

Völsungur - Knattspyrna

Námsskrá 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, 6.flokk er átt við 6. flokk karla og 5.flokk kvenna, 5.flokk er átt við 5.flokk karla og 4.flokk kvenna, 4.flokk er átt við 4.flokk karla og 3.flokk kvenna, 3.flokk er átt við 3.flokk karla og 2.flokk kvenna að hluta og 2.flokk er átt við 2.flokk karla og að hluta til 2.flokk kvenna.

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

Deildir innan Völsungs

Aðalstjórn Völsungs

Blak

Boccia

Fimleikar

Frjálsar
Íþróttir

Handbolti

Knattspyrna

Motor-
kross

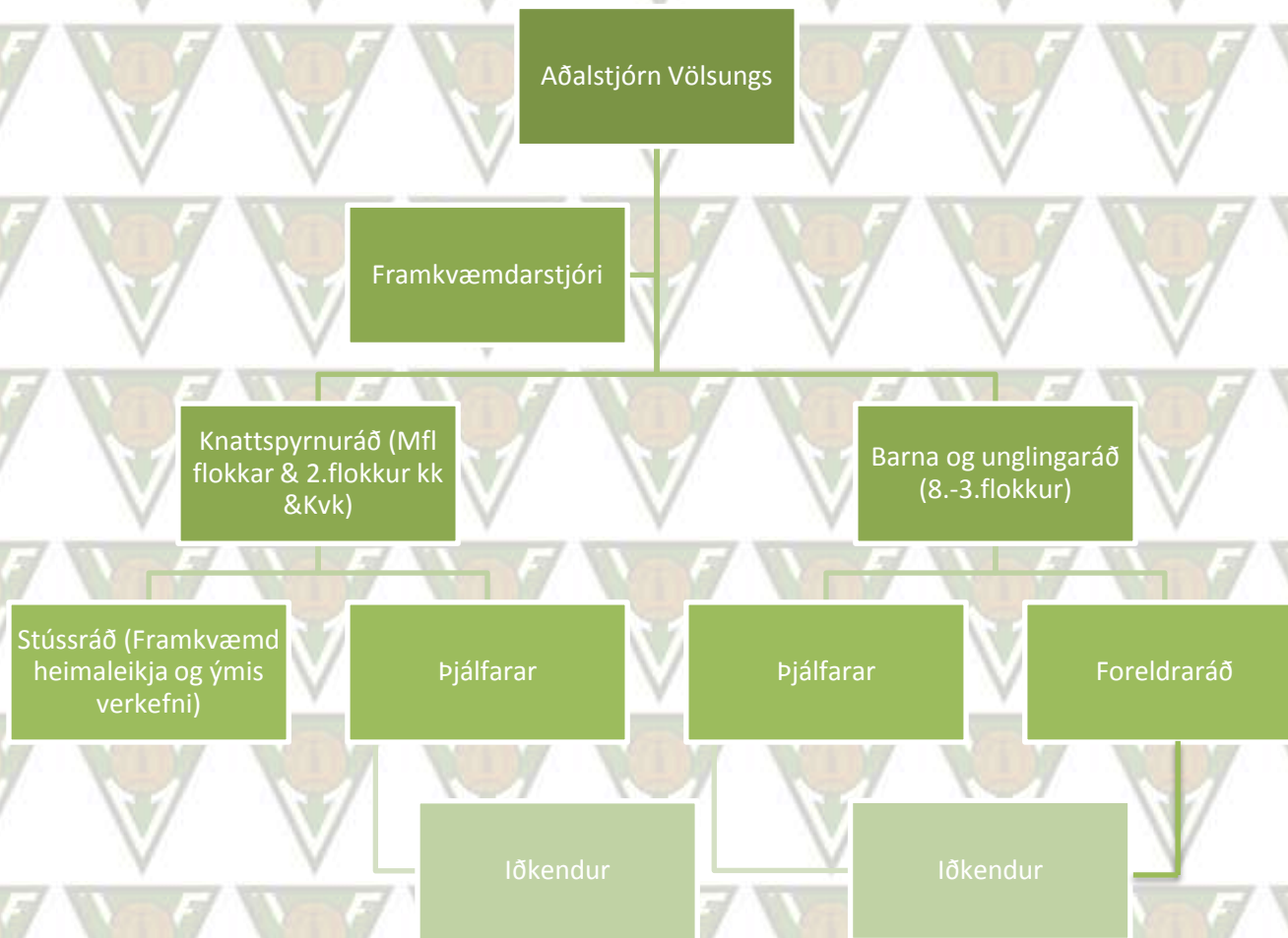
Siglingar

Skíðaganga

Skíði

Sund

Skipurit Knattspyrnu



7. flokkur

Tækni

- Knattæfingar
- Knattrak á ýmsa vegu, stefnubreytingar, milli keilna
- Knattrak með einföldum gabbhreyfingum
- 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

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

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 m. gabbhreyfingum
- Móttaka jarðarbolta + stýring
- Móttaka hárra bolta + stýring
- Knattrak og leikbrellur
- Sköllun - beint áfram, skalli til hliðar (90°e.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 e. fyrirgjöf
- Leikið 1:1 með ýmsum afbrigðum – áhersla á vörn og sókn
- Skallatennis - fótboltatennis
- Leikæfingar þar sem fáir eru í liði (farið yfir undirstöðuatriði liðssamvinnu)
- Leikfræði liðs - innkast, hornspyrna, aukaspyrna, vítaspyrna

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
- viðstöðulaust skot með jörðu og á lofti

4. flokkur

Samleikur

- veggssending (þríhyrningsspil/1:2)
- knattvíxlun
- framhjálaup (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, völdun (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 (beinar og óbeinar)

4. flokkur

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
- mýkt, fimi og snerpa

Meginhlutverk markmanna

- verja skot
- kljást við fyrirgjafir – úthlaup
- aðstoða, stjórna vörninni - talandi
- koma knetti í leik

3. flokkur

Tækni

- Tækniatriði tengd leikæfingum og flóknum tækniæfingum - samsettar æfingar
- Tækni einstaklings fínþússuð 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

- Leikfræði einstaklings
- Markskot af ýmsum toga:
 - eftir að hafa leikið á mótherja (1:1)
 - eftir móttöku á hraðri ferð og á þröngu svæði
 - eftir eina og tvær snertingar
 - viðstöðulaust eftir jörðu og á lofti

3. flokkur

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

3. flokkur

Leikfræði liðs - sóknarleikur

- sóknarleikur við eðlilegar aðstæður, róleg uppbygging, hröð uppbygging, hraðaupphlaup
- föst leikatriði, vítaspyrna, horn, innkast (hreyfing leikmanna), beinar og óbeinar
- aukaspjrnur
- 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 aukaspjrnnum, hornspjrnnum, innköstum
- sérstakir leikmöguleikar; pressuvörn, leikið þar sem leikmenn eru færri eða fleiri í liðum

3. flokkur

Leikkerfi

- ákveðið leikskipulag
- leikið með frjálsan varnarmann fyrir aftan vörn; sweeper
- leikið án sweeper
- 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