



Handknattleiksdeild

Foreldrahandbók yngri flokka



Starfsárið 2025/2026



Verið velkomin í Fram

- Knattspyrnufélagið Fram var stofnað 1908.
- Markmið félagsins er að iðka allar þær íþróttir sem áhugi félagsmanna stendur til, aðstæður leyfa hverju sinni og falla að reglum ÍSí.
- Í dag eru starfandi 6 deildir innan Fram, Knattspyrnudeild, Handknattleiksdeild, Skíðadeild, Taekwondo deild, Alm.íþróttadeild og Blakdeild.
- Á vefsíðu Fram www.fram.is má finna upplýsingar um starfið, stjórnir, þjálfara, æfingagjöld, opnunartíma og aðsetur, ásamt öðrum upplýsingum sem tengjast starfi félagsins.
- Handknattleiksdeild Fram notast við samskiptaforritið Abler, þar birtast allar æfingar hjá viðkomandi flokki ásamt því fara flest öll samskipti við þjálfara þar í gegn.
- Ef spurningar vakna um starfs flokksins er best að hafa samband við viðkomandi þjálfara eða yfirþjálfara í gegnum Abler eða með tölvupósti.



Skráning iðkenda

- Allar iðkenda skráningar fara fram vefsíðu Fram, www.fram.is
 - Foreldrar skrá börn sín sjálf í gegnum skráningarkerfi félagsins á <https://www.Abler.com/shop/fram>
- Mjög mikilvægt er að skrá iðkendur strax.
- Skráning er forsenda fyrir því að fá að taka þátt í mótum og fjáröflunum ofl.
- Ef iðkandi er ekki skráður hjá félaginu er iðkandi ótryggður bæði á æfingum og í keppni.
- Við minnum á frístundastyrkinn frá Reykjavíkurborg sem fyrnist um áramót.
- Veittur er systkinaafsláttur, 20% af æfingagjöldum yngra barnsins
- Mikilvægt að setja inn og/eða yfirfara allar upplýsingar um foreldra/forráðamenn ss. símanúmer, netföng svo öll samskipti geti gengið sem best.
- Aðstoð við skráningu og/eða ef semja þarf um greiðslur þá má hafa samband við Tóta toti@fram.is eða Daða dadi@fram.is
- Greiðsluseðlar eru sendir út um miðjan október skv. upplýsingum frá þjálfurum ef eitthvað vantar upp á skráningu.
- Mikilvægt er að foreldrar/forráðamenn séu með Abler uppsett í símanum til að geta fylgist með hvenær æfingar eru, tilkynningum, skráningum á mót og öðru sem viðkemur iðkendum. Foreldrar fá aðgang að Abler við skráningu iðkanda. Nánari upplýsingar veitir toti@fram.is



Æfingagjöld

Handbolti - æfingagjöld allra flokka

Athugið að æfingagjöld lækka ekki þótt iðkandi geti ekki stundað fullar æfingar. Bent er á að skráning er bindandi fyrir tímabilið og endurgreiðir Fram ekki æfingagjöld nema þá að um langvarandi veikindi/slys á barni sé um að ræða eða brottflutning af svæðinu. Slík tilfelli þarf að tilkynna skriflega til Fram með tölvupósti á toti@fram.is eða dadi@fram.is



Önnur gjöld

- Sérstakt mótagjald í 7. flokki fyrir mót á Selfossi
 - ATH. að innifalið í mótagjaldi er þátttökugjald, nesti, kostnaður vegna þjálfara
- Sérstakt mótagjald í 6.flokki fyrir mót á Akureyri
 - ATH að innifalið í mótagjaldi er: þátttökugjald, rúta (ef þarf), nesti, millimál, vasapeningur, kostnaður vegna þjálfara og fararstjóra.
- Sérstakt mótagjald 5. flokki fyrir mót í Vestmannaeyjum, Ísafirði og Akureyri
 - ATH að innifalið í mótagjaldi er: þátttökugjald, rúta/Herjólfur, nesti, millimál, vasapeningur, kostnaður vegna þjálfara og fararstjóra.
- Mótagjald er innheimt fyrir þátttöku á bikarmótum
- Eitt mótagjald fyrir mót á höfuðborgarsvæðinu (4 mót í 8.flokki, 5 mót í 7.flokki, 6 mót í 6. og 5.flokki)
- Harpix gjald er innheimt fyrir 3. og 4. flokk

Allir þátttakendur móta þar sem greitt er sérstakt mótagjald greiða sama mótagjaldið óháð því hvort viðkomandi kýs að nýta sér þann samgöngumáta sem skipulagður er fyrir flokkinn eða ekki eða hvort iðkandi gistir eða ekki.



