



Þjálfarahandbók

Yngri flokkar Þórs



Inngangur

- Yngri flokkar knattspyrnudeildar Þórs þjónusta börn frá 3-20 ára
- **Meginmarkmið yngri flokka Þórs eru tvíþætt**
 - Að iðkendur öðlist færni í knattspyrnu og taki stöðugum framförum
 - Að iðkendur fari ánægðir heim af æfingu og hlakki til að mæta á þá næstu
- Stefnur
 - Uppeldisstefna
 - Afreksstefna

Meginmarkmið

Að iðkendur öðlist færni í knattspyrnu og taki stöðugum framförum

Allar æfingar eru skipulagðar og miða að því að bæta færni iðkanda í knattspyrnu alla leið frá 8.flokk og upp í 2.flokk

Á hverri æfingu er að lágmarki

Einn þjálfari á hverja 10 iðkendur í 5.flokki og yngri

Einn þjálfari á hverja 16 iðkendur í 4.flokki og eldri

Leikmenn úr yngri flokka starfi Þórs skili sér upp í meistaraflokk Þórs og Þórs/KA

Meginmarkmið

Að iðkendur fari ánægðir heim af æfingu og hlakki til að mæta á þá næstu

Þjálfarar hafi hugfast að fótbolti er leikur og er spilaður til skemmtunar

Þjálfarar eru fyrirmyndir og ber að skapa gott og heilbrigt vinnumhverfi á æfingum síns flokks

Þjálfarar temji sér jákvætt og uppbyggilegt hugarfar í hvívetna

Þjálfarar veiti öllum iðkendum athygli

Gildin okkar

Gleði

- Við höfum gaman að fótbolta
- Við fögnum með liðinu þegar vel gengur
- Við stöndum saman þegar illa gengur

Kraftur

- Við gefumst aldrei upp
- Við eyðum allri orkunni okkar í það sem við höfum stjórn á

Þor

- Við þorum að spila boltanum
- Við þorum að fá boltann
- Við þorum að gera mistök





Gildin okkar

Gleði

- Við höfum gaman að fótbolta
- Við fögnum með liðinu þegar vel gengur
- Við stöndum saman þegar illa gengur

Kraftur

- Við gefumst aldrei upp
- Við eyðum allri orkunni okkar í það sem við höfum stjórn á

Þor

- Við þorum að spila boltanum
- Við þorum að fá boltann
- Við þorum að gera mistök



8.flokkur

3-6 ára - Leikskólaaldur

2x 45 mín vetur – 3x 45 mín sumar

Æfingar á gervigrasi á veturna og náttúrulegu grasi á sumrin

8.flokkur

- Markmið
 - Fyrstu kynni af knattspyrnu verði jákvæð
 - Auka hreyfiproska
 - Jöfn tækifæri til þátttöku
- Hæfniskröfur
 - Venjast bolta
 - Þjálfist í knattraki
 - Geti spyrnt innanfótar
- Leiðir
 - Þjálfun í formi leikja

8.flokkur

- Æfingar í 8.flokki taka mið af því að iðkendur eru að öðlast grunn í hreyfifærni
- Á æfingum 8.flokks er lögð mikil áhersla á æfingarnar séu einfaldar og alltaf með nokkurn veginn sama sniði
- Í 8.flokki er um að ræða algjöra byrjendur



7.flokkur

6-8 ára - 1.-2.bekkur

3x 1 klst á veturna – 4x 1 klst á sumrin

Æfingar á gervigrasi á veturna og náttúrulegu grasi á sumrin

7.flokkur

- Markmið
 - Fyrstu kynni af knattspyrnu verði jákvæð
 - Mikil áhersla á að hrósa góðri framkomu og góðri frammistöðu
 - Auka hreyfiproska
 - Fjölbreyttar æfingar
 - Fjölga iðkendum markvisst
 - Vinaæfingar, auglýsingar
- Hæfniskröfur
 - Geti rakið bolta skammlaust
 - Læri móttöku á bolta
 - Geti spyrnt bolta með rist
 - Geti haldið bolta á lofti
- Leiðir
 - Gildin okkar
 - Kraftur
 - Við gefumst aldrei upp
 - Við eyðum allri orkunni okkar í það sem við höfum stjórn á

