



YNGRIFLOKKAPJÁLFUN FYLKIS

Stefna og hugmyndafræði

Markmið



- ▣ Að allir sem vilja geti stundað knattspyrnu óháð aðstæðum
- ▣ Að stuðla að jákvæðri hreyfingu
- ▣ Að efla félagslegan og siðferðilegan þroska
- ▣ Að iðkendur læri undirstöðuatriði knattspyrnunnar
- ▣ Að iðkendur hafi ánægju af knattspyrnuíðkun sinni
- ▣ Að búa til sem flesta meistaraflokksleikmenn
- ▣ Að búa til sem flesta atvinnumenn
- ▣ Að Fylkir spili ávallt í efsta styrkleikaflokki
- ▣ Að búa til félagsmenn (stuðningsmenn, dómara, stjórnarmenn o.s.frv.)

Leiðir að markmiðum



- ▣ Skýr hugmyndafræði
- ▣ Hæfir þjálfarar
- ▣ Námsáætlun í þjálfun
 - Þrepaskipting
- ▣ Getuskipting
- ▣ Skemmtun
- ▣ Þjálfar hugræna færni iðkenda
- ▣ Skýr álagsstjórnun
- ▣ Jafnvægis-, samhæfingar-, liðleika- og styrktarþjálfun
- ▣ Halda foreldrum vel upplýstum
- ▣ Bæta æfingaaðstöðu iðkenda
- ▣ Afreksþjálfun

Skýr hugmyndafræði



- ▣ Þrepaskiptum þjálfun og fylgjum námsáætlun
 - Ekki fara að vinna með flókna færniþætti þegar þeim einfaldari hefur ekki verið náð
- ▣ Byrjum á að bæta grunntækni iðkenda
- ▣ Einblínt á einstakling og tækniæfingar í yngstu flokkum
 - Sérstök áhersla lögð á tækniæfingar
 - Sendingar, móttökur, snúningar, knattrak, skot og skallatækni
- ▣ Lið skulu þjálfuð í því að spila stutt frá sínu marki
- ▣ Stuðla að sterkum liðsanda/liðsheild
- ▣ Víxla leikstöðum reglulega, 5. flokkur og yngri
 - Markverðir spili líka sem útileikmenn og jafnvel öfugt

Skýr hugmyndafræði frh.



- ▣ Áhersla lögð á leikfræði og samvinna liðs í eldri flokkum
- ▣ Einblínum á leikaðferðir (*playing concept*) frekar en leikkerfi (*playing system*)
 - Viðbrögð þegar boltinn tapast eða vinnst (*transition*)
 - Dekkning
 - Völdun
 - Svæðisvörn
 - Pressa
 - Dýpt
 - Hlaup án bolta inn í svæði
 - Þetta lið og opna lið
- ▣ Mikil áhersla á að þjálfarar kenni iðkendum að leysa vandann sjálf (bæta *coaching* þátt þjálfara)
- ▣ Sjónrænt áreiti skal notað til að kveikja viðbragð í öllum snerpu og viðbragðs æfingum
- ▣ Mikil áhersla lögð á að halda bolta og umskiptum á æfingum

Skýr hugmyndafræði bætir



- ▣ Leiklestur
- ▣ Ákvörðunartöku
- ▣ Áræðni og frumkvæði
- ▣ Samskipti
- ▣ Einbeitingu
- ▣ Viðbrögð við umskiptum (vinna og tapa bolta)

Hæfir þjálfarar



- ▣ Ráða hæfa þjálfara fyrir hvern aldursflokk og kyn
 - Búum til starfslýsingu og hæfniskröfur
 - Fylkir styður menntun þjálfara
- ▣ Þjálfum upp þjálfara
- ▣ Aðstoða iðkendur við að finna lausnir
- ▣ Kenna á æfingum (“coaching”)
- ▣ Fylgja námsáætlun
- ▣ Nota jákvæða og leiðbeinandi endurgjöf
 - Nota a.m.k. einn dag í viku til að hrósa þeim lakari
- ▣ Þjálfum upp samskipti
- ▣ Meta frammistöðu þjálfara á hlutlægan hátt
- ▣ Bera virðingu fyrir öllu sem viðkemur leiknum
 - Dómurum , samherjum, mótherjum, eigum félagsins.

