

4. Knattspyrna – yngri flokkar

Námskrá þessi er til viðmiðunar í þjálfun yngri flokka Íþróttafélagsins Völsungs. Mikilvægt er fyrir þjálfara félagsins að kynna sér markmið síns flokks og kynna sér efnið sem á við. Hægt er að leita til annarra þjálfara eða starfsmanns félagsins um fræðslu og gögn er varðar þjálfunina.

Tekið skal fram að þegar talað er um 7. flokk er átt við 7. flokk karla og 6. flokk kvenna. Þegar talað er um 6. flokk er átt við 6. flokk karla og 5. flokk kvenna. Þegar talað er um 5. flokk er átt við 5. flokk karla og 4. flokk kvenna. Þegar talað er um 4. flokk er átt við 4. flokk karla og 3. flokk kvenna. Þegar talað er um 3. flokk er átt við 4. flokk karla og 2. flokk kvenna að hluta. Þegar talað er um 2. flokk er átt við 2. flokk karla og að hluta 2. flokk kvenna.

Þetta eru markmið í tækni- og leikfræðilegum atriðum en ekki líkamlegri þjálfun.

4.1. - 7. flokkur

Tækni

- ✓ Knattæfingar.
- ✓ Knattrak á ýmsa vegu, stefnubreytingar, milli keilna.
- ✓ Einföldustu leikbrellur.
- ✓ Sendingar – innanfótarspyrna.
- ✓ Móttaka – innanfótar og læri.
- ✓ Grunntækni byggð á æfingum og hugmyndafræði Wiel Coerver.
- ✓ Sköllun úr kyrrstöðu.

Leikfræði

- ✓ Markskot – skot úr kyrrstöðu og eftir knattrak.
- ✓ Leikrænir leikir.
- ✓ Leikæfingar, fáir í hverju liði með og án markmanns.
- ✓ Helstu leikreglur.

4.2. - 6. flokkur

Tækni

- ✓ Knattæfingar.
- ✓ Knattrak með einföldum gabbhreyfingum, knattrak þar sem bolta er haldið.

- ✓ Leikbrellur.
- ✓ Sendingar – innanfótarspyrna, bein og innanverð ristarspyrna.
- ✓ Sköllun – úr kyrrstöðu og eftir uppstökk, halda bolta á lofti.
- ✓ Móttaka – stýring innanfótar.
- ✓ Grunntækni – Wiel Coerver.
- ✓ Innkast.

Leikfræði

- ✓ Markskot – úr kyrrstöðu, eftir knattrak, skot á ferð.
- ✓ Leikið 1:1 með ýmsum afbrigðum – kennsla bæði í sókn og vörn.
- ✓ Leikæfingar þar sem fáir eru í liði.

4.3. – 5. flokkur

Tækni

- ✓ Sendingar með jörðu og á lofti, innanfótar, innanverð-utanverð og bein ristarspyrna.
- ✓ Knattrak – hratt knattrak, knattrak þar sem knetti er haldið, knattrak með gabbhreyfingum.
- ✓ Móttaka jarðarbolta + stýring.
- ✓ Móttaka hárra bolta + stýring.
- ✓ Knattrak og leikbrellur.
- ✓ Sköllun – beint áfram, skalli til hliðar (90° eftir sendingu), flugskalli.
- ✓ Gabbhreyfingar, mýkt, hraðar fótahreyfingar – Wiel Coerver.
- ✓ Samleikur af ýmsum toga sem lýkur með markskoti.

Leikfræði

- ✓ Markskot – eftir knattrak og samspil, skot á ferð. Skallað að marki eftir fyrirgjöf.
- ✓ Leikið 1:1 með ýmsum afbrigðum – áhersla á vörn og sókn.
- ✓ Skallatennis – fótboldatennis.
- ✓ Leikæfingar þar sem fáir eru í liði (farið yfir undirstöðuatriði liðssamvinnu).
- ✓ Leikfræði lið – innkast, hornspyrna, aukaspyrna, vítaspyrna.

4.4. – 4. flokkur

Tækni

- ✓ Skot, sendingar og móttaka bolta æfð undir pressu – í leikformi með ákveðin markmið.
- ✓ Knattrak og leikbrellur æfðar undir pressu – í leikæfingum með ákveðin markmið.
- ✓ Sköllun á ýmsan hátt – skallaleikir.
- ✓ Fyrirgjafir – með innanverðri rist með og án snúnings, með ristinni framanverðri.
- ✓ Tækniæfingar – Wiel Coerver.
- ✓ Lokið skal yfirferð grunnatriða tækni í knattspyrnu.

Leikfræði

- ✓ Markskot af ýmsum toga:
 - Eftir að hafa leikið á mótherja (1:1).
 - Eftir móttöku á hraðri ferð og á þröngu svæði.
 - Eftir eina eða tvær snertingar.
 - Viðstöðulaus skoð með jörðu og á lofti.

Samleikur

- ✓ Veggssendingar (þríhyrningsspil/1:2).
- ✓ Knattvíxlun.
- ✓ Framhjáhlaup (overlap).
- ✓ Knattrak og sending (þar sem ásetningur er dulinn).