7.flokkur

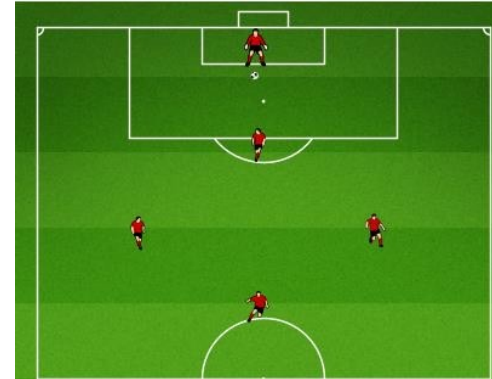
- 5 v 5 leikkerfi

- Prófa 1-2-2 og 1-1-2-1



1-2-2

Uppspil - Markmaður rúllar út á næsta mann



1-1-2-1

Uppspil - Markmaður ber boltann í leik

- Bannað að sparka fram
- Leikmenn stanslaust hvattir til að þora að hafa boltann

Upphitunaræfingar	Tækniæfingar	Áherslur
Allar æfingarhefjast eins. Einn bolti á mann og alliræfasömu einföldu tækniæfingarnar. Mörgæs, dragabolta, haldaá lofti.	Knattraksæfingar - sikksakk og svig Gabbhreyfingar- Skæri, þykjast skjóta, Maradona	Innanfótarspyrna (sendingar) vs Ristarspyrna (skot)
		Knattrak 1 á 1



6.flokkur

8-10 ára - 3-4.bekkur

3x1 klst vetur – 4x1 klst sumar

Æfingar á gervigrasi vetur - Náttúrulegt gras sumar

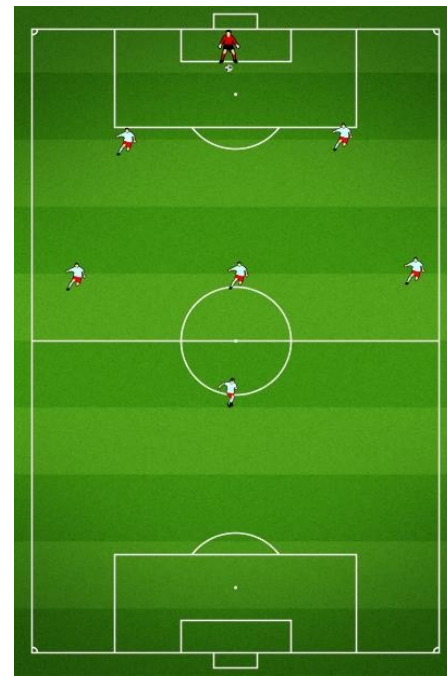
6.flokkur

- Markmið
 - Að læra að vera hluti af liði
 - Áhersla lögð á góð samskipti
 - Tileinka sér að spila boltanum gegnum liðið
 - Samspilsæfingar
 - Að ganga vel um æfingasvæðið
 - Virðing fyrir félaginu sínu
- Hæfniskröfur
 - Hafa vald á sendingum og móttöku
 - Geti brotið fyrstu pressu
 - Þor
 - Læri grunnleikfræði
- Leiðir
 - Gildin okkar

Þor - Við þorum að spila boltanum - Við þorum að fá boltann - Við þorum að gera mistök

6.flokkur

- Spilað í 5 manna bolta og 7 manna bolta
 - Leikkerfi – 1-2-2 og 1-1-2-1 (5 manna)
 - Leikkerfi – 1-2-3-1 og 1-3-2-1 (7 manna)



1-2-3-1



1-3-1-2

- Velja hvenær við spilum stutt og hvenær við spilum langt
- Spilum boltanum upp völlinn

Upphitunaræfingar	Tækniæfingar	Áherslur
Einfaldarsendingaæfingar. 2 og 2 saman með bolta. Áherslaá vandvirkni sendingu og móttöku.		Samspil Hjálpurvörn



5.flokkur

10-12 ára - 5.-6.bekkur

4x1 klst á veturna – 5x1¼ á sumrin

Æfingar á gervigrasi á veturna og náttúrulegu grasi á sumrin

5.flokkur

- Markmið
 - Að vera góður liðsfélagi
 - Áhersla lögð á hvetjandi samskipti
 - Spilum boltanum upp allan völlinn með jörðinni
 - Samspilsæfingar +Tækniæfingar
 - Að læra að taka þátt í varnarleik
 - Varnarleikur frá fremsta manni til aftasta manns
- Hæfniskröfur
 - Geti skotið með báðum fótum
 - Geti tekið á móti og sent bæði háar og lágar sendingar
 - Hafi öðlast skilning á leikfræðilegum atriðum
 - Leikstöður
- Leiðir
 - Gleði
 - Við höfum gaman að fótbolta
 - Við fögnum með liðinu þegar vel gengur
 - Við stöndum saman þegar illagengur