Getuskipting



- ▣ Getuskipt er á æfingum frá og með 7. flokki
- ▣ Raðað í lið eftir getu frá og með 5. flokki
- ▣ Eykur líkur á að iðkendur fái verkefni við hæfi
 - Þeir bestu yfirleitt með þeim bestu og gegn þeim bestu
- ▣ Flýtir fyrir framförum
- ▣ Minnkar líkur á útilokun þeirra lakari í spilæfingum

Skemmtun



- ▣ Lykilatriði til að viðhalda áhugahvöt (*motivation*)
- ▣ Gera iðkun skemmtilega bæði á æfingum og í keppni
 - Óháð aldri, getu og kyni

Skemmtun: Aðferðir



- ▣ Leiklíkar æfingar með bolta
 - Nánast alltaf með bolta
- ▣ Margar snertingar á boltann
- ▣ Mikið af möguleikum til að skora
- ▣ Óheftur leikur (*play freely*)
- ▣ Þjálfari veitir jákvæða, leiðbeinandi og hvetjandi endurgjöf (feedback)
- ▣ Foreldrar veiti stuðning
- ▣ Eitthvað félagslegt gert reglulega

Hugræn þjálfun



- ▣ Kennum iðkendum að setja sér rétt og raunhæf markmið
 - ▣ Kennum þeim að meðhöndla mistök
 - ▣ Spennustjórnun
 - ▣ Skynmyndaþjálfun
 - ▣ Athyglisstjórnun
 - ▣ Sjálfstal
 - ▣ Samskipti
 - ▣ Leiðtogaþjálfun
-
- ▣ Byrjum að huga að þessum þáttum í 5. flokki

Skýr álagsstjórnun



- ▣ Iðkendur mega ekki spila með tveimur flokkum á 48 tímum
- ▣ Miðað við mínútur í heilum leik
 - Athuga miðað er við 4. flokk og eldri
 - ▣ Á ekki við í yngstu flokkum (styttri leikir)
- ▣ Minnkar líkur á að hæfileikaríkustu iðkendur okkar lendi í meiðslum
- ▣ Athuga sérstaklega samskipti milli 3. flokks og 2. flokks.
- ▣ FIFA 11 æfingar eru gerðar minnst einu sinni í viku eða sambærilegar æfingar frá styrktarþjálfara BUR

Jafnvægis-, samhæfingar-, liðleika- og styrktarþjálfun



- ▣ Þjálfar jafnvægi/stöðugleika (*balance*) hjá ungum iðkendum - SAMHÆFING
- ▣ FIFA 11 æfingar eru gerðar minnst einu sinni í viku eða sambærilegar æfingar frá styrktarþjálfara BUR
- ▣ Stelpur í 11 manna bolta æfa að lenda rétt til að minnka líkur á áverka á hné
- ▣ Vinna með eigin líkamsþyngd í styrkarþjálfun
- ▣ Ekki hefja lyftingar með lóð fyrr en um 16-18 ára aldur, kenna leikmönnum 2. flokks undirstöðuatriði tengd lyftingum með lóð

Halda foreldrum vel upplýstum



- ▣ Senda foreldrum reglulega upplýsingar
- ▣ Hanna beinagrind af upplýsingum sem eru mikilvægar og þjálfarar geta stuðst við
- ▣ Koma upp heimasíðu þar sem upplýsingar eru aðgengilegar
- ▣ Bjóða upp á viðtalstíma fyrir foreldra a.m.k. einu sinni í mánuði

Bæta æfingaaðstöðu



- ▣ Vinna markvisst að því að endurnýja gervigrasvöll
- ▣ Fá gervigrasvöll á aðalsvæði
- ▣ Kaupa ný tæki og áhöld
 - Lítil mörk
 - Keilur
 - Grindur
 - Varnarvegg - plastkalla
 - Hraða- og mótstöðubúnað
 - Skothittinet
 - O.s.frv.

Afreksæfingar



- ▣ Ekki afrekshópar
 - Hver sem er getur verið boðaður á afreksæfingu
- ▣ Kynjaskiptum
- ▣ 1-2 í viku í lotum
- ▣ 1-12 á æfingu
- ▣ Unnið með tækni, sendingar, skot og snúninga
- ▣ Unnið með varnar- og sóknarvinnu

