

## Kennslu- og æfingaskrá Ungmennafélagsins Einherja

### Stefnuýfirlýsing KSÍ um þjálfun barna og unglinga

Samkæmt stefnu KSÍ um þjálfun barna og unglinga á knattspyrnuíðkun fyrst og fremst að vera þroskandi líkamlega, félagslega og andlega. Þjáfunin á að vera skipulögð og markviss og aðstæður skapaðar til þess að iðkendur geti stundað sýna þjálfun með sínum markmiðum hvort sem þeir stefna lengra í greininni eða stundi hana vegna hreyfingar eða félagslegra þátta.

**KSÍ setur upp áherslupætti um markmið, leiðir, verðlaun og viðurkenningar sem fer eftir aldri og eru eftirfarandi:**

#### 8 ára og yngri

- ✓ Auka hreyfiþroska.
- ✓ Fyrstu kynni af knattspyrnu verði jákvæð.
- ✓ Æfingar séu fjölþættar og stuðli að bættum hreyfiþroska. Hér er átt við æfingar sem örva hinar ýmsu skynstöðvar og unnið sé með grófhreyfingar og fínhreyfingar.
- ✓ Þjálfun fari fram í leikformi.
- ✓ Æfingar séu skemmtilegar.
- ✓ Leikið verði í 4ra til 6 manna liðum.
- ✓ Keppni í þessum flokki á ekki að vera markmið í sjálfu sér. Sé keppni viðhöfð skal hún fara fram á félagsmótum og mótum þar sem félagar úr nágrennafélögum keppa.
- ✓ Leikur og leikgleði ráði ríkjum í keppni.
- ✓ Mikil áhersla skal lögð á að allir fái tækifæri til að vera með, að öll börn fái jöfn tækifæri til þátttöku og að allir fái sömu viðurkenningu fyrir þátttöku.

#### 9 til 12 ára.

- ✓ Aðaláhersla sé á þjálfun tæknilegrar færni.
- ✓ Kynna einföld leikfræðileg atriði.
- ✓ Þjálfun feli í sér þol, kraft og liðleikaæfingar.
- ✓ Að vekja knattspyrnuáhuga fyrir lífstíð.
- ✓ Æfingar séu fjölþættar og skemmtilegar.
- ✓ Börn séu hvött til að kynna sér og reyna sem flestar íþróttagreinar.
- ✓ Háttvísi og íþróttamannsleg framkoma sé kennd. 16
- ✓ Öll börn fái tækifæri til æfinga og keppni miðað við þroska og getu.
- ✓ Leikið verði í 7 manna liðum.
- ✓ Fyrir 9 og 10 ára skal keppni fara fram á félagsmótum sem og á héraðs- og landshlutavísi. Áhersla skal lögð á að allir fái tækifæri til að vera með óháð getu og allir fái sömu viðurkenningu fyrir þátttöku.
- ✓ Fyrir 11 og 12 ára skal keppni fara fram á félags-, héraðs-, landshluta- og landsvísi. Áhersla skal lögð á að allir fái tækifæri til að vera með óháð getu. Lið vinna til verðlauna

#### 13 - 16 ára.

- ✓ Þjálfun byggist meira en áður á þoli, krafti og hraðaæfingum ásamt liðleikþjálfun.
- ✓ Viðhalda og bæta áður lærða tæknilega færni.