Barna- unglingaráð

Formaður: Óli Þór Gunnarsson

Gjaldkeri + fagrað og fjáröflunarráð: María Þórsdóttir

Meðstjórnandi + athafnaráð: Bjarnhéðinn Grétarsson

Meðstjórnandi + athafnaráð: Sigurður Víðir Sigurjónsson

Meðstjórnandi + félagsráð/athafnaráð: Sveinbjörn Helgason

Meðstjórnandi + félagsráð/athafnaráð: Styrmir Þór Davíðsson

Meðstjórnandi + félagsráð: Íris María Stefánsdóttir

Meðstjórnandi + félagsráð: Hrafnhildur Bridde

Meðstjórnandi + félagsráð/fagrað: Sigríður Droplaug Jónsdóttir

Meðstjórnandi + fjáröflunarráð: Anna Lára Guðnadóttir

Meðstjórnandi + fjáröflunarráð: Guðni Ásgeirsson

Meðstjórnandi + fjáröflunarráð: Þóra Björk Waltersdóttir



Þjálfarar

Flokkur	Staðsetning	Þjálfari/þjálfarar	Símanúmer
3. flokkur kk	Framhús	Roland Eradze/Rúnar Kárason	
3. flokkur kvk	Framhús	Aron Örn Heimisson	6150954
4. flokkur kk	Framhús	Magnús Kári Jónsson /Einar Jónsson	
4. flokkur kvk	Framhús	Haraldur Þorvarðarson/Halldór Jóhann Sigfússon/Íris Anna Gísladóttir	
5. flokkur kk	Framhús	Tindur Ingólfsson/Reynir Stefánsson	
5. flokkur kvk	Framhús	Aron Örn Heimisson	6150954
6. flokkur kk	Framhús / Sæmundarskóli	Aron Fannar Sindrason	7797455
6. flokkur kvk eldra ár	Fram /Sæmundarskóli	Sigríður Dr. Jónsdóttir	6949749
6. flokkur kvk yngra ár	Fram /Sæmundarskóli	Íris Anna Gísladóttir	6154599
7. flokkur kk	Framhús	Haraldur Þorvarðarson/Kristófer Gíslason/Alex Unnar Hallgrímsson/Dagur Freyr S. Elínarson	
7. flokkur kvk	Framhús	Árný Andrésdóttir/Vilhjálmur Þór Vilhjálmsson	8473525
8. flokkur kk Dalskóli	Framhús	Torfi Geir Halldórsson	
8. flokkur kvk Dalskóli	Framhús	Emma Brá Óttarsdóttir	
8. flokkur kk Sæmundarskóli	Sæmundarskóli	Dagmar Guðrún Pálsdóttir	6666299
8. flokkur kvk Sæmundarskóli	Sæmundarskóli/Ingunnarskóli	Þórdís Idda Ólafsdóttir	6992219
8. flokkur kk Ingunnarskóli	Ingunnarskóli	Kristófer Tómas Gíslason/ Alex Unnar Hallgrímsson	7876447
8. flokkur kvk Ingunnarskóli	Ingunnarskóli	Þórdís Idda Ólafsdóttir	6992219



Yngri flokka mót 2025-2026

Yfirlit yfir öll mót yngri flokka veturinn 2024-2025





Reglur í minnihandbolta

- 7. og 8. flokkur spila eftir reglum minnihandbolta
- Leikurinn á að vera jákvæður og skemmtilegur
- Leiktíminn er 1 x 9 mínútur
- Boltinn á að vera stærð 0 47 – 49 cm og vega 250 -300 gr.
- 4 leikmenn í hverju liði, 3 útileikmenn og 1 markmaður
- Markmaður má fara með í sókn, en verður að hlaupa strax til baka í markið þegar andstæðingar ná boltanum.
- Það má skipta um markmann allan leikinn, en það er þó alltaf bara sá sem er titlaður markmaður hverju sinni af þjálfara.
- Þegar leikurinn hefst byrjar annað liðið með boltann hjá markmanni og andstæðingarnir standa við sína teiglínu
- Um leið og leikurinn hefst má vörnin koma út og reyna að vinna (fiska) boltann.
- Það á að reyna að vinna boltann án þess að snerta, ýta eða slá andstæðinginn
- Reglurnar um tvígrip, skref og 3. sekúndur skuli bara dæmt þegar leikmaðurinn hagnast af því.
- Þegar liðið hefur misst boltann verða leikmennirnir að hlaupa til baka og snerta teiglínu sína með fæti áður en þeir reyna að vinna boltann af andstæðingnum.
- Þegar liðið hefur skorað þá hlaupa leikmenn til baka að teiglínu og snerta hana með fætinum.
- Fara verður yfir miðju vallar til þess að geta skorað mark.
- Byrja skal leik frá markmanni þegar mark hefur verið skorað.
- Alltaf þegar boltinn fer út fyrir endalínu er útkast frá markmanni (aldrei horn)
- Þjálfara er leyfilegt að ganga inn á völinn ef þess er þörf.
- Mörk og úrslit leikja eru ekki talin og skráð svo sýnilegt sé



Dómarinn

- Munum að dómarinn er hluti af leiknum – án hans verður enginn leikur spilaður
- Sýnum dómaranum virðingu – það er dómarinn sem dæmir leikinn
- Hafið í huga að dómarar í yngri flokkum eru iðkendur, leikmenn eða sjálfbóðaliðar, ekki þaulvanir dómarar. Margir eru að dæma í fyrsta sinn.