Æfa upp fyrir sig



- ▣ Byrjum að skoða möguleikann á að iðkendur æfi upp fyrir sig frá 6. flokki. Helst fleiri en einn í einu til að auðvelda stökk félagslega, einu sinni í viku til að byrja með
- ▣ Taka tillit til líkams- og félgaslegs þroska
- ▣ Yfirþjálfari og þjálfari/þjálfarar ákveða hvaða iðkendur skulu æfa upp fyrir sig
- ▣ Byrja á einni æfingu í viku og smám saman auka ef efni eru til
- ▣ Þössum að setja ekki fordæmi sem getur komið snjóbolta af stað
- ▣ Færum einungis leikmenn upp fyrir sig ef þeir eru nægilega góðir til að spila með A. liði flokksins fyrir ofan. Ef leikmenn eru færðir upp um flokk þá eiga þeir að spila með A. liði, í stað þess að vera uppfylling fyrir B. og C. lið

Mat á leikmönnum



- ▣ Metum ákveðna lykilþætti hjá iðkendum
- ▣ Frá og með 5. flokki
- ▣ Huglægar upplýsingar um iðkendur sem taldir eru efnilegastir
- ▣ Öflum einnig hlutlægra upplýsinga um iðkendur, setjum upp styrktar og hraðapróf. Test 3-4x á ári frá 5. flokki.
- ▣ Athugum mynstur til lengri tíma

Framfaramælingar



- ▣ Hanna mælingar í knattþrautum styðjast við knattþrautir KSÍ - SAMHÆFING
- ▣ Mat á hugrænni færni iðkenda
- ▣ Mat á samskiptafærni iðkenda
- ▣ Liðleiki, styrkur og hraði

Námsáætlun í þjálfun



- ▣ Þrepaskipting í þjálfun
 1. Venjast boltanum
 2. Grunntækni
 3. Leikhæfni
 4. Leikfræði
 5. Liðssamvinna
- ▣ Áhersla á einstaklingsþjálfun og tækniþjálfun í yngstu flokkum
- ▣ Áhersla á liðsþjálfun, samvinnu og leikfræði
- ▣ Kjöraldur til að þróa sálfræðilega og líkamlega færni er 7-13 ára
- ▣ Verðum að huga einstaklega vel að einstaklingum á þeim aldri

Einblínum á leikmanninn



- ▣ Veitum honum gott námsumhverfi
 - Hvetjandi og örvandi umhverfi
- ▣ Eflum samskipti milli leiðbeinenda og iðkenda
- ▣ Veitum iðkendum verkefni sem eru keppnislík
- ▣ Gefum iðkendum tækifæri til að leysa leikrænan vanda sjálf
 - Leyfum þeim að taka sínar eigin ákvarðanir og upplifanir
 - Styðjum þá og veitum sjálfstraust
 - Hjálpum þeim að taka réttar ákvarðanir, að finna lausnir með jákvæðri þjálfun
- ▣ Efla frumkvæði (jákvæð endurgjöf á slíkt)
- ▣ Munum að námsumhverfi er ráðandi í hagnýtingu námsins
 - Leiklíkt umhverfi

Gott námsumhverfi



- ▣ 4 gegn 4
 - Snertitími á boltann mikill
 - Hægt að spila bolta bæði djúpt og vítt
 - Leiklíkar aðstæður
 - Auðveldara að hafa samskipti
 - Markstærðir í samræmi við stærð barna
 - Meiri ánægja
 - Meiri ákafi
 - Meiri samvinna
 - Betri yfirsýn
 - Fleiri námstækifæri (*learning moments*)
 - O.f.l.

Halda bolta innan liðs æfingar (*possession*)

- ▣ Þjálfar viðbrögð leikmanna við umskiptum (*transition*)

Námsáætlun



- ▣ Byggð út frá fræðilegri nálgun
- ▣ Færsla milli stiga miðast við “fótboltaaldur” (færni, líkamlegur og andlegur þroski) en ekki lífaldur
- ▣ Passa að þeir stóru sterku í yngstu flokkum séu ekki bara valdir vegna styrks og þessir litlu flinku séu settir til hliðar (late bloomers)

Námsáætlun



- ▣ 5 til 6 ára að læra að stjórna boltanum og læra tilgangssamar athafnir með bolta
 - Rekja og skjóta (móttaka)
- ▣ 6 til 11 ára að læra samspil með tilgangi
 - Stytttri sendingar og móttaka
 - Leikskilningur, grunndvallarskilningur t.d. dýpt og breidd
- ▣ 12 til 16 ára að læra leikfræði með tilgangi og grunnhlutverki liðs
 - Lengri sendingar, hreyfingar án bolta
 - Hlutverk innan liðs
 - Leikfræði
- ▣ 17 til 18 ára að læra að spila sem lið og efla keppnissskap og sigurvilja