- ✓ Auka skilning á leikfræðilegum atriðum.
- ✓ Skapa félagslega jákvæðar aðstæður og umhverfi með knattspyrnustarfinu. Sérstök áhersla sé lögð á að skapa unglíngum félagslega góðar aðstæður innan félagsins. Til þess skulu öll tækifæri sem bjóðast til hópþátttöku, hópferða og félagslegra athafna innan vallar sem utan nýtt til hins ítrasta.
- ✓ Kynna keppnis- og afreksíþróttamennsku og þann hugsunarhátt sem nauðsynlegur er til að árangur náist.
- ✓ Kynna þá möguleika sem bjóðast þeim sem vilja iðka knattspyrnu sem líkamsrækt og vegna félagsskaparins.
- ✓ Æfingar séu fjölpættar.
- ✓ Sérhæfing hefjist.
- ✓ Fræðsla um vöxt og þroska fari fram.
- ✓ Fræðsla um heilbrigðan lífsstíl fari fram.
- ✓ Allir unglíngar fái tækifæri til æfinga og keppni miðað við þroska og getu.
- ✓ Öll félög sjái til þess að skapa sem jöfnust tækifæri til að stunda knattspyrnu sem keppnisíþrótt annars vegar og líkamsrækt hins vegar.
- ✓ Leikið verði í 11 manna liðum. Einnig verði áfram leikið í 7 manna liðum.
- ✓ Fyrir 13 og 14 ára skal keppni fara fram á félags-, héraðs-, landshluta- og landsvísu og hugsanlega erlendis. Lið sem og einstaklingar vinna til verðlauna. •
- ✓ Fyrir 15 og 16 ára skal keppni fara fram á félags-, héraðs-, landshluta- og landsvísu og erlendis. Árangur í keppni orðinn markmið sem stefnt er að og þjálfunin miðast við. Lið sem og einstaklingar vinna til verðlauna

#### 17 til 19 ára.

- ✓ Allir þjálfunarþættir séu teknir fyrir.
- ✓ Auka þjálfunarálagið verulega.
- ✓ Innleiða afreks-hugsunarhátt hjá þeim sem stefna að þátttöku í keppnis- og afreksknattspyrnu.
- ✓ Skapa möguleika fyrir þá sem vilja iðka knattspyrnu sem líkamsrækt og vegna félagsskaparins.
- ✓ Æfingar séu alhliða og fjölpættar þannig að allir þjálfunarþættir séu teknir fyrir með tilliti til stöðu og hæfileika hvers einstaklings.
- ✓ Val á milli íþróttagreina fari fram ef fyrir liggur áhugi til sérhæfingar. •Sérhæfð afreksþjálfun fari fram og æfingaálagið sé aukið verulega frá því sem áður var.
- ✓ Unglíngum sé gerð full grein fyrir hvaða hugarfar, álag og hæfileika þarf til að ná árangri í afreksknattspyrnu.
- ✓ Öll félög geri greinarmun á afreksknattspyrnu eða knattspyrnu þar sem árangur í keppni er aðalmarkmiðið annars vegar og hins vegar knattspyrnu þar sem áhersla er lögð á líkamsrækt og félagsskapinn umfram árangur í keppni sem slíkri.
- ✓ Keppni skal fara fram á félags-, héraðs-, landshluta- og landsvísu og erlendis. Árangur í keppni orðinn markmið sem stefnt er að og þjálfunin miðast við. Lið sem

og einstaklingar vinna til verðlauna. Með stefnuyfirlýsingu þessari er aðildarfélagum KSÍ markaður rammi til að vinna eftir við þjálfun barna og unglunga en knattspyrnuhreyfingin stefnir ávallt að því að skapa kjöraðstæður

## Náms og æfingaskrá knattspyrnuþjálfunar Einherja

### 7. flokkur og yngri

- ✓ Markmiðið er að fyrsta upplifun iðkenda af íþróttinni sé jákvæð og skemmtileg.
- ✓ Aðaláherslan er að iðkendur taki framförum í knattspyrnu en einnig félagslega.
- ✓ Iðkendur hljóti félagslega þjálfun sem felur í sér að eiga góð samskipti, vera kurteis og að allir komi vel fram við alla.
- ✓ Mikil áhersla lögð á virðingu, fyrir þjálfurum, samherjum, dómurum, félaginu sjálfu og ekki síst sjálfum sér.
- ✓ Áhersla á að iðkendur læri að fara eftir reglum bæði innan og utan vallar, læri að fara eftir munnlegum fyrirmælum og hlusti á flautu.
- ✓ Leikgleði og ánæga iðkenda höfð að leiðarljósi.
- ✓ Grunnreglur í knattspyrnu eru kenndar og unnið með þrek, styrk og liðleika iðkenda.
- ✓ Iðkendur fái þjálfun í samræmi við færni hvers og eins en það má m.a. nálgast með fjölbreyttum og fjölþættum æfingum.
- ✓ Mikið unnið með bolta á æfingum bæði í tækniæfingum ýmis konar leikjum.
- ✓ Markvisst farið í grunnþjálfun eins og knattrak, tækni, spyrnur, skallatækni og skot.
- ✓ Unnið með bæði vinstri og hægri fót auk þess að æfa sig í að halda á lofti.
- ✓ Í spili er áherslan á minni hópa 2-5 í liði til að virkja alla og æfa iðkendur í að spila vörn og sókn.
- ✓ Mótin sem tekið er þátt í eiga fyrst og fremst að vera skemmtileg upplifun þar sem leikgleðin ræður ríku og allir fái að spreyta sig í mismunandi stöðum á vellinum.
- ✓ Mikilvægt að nota mótin til að kenna iðkendum að úrslit leikja er ekki aðalatriðið heldur það að leggja allaf fram og gera sitt besta. Vera kurteis við andstæðinga og dómara og vera félaginu sínu til sóma.