Verum fyrirmyndir, berum virðingu fyrir leiknum

Verum Fram og okkur sjálfum til sóma með góðri framkomu utan vallar sem innan



Foreldraráð

Foreldraráð er stofnað í hverjum flokki fyrir sig að hausti. Halda þarf foreldrafund í upphafi starfstímabils, oftast nær á haustin, þar sem þjálfari hjálpar til við að stofna foreldraráð og koma því af stað.

Hlutverk foreldraráða er að:

- að sjá um skipulagningu keppnisferða í samráði við Unglingaráð og þjálfara
 - sjá um að skipa fararstjóra í ferðir
 - vera þjálfaranum innan handar í keppnisferðum og á mótum
 - skipuleggja akstur á mót
- aðstoða Unglingaráð við fjáraflanir
- vera í forsvari fyrir foreldra
- vera með þjálfara í að skipuleggja félagslega hluta þess að æfa handbolta



Ferðalög á vegum Fram

- Foreldrar/forráðamenn eru ábyrgir fyrir börnum sínum meðan á ferðalögum stendur með félaginu
- Ef að iðkandi fer ekki eftir þeim reglum sem settar eru á ferðalögum með Fram þá er hægt að senda viðkomandi heim á kostnað foreldra/forráðamanna
- Foreldrar/forráðamenn skipta með sér verkum á ferðalögum á vegum Fram og skipuleggja allt utanumhald í kringum iðkendur á mótum.
 - Hlutverk fararstjóra (á við á gistimótum)
 - sjá um skipulagningu ferða í samráði við foreldraráð, Unglingaráð og þjálfara
 - sjá til þess að allt sé til reiðu fyrir ferðir
 - sjá til þess að farið sé eftir reglum Unglingaráðs í ferðum
 - halda utan um hópinn í ferðum og sjá til þess að allir njóti sín
 - Hlutverk liðsstjóra
 - sér að allir séu mættir á réttum tíma í leik
 - Sér um að hita leikmenn upp og koma upp góðri stemningu fyrir leik þar til þjálfari mætir
 - Ef eitthvað kemur uppá og þjálfari er ekki mættur þegar leikur hefst sér liðsstjóri um að byrja leikinn



○ Hlutverk gististjóra/næturvarðar (á við á gistingumótum)

- Einn gististjóri/næturvörður með hverju liði
- Sér til þess að það sé komin ró kl. 21:30 á kvöldin

○ Hlutverk nestistjóra (á við á gistingumótum)

- Sér um að taka saman það nesti sem liðið þarf með
 - Þetta á aðeins við ef það safnast nesti/millimál
- Aðstoðar gististjóra/næturvörð við að græja samlokur ofan í liðið fyrir háttinn
- Ef ekki næst að safna nesti sér nesti stjóri, í samráði við aðra forráðamenn í sínu liði, um að kaupa inn brauð og ávexti fyrir kvöldnasl
- Það er á ábyrgð forráðamanna um að sjá börnum sínum fyrir millimáli yfir daginn



Ábending til foreldra

- Komdu á horfðu á æfingu eða keppni þegar þú getur. Barninu finnst það gaman!
- Ekki hvetja bara þitt barn í leik eða keppni, heldur allt liðið.
- Sýndu jákvæðni og stuðning (líka í mótlæti) – ekki gagnrýna.
- Berðu virðingu fyrir störfum þjálfarans – ekki reyna að hafa áhrif á hann meðan á leik eða keppni stendur.
- Dómarinn er til að leiðbeina og kenna jafnt sem að dæma. Ekki gagnrýna ákvarðanir hans.
- Hvettu barn þitt til að taka þátt í æfingum og keppni – Ekki beita þau þrýstingi.
- Spurðu barnið að keppni lokinni hvort var gaman og hvernig það stóð sig – Ekki endilega hvernig fór, því úrslitin eru ekki aðalatriði.
- Berðu virðingu fyrir starfi félagsins.
- Verið virk á foreldrafundum þar sem umræður fara fram um þjálfun og markmið, þar er ykkar vettvangur sem og í foreldraráði.
- Mundu að það er barnið þitt sem er að taka þátt. – EKKI ÞÚ! Sumum foreldrum hættir til að gleyma því.
- Viltu hjálpa til og vera virkari í stuðningi þínum við íþróttaiðkun barns þíns? – Bjóddu fram aðstoð þína, vertu liðsstjóri, bjóddu þig fram í foreldraráð, spurðu þjálfarann hvernig þú getur hjálpað til.



