



# Kennsluskrá handknattleiksdeildar Fylkis



## Uppsetning námskrár eftir áherslum hvers skeiðs

1. Leikja- og kynningarskeið – 8. og 7. flokkur
2. Grunntækniskeið – 6. og 5. flokkur
3. Uppbyggingarskeið – 4. og 3. flokkur
4. Afreksskeið – 2. og meistaraflokkur

---

## Leikja- og kynningarskeið

### 8. flokkur (6-7 ára)

#### Handboltamarkmið

Að kasta og grípa

Að kasta og grípa á ferð

#### Líkamleg markmið

Fjölbreyttar hreyfingar

Lotur með mikill ákefð inni á milli

#### Félagsleg markmið

Að æfingar séu skemmtilegar

Að kynna siði og reglur sem gilda á æfingum

Að innleiða leiki meistaraflokks karla og kvenna sem skemmtun til að mæta á og hluta af þjálfun

---

## 7. flokkur (8-9 ára)

### Handboltamarkmið

- Að kasta og grípa
- Að kasta og grípa á ferð
- Stuttar og langar sendingar
- Stíga í og fá boltann í réttu skrefi
- Að auka boltafærni og leikni
- Að kenna gabbhreyfingar í báðar áttir
- Að kenna leikstöðurnar og reglurnar í handbolta

### Markmenn

- Allir sem vilja fá að prófa að spila markmannsstöðuna
- Að markmenn séu virkir á æfingum og taki þátt í æfingum útileikmanna í bland Enginn fastur í marki

### Líkamleg markmið

- Sérstök áhersla á samhæfingu og tækni
- Að efla hreyfifærni með fjölbreyttum og krefjandi æfingum
- Að kenna rétta líkamsbeitingu í grundvallarhreyfingum
- Að kenna grunnstyrkæfingar með eigin líkamsþyngd í formi leikja

### Félagsleg markmið

- Að æfingar séu skemmtilegar og fjölbreyttar
- Að viðhafa góðan aga á æfingum
- Að framfylgja reglum og siðum á æfingum
- Að kenna leikreglur í handbolta
- Að innleiða leiki meistaraflokks karla og kvenna sem skemmtun til að mæta á og hluta af þjálfun

---

## Grunntækniskeið (Að æfa til að æfa)

### 6. flokkur (10-11 ára)

#### Handboltamarkmið

- Mikil áhersla á að kenna rétta tækni í fótaborði og kasthreyfingu
- Að kenna stuttar og langar sendingar á ferð
- Stíga í og fá boltann í réttu skrefi
- Að auka boltafærni og leikni
- Að kenna rétta skottækni
- Að kenna rétta taktík við skot á mark
- Leggja áherslu á „maður á mann“ í vörn með réttri fótavinnu
- Að kenna góða sóknaruppbyggingu með miklum hreyfanleika (stimplun)
- Að kenna gabbhreyfingar í báðar áttir
- Að kenna stöðuskipti hjá útileikmönnum
- Að kenna innleysingar, úr horni og frá skyttum

#### Markmenn

- Allir sem hafa áhuga á, fá að prófa að spila markmannsstöðuna
- Að markmenn séu virkir á æfingum og taki þátt í æfingum útileikmanna í bland
- Að kenna grunnstöðu og grunnhreyfingar

#### Líkamleg markmið

- Sérstök áhersla á tækni, hraða og liðleika
- Að kenna rétta líkamsbeitingu í styrktaræfingum með eigin líkama
- Auka styrk og þol í gegnum handboltalíkar æfingar

#### Félagsleg markmið

- Að hafa æfingar skemmtilegar og fjölbreyttar
- Að hafa góðan aga á æfingum
- Að hittast utan æfinga, t.d. á spilakvöldum
- Að innleiða leiki meistaraflokks karla og kvenna sem skemmtun til að mæta á og hluta af þjálfun

---

## 5. flokkur (12-13 ára)

### Handboltamarkmið

- Að þjálfra fjölbreytta sendingargetu og skottækni
- Að auka boltafærni og leikni
- Að kenna fjölbreytta skottækni
- Að kenna rétta taktík við skot á mark
- Að hefja skipulögð hraðaupphlaup
- Leggja áherslu á „maður á mann“ í vörn með rétttri fótavinnu
- Að kenna samvinnu með línumanni
- Kenna 3:2:1 og 5:1 varnarafbrigði og kynna 6:0
- Að kenna uppstökk af bæði hægri og vinstri fæti
- Halda áfram að kenna innleysingar úr öllum stöðum
- Að þjálfra áfram sóknaruppbyggingu með miklum hreyfanleika (stimplun)