### Í 7. flokki er unnið með eftirfarandi tækniatriði og leikfræði:

- Knattæfingar
- Knattrak (fjölbreytt og við hæfi hvers og eins)
- Knattrak með einföldum gabbhreyfingum
- Knattsendingar- innanfótarspyrna
- Knattmóttaka- innanfótar, læri, il
- Sköllun úr kyrrstöðu
- Markskot- úr kyrrstöðu og eftir knattrak
- Leikrænir leikir og leikæfingar með fáum í liði

- Fara yfir helstu reglur 6. flokks

#### 6. flokkur

- ✓ Eitt af aðalmarkmiðum er að kenna háttvísi og íþróttamannslega framkomu
- ✓ Fjölbreyttar og skemmtilegar æfingar sem gera upplifun af æfingum skemmtilegar
- ✓ Iðkendur fá verkefni við hæfi óháð getu og þroska
- ✓ Áherslur á knattækni og knattrak þar sem leikurinn skipar stórt hlutverk
- ✓ Einnig er unnið með einfaldar gabbhreyfingar og spyrnur með áherlsu á sendingar (innanfótarspyrnur og byrjað að kenna ristarspyrnur) auk fjölbreyttrar móttöku
- ✓ Farið í einfalda leikfræði eins og völdun, halda stöðum, hreyfingu án bolta, hreyfingu í innsköstum og hornspyrnum
- ✓ Sköllun úr kyrrstöðu og með öðrum útfærslum eins og eftir uppkast og útspark
- ✓ Úthald er þjálfað í gegn um leiki og knattþyrnuleikinn sjálfan (spilið)
- ✓ Einfaldar styrkaræfingar með eigin líkamsþyngd þar sem unnið er með rétta líkamsbeitingu (armbeygjur, kviðæfingar og ýmis konar hopp)
- ✓ Byrjað að vinna með einfaldar fótavinnuæfingar og spretti
- ✓ Unnið með liðleikaþjálfun á æfingum og mikilvægi hennar kynnt iðkendum
- ✓ Farið yfir leikreglur knattþyrnunnar sem gilda alls staðar (sparkvöllum, skólavöllum o.s.frv.)
- ✓ Á mótum er lagt áhersla á að háttvísi, virðingu, gleði og upplifun
- ✓ Á mótum læra iðkendur hegðun innan og utan vallar

#### Tækniatriði sem unnið er með í 6. flokki:

- Knattæfingar
- Knattrak með einföldum gabbhreyfingum og að halda bolta
- Knattsendingar- innanfótarsendingar, ristarspyrna
- Sköllun- úr kyrrstöðu, eftir uppstökk
- Knattmóttaka- innanverðum fæti
- Innkast (framkvæmd og tækni)

#### Leikfræði sem unnið er með í 6. flokki:

- Markskot- úr kyrrstöðu, eftir knattrak og skot á ferð (fyrirgjafir?)
- Leikið 1:1 með ýmsum afbrigðum
- Fáir í liði í leikæfingum
- Völdun

- Innköst og hornsþyrnur (hreyfing án bolta)
- Fara í grunnuppstillingu í 7 manna bolta (markmaður, vörn, miðja, sókn og leggja áherslu á að þau fái að skipta um stöður til að læra þær sem flestar)