Kennslu- og þjálfunarmarkmið yngri flokka

8. og 7. flokkur

Knattrak	Grip	Sendingar	Skot	Gabbhreyfingar	Leikfræði
Knattrak milli keila Knattrak með vinstri og hægri hendi Knattrak með einföldum gabbhreyfingum. Knattrak með stefnubreytingum	Kenna rétt grip Grip úr kyrrstöðu eftir eigin uppgjöf Grip í kyrrstöðu Grip á hreyfingu	Kenna kasthreyfingu Sendingar úr hendi í millihæð Úr kyrrstöðu Á hreyfingu Stuttar sendingar	Markskot úr kyrrstöðu Markskot eftir þriggja skrefa atrennu Markskot eftir knattrak Markskot eftir samleik Vítaskot	Grunnhreyfingar æfðar Hringir á gólfi Fram hjá keilum	Handboltalíkir leikir, einfaldar reglur Fáir í liði, meiri virkni, að allir taki þátt í sóknarleik Staðsetningar á leikvelli Helstu leikreglur í handknattleik. Leikmenn prufi margar stöður
Markvörðurinn	Handboltaleikir Kynnast markinu (skotæfing, skjóta á ákveðin punkt, spila) Láta alla prófa markið, engin fær bara að standa í marki, markvörður tekur þátt í sóknarleik Mjög lítil lagfæring á tækni Skotæfingar úr öllum stöðum Almenn handboltapjálfun Spil				



6. flokkur

Knattrak	Grip	Sendingar	Skot	Gabbhreyfingar	Leikfræði
Knattrak milli keila með vinstri og hægri hendi Knattrak með einföldum gabbhreyfingum Knattrak með stefnubreytingum Knattrak þar sem bolta er haldið Hratt knattrak	Kenna og þjálfka kast og griphreyfingar Grip á háum og lágum boltum Sendingar úr hendi í millihæð Grip og sendingar í kyrrstöðu Grip og sendingar á hreyfingu Stuttar og langar sendingar		Markskot úr kyrrstöðu Markskot eftir þriggja skrefa atrennu Markskot eftir þriggja skrefa atrennu og uppstökk Markskot eftir knattrak Markskot eftir samleik Markskot úr horni (stokkið inn með tilhlaupi) eftir þriggja skrefa atrennu Markskot af línu með eins skrefs hreyfingu Vítaskot	Einföld gabbhreyfing til vinstri og hægri Stimplun Snúningsfinta Yfirhandarfinta	Maður á mann spil Fáir í liði Nota breidd Staðsetningar á leikvelli Helstu leikreglur í handbolta Leikmenn prufi margar stöður
Markvörðurinn	Markviss áhersla á markið Hæfilegar kröfur Fara í gegnum gunnstöðu og staðsetningu í markinu Farið í gegnum grunn hreyfingar/göngutækni í markinu Endurtekning á réttum hreyfingum Sendingar fram völlinn			Einfaldar skotæfingar úr öllum stöðum án stopps, þar sem markmaðurinn veit hvaðan skotin koma. Hér þarf að árétta að hann hafi rétta grunnstöðu og standi á réttum stað í markinu miðað við hvaðan skotin koma, þ.e. leggja áherslu á æfingar sem kalla á einföld viðbrögð. Í framhaldi af þessu er hægt að fara í flóknari æfingar eftir því sem markmaður þroskast meira Spil Almenn handboltaþjálfun	



5. flokkur

Knattrak	Grip	Sendingar	Skot	Gabbhreyfingar
Knattrak milli keila með vinstri og hægri hendi	Þjálfari griphreyfingar	Stuttar og langar sendingar	Markskot úr kyrrstöðu:	Einföld gabbhreyfing til vinstri og hægri
Knattrak með einföldum gabbhreyfingum	Grip á háum og lágum boltum	Sendingar úr hendi í millihæð	Úr millihæð	Stimplun
Knattrak með stefnubreytingum	Grip og sendingar í kyrrstöðu	Sendingar úr hendi í hárri stöðu	Úr hárri stöðu	Snúningsfinta
Knattrak með hratt knattrak	Grip og sendingar á hreyfingu (hratt)	Undirhandarsending	Undirhandar	Yfirhandarfinta.
Knattrak þar sem bolta er haldið		Úlniðssending	Markskot eftir þriggja skrefa atrennu	
		Uppstökkssending með hægri	Markskot eftir þriggja skrefa atrennu og uppstökk	
		Sendingar með báðum höndum	Kenna uppstökkstækni	
		Sendingar með öfugri hendi	Yfir varnarmann	
			Markskot eftir knattrak	
			Markskot eftir samleik	
			Markskot úr horni, stokkið inn með tilhlaupi eftir þriggja skrefa atrennu	
			Markskot af línu:	
			Með eins skrefs hreyfingu	
			Úr kyrrstöðu með réttum snúningi	
			Vítaskot	
			Markskot með öfugri hendi	



