



**Stefna knattspyrnudeildar  
Fjölnis í barna- og  
unglingaþjálfun**

**Samþykkt 1.sept 2010**

## FORMÁLI

Stefna knattspyrnudeildar Fjölnis í barna- og unglingþjálfun var mótuð og unnin á síðustu árum tíunda áratugar tuttugustu aldar. Hún á enn vel við í dag og hefur verið lesin yfir og uppfærð af yfirþjálfara og unglingaráði knattspyrnudeildar Fjölnis. Þessa útgáfu samþykkti stjórn knattspyrnudeildar á fundi sínum 1.september 2010.

Reykjavík 1.september 2010

## EFNISYFIRLIT

<b>INNGANGUR.....</b>	<b>4</b>
<b>KNATTSPYRNUÞJÁLFUN BARNNA OG UNGLINGA.....</b>	<b>5</b>
Undirstöðuatriði í knattspyrnuþjálfun og þroskaþættir .....	5
Skipulag í barna- og unglingsþjálfun .....	6
Líkamleg þjálfun í yngri flokkum .....	6
Keppni í yngri flokkum .....	7
Knattspyrnuskóli Fjölnis .....	8
2.6 Undirbúningur þjálfunar og val á æfingum .....	9
2.7 Hlutverk foreldra og umsjónarmanna.....	10
<b>3.0 KENNSLUAÐFERÐIR Í BARNNA- OG UNGLINGAÞJÁLFUN.....</b>	<b>11</b>
3.1 Samrunaaðferðin.....	11
3.2 Sundurliðaaðferðin .....	12
3.3 Kennsluaðferðin “sýna - reyna - leiðbeina - æfa” .....	12
3.4 Einstaklingsþjálfun.....	13
3.5 Knattspyrnuskóli KSÍ - Aðferðir Wiel Coerver.....	13
3.6 Félagslegi þátturinn .....	14
<b>4.0 MARKMIÐ Í TÆKNI OG LEIKFRÆÐI EINSTAKRA FLOKKA.....</b>	<b>15</b>
4.1 Skipting í aldursflokka.....	15
4.2 Markmið í tækni- og leikfræðilegum atriðum einstakra flokka.....	16
<b>5.0 ÁÆTLANAGERÐ Í KNATTSPYRNU .....</b>	<b>25</b>
5.1 Ársáætlun.....	25
5.2 Mánaðaráætlun .....	25
5.3 Vikuáætlun og tímaseðill.....	26
<b>6.0 NIÐURLAG.....</b>	<b>27</b>
<b>7.0 HEIMILDIR.....</b>	<b>28</b>

## INNGANGUR

Megintilgangur hennar er að marka stefnu í barna- og unglingaþjálfun deildarinnar. Markmiðið er að þjálfarar sem eru starfandi innan deildarinnar hverju sinni vinni eftir ákveðinni stefnumörkun og iðkendur fái skipulagða og markvissa þjálfun. Ítarlega er fjallað um hvaða atriði í tækni og leikfræði sé æskilegt að þjálfa í hverjum aldursflokki.

Vinnsla skýrslunnar gekk í meginráttum ágætlega og var stuðst við upplýsingar og heimildir frá Knattspyrnusambandi Íslands, aðallega Kennslu- og æfingaskrá fyrir barna- og unglingaþjálfun í knattspyrnu eftir Janus Guðlaugsson og öðrum sem greint er frá í heimildaskrá. Þjálfarar og unglingaráð knattspyrnudeildar Fjölnis höfðu samráð um vinnsluna og skiptust á upplýsingum og skoðunum.

Ljóst er að mikill hagur er í því fyrir deildina að hafa markað sér stefnu í barna- og unglingaþjálfun þar sem starfið verður markvissara og betra. Samræming milli þjálfunar í einstökum flokkum verður til staðar þar sem línan hefur verið lögð og þar með eru meiri líkur á að iðkendur fái kennslu við hæfi í hverjum aldursflokki.

Skýrslan skiptist í fimm aðalkafla þar sem farið er almennt í knattspyrnuþjálfun barna og unglunga, kennsluaðferðir, markmið í tækni og leikfræði og áætlanagerð.

## KNATTSPYRNUÞJÁLFUN BARNA OG UNGLINGA

Knattspyrna er skemmtileg íþrótt fyrir börn og unglunga. Iðkendur fá útrás fyrir hreyfiþörf og geta þróað sína kunnáttu í íþróttinni. Hægt er að stunda knattspyrnu á skipulögðum æfingum eða knattspyrnskólum innan íþróttafélaganna eða á litlum leiksvæðum með vinum og félögum. Leggja þarf áherslu á að börn og unglingar stundi íþróttir meira utan hinna hefðbundnu tíma hjá félagunum og nái þannig að bæta sig í þeim þáttum sem helst skortir á kunnáttuna.