#### Líkamlegir og andlegir þættir sem unnið er með í 6. flokki:

- Mikilvægi svefn og hvíldar
- Hollt og gott mataræði
- Framkoma og virðing
- Grunnþekking á nokkrum styrktaræfingum eins og armbeygjum, kviðæfingum og fótavinnu
- Jákvæðni og gleði
- Að leggja sig fram

#### 5. flokkur

- ✓ Áfram unnið með virðingu (fyrir félaginu, liðsfélögum, þjálfara, dómara og mótherjum)
- ✓ Æfingarnar skipulagðar þannig að allir fái að njóta sín
- ✓ Iðkendur vinna mikið með bolta á æfingum
- ✓ Mikið unnið með grunntækni, sendingar (stuttar sendingar) og móttöku á bolta
- ✓ Í tækniæfingum er áhersla á að æfa líka markvisst lakari fótinn í spyrnum, móttöku og sendingum
- ✓ Áfram unnið með skallatækni (kennt að skalla með enni og að hafa augun opin)
- ✓ Unnið með gabbhreyfingar eins og skæri, snúningar og að þykjast skjóta
- ✓ Í leikfræðinni er farið yfir mikilvægi þess að halda stöðum og breidd á vellinum
- ✓ Leikstöður kynntar
- ✓ Unnið með hreyfingu með og án bolta (rætt um mikilvægi hreyfingu án bolta án hennar væri leikurinn tilbreytingalaus)
- ✓ Spilað á minni völlum með færri leikmönnum

#### Tækniatriði sem unnið er með í 5. flokki

- Knattsendingar bæði með jörðu og á lofti (innanfótar, utanfótar, beinar ristarsþyrnur)
- Ýmsar útfærslur að knattraki (hratt, með gabbhreyfingum og snúningum)
- Knattmóttaka (bæði eftir jarðarbolta og hærri sendingar)
- Sköllun (beint áfram og úr erfiðari stöðum eins og eftir fyrirgjöf)
- Fótavinnuæfingar (tækni kennd, unnið með tækni áður en hraðinn kemur)
- Ýmis konar samleikur sem endar á markskoti

#### Leikfræði sem unnið er með í 5. flokki

- Markskot (eftir samspil og knattrak, skotið á ferð og æfð sköllun á mark)

- Unnið með 1:1 með ýmsum útfærslum (sóknaráhersla, varnaráhersla o.s.frv.)
- Skallatennis (fótboltatennis, skýrar reglur og aðlagaðar að því sem hentar öllum)
- Fáir í liði í leikæfingum (undirstöðuatriði liðssamvinnu kennd)
- Leikfræði liðs eins og innkast, hornspyrna, aukaspyrna og vítaspyrna
- Hreyfing í stöðum (varnarmaður, miðjumaður, framherji)
- Markmaður (hreyfing í markinu og kenna að vera meðvitaður um staðsetningu sína)

#### Líkamlegir og andlegir þættir sem unnið er með í 5. flokki

- Fótavinnuæfingar
- Styrkaræfingar með eigin þyngd (líka tengja þær bolta að einhverju leyti)
- Hreyfiteygjur og teygjur eftir æfingar
- 

#### 4. flokkur

- ✓ Viðhalda tækni leikmanna með fjölbreyttum tækniæfingum
- ✓ Áhersla lögð á leikfræði (sóknar og varnarleikfræði, 4-3-3 leikkerfi)
- ✓ Unnið með þolþjálfun og þá í formi útihlaupa (nota þolpróf í upphafi og lok þolþjálfunartímabils)
- ✓ Styrktarþjálfun þar sem unnið er með eigin þyngd og stöðvarþjálfun
- ✓ Fræðsla (mikilvægi liðleikþjálfunar, næring og mataræði, markmið og liðsheild)

#### Tækniatriði sem unnið er með í 4. flokki

- Spyrnur og móttökur undir pressu og í leikformi
- Knattrak og leikbrellur undir pressu og í leikfomi
- Sköllun
- Fyrirgjafir- á fjölbreyttan hátt bæði mismunandi spyrnur og mismunandi aðstæður
- Markmiðið að klára grunnkennslu allra tækniatriða í knattspyrnu