Leikjafræði einstaklings - sókn	Markskot af ýmsum toga Eftir að hafa leikið á mótherja/knattrak Eftir samleik og línusendingu Eftir gegnumbrot Eftir losun (innhlaup) Eftir samleik/klippingar Úr kyrrstöðu Hraðaupphlaup: Skot og sendingar án varna.(2-2, 3-3, 4-4) Skot og sendingar með vörn Eftir sendingu frá markmanni	Almennt: Maður á mann spil Fáir í liði Nota breidd Staðsetningar á leikvelli Leikmenn reyni margar stöður
Leikjafræði hóps - sókn	Hreyfingar án knattar, aðstoð við knattþafa Hornahlaup/leysa inn: Staðsetningar (hvar) Hreyfing (hvert) Hjálp/blokk (fyrir hvern) Undirstöðuatriði liðssamvinnu í sókn: Dýpt, fríhlaup, vídd, hreyfing, opna svæði og aðstoð Ýmiss konar samsetning liðs, jafnmargir í liði, færri, fleiri Samleikur Klippingar Losanir Hindranir/ Rússi	



Leikjafræði einstaklings - vörn	Grunnstaða í vörn: Fótavinna Handavinna Varnarhreyfing Verja skot	Vinna bolta (fiska) Leikskilningur (tilgangur með vinnu) Maður á mann vörn: Allur völlur Afmarkað svæði
Leikjafræði hóps - vörn	Gæsla maður á mann, þar sem leikmaður hefur bolta og án bolta Samvinna leikmanna, yfirtaka á leikmanni frá félaga/skiptingar Ýmiss konar samsetning liðs, jafnmargir í liði, færri, fleiri	Nágvigi Að komast inn í sendingu mótherja Pressa þar sem lögð er áhersla á rétta varnarstöðu Undirstöðuatriði liðsamvinnu - Vörn 6:0 vörn 5:1 vörn Gæsla, loka svæði, samþjöppun, völdun
Leikjafræði liðs -föst leikatriði	Vítaköst Rétt innkast og hreyfing leikmanna án bolta Aukaköst	Grunnleikkerfi: Skipulagning í vörn. 6:0, 5:1 Skipulagning í sókn Athugasemdir takmarkast af reglum HSÍ



Markvörðurinn	Meira um einstakar sértækar æfingar (grunntækni) Meiri kröfur á hreyfingar markmanns Finna árangursríkt hreyfimunstur sem hentar markmönnum Vinna með grunntækni markmanns Fara úr einfaldari skotæfingum í flóknari skotæfingar þar sem skotin koma hvar sem er á markið, úr mismunandi skotstöðum, hliðarfærslur, markvörslur með vörn fyrir framan sig og jafnvel með tímapressu Hraðaupphlaupsspil þar sem markmaður kastar fram völlinn á mann á hreyfingu Frjálst spil Almenn handboltaþjálfun Spil	Hlutverk markvarða Að verjast skotum á markið Að verjast með úthlaupum Að aðstoða, stjórna vörninni Að koma knetti í leik/hefja sókn Á þessu stigi skal hugsa um að! Leggja áherslu á rétta hreyfilínu í markinu Ekki þrýsta það mikið á markmann að tæknin gleymist, þ.e ekki vinna með þreyttum markmanni Þegar markvörðurinn vex kemur þyngdar punkturinn til með að breytast eitthvað. Eitthvað af þeim hreyfingum og jafnvægi sem lærð hafa verið verður að endurskoða til að hreyfingar verði mjúkar og taktvissar Einnig veldur vöxtur og þroski því að það verður að vera vakandi fyrir breytingum á grunnstöðu og hreyfimynstri. Hugsanlega þarf að leiðrétta þetta eftir því sem forsendur breytast
----------------------	--	---



4. flokkur

Knattrak	Grip	Sendingar	Skot	Gabbhreyfingar
Knattrak með einföldum gabbhreyfingum	Þjálfari griphreyfingar	Stuttar og langar sendingar	Markskot úr kyrrstöðu	Einföld gabbhreyfing til vinstri og hægri
Knattrak með stefnubreytingum	Grip á háum og lágum boltum	Sendingar úr hendi í millihæð	- Úr millihæð - Úr hárri stöðu	Stimplun
Knattrak þar sem bolta er haldið	Grip og sendingar í kyrrstöðu	Undirhandarsending	Undirhandar	Snúningsfinta
Hratt knattrak	Grip og sendingar á hreyfingu (hratt)	Únliðssending	Markskot með uppstökki	Yfirhandarfinta
Hratt knattrak undir pressu		Uppstökkssending með hægri og vinstri	- Kenna uppstökkstækni - Yfir varnarmann - Framhjá varnarmanni	Forfinta
		Sendingar með báðum höndum	Markskot eftir knattrak	Uppstökksfinta
		Sendingar með öfugri hendi	Markskot eftir samleik	
		Sendingar fyrir aftan bak	Markskot úr horni:	
			- Stokkið inn með tilhlaupi (þriggja skrefa atrennu) - Stokkið inn með eins skrefs atrennu - Stokkið inn af öfugum fæti	
			Markskot af línu:	
			Með eins skrefs hreyfingu	



