

Blakdeild Völsungs hefur meðfylgjandi kennslu- og æfingaskrá til hliðsjónar og að markmiði við þjálfun í hverjum flokki fyrir sig.

Iðkendur í Öldungablaki er skipt upp í 3 – 4 hópa, eftir kyni og getustigi. Þó spila karlar og konur saman þegr þess gerist þörf, þ.e. miðað við fjölda og getustig iðkenda.

Iðkendur í Öldungablaki keppa á hraðmótum í blaki yfir veturinn (allt að 6 hraðmót) auk þess að taka þátt í Íslandsmóti BLÍ í Öldungaflokki sem fram fer árlega í maí byrjun. Þar er keppt eftir reglum BLÍ.

Iðkendur Völsungs í Öldungablaki skuli fylgja reglum BLÍ, þeir skulu ná þeirri grunnfærni sem krafist er í blaki og fá tilsögn, ýmist í hóp eða einstaklingskennslu. Æfingum er stjórnað af þjálfara.

Í yngri flokkum er boðið upp á Krakkablað í 4. og 5. flokki þar sem notast er við reglur og markmið í Krakkablaði og spilað eftir stigum í hvorum flokki fyrir sig en þau eru skilgreind frá númer 1 til númer 5.

5 fl. - markmið

Iðkandi hafi öðlast grunnfærni til að

- Kasta og grípa boltann
- Leika bolta með undirhandaruppgjöf
- Spila leikinn með fáum og skýrum reglum
- Grunnatriði fingurslags
- Þekki reglur krakkablaðs á 1-2 stigi
- Skilja mikilvægi samvinnu og virðingar fyrir öðrum leikmönnum

4 fl. - markmið

Iðkandi hafi

- Öðlast færni í grunnslögum blaksins, fingurslagi/fleyg og uppgjöf
- Kynnst grunnhreyfingum, fótavinnu, uppstökki og handahreyfingu í smassi
- Öðlast grunnfærni í yfirhandaruppgjöf
- Lært reglur í Krakkablaði á stigi 3 - 5

3 flokkur

Iðkandi hafi

- Náð mjög góðum tókum á öllum grunnslögum blaksins
- Náð góðri færni í mikilvægum hreyfingum á veltinum (fram/aftur og til hliðar)
- Náð góðri færni og tímasetningu í smassi og hávörn
- Þekki allar helstu reglur í 6 manna blaki
- Skilji mikilvægi samvinnu og leikskilnings í blakleik

Í meðfylgjandi fylgiskjali er Krakkablaði gerð góð skil og vinnur Blakdeild Völsungs eftir þeim reglum og grunnþáttum sem þar koma fram.

Fylgiskjal: http://www.bli.is/static/files/leikreglur_krakkablað_november07.pdf

Þannig útfært af Blakdeild Völsungs í nóvember 2015