5.flokkur

- Spilað í 7 manna bolta og 8 manna bolta (Íslandsmót)
- 7 v 7 leikkerfi
 - 1-2-3-1
- 8 v 8 leikkerfi
 - 1-2-3-2
- Spilum frá markmanni

Upphitunaræfingar	Tækniæfingar	Áherslur
Fótavinnuæfingar Sendingaæfingar Reitarbolti	Móttaka á bolta úr lofti Skallatækni Skottækni (Hægri og vinstri)	Spila boltanum meðfram jörðinni Verjast frá fremsta manni



4.flokkur

12-14 ára - 7.-8.bekkur

4x1¼ klst á veturna – 5x1¼ á sumrin

Æfingar á gervigrasi á veturna og náttúrulegu grasi á sumrin

4.flokkur

- Markmið
 - Leiðtogahæfni
 - Taka ábyrgð á eigin ástundun (HAUS)
 - Einbeiting
 - Spilum boltanum frá markmanni
 - Halda bolta æfingar með markmanni
 - Að leikmenn öðlist góðan leikskilning
 - Rangstaða, Create Space
- Hæfniskröfur
 - Ráði við að leysa allt sem fótboltinn hefur upp á að bjóða undir pressu andstæðings
 - Hafi fullkomið vald yfir því að opna völlinn
 - Öðlist góða þekkingu á leikfræðilegum atriðum
- Leiðir
 - Einstaklingsviðtöl við þjálfara
 - Bæta pressu andstæðings inn í sem flestar æfingar
 - Heildstæðar æfingar - Rauður þráður í æfingunni
 - Taktískar æfingar á grasi og töflu
 - Líkamsstaða!

4.flokkur Hvað þarf að kenna?

- Rangstaða
 - Hvað er það?
- Leikkerfi
 - 4-3-3 og 3-5-2
 - Öðlast grunnþekkingu á leikkerfum
- Pressa
 - Hápressa, Miðpressa, Lágpressa
 - Hjálparvörn
 - Pressutrigger
- Creating space
 - Opna stöðuna, líkamsstaða í öllum þáttum leiksins
 - Hvernig búum við okkur til svæði í sóknarleik?

4.flokkur

- Spilað í 11 manna bolta
- 4-3-3
- 3-5-2

4.flokkur

- Öllum leikmönnum í 4.flokki stendur til boða að mæta á aukaæfingar
 - Í upphafi tímabils býðst leikmönnum fyrirlestur um aukaæfingar
- Opnar aukaæfingar á tilfallandi tímum sem eru auglýstar sérstaklega á Sportabler
- Yfirþjálfari hefur yfirumsjón með skipulagi aukaæfinga í samráði við þjálfara flokksins
- Æfingar sem eru ætlaðar þeim sem hafa vilja til að æfa aukalega. Ekki um hefðbundnar æfingar heldur æfingar sem miða að því að bæta tækni einstaklings

4.flokkur

- Í 4.flokki hefst hugarþjálfun meðfram hefðbundinni fótboltaþjálfun.
- Þjálfari 4.flokks kynnir sér hugmyndafræði Haus-hugarþjálfun og leggur fyrir ákveðin verkefni sem til eru
 - Einbeiting





3.flokkur

14-16 ára - 9-10.bekkur

4x1¼ klst á veturna – 5x1¼ á sumrin

Æfingar á gervigrasi á veturna og náttúrulegu grasi á sumrin

3.flokkur

- Markmið
 - Að leikmenn hafi þol í 80 mínútna fótboltaleik
 - Styrktarþrógram + Liðleiki
 - Spilum boltanum frá markmanni
 - Haldabolta æfingarmeð markmanni
 - Að temja sér hugarfar íþróttamanns
 - Svefn, hugarfar, mataræði
 - Sjálfstraust (HAUS)
- Hæfniskröfur
 - Leikmenn hafi fullkominn skilning á leikfræði
 - Leikmenn tileinki sér ákveðna leikstöðu
 - Meiri sérhæfing
- Leiðir
 - Einstaklingsmiðaðri þjálfun
 - Markmenn, varnarmenn, miðjumenn, sóknarmenn
 - Heildstæðar æfingar - Rauður þráður í æfingunni
 - Taktískar æfingar á grasi og töflu
 - Líkamsstaða!