		• Úr kyrrstöðu með réttum snúningi • Úr kyrrstöðu með öfugum snúning Vítaskot Markskot með öfugri hendi Hlaupaskot í skrefi Kringluskot Undirskot Innstökksskot	
Leikjafræði einstaklings sókn	Markskot af ýmsum toga Eftir að hafa leikið á mótherja/knattrak Eftir samleik og línusendingar Eftir gegnumbrot Eftir losun (innhlaup) Eftir samleik/klippingar og skot Úr kyrrstöðu	Hraðaupphlaup Skot og sendingar án varna (2-2, 3-3, 4-4) Skot og sendingar með vörn (2:1, 3:2) Eftir sendingu frá markmanni Hröð upphlaup með klippingum Hröð upphlaup með vörn, valmöguleikar: • Skot fyrri utan • Línusending • Blokk/losun • Gegnumbrot	
Leikjafræði hóps - sókn	Hreyfingar án knattar	Sérstök leikfræðileg atriði	



	Aðstoð við knattþafa Hornahlaup/leysa inn • Staðsetningar (hvar) • Hreyfing (hvert) • Hjálp/blokk (fyrir hvern) Undirstöðuatriði liðssamvinnu í sókn: • Dýpt, fríhlaup, vídd • Hreyfing, opna svæði og aðstoð • Aukaköst Ýmiskonar samsetning liðs, jafnmargir í liði, færri, fleiri Föst leikatriði Vítaköst Rétt innkast og hreyfing leikmanna án bolta Aukaköst	Sókn eftir pressuvörn Sókn fleiri eða færri í liði Einföld leikkerfi jafn margir í liði og einum fleiri Samleikur Klippingar Losanir Hindranir/ Rússi Knattrak og sendingar Skapa marktækifæri Uppbygging sóknar Sóknarleikur við venjulegar aðstæður Róleg uppbygging sókna Hröð uppbygging sókna Hraðaupphlaup. • Staðsetningar (hvar) • Hreyfing (hvert) • Spila upp (fyrir hvern) • Fullgera hraðaupphlaup
Leikjafræði einstaklings - vörn	Grunnstaða í vörn • Fótavinna • Handavinna • Staða gagnvart gegnumbrotum Varnarhreyfing	Losna við blokkeringu Bregðast við hornahlaupi (hornalosun) Loka hlaupaleiðum Loka boltaleiðum Leikskilningur (tilgangur með vinnu)



	Verja skot Vinna bolta (fiska) Klippa horn	Maður á mann vörn • Allur völlur • Afmarkað svæði
Leikjafræði hóps - vörn	Gæsla maður á mann, þar sem leikmaður hefur bolta og án bolta Samvinna leikmanna, yfirtaka á leikmanni frá félaga/skiptingar Rétt varnarstaða Pressuvörn Maður gegn manni Blandaðar varnaraðferðir Ýmiss konar samsetnig liðs, jafnmargir í liði, færri, fleiri	Undirstöðuatriði liðssamvinnu – Vörn 6:0 vörn grunnatriði varðandi staðsetningar og skiptingar gegn mismunandi sóknarabrigðum 5:1 vörn grunnatriði Gæsla, loka svæði, samþjöppun, völdun Návígi Að komast inn í sendingu mótherja Pressa þar sem lögð er áhersla á rétta varnarstöðu Klippa horn
Leikjafræði liðs -föst leikatriði	Vítaköst Rétt innkast og hreyfing leikmanna án bolta • Vörn gegn föstum leikatriðum • Vörn gegn aukakasti • Vörn gegn (hornkasti) innkasti í horni • Vörn gegn innkasti	Almenn leikfræði • Ákveðið leikskipulag • Maður á mann • Tekið úr umferð • Klippa horn • 3:2:1 vörn Grunnleikkerfi Skipulagning í vörn. Gegn 6:0, 5:1 og 3:2:1 Skipulagning í sókn. Gegn 6:0, 5:1 og 3:2:1
Markvörðurinn	Gera grunntækni markmannsins sjálfvirkari	Hlutverk markvarða