#### Leikfræðiatriði sem unnið er með í 4. flokki

##### Leikfræði hóps- sóknarleikur

- Hreyfing án knattar og aðstoð
- Vinna með undirstöðuatriði liðssamvinnu í sókn eins og dýpt, vídd, fríhlaup, opna svæði, fríhlaup og aðstoð
- Vinna með æfingar þar sem ýmis afbrigði af samsetningu liðs er notuð (jafn margir, undirmannað, yfirmannað)

##### Leikfræði hóps- samleikur

- Prihyrningaspil (veggsending)
- Knattvíxlun
- Framhjálaup

#### Leikfræði hóps- varnarleikur

- Gæsla einn á einn með og án bolta
- Samvinna leikmanna, færa völdun á milli leikmanna
- Ragnstaða
- Vinna með æfingar þar sem ýmis afbrigði af samsetningu liðs er notuð (jafn margir, undirmannað, yfirmannað)

#### Markskot

- Setja upp mismunandi aðstæður fyrir markskot eins og:
- Eftir að hafa leikið á mótherja (einn á einn)
- Eftir móttöku (bæði á hlaupum og af þröngu svæði)
- Eftir eina eða tvær snertingar
- Viðstöðulaust (bæði með jörðu og á lofti)

#### Föst leikatriði

- Vítaspyrna
- Innkast og hreyfing á bolta (leggja áherslu á rétt innkast)
- Hornspyrnur bæði sóknarhornspyrna og varnarhornspyrna
- Aukaspyrnur (beinar og óbeinar)

#### Markmenn (vinna þarf með eftirtalin atriði)

- Grípa knött fyrir ofan höfuð bæði úr kyrrstöðu og með hoppi
- Kýla knött frá marki (með annarri hönd og báðum)
- Grípa knött eftir að hafa kastað sér
- Markspyrna
- Kasta frá marki
- Vinna með liðleika, fimi og snerpu

#### **Meginhlutverk markmanna í leiknum er:**

- Verja skot
- Kljást við fyrirgjafir og úthlaup
- Aðstoða og stjórna vörninni
- Koma bolta í leik

#### **Líkamlegrir þættir sem unnið er með í 4. flokki**

- Þol (útihlaup, þolpróf og intervalþjálfun)

- Styrkur- ýmsar æfingar með eigin þyngd og létt stöðvápjálfun
- Hraði og snerpa- sprettir, fótavinna og hopp
- Liðleiki- teygjur og hreyfiteygjur

### 3. flokkur

- ✓ Unnið með markmiðasetningu og leiðir til að hjálpa iðkendum að bæta sig í fótbolta
- ✓ Viðhalda tækni með fjölbreyttum tækniæfingum
- ✓ Þjálfun fer að vera meira einstaklingsbundin og í sumum tilfellum afreksemið
- ✓ Markmið félagsins er að bjóða upp á góða þjálfun sem hentar hverjum og einum (þannig að hann taki framförum)
- ✓ Iðkendur hafi gaman af æfingum og styrkist sem einstaklingar bæði líkamlega og félagslega
- ✓ Áherslan er að spila góðan fótbolta
- ✓ Virðing er lykilatriði og leggja skal áherslu á að iðkendur beri virðingu fyrir félagi sínu, þjálfurum, samherjum, andstæðingum og dómurum
- ✓ Að iðkendur koma alltaf vel fram fyrir hönd félagsins

#### Tækniatriði sem unnið er með í 3. flokki

##### Knattrak og gabbhreyfingar

- Áhersla á báðar fætur í knattraki
- Snúningar með bolta
- Halda áfram og byggja ofaná gabbhreyfingar
- Taka menn á

##### Sköllun

- Halda áfram að vinna með skallatækni
- Úr kyrrstöðu og eftir uppstökk
- Sóknarskalli (skalli á mark)
- Varnarskalli (skalla frá hættusvæði)
- Skallaéinvígi, fara í bæði tækni og staðsetningu