3.flokkur Hvað þarf að kenna?

- Leikfræði - lið
 - Allir leikir lagðir upp – Hvert er uppleggið?
- Hugarfar íþróttamanns - einstaklingur en hluti af liði
 - Markmið - Hvert stefni ég og hvernig ætla ég að komast þangað?
- Spacing – einstaklingur + lið
 - Hreyfing án bolta
 - Dýpt og vídd
 - Opna svæði, loka svæðum

3.flokkur

- Framfylgni afreksstefnu hefst - Þjálfarar funda
 - Meta árganginn sem er að ganga upp í 3.flokk
- **Allir** eiga áfram kost á aukaæfingum
 - Sérstökum tækniæfingum á tilfallandi tímum utan æfinga flokksins
- Úrtaksæfingar
 - Hvað kom út úr hæfileikamótun KSÍ?
 - Hverjir hafa verið valdir í landsliðshópa á liðnu ári?

3.flokkur

- Í 3.flokki er haldið áfram að vinna með hugarfarslega þætti frá því í 4.flokki
- Þjálfari 3.flokks kynnir sér hugmyndafræði Haus-hugarþjálfun og leggur fyrir ákveðin verkefni sem til eru
 - Sjálfstraust





2.flokkur

16-20 ára - Framhaldsskóli

4x1¼ klst á veturna – 5x1¼ á sumrin + 1-2 klst í styrktaræfingar

Æfingar á gervigrasi á veturna og náttúrulegu grasi á sumrin auk styrktaræfinga

2.flokkur

- Markmið
 - Að leikmenn hafi þol í 90 mínútna fótboltaleik
 - Styrktarþrógram + Liðleiki
 - Spilum boltanum frá markmanni
 - Halda bolta æfingar með markmanni
 - Að temja sér hugarfar afreksíþróttamanns
 - Markmiðasetning
- Hæfniskröfur
 - Leikmenn hafi fullkominn skilning á leikfræði
 - Leikmenn tileinki sér ákveðna leikstöðu
 - Meiri sérhæfing
- Leiðir
 - Einstaklingsmiðaðri þjálfun
 - Markmenn, varnarmenn, miðjumenn, sóknarmenn
 - Heildstæðar æfingar - Rauður þráður í æfingunni
 - Taktískar æfingar á grasi og töflu

Fyrir mót

- Þjálfari hvers flokks ber ábyrgð á skráningu á öll mót ársins
 - Skoða mót ársins að hausti og hefja samtal við foreldraráð
 - Skoða skráningarfrest! Mjög misjafnt milli móta
 - Setja af stað skráningu á Sportabler tímanlega
- Þegar farið er á mót
 - Samtal við foreldraráð
 - Þjálfarar og foreldraráð tala sig saman um ferðatilhögun og annað sem snýr að mótinu
 - Upplýsingapóstur til foreldra
 - Þjálfari skal senda reglulega pósta til foreldra í gegnum Sportabler í aðdraganda móts
 - **Punktur sem foreldrar þurfa að vita fyrir mót**
 - Hvenær á leikmaður að mæta?
 - Hverjir eru þjálfarar á mótinu?
 - Eitthvað annað sem þjálfari vill að allir séu meðvitaðir um?

Fyrir mót

- Vinnureglur þjálfara Þórs á mótum
 - Fyrir hver tvö lið sem Þór skráir til leiks skal hafa einn þjálfara
 - 4 lið = 2 þjálfarar, 6 lið = 3 þjálfarar, 8 lið = 4 þjálfarar o.s.frv.
 - Við leggjum metnað í að hafa a.m.k. 1 þjálfara á öllum leikjum mótsins
 - Ef ekki er hægt að manna alla leiki mótsins þarf að láta foreldra viðkomandi liðs vita tímanlega og ræða við liðsstjóra um aðstoð.
 - Stundvísi
 - Þjálfari skal gefa sér tíma fyrir undirbúningsspjall með liði sínu fyrir leik og gera leikinn upp með liði sínu eftir leik
 - Ef ekki gefst tími til þess þarf að láta foreldra viðkomandi liðs vita tímanlega og ræða við liðsstjóra um aðstoð.

Eftir mót

- Þjálfarahópur mótsins gerir upp mótið sín á milli
 - Hvernig gekk öllum liðum?
 - Hverjar voru okkar áherslur?
 - Hvað gekk vel?
 - Hvað gekk illa?
- Póstur til foreldra
 - Stutt endurgjöf til foreldra
 - Hvað er framundan?