Íþróttafélögin gegna samt lykilhlutverki í þjálfun barna og unglunga í dag. Iðkendur og foreldrar þeirra treysta á að fá þar kennslu við hæfi og að þjálfunin miðist við þarfir hans sem einstaklings þar sem hann verður hluti af hópnum. Það er stefna knattspyrnudeildar Fjölnis að við uppbyggingu knattspyrnu, hvort sem um æfingar eða keppni er að ræða, skal miða að því að allir hafi jafngild tækifæri og séu metnir að verðleikum óháð uppruna, þjóðfélagsstöðu, litarhætti eða kyni.

Kröfur á þjálfara hafa því aukist mjög á undanförunum árum. Félagin vilja hafa vel menntaða og hæfa þjálfara í sínum röðum. Knattspyrnusamband Íslands hefur staðið sig mjög vel við menntun þjálfara á undanförunum árum sem hefur skilað sér í markvissari þjálfun barna og unglunga í dag. Árangur yngri landsliðanna síðustu misseri eru skýrt dæmi um þróttmikið unglingsstarf hjá knattspyrnudeildum í landinu og knattspyrnusambandinu.

### Undirstöðuatriði í knattspyrnuþjálfun og þroskættir

Engin ein regla er til um það hvenær börn byrja að iðka knattspyrnu. Mörg íþróttafélög starfrækja flokka fyrir yngstu iðkendurnar sem eru á aldrinum 5 - 8 ára og er þar um að ræða 7. og 8. flokk karla og 7. flokk kvenna. Fjölur er með skipulagðar æfingar hjá þessum aldurshópi. Knattspyrnu- og íþróttaskólar eru einnig góður byrjunarreitur fyrir börnin til að komast inn í ferlið í íþróttafélaginu, þar sem fjölbreytnin og leikgleðin er í fyrirrúmi.

Í yngri flokkum ganga iðkendur í gegnum mismunandi þroskastig og því er mikilvægt að fylgjast með þróun einstaklingsins í gegnum flokkana. Knattspyrnudeildir og þjálfarar innan þeirra bera því mikla ábyrgð á að veita iðkendum markvissa þjálfun og

leiðbeiningar á hinum ýmsu stigum í uppeldis- og þroskaferlinu. Þjálfarar þurfa að gera sér grein fyrir þeim þroskastigum sem einstaklingur á aldrurskeiðinu 6-19 ára gengur í gegnum. Hér er um að ræða líkams- og hreyfiþroska, tilfinningarþroska, félags- og siðgæðisþroska og vitsmunarþroska.

Barna- og unglingsþjálfun lýkur á aldrinum 17 - 19 ára.

### Skipulag í barna- og unglingsþjálfun

Börn og unglingar eru móttækilegri og næmari fyrir ýmsum þáttum í þjálfun á ákveðnum tímum á þroskastiginu en öðrum. Börn á aldrinum 6 - 9 ára hafa mikla hreyfiþörf sem þarf að reyna að uppfylla í þjálfuninni með leikjum á litlum svæðum. Á aldrinum 10 - 12 ára eru iðkendur mjög móttækilegir fyrir að læra tækniæfingar og er þetta góður aldur til að bæta tæknikunnáttu þeirra. Ein af gullnu reglunum er að vinna með réttu hlutina á réttum tíma. Leikmenn þurfa að læra fjölbreyttar hreyfingar á yngri árum til að vera betur í stakk búnir að takast á við sérhæfingu síðar. Uppbyggingin þarf að vera markviss í tækni- og leikfræðilegum þáttum og byggja þarf ofan á þá þekkingu sem fyrir er hjá leikmönnum.

Fjölirnir þarf að halda sérstakt gagnasafn þar sem haldið er til haga því sem gert hefur verið í hverjum flokki á tímabilinu. Er hér átt við að æfingaáætlanir einstakra flokka með upplýsingum um hvað hefur verið gert á hverri æfingu séu settar í möppu. Einnig þarf félagið að hafa upplýsingar um hvern iðkenda fyrir sig þar sem eru niðurstöður úr stöðluðum tæknikönnunum sem framkvæma þarf 3-4 sinnum yfir tímabilið.