	Endurtaka æfingar oft Minnka eins og hægt er rangar hreyfingar Setja alltaf rétta tækni í forgang Rangar sjálfvirkar hreyfingar er mjög erfitt að leiðrétta eftir á Skotæfingar allt frá einföldum skotum í flókin skot úr öllum áttum eftir því hve markmaður er orðinn þroskaður. Við skotæfingar frá 6 metrum er sett í forgang skot með ógnun og sendingu á línu, útispil og gegnumbrotsskot Láta markmann vera varnarmann á skotæfingum Hraðaupphlaupsspil (flóknar æfingar) Frjálst spil Aðeins að byrja með sértækar tækniæfingar Almenn handboltþjálfun sem útispilari Spil Byrja að vinna með líkamlegar styrktaræfingar	Að verjast skotum á markið Að verjast með úthlaupum/ löngum sendingum frá andstæðingum Að aðstoða, stjórna vörninni (samvinna við varnarmenn) Að koma knetti í leik/hefja sókn Að taka þátt í leikuppbyggingu Langar sendingar frá markverði Leikfimi, fimi og snerpa
--	---	--



3. flokkur

Knattrak	Grip	Sendingar	Skot	Gabbhreyfingar
Knattrak með einföldum gabbhreyfingum	Þjálfar griphreyfingar	Auka sendingarhraða	Marskot úr kyrrstöðu	Einföld gabbhreyfing til vinstri og hægri
Knattrak með stefnubreytingum	Grip á háum og lágum boltum	Stuttar og langar sendingar	- Úr millihæð - Úr hárri stöðu - Undirhandar	Stimplun
Knattrak þar sem bolta er haldið	Grip og sendingar í kyrrstöðu	Sendingar úr hendi í millihæð	Marskot með uppstökki	Snúningsfinta/skotfinta
Hratt knattrak m/vinstri og hægri hendi	Grip og sendingar á hreyfingu (hratt)	Sendingar úr hendi í hárri stöðu	- Kenna uppstökkstækni - Yfir varnarmann - Framhjá varnarmanni - Beint fram og til hliðar	Yfirhandarfinta
Hratt knattrak undir pressu		Undirhandarsending		Forfinta
		Únliðssending		Uppstökkfinta
		Uppstökkssending með hægri og vinstri	Marskot eftir knattrak	
		Sendingar með báðum höndum	Marskot eftir samleik	
		Sendingar með öfugri hendi	Marskot úr horni	
		Sendingar fyrir aftan bak	- Stokkið inn með tilhlaupi (þriggja skrefa atrennu) - Stokkið inn með eins skrefs atrennu - Stokkið inn af öfugum fæti	
		Sendingar inn í teig úr horni	Marskot af línu	
			- Með eins skrefs hreyfingu - Úr kyrrstöðu með réttum snúningi	



			• Úr kyrrstöðu með öfugum snúningi Vítaskot Markskot með öfugri hendi Hlaupaskot í skrefi Kringluskot Undirskot Innstökksskot Skot í skrefi	
Leikjafræði einstaklings sókn	Markskot af ýmsum toga: Skotþjálfun með eða án varnar Skotæfingar eftir samleik/samþætting Eftir að hafa leikið á mótherja/knattrak Eftir samleik og línusendingar Eftir gegnumbrot Eftir losun (innhlaup) Eftir samleik/klippingar og skot Úr kyrrstöðu	Hraðaupphlaup Hraðaupphlaupsæfingar á fullum hraða (keppnishraði) Skot og sendingar án varna (2-2, 3-3, 4-4) Skot og sendingar með vörn (2:1, 3:2) Eftir sendingu frá markmanni Hraðaupphlaup með klippingum Hraðaupphlaup með vörn, valmöguleikar: • Skot fyrri utan • Línusending • Blokk/losun • Gegnumbrot Hreyfingar með og án bolta, á bæði 6 og 9 metrum		



		Leysa inn bæði stutt og langt Leysa inn úr horni Leysa inn á línu Stöðuskipti og hreyfingar á 9 m Klippingar og hreyfingar á 9 m Leiðbeiningar í spili •
Leikjafræði hóps - sókn	Hreyfingar án knattar Aðstoð við knatthafa Hornahlaup/leysa inn • Staðsetningar(hvar) • Hreyfing (hvert) • Hjálp/blokk (fyrir hvern) Undirstöðuatriði liðssamvinnu í sókn: • Dýpt, fríhlaup og vídd • Hreyfing, opna svæði og aðstoð • Aukaköst Ýmiss konar samsetning liðs, jafnmargir í liði, færri, fleiri Samleikur Klippingar Losanir	Sókn: 3 – 3 Uppbygging sóknar og hreyfingar bæði á 6 m og 9m 4 – 2 Uppbygging sóknar og hreyfingar, línuspil, breitt og þröngt. Leysa upp úr 3-3 í 4-2. bæði úr kerfibundnu spili og/eða frjálssu spili Föst leikatriði Vítaköst Rétt innkast og hreyfing leikmanna án bolta Aukaköst Sérstök leikfræðileg atriði • Sókn eftir pressuvörn • Sókn fleiri eða færri í liði