##### Sendingar og skot

- Innanfótarsendingar
- Ristarspýrnur (innanverð, bein, utanverð)
- Fyrirgjafir
- Markskot úr fjölbreyttum aðstæðum
  - Eftir móttöku á hlaupum
  - Einn á einn



- Af þröngu svæði
- Eftir eina til tvær snertingar
- Viðstöðulaust (bæði af jörðu og á lofti)

### Móttaka

- Áhersla á fyrstu snertinguna og að stýra boltanum í þá átt sem maður vill
- Geta tekið bolta hratt með sér eftir móttöku
- Geta tekið á móti með öðrum fæti og sent með hinum
- Mismunandi móttaka eins og með læri, rist, brjósti, innan og untanfótar o.s. frv.

### **Leikfræði sem unnið er með í 3. flokki**

#### Leikfræði hóps- sóknarleikur

- Hreyfing án knattar og aðstoð
- Vinna með undirstöðuatríði liðssamvinnu í sókn eins og dýpt, vídd, fríhlaup, opna svæði, fríhlaup og aðstoð
- Samleikur leikmanna með ýmsum afbrigðum (veggsendingum, knattvíxlun og framhjáhlaupi)
- Vinna með hreyfingu án knattar og aðstoð við þann sem er með knöttinn
- Skapa marktækifæri
- Halda bolta innan liðs

#### Leikfræði hóps- varnarleikur

- Gæsla einn á einn með og án bolta
- Svæðisvörn
- Vinna með undirstöðuatríði liðssamvinnu í vörn eins og vörn, dýpt, völdun, lokun svæða, samþjöppun og gæslu
- Samvinna leikmanna, yfirtaka á leikmanni frá liðsfélaga
- Ragnstaða

#### Leikfræði liðs, sóknarleikur

- Við eðlilegar aðstæður með rólegri og hraðri uppbyggingu auk hraðaupphlaupa
- Fara í föst leikatriði (víti, horn, innkast, beinar og óbeinar aukaspyrnur)
- Byggja upp spil frá vörn
- Skipta bolta á milli kanta

## Leikfræði liðs, varnarleikur

- Mismunandi varnarmöguleikar (leikið maður á mann, svæðavörn, blönduð varnaraðferð)
- Vörn gegn föstum leikatriðum (innköstum, hornspyrnum og aukaspyrnum)
- Pressuvörn (leikið með leikmenn bæði færri og fleiri í liðum)

### Markmenn (vinna þarf með eftirtalin atriði)

- Grípa knött fyrir ofan höfuð bæði úr kyrrstöðu og með hoppi
- Kýla knött frá marki (með annarri hönd og báðum)
- Grípa knött eftir að hafa kastað sér
- Markspyrna, hoppspyrna
- Kasta frá marki
- Vinna með liðleika, fimi og snerpu

### **Meginhlutverk markmanna í leiknum er:**

- Verja skot
- Kljást við fyrirgjafir og úthlaup
- Aðstoða og stjórna vörninni
- Koma bolta í leik

### **Líkamlegir þættir sem unnið er með í 3. flokki**

- Styrkur- unnið með eigin þyngd, stöðvaþjálfun
- Styrktaræfingar er fyrirbyggja meiðsli
- Undirstöðuatriði í lyftingum í tækjasal kennd (áherlsa á léttar þyngdir)
- Þol- unnið með þol í gegn um leikrænar æfingar og interval hlaupum
- Hraði og snerpa- fótavinna með og án bolta, hoppæfingar og hlaupastílsþjálfun
- Liðleiki- venjulegar teygjur og hreyfiteygjur (fara í mikilvægi liðleikaþjálfunar)
- Einhvers konar fræðsla um næringafræði íþróttafólks og mikilvægi hennar
- Fræðsla um svefn og hvíld og mikilvægi þessara þátta

### **Andlegir þættir sem unnið er með í 3. flokki**

- Vinna með markmiðasetningu
- Þjálfarafundir með hópnum (farið yfir markmið og leiðir að þeim)
- Einstaklingsfundir með þjálfara (farið yfir markmið og stöðu hvers og eins)

➤ Unnið markvisst með liðsanda og virðingu