Leikfræði hóp – varnarleikur

- ✓ Gæsla maður á mann (1:1), þar sem leikmaður hefur bolta.
- ✓ Gæsla maður á mann (1:1), þar sem leikmaður hefur ekki bolta.
- ✓ Samvinna leikmanna, yfirtaka á leikmanni frá félagi (skipting).
- ✓ Rangstaða.
- ✓ Ýmis konar samsetning liðs (jafnmargir í liði, færri, fleiri).

Undirstöðuatriði liðssamvinnu – vörn

- ✓ Gæsla, loka svæði, samþjöppun, völsun (munur á völdun og gæslu).

Návígi

- ✓ Að komast inn í sendingu mótherja.
- ✓ Návígi (tækling), rennitækling.

- ✓ Pressa þar sem lögð er áhersla á rétta varnarstöðu.

Leikfræði liðs – föst leikatriði

- ✓ Vítaspyrna.
- ✓ Rétt innkast og hreyfing leikmanna án bolta.
- ✓ Hornspyrna (í sóknar- og varnarleik).
- ✓ Aukaspurnur.

Varnarleikur

- ✓ Grípa knött yfir höfði í kyrrstöðu og með uppstökki.
- ✓ Knöttur kýldur með annarri og báðum höndum (hnúum).
- ✓ Knöttur gripinn eftir að hafa skutlað sér.
- ✓ Knetti spyrnt frá marki.
- ✓ Knetti kastað frá marki.
- ✓ Mýkt, fimi og snerpa.

Meginhlutverk markmanna

- ✓ Verja skot.
- ✓ Kljást við fyrirgjafir – úthlaup.
- ✓ Aðstoða, stjórnar vörninni – talandi.
- ✓ Koma knetti í leik.

4.5. – 3. flokkur

Tækni

- ✓ Tækniatriði tengd leikæfingum og flóknum tækniæfingum – samsettar æfingar.
- ✓ Tækni einstaklings fínpússuð og fullkomnuð.
- ✓ Sköllun.
- ✓ Fyrirgjafir eftir:
 - Einleik.
 - Samspil s.s. veggsendingu, knattvíxlun, framhjáhlaup, langar sendingar.
- ✓ Tækniæfingar – Wiel Coerver.
- ✓ Fága og styrkja enn frekar þau tækniatriði sem þegar hefur verið farið yfir.

Leikfræði

- ✓ Leikfærði einstaklings.
- ✓ Markskot af ýmsum toga:
 - Eftir að hafa leiki á mótherja (1:1).
 - Eftir móttöku á hraðri ferð og á þröngu svæði.
 - Eftir eina eða tvær snertingar.
 - Viðstöðulaust eftir jörðu og á lofti.

Návígi

- ✓ Að komast inn í sendingu mótherja.
- ✓ Tækling, rennitækling.
- ✓ Pressa (rétt varnarstaða – ná bolta af mótherja).

Leikfræði hóps – sóknarleikur

- ✓ Samleikur leikmanna, ýmis afbrigði (veggsending, knattvíxlun, framhjáhlaup).
- ✓ Hreyfing án knattar – aðstoða mann með bolta.
- ✓ Undirstöðuatriði liðssamvinnu, sókn, fríhlaup, breidd, hreyfing, opna svæði, aðstoð.
- ✓ Skapa marktækifæri – markskot.

Leikfræði hóps – varnarleikur

- ✓ Gæsla maður á mann (1:1), þar sem leikmaður hefur bolta.
- ✓ Gæsla maður á mann (1:1), þar sem leikmaður hefur ekki bolta.
- ✓ Svæðisvörn.
- ✓ Undirstöðuatriði liðssamvinnu, vörn; gæsla, lokun svæða, samþjöppun, völdun.
- ✓ Samvinna leikmanna – yfirtaka á leikmanni frá félagi (skipting).
- ✓ Rangstaða.

Leikfræði liðs – sóknarleikur

- ✓ Sóknarleikur við eðlilegar aðstæður, róleg uppbygging, hröð uppbygging, hraðauppþlaup.
- ✓ Föst leikatriði, vítaspyrna, horn, innkast (hreyfing leikmanna), beinar og óbeinar aukaspyrnur.
- ✓ Sérstök leikfræðileg atriði; sókn eftir pressuvörn, sókn þar sem leikmenn eru færri eða fleiri í liðum.

Leikfræði liðs – varnarleikur

- ✓ Varnarmöguleikar; leikið maður á mann, svæðavörn, blönduð varnaraðferð.
- ✓ Vörn gegn föstum leikatriðum; vörn gegn aukaspyrnum, hornspyrnum, innköstum.
- ✓ Sérstakir leikmöguleikar; pressuvörn, leikir þar sem leikmenn eru færri eða fleiri í liðum.

Leikkerfi

- ✓ Ákveðið leiksskipulag.
- ✓ Leikaðferð sem byggist á rangstöðu.

Markverðir

- ✓ Grípa knött yfir höfði í kyrrstöðu og með uppstökki.
- ✓ Knöttur kýldur með annarri og báðum höndum (hnúum).
- ✓ Knöttur gripinn eftir að hafa skutlað sér.
- ✓ Knetti spyrnt frá marki.
- ✓ Knetti kastað frá marki.
- ✓ Að taka þátt í leikuppbyggingu sem aftasti varnarmaður.
- ✓ Mýkt, fimi og snerpa.