### Líkamleg þjálfun í yngri flokkum

Þjálfun knattspyrnumanna þarf að vera fjölbreytt. Taka þarf mið af þörfum einstakra aldurshópa og einstaklinganna innan þeirra. Líkamleg þjálfun er mikilvægur þáttur í uppbyggingu knattspyrnumanna og skiptir miklu máli að vandað sé þar til verka. Ekkert er því til fyrirstöðu að hefja þjálfun á almennu hlaupþoli (loftháðri þjálfun) við 8 ára aldur. Hér er verið að miða við 2 æfingar í viku sem eykst upp í 3-4 æfingar í viku við 12 ára aldur. Tækni- og leikfræðiæfingar bætast við þessa þjálfun (á hlaupþoli). Byggja þarf upp sérhæft þol, með því að leika knattspyrnu og með leikæfingum og almennt þol án bolta. Þolþjálfun á að vera í lok aðalþáttar æfingar

eða á séræfingum. Það er í samræmi við mjög mikilvæga reglu í þjálfun sem segir að þjálfari eigi: Tækni og hraða á undan snerpu og krafti á undan alhliða þolþjálfun.

Nauðsynlegt er að þjálfari snerpu og hraða í ýmsum fjölbreyttum æfingum. Er hér um að ræða hoppæfingar, viðbragðsleiki, ýmsir kraftleikir o.fl. Hraða og snerpuæfingar þarf að þjálfari á hámarkshraða. Hvíldir á milli einstakra spretta þurfa að vera fullnægjandi áður en hlaupið er af stað aftur. Mikilvægt er að líkja eftir hreyfingum leiksins þegar unnið er með snerpu- eða hraðaþjálfun. Þetta má þegar settar eru upp æfingar, t.d. skotæfingar. Leikmönnum er þá ráðað í tvær raðir fyrir aftan sitthvora stöngina á öðru markinu og þegar bolta og við merki spretta leikmenn úr spori og keppast um að ná að skoti á markið. Þjálfarar þurfa að vera vakandi fyrir að hafa keppnislíkar æfingar til að æfa hraða og snerpu.

Kraftþjálfun má skipta í hámarkskraft, hraðakraft (snerpukraft) og kraftþol. Skiptar skoðanir eru meðal manna hvenær beri að hefja kraftþjálfun með lóðum hjá unglingum. Þjálfarar þurfa að hafa þarfir einstaklingsins í fyrirrúmi þegar ákvarðanir eru teknar. Á meðan líkaminn er að vaxa, eða allt framundir tvítugt, er beinagrindin viðkvæm. Því þarf að fara varlega í kraftþjálfun með lóðum á þessum tíma. Fram um 14 ára aldur áttu að nota eigin líkamspunga eða létt áhöld (sandpoka, teygjur, baunapoka). Við 15-16 ára aldur má fara að nota meiri þyngdir, en fara verður varlega og ætla sér ekki um of. Ekki þarf mikið út af að bera til að upp komi meiðsl og þá er ánægjan eyðilögð. Hámarkskraftþjálfun á ekki við fyrr en líkaminn er tilbúinn.<sup>1</sup>

### Keppni í yngri flokkum

Á undanförunum misserum hefur mikið verið rætt um keppni í yngri flokkum í íþróttum. Íþróttasamband Íslands setti á dögunum fram stefnu sína í þessum málum þar sem í stórum dráttum segir að minnka skuli keppni verulega hjá börnum 12 ára og yngri. Knattspyrnudeild Fjölnis og þjálfarar innan deildarinnar þurfa að leitast við að finna leiðir til að minnka keppni meðal allra yngstu iðkendanna í samræmi við stefnu ÍSÍ. Yngstu aldursflokkarnir, 7. og 8. flokkur karla og 7. flokkur kvenna ættu aðeins að spila æfingaleiki þar sem allir taka þátt og hafa 2-3 vinamót þar sem nokkrum félögum er boðið og engin verðlaun veitt en í lok móts skal slegið upp t.d. pylsuveislu fyrir alla þátttakendur. Í 6. flokki karla og kvenna er búið að koma á nokkrum

<sup>1</sup> Hreyfing og hreysti: bls. 26.

opinberum mótum og skulu þjálfarar leitast við að láta leikmenn á eldra ári ganga fyrir á þeim mótum, auk leikmanna af yngra ári sem komnir eru lengst getulega. Einnig er hægt að fara á nokkur vinamót þar sem allir iðkendur í viðkomandi flokkum af yngra ári taka þátt. Þjálfarar í viðkomandi flokkum hafa alltaf lokaorðið varðandi val í hópa til þátttöku í mótum og keppnum. Stjórn knattspyrnudeildar Fjölnis þarf að bera fullt traust til sinna þjálfara til að leysa úr erfiðum málum sem vilja koma upp í þjálfuninni og styðja við bakið á sínu fólki.

