



7. flokkur (8-9 ára)

Á þessum aldri hafa krakkarnir mikla hreyfiþörf og því mikilvægt að nýta æfingátímann vel með góðri skipulagningu. Hreyfiþörfin er það mikil að krakkarnir ættu ef mögulegt er að stunda fleiri íþróttir en handknattleik. Á þessum aldri eigum við að hvetja foreldra til þess að leyfa börnunum að stunda sem flestar greinar en þó verður að gæta hófs í þessu eins og í öðru og varast ofálag.

Mikilvægt er að æfingarnar séu skemmtilegar og fjölbreyttar því að einbeiting er oft lítil á þessu aldursskeiði. Þessi aldur er mjög móttækilegur fyrir nýjum hreyfingum og undirstöðuatriðum í samhæfingu og gott er að nota leikfimiæfingar til að byggja upp líkamann.

Helstu þroskæinkenni

- ✓ Líkamlegir eiginleikar í mótun.
- ✓ Veik vöðvabygging með tilliti til hæðar.
- ✓ Erfiðleikar í samhæfðum hreyfingum.
- ✓ Ójafnvægi í líkamsburði.
- ✓ Lítil einbeiting.
- ✓ Stefnuleysi í þörfum og gerðum.
- ✓ Lítið sjálfstraust.
- ✓ Viðkvæmni.
- ✓ Leikgleði.

Meginmarkmið í þjálfun

- ✓ Bæta hlaupataknina.
- ✓ Þróa kasthæfileikann..
- ✓ Bæta samhæfingu augna og handa.
- ✓ Fara yfir mismunandi stöður á vellinum.
- ✓ Ýta undir heilbrigðan keppnisanda.
- ✓ Virkja og bæta athyglisgáfuna.
- ✓ Kenna grunnæfingar í knattraki, sendingum, markskotum og gabbhreyfingum.
- ✓ Læra atrennu.

Leikfræði:

- ✓ Grundvallaratriði í helstu leikreglum.
- ✓ Allir spila í öllum stöðum.
- ✓ Leikrænir leikir.
- ✓ Leikæfingar, sérstaklega 2:2, 3:2, 3:3 og 4:3 með litlu álagi.



Tækni og leikfræðiþjálfun 6. flokks (10-11 ára)

Flestir krakkarnir hafa kynnst íþróttinni í gegnum leiki og fjölbreyttar æfingar. Það þarf að hafa æfingar vel skipulagðar og fjölbreyttar vegna þess að hreyfiþörf er mikil og einbeiting frekar lítil. Vegna þess að ákveðið jafnvægi er komið á líkamsburð þá er gott að kenna tæknilega þætti handknattleiksins. Krakkarnir ættu að læra grunntæknina á æfingum og hvernig hún nýtist síðan í keppni. Aukin áhersla á leikskilning og áráðni.

Það ætti að hvetja krakkana til þess að stunda fleiri en eina íþróttagrein en þannig ýtum við undir fjölbærni iðkenda.

Helstu þroskæinkenni:

- ✓ Jafnvægi kemst á líkamsburð.
- ✓ Beinabygging ekki fullþroskuð.
- ✓ Aukin vöðvamótun og vöðvastyrkur.
- ✓ Mikil geta til hreyfináms og samhæfingar.
- ✓ Aðlögunarhæfni hjarta- og blóðrásarkerfis mikil (alhliða þolþjálfun).
- ✓ Mótun einstaklings hafin.
- ✓ Mikið sjálfstraust.

Meginmarkmið í þjálfun**Sóknarleikur**

- ✓ Lagfæra sendingar og kasthreyfingar.
- ✓ Þróa gripið.
- ✓ Hvetja leikmenn til samvinnu.
- ✓ Kenna enn betur mismunandi stöður leikmanna.
- ✓ Efla réttan keppnisanda.
- ✓ Læra að bregðast rétt við mismunandi upþákomum í leiknum.
- ✓ Þróa sóknarhreyfinguna hjá leikmönnum, ógna beint fram og hratt til baka.
- ✓ Bæta gabbhreyfingar.
- ✓ Kenna grunnhugmyndir í varnarleik.