8. flokkur



- ▣ Skemmtun – hreyfiproski – fjölbreyttar æfingar
- ▣ Knattrak
- ▣ Sendingar
- ▣ Móttaka
- ▣ Grunntækni
- ▣ Sköllun – opin augu nota enni (blakbolti)
- ▣ Markskot – kyrrstöðu
- ▣ Styrktaræfingar

7. flokkur



- ▣ Knattrak með stefnubreytingum
- ▣ Einfaldar gabbhreyfingar
- ▣ Sendingar – innan fótar - stuttar
- ▣ Móttaka – innanfótar
- ▣ Grunntækni
- ▣ Sköllun – út kyrrstöðu
- ▣ Markskot
- ▣ Kynning á leikskilningi (ekki allir í hrúgu, fara í breidd þegar markmaður hefur bolta)
- ▣ Styrktaræfingar

6. flokkur



- ▣ Knattrak - gabbhreyfingar
- ▣ Leikfræði: 1-2-1-2-1
- ▣ Sendingar bein ristarspyrna og innanfótar – framan og aftan – lengri sendingar
- ▣ Skalli eftir uppstökk
- ▣ Grunntækni
- ▣ Innkast
- ▣ Móttaka
- ▣ Dekka
- ▣ Skallatennis
- ▣ Markskot
- ▣ Styrktaræfingar

5. flokkur



- ▣ Sendingar – á lofti innan og utanfótar ristarsp.
- ▣ Hratt knattrak
- ▣ Gabbhreyfingar
- ▣ Móttaka með jörðu
- ▣ Móttaka á lofti
- ▣ Grunntækni
- ▣ Quick feet
- ▣ Markskot
- ▣ Fyrirgjafir – klárun
- ▣ Horn, víti, aukasp.
- ▣ Sálfræðikynning
- ▣ Breydd – dýpt
- ▣ Verkefni við hæfi
- ▣ Skalli – með snúningi – flugskalli / skallatennis
- ▣ Veikari fótur
- ▣ Pol og hraðaæfingar með bolta.
- ▣ Styrktaræfingar
- ▣ BaTTar
- ▣ Leikfræði/leikkerfi undirstaða

4. flokkur



- ▣ Knattrak og gabbhreyfingar undir pressu
- ▣ Fyrirgjafir
- ▣ Móttaka undir pressu Móttaka utanfótar
- ▣ Langar spyrnur
- ▣ Markskot
- ▣ Einnar snertingarleikur
- ▣ Possession – veggssending
- ▣ Rangstaða
- ▣ Sóknarhreyfingar án bolta – fríhlaup – framhjáhlaup – dýpt
- ▣ Varnarleikfærði – pressa – svæðisvörn – tæklingar – varnarhreyfingar
- ▣ Horn – innkast – aukaspýrnur víti
- ▣ Styrktaræfingar
- ▣ BaTTar
- ▣ Leikfræði/Leikkerfi

3. flokkur



- ▣ Meiri sérhæfing út frá leikstöðum
- ▣ Leikfræði – 4:3:3 eða 4:4:2 (ef framherjar eru margir/góðir)
- ▣ Aðstæðuvitund
- ▣ Pressa
- ▣ Þéttleiki
- ▣ Völdun samvinna
- ▣ Markskot
- ▣ Uppspilsleiðir
- ▣ Skipta milli kanta
- ▣ Fyrirgjafir
- ▣ Hraðaupphlaup
- ▣ Vörn gegn föstum leikatriðim
- ▣ Fleiri vs. færri
- ▣ Líkamlegt – eigin þyngd styrk – lotuþjálfun með bolta
- ▣ Sálfræði
- ▣ Umskipti

2. flokkur

- ▣ Meiri sérhæfing út frá leikstöðum
- ▣ Skapa meistaraflokksmenn
- ▣ Leikfræði – 4:3:3 eða 4:4:2 (ef framherjar eru margir/góðir)
- ▣ Aðstæðuvitund
- ▣ Pressa
- ▣ Þéttleiki
- ▣ Völdun samvinna
- ▣ Uppspilsleiðir
- ▣ Skipta milli kanta
- ▣ Fyrirgjafir
- ▣ Markskot
- ▣ Hraðaupphlaup
- ▣ Vörn/Sókn föst leikatriði
- ▣ Fleiri vs. færri og öfugt
- ▣ Styrktaræfingar
- ▣ Líkamlegt – Bæði með og án lóða eftir líkamlegu ástandi leikmanns
- ▣ Sálfræði
- ▣ Umskipti
- ▣ Undirbúningur fyrir síðasta flutning (upp í meistaraflokk)