### Markmenn

- Kenna grunnstöðu og grunnhreyfingar
- Sérhæfing í tækniþjálfun markvarðar byrjar
- Markmenn sækja sérstakar markvarðæfingar utan hefðbundinna æfinga
- Vinna mikið með staðsetningar og ná grunnstöðunni rétttri
- Liðleikaþjálfun kynnt og mikilvægi hennar haldið að markvörðunum

### Líkamleg markmið

- Sérstök áhersla á hraða, liðleika og tækni
- Kennsla í grunnstyrktaræfingum með eigin líkamsþyngd

### Félagsleg markmið

- Að hafa æfingar skemmtilegar og fjölbreyttar
- Að hafa góðan aga á æfingum
- Að hittast utan æfinga, t.d. á spilakvöldum
- Að byggja upp sterka liðsheild
- Að innleiða leiki meistaraflokks karla og kvenna sem skemmtun til að mæta á og þjálfun

---

#### 4. flokkur (14-15 ára)

##### Handboltamarkmið

Að þjálfra áfram og bæta við fjölbreytta sendingargetu og skottækni

Að þróa áfram samvinnu í minni hópum (2 og 2, 3 og 3)

Leggja áherslu á „maður á mann“ í vörn með rétttri fótavinnu Kenna 5:1, 5+1, 3:2:1 og 6:0 varnarafbrigði

Halda áfram að kenna innleysingar úr öllum stöðum

Að kenna fjölbreyttan sóknarleik

Að þjálfra rétta ákvarðanatöku

Að leggja áherslu á frjálstan sóknarleik í bland við leikkerfi til hliðar

Að kenna gabbhreyfingar í báðar áttir og uppstökk af bæði hægri og vinstri fæti Að þjálfra rétta ákvarðanatöku

Að þjálfra leikskilning leikmanna, til að búa til hagstæða leikstöður

Að æfa fyrstu og aðra bylgju hraðaupphlaups

Að þróa áfram sóknarleik með einum og tveimur línumönnum; tímasetningar á blokkeringum og innleysingum

##### Markmenn

Áfram unnið með grunnstöðu, grunnhreyfingar og staðsetningar

Áhersla á sérhæfða tækniþjálfun aukin

Áhersla á líkamlega þjálfun byrjar og sérstaklega liðleika

Komið inn á andlega þjálfun og markmiðasetningu

Leikgreining hefst til að draga fram styrkleika og veikleika

##### Líkamleg markmið

Sérstök áhersla á kraftþol, hraða og liðleika

Upphaf markvissar styrktarþjálfunar með lóðum og þyngdum

##### Félagsleg markmið

Að hafa æfingar krefjandi og skemmtilegar með góðum aga

Að hittast utan æfinga, t.d. á spilakvöldum

---

## Uppbyggingarskeið (Að æfa til að keppa)

### 3. flokkur (16-18 ára)

#### Handboltamarkmið

- Áhersla lögð á sterkan árásargjarnan varnarleik
- Að kenna fjölbreyttan sóknarleik
- Að þjálfra rétta ákvarðanatöku
- Að þjálfra áfram fjölbreytta sendingagetu og skottækni
- Kenna öll varnarafbrigði
- Leggja áherslu á „maður á mann“ í vörn með réttri fótavinnu
- Að leggja áherslu á skipulagða samvinnu varnar og markmanns
- Að verjast í yfir-/undirtölu
- Að halda áfram að þróa hraðaupphlaup, bæði 1. og 2. bylgju
- Að þjálfra leikskilning leikmanna til að búa til hagstæða leikstöður
- Að þróa áfram sóknarleik með einum og tveimur línumönnum

#### Líkamleg markmið

- Sérstök áhersla á kraftþol, hraða og liðleika
- Skipulögð styrktarþjálfun með lóðum og þyngdum

#### Félagsleg markmið

- Að leikmenn séu orðnir virkir félagsmenn með þátttöku í starfi deildarinnar
- Að hafa æfingar markvissar og krefjandi
- Að viðhafa góðan aga á æfingum
- Að hittast utan æfinga, t.d. á spilakvöldum og sameiginlegum fjáröflunum