Í 5. flokki karla og kvenna er orðið meira um verkefni í opinberum mótum eins og Faxaflóamót og Íslandsmót, auk N1-móts og Pæjumóts. Auðveldara er í þessum flokkum að veita öllum iðkendum verkefni við hæfi.

Þegar ofar dregur í flokkana hefur yfirleitt orðið einhver fækkun á iðkendum þar sem á gelgjuskeiðinu er farið að velja á milli tómsundagreina. Íslandsmótin í 4. flokki karla og kvenna og ofar tekur allan sumartímamann og Knattspyrnusambandið hefur aukið verkefni fyrir leikmenn með tilkomu 7 manna liða. Þannig hafa skapast verkefni fyrir mun fleiri og brottfall ætti því að minnka til muna.

Val í lið og hópa á mót hefur oft verið viðkvæmur þáttur meðal leikmanna og ekki síður foreldra þeirra yngstu. Nauðsynlegt er að þjálfarar skýri út á hvaða grunni er valið og hvaða forsendur eru til grundvallar. Ýmsir þættir liggja að baki vali eins og geta og æfingasókn leikmanna, en þessir þættir eru afgerandi. Aðrir þættir skipta að sjálfsögðu máli eins og t.d. áhugi, dugnaður, stundvísi, hegðun o.fl.

Þjálfarinn þarf að reyna að skipta þeim verkefnum í leikjum og mótum sem taka á þátt í á tímabilinu á milli leikmannanna í hópnum þannig að hver og einn fái verkefni við hæfi.

### Knattspyrnskóli Fjölnis

Æskilegt er að fyrstu skrefin sem iðkendur í íþróttum sé í íþróttaskólum. Deildir innan íþróttafélaganna hafa stofnað sérstaka skóla fyrir greinar sem þar eru stundaðar. Hjá knattspyrnudeild Fjölnis er starfræktur knattspyrnskóli á sumrin fyrir 5-12 ára. Hann tók til starfa sumarið 2010 eftir nokkurt hlé. Haldin voru 6 hálfspaldagsnámskeið, þ.e. frá 9:00-12:00 og var þáttaka góð. KSÍ tók skólann út og í framhaldinu fékk knattspyrnskóli Fjölnis Gæðavottorð um að hann uppfylli gæðakröfur sem settar eru fram í Grasrótarsáttmála UEFA.



## 2.6 Undirbúningur þjálfunar og val á æfingum<sup>2</sup>

Undirbúningur æfinga leggur grunninn að árangursríkri þjálfun. Þjálfarinn þarf að gera sér grein fyrir hvaða markmiðum hann vill ná og velja æfingar í samræmi við það. Til viðmiðunar er hægt að hafa síðustu kappleiki til að ákvarða hvaða þætti á að þjálf. Eftir það er framsetning æfinga ákveðin, þ.e. hvernig eigi að þjálf viðkomandi þætti og við framkvæmd eru mistök hjá leikmönnum leiðrétt. Á æfingum þarf þjálfarinn oft að bregðast fljótt við ófyrirséðum aðstæðum og endurskipuleggja æfingar. Aðferðafræðin við þjálfunina gefur þjálfurum því almennar leiðbeinandi reglur til notkunar við þjálfun.

Við val á æfingum fyrir börn og unglinga er að mörgu að hyggja. Æfingar þurfa að byggja á því sem gert hefur verið áður og endurtekningar eru mikilvægar. Leikmaður þarf að hafa tileinkað sér fullkomlega það sem á undan er gengið áður en næstu skref eru stigin. Æfingarnar þarf síðan smám saman að þyngja og með mikilli hvatningu sigrast leikmenn á erfiðum verkefnum. Einbeiting verður ekki nægjanleg ef æfingin er of létt og hætta er á uppgjöf ef æfingin er of erfið. Vonin um að standa sig vel og hræðslan við að mistakast móta framkvæmdavilja leikmannsins.

Mismunandi er hvar leikmenn eru staddir hvað getu og færni snertir. Talsverður munur getur verið á milli leikmanna liðsins og þjálfarar þurfa því að miða æfingar sínar við það. Ekki má halda aftur af leikmanni sem er langt kominn getulega með því að hafa samskonar þyngd á æfingum fyrir hann og