Leikfræði:

- ✓ Kenna klippingar, leysa inn á línu og stimplun.
- ✓ Kenna hreyfanleika án bolt og samvinnu tveggja leikmanna.
- ✓ Nota leiki til eflingar knattækni sem leggja áherslu á sendingar og grip.
- ✓ Spila 2:1, 3:2, 4:3 og 5:4 með ýmsum afbrigðum.
- ✓ Vera með leikæfingar þar sem fáir eru í liði.



- ✓ Samvinna/tala saman.
- ✓ Alluir spila í öllum stöðum.
- ✓ Maður á mann vörn.
- ✓ 6:0 vörn (5:0 samkvæmt reglum 6. flokks).

Varnarleikur:

- ✓ Handavinna.
- ✓ Fótavinna.
- ✓ Verja skot, rétt hávörn.
- ✓ Stela úr knattraki.
- ✓ Staðsetningar gagnvart manni með bolta.
- ✓ Vörn gegn gegnumbrotum.
- ✓ Vinna sig úr hindrun (blokk).
- ✓ Staðsetningar allra í liðinu.
- ✓ Samvinna allra leikmanna.

Markvörðurinn:

- ✓ Grunnstaða.
- ✓ Handavinna (hendur uppi).
- ✓ Fótavinna (hliðarfærsla).
- ✓ Áræðni.

Tækni og leikfræðipjálfun 5. flokks (12-13 ára)

Það er enginn vafi að þetta er sá flokkur sem er móttækilegastur fyrir tækniþjálfun. Ein af ástæðunum er jafnvægi í líkamsburði og þar af leiðandi eru hreyfingar mjög góðar. Á þessum aldri eru krakkarnir farnir að leita eftir viðurkenningu og aðdáun félaga og vina. Þeir vilja keppa í mótum og metast á æfingum, þeir sem eru góðir í íþróttinni fá mikla viðurkenningu frá félögum. Helsta markmiðið er ennþá að bæta knattækni. Hægt er að gera nýjar og flóknar æfingar með bolta. Gott er að setja hverjum og einum markmið fyrir sig, sérstaklega hvað varðar boltatækni. Á þessum aldri má vænta góðs árangurs sé rétt að þjálfuninni staðið. Hún þarf að vera vel skipulögð með tilliti til helstu þroskápátta einstaklingsins og honum sköpuð verkefni við hæfi.

Helstu þroskæinkenni:

- ✓ Jafnvægi í líkamsburðum.
- ✓ Beinabygging ekki fullþroskuð.
- ✓ Aukin vöðvamótun og vöðvastyrkur.



- ✓ Besti hreyfinámsaldurinn.
- ✓ Bestu skilyrði fyrir tækniþjálfun.
- ✓ Aðlögunhæfni hjarta og blóðrásakerfis mikil (alhliða þolþjálfun).
- ✓ Mikið sjálfstraust.

Meginmarkmið í þjálfun

Tækni

- ✓ Knattrak, aukin fjölbreytni.
- ✓ Sendingar og skot með og án varnarmanns.
- ✓ Skot eftir uppstökk og kringluskot.
- ✓ Stimplanir.
- ✓ Únliðssendingar.
- ✓ Gabbhreyfingar.
- ✓ Uppstökk af hægri og vinstri fæti.
- ✓ Hreyfanleiki með og án bolta.
- ✓ Réttar ógnanir, vinna einn og hálfan mann í sig.
- ✓ Rússablokkering, klippingar, samvinna tveggja eða fleiri.

Leikfræði:

- ✓ Hraðaupphlaup, 1. og 2. Bylgja.
- ✓ Leikkerfi, ákveðnar hlaupaleiðir.
- ✓ Innleysing inn á línu.
- ✓ Sækja einum fleiri – sækja einum færri.
- ✓ Hver leikmaður geti spilað fleiri en eina stöðu.
- ✓ Spila með einum línumann – spila með tvo línumenn.

Varnarleikur

Tækni einstaklings

- ✓ Handa og fótavinna.
- ✓ Verja skot (ýmis afbrigði).
- ✓ Standa á móti kasthönd.
- ✓ Vörn gegn gegnumbrotum.
- ✓ Loka sendingarleiðum.
- ✓ Loka hlaupaleiðum.
- ✓ Hjálparvörn.

Leikfræði hóps

Áhersla á samvinnu leikmanna



- ✓ Hjálpa hver öðrum.
- ✓ Dekka mann.
- ✓ Verja skot.
- ✓ Skipting á leikmönnum.
- ✓ Grunnur að samvinnu með markmanni.

Leikfræði liðs

- ✓ Ná fráköstum.
- ✓ Allir eiga að geta spilað allar stöður.
- ✓ Samvinna bakvarða og miðjumanna í 6:0 vörn.
- ✓ 5:1 vörn.
- ✓ Leikmenn hlaupi hratt til baka.
- ✓ Þróa hjálparvörnina, æfa skiptingar og hjálpa rétt (hvenær og hvenær ekki).

Markvörður:

- ✓ Grunnstaða.
- ✓ Handavinna.
- ✓ Fótavinna.
- ✓ Staðsetning við skotum frá 9 m.
- ✓ Staðsetning við skotum úr horni.
- ✓ Staðsetning við skotum af 6 m.
- ✓ Sendingar.
- ✓ Liðleikaæfingar.
- ✓ Samvinna með vörn (grunnur).

Tækni og leikfræðiþjálfun 4. flokks (14-15 ára)

Á þessum aldri verða krakkarnir kynþroska og því er um mjög erfitt þjálfunarstig að ræða. Krakkarnir hafa lítið sjálfstraust og eru mjög viðkvæmir tilfinningalega séð.

Hraður vöxtur handa og fóta samhliða beinalengingu skapa ákveðin vandamál, sérstaklega hvað varðar samhæfingu hreyfinga. Einstaklingur á oft í erfiðleikum með að hafa stjórn á hreyfingum sínum og það hefur oft áhrif á getu hans.

Þó að grunnþjálfun tæknilegra þátta ætti að vera lokið þá er nauðsynlegt að halda grunninum vel við með því að framkvæma grunntækniæfingar með flóknari útfærslum. Á þessum aldri er auðveldara að útskýra ýmis tæknileg og leikfræðileg atriði handknattleiks, þar sem krakkarnir hafa meiri skilning á fræðilegum þáttum en áður. Þessi aldur er mjög móttækilegur fyrir hraðþjálfun, þolþjálfun og kraftþjálfun



vegna aukins vöðvamassa á unglingsárunum. Það eru miklar breytingar á þessum aldri bæði andlega og líkamlega og því er nauðsynlegt að skapa krökkunum góðar félagslegar aðstæður innan félagsins.

Helstu þroskæinkenni

- ✓ Hraður beinvöxtur.
- ✓ Misvægi líkama og útlíma.
- ✓ Erfiðleikar í samhæfingu.
- ✓ Kynþroski hefst.
- ✓ Almennt sálrænt óöryggi.
- ✓ Minnkandi sjálfstraust.
- ✓ Viðkvæmni.
- ✓ Skapsveiflur.
- ✓ Sjálflæg hugsun og skilningur.
- ✓ Sterkari þörf fyrir hrós og viðurkenningu.
- ✓ Samskipti við fullorðna oft erfið.
- ✓ Óöryggi um eigið hlutverk.

Auka grunnatriði með því að

- ✓ Auka samvinnu milli leikmanna.
- ✓ Bæta þekkingu á mismunandi stöðum á vellinum.
- ✓ Bæta gabbhreyfingar.
- ✓ Auka virkni liðsins.
- ✓ Benda á mikilvægi þess að bera ábyrgð.
- ✓ Hvetja leikmenn til að styrkja sig með eigin þyngd.
- ✓ Bæta samvinnu milli tveggja leikmanna.
- ✓ Þjálfar leikmenn til að bregðast við mismunandi aðstæðum sem koma upp.
- ✓ Hvetja leikmenn til að hafa persónulegan metnað.

Sóknarleikur

Tækni einstaklings

- ✓ Fjölbreyttari og betri sendingatækni.
- ✓ Skot og sendingar í skrefi, með og án mótstöðu.
- ✓ Hreyfanleiki/stefnubreytingar með og án bolta.
- ✓ Leysa inn á línu úr öllum stöðum á vellinum.
- ✓ Mikil áhersla á gabbhreyfingar.



- ✓ Auka leikskilning.
- ✓ Kenna lendingu eftir skot.
- ✓ Meiri séræfingar, leikmenn velja hvaða stöður þeir vilja spila.

Útileikmenn

- ✓ Kasta út frá líkama, skot úr uppstökki.
- ✓ Kenna yfirhandarfintu og læra að nota blokkeringar línumanna.

Hornamenn

- ✓ Nota plássið vel.
- ✓ Stökkva vel út í teiginn.
- ✓ Teygja vel úr hendi.
- ✓ Æfa lendingar.

Línumenn:

- ✓ Dýfuskot, fallskot og kunna að lenda á báðum hliðum.
- ✓ Blokka framan á leikmann, skuggablokk, Rússablokk og losa sig frá andstæðingi.

Leikfræði hóps

- ✓ Stimplanir áfram og til baka.
- ✓ Samvinna tveggja og þriggja leikmanna.
- ✓ Velja rétta kostinn í sendingum, ýmsar stöður.
- ✓ Æfa yfirtölu.
- ✓ Áhersla á réttar stimplanir.
- ✓ Réttar hraðabreytingar.
- ✓ Spila fleiri og færri.
- ✓ Einföld leikkerfi.
- ✓ Hver leikmaður á að geta spilað a.m.k. tvær stöður.
- ✓ Sókn með einn á línu.
- ✓ Sókn með tvo á línu.

Varnarleikur

Tækni einstaklings

- ✓ Mikil áhersla á rétta staðsetningu á höndum og fótum.
- ✓ Staðsetningar gagnvart bolta og manni með bolta.
- ✓ Verja skot í öllum hæðum.
- ✓ Hindra sendingar og hlaupaleiðir.
- ✓ Verjast gegnum brotum.



- ✓ Yfirdekka sóknarmenn (línumenn).
- ✓ Leggja mikla áherslu á leikskilning.

Leikfræði liðs

- ✓ 2 saman í hávörn (verja skot).
- ✓ Samvinna varnarmanna, sérstaklega miðjumanna og bakvarða.
- ✓ Yfirtaka leikmanns.
- ✓ Samvinna varnar og markmanns.
- ✓ Skerma svæði og leikmenn.
- ✓ Kenna hvenær á að hleypa leikmönnum inn í færur.
- ✓ Kenna hvernig á að verjast fleiri og færri.
- ✓ Grunnkennsla í að taka úr umferð.
- ✓ 6:0 varnar afbrygði.
- ✓ 5:1 varnar afbrygði.
- ✓ 5+1 varnar afbrygði.

Markvörðurinn:

- ✓ Snerpuþjálfun.
- ✓ Áhersla á stökkkraft.
- ✓ Samvinna handa og fóta.
- ✓ Staða handa við skot af 9 metra færi.
- ✓ Staða handa við skot af línu.
- ✓ Fara frammar, minnka skotgeira.
- ✓ Splitta niður, liðleikaþjálfun.

Tækni og leikfræðiþjálfun 3. flokks (16-17 ára)

Á þessu tímabili kemst betra jafnvægi á hreyfingar, samhæfing hreyfinga verður betri vegna aukins vaxtar í vöðvum og líffærum sem leiðir af sér jákvæða þætti í þjálfuninni. Nauðsynlegt er að leikfræði sé æfð markvisst bæði á æfingum og utan æfinga. Þar er hægt að útskýra leikkerfi og áherslur í leikskipulagi enda hafa unglingar á þessum aldri meiri áhuga á á fræðilegum þáttum en áður. Það þarf að halda áfram að slípa tæknilega hæfileika en vegna aukins vöðvamassa er nauðsynlegt að leggja áherslu á hraða- og þolþjálfun. Leikskilningur skal hafður í fyrirrúmi með auknum leikfræðilegum og krefjandi æfingum í minni hópum. Kynna skal keppni- og afreksíþróttamennsku og þann hugsunarhátt sem er nauðsynlegur til að árangur náist. Þjálfar þarf leikmenn í að setja sér markmið og þroska hjá sér metnað til árangurs.



Sérhæfing skal hefjast á þessum aldri og því er nauðsynlegt að þeir leikmenn sem eru í fleiri en einni íþróttagrein fari að huga að því að velja sér eina íþróttagrein ef að viðunandi árangur á að nást. Félagsleg verkefni þurfa að skipa stóran sess en þau efla félagsþroska auka samkennd og samvinnu auk þess sem þau eru góð tilbreyting frá hefðbundnum æfingum.

Meginmarkmið í þjálfun

Að bæta hæfileikann til að spila handbolta með því að

- ✓ Bæta samvinnu.
- ✓ Bæta virkni í vörn og sókn.
- ✓ Auka sjálfstraust leikmanna.
- ✓ Auka samvinnu milli tveggja leikmanna.
- ✓ Þróa hæfni einstaklinga og sýna fram á að þeir séu hluti af liðsheild.

Sóknarleikur

Tækni

- ✓ Allar tegundir sendinga æfðar á fullum hraða með og án mótstöðu.
- ✓ Allar tegundir af skotum æfðar undir öllum kringumstæðum.
- ✓ Mikil áhersla á réttar ógnanir.
- ✓ Hreyfanleiki, innleysingar með og án bolta.
- ✓ Stefnubreytingar á hreyfingum og sendingum.
- ✓ Kenna uppstökk jafnt af hægri og vinstri fæti.
- ✓ Séræfingar leikmanna í ákveðnum stöðum.
- ✓ Æfingar sem líkja til keppni.

Útileikmenn

- ✓ Bæta gabbhreyfingar.
- ✓ Bæta skot gegn varnarmanni einn á einn (1:1).
- ✓ Æfa vel stökkskot og skot af gólfi.
- ✓ Leggja áherslu á undirskot og kringluskot.
- ✓ Æfa forfintu áður en þeir fá boltann.
- ✓ Leggja áherslu á línusendingar.

Hornamenn

- ✓ Vippur og sirkusmörk þróuð.
- ✓ Snúningsskot þróuð.
- ✓ Æfa vel skot í nærhorn, uppi, á mjöðm og í gólfið.



- ✓ Æfa vel gabbhreyfingar.
- ✓ Æfa innleysingar inn á línu.

Línumenn

- ✓ Bæta blokkeringar og staðsetningar.
- ✓ Dýfuskot og fallskot þróuð.
- ✓ Grip með einni hendi, bæði vinstri og hægri.
- ✓ Æfa samvinnu með hornamönnum.
- ✓ Æfa samvinnu með útispirurum.

Leikfræði liðs

Mismunandi sóknaruppbyggingar

- ✓ Hraðar.
- ✓ Hægar.
- ✓ Taktískar.
- ✓ Hraðar og vandaðar stimplanir.
- ✓ Hraðabreytingar á sendingum, spili og hlaupum með og án bolta.
- ✓ Mikil samvinna milli leikmanna.
- ✓ Hreyfanleiki og stöðuskipti leikmanna bæði með og án bolta.
- ✓ Ákveðin leikkerfi.

Varnarleikur

Tækni einstaklings

- ✓ Staðsetningar gagnvart manni með og án bolta.
- ✓ Verja skot í öllum hæðum.
- ✓ Verjast gegnumbrotum.
- ✓ Vinna sig úr blokk línumanna.
- ✓ Einbeiting.
- ✓ Sérhæfing í ákveðnum stöðum.

Leikfræði liðs

- ✓ Mikil samvinna leikmanna.
- ✓ Skipulögð vinna með markverði.
- ✓ Áhersla á að verjast fleiri/færri.
- ✓ Klippa út ákveðnar stöður.
- ✓ Klippa út leikmenn.
- ✓ Kenna að taka úr umferð.



- ✓ Ná fráköstum.
- ✓ Leikskilningur á varnarspili.
- ✓ Fullklára að kenna grunninn í eftirfarandi varnaraðferðum.
 - 6:0 vörn.
 - 5:1 vörn.
 - 5+1 vörn..
 - 3:2:1 vörn.
 - 3:3 vörn.
 - Pressuvörn.

Markmaður:

- ✓ Staðsetning – bjóða færi = loka
- ✓ Samvinna með vörn þróuð
- ✓ Einbeiting
- ✓ Verja dauðafæri – víti og hraðaupphlaup
- ✓ Fljótur að koma bolta í spil, áhersla á langar sendingar
- ✓ Verjast hraðaupphlaupum frammi á velli
- ✓ Mikil liðleikabjálfun