	Hindranir/ Rússi Knattrak og sendingar Skapa marktækifæri Uppbygging sóknar Sóknarleikur við venjulegar aðstæður Róleg uppbygging sóknar Hröð uppbygging sóknar Hraðaupphlaup • Staðsetningar (hvar) • Hreyfing (hvert) • Spila upp (fyrir hvern) • Fullgera hraðaupphlaup • Hraðaupphlaup á hámarks álagi	Einföld leikkerfi jafn margir í liði og einum fleiri
Leikjafræði einstaklings - vörn	Grunnstaða í vörn • Fótavinna • Handavinna • Staða gagnvart gegnumbrotum Vörn gegn gegnumbrotum Vörn gegn línusendingum • Háum • Lágum/í gólf	Leikþjálfun í leikstöðum • Sérhæfð vörn í hverri stöðu • Áhersla á vinnu fóta og handa • Hvað þarf að varast Leikskilningur • Tilgangur með vinnu • Leiðbeiningar í spili



	• Áhersla á rétta fótavinnu Varnarhreyfing Verja skot Vinna bolta (fiska) Klippa horn Losna við blokkeringu Bregðast við hornahlaupi Loka hlaupaleiðum Loka boltaleiðum	Styrkur og tækni Maður á mann vörn: • Allur völlur. • Afmarkað svæði Spil vörn í minnihluta (á tíma) Kraftæfingar. Leikæfingar. Æfingar maður á mann (kontaktæfingar). Lyftingar, hafa skal í huga þroska hvers leikmanns og miða álag við það. Vinna með u.þ.b 50% af hámarki.
Leikjafræði hóps - vörn	Gæsla maður á mann • Þar sem leikmaður hefur bolta og án bolta • Afmarkað svæði Samvinna leikmanna • Yfirtaka á leikmanni frá félagi/skiptingar • Tveggja/ þriggja o.s.frv. Rétt varnarstaða Pressuvörn Maður gegn manni Vörn gegn gegnumbrotum Blandaðar varnaraðferðir Ýmiss konar samsetning liðs, jafn margir í liði, færri, fleiri	Undirstöðuatriði liðssamvinnu, vörn 6:0 vörn, grunnatriði varðandi staðsetningar og skiptingar gegn mismunandi sóknarbrigðum 5:1 vörn, grunnatriði Svæðisvörn 3:2:1 vörn, grunnatriði Gæsla, loka svæði, samþjöppun, völdun Návígi Að komast inn í sendingu mótherja Pressa þar sem lögð er áhersla á rétta varnarstöðu Klippa horn Maður á mann, allur völlur



Leikjafræði liðs -föst leikatriði	Vítaköst Rétt innkast og hreyfing leikmanna án bolta • Vörn gegn föstum leikatriðum • Vörn gegn aukakasti • Vörn gegn hornkasti (innkasti úr horni) • Vörn gegn innkasti	Almenn leikfræði • Ákveðið leikskipulag • Maður á mann • Tekið úr umferð • Klippa horn • 3:2:1 vörn Grunnleikkerfi Skipulagning í vörn. Gegn 6:0, 5:1 og 3:2:1 Skipulagning í sókn. Gegn 6:0, 5:1 og 3:2:1
Markvörðurinn	Halda áfram að gera grunntækni sjálfvirkari Sjálfvirkar grunntækniæfingar með flóknum skotæfingum Mikill breytileiki Æfingar sem líkjast spili Skot á markmann undir tímapressu Endurtekin skot. Skot sem kom hvert á eftir öðru líkt og um skot úr frákasti væri að ræða Langskot og 6 metra skot til skiptis Æfingar sem líkjast spili með mikið af skotum Fara alltaf aftur annað slagið í einfaldar æfingar þar sem markmaðurinn getur fest tækni sína í sessi Sértækniæfingar. Í þessum fasa er hægt að byrja að æfa á fullu sértækni og einnig að byrja að breyta spili á móti 6 metra skotum (koma á móti mönnum í skotum)	Hlutverk markvarða Að verjast skotum á markið Að verjast með úthlaupum/ löngum sendingum frá andstæðingum Að aðstoða, stjórna vörninni (samvinna við varnarmenn) Að koma knetti í leik/hefja sókn Að taka þátt í leikuppbyggingu Langar sendingar frá markverði Leikfimi, fimi og snerpa



	Láta markmann vinna með vörninni Frjálst spil Spil Leggja mikla áherslu á líkamlega þjálfun Sálræn undirbúningsvinna Almenn handboltþjálfun sem útlspilari.	
--	---	--





Háttvísi á ekki bara við um leikina sjálfa, heldur líka hátterni á öllum viðburðum sem Fram tekur þátt í, umgengni í íþróttahúsum, skólum og matsal og hvernig foreldrar eru í leik og starfi.

Verum okkur til sóma – verum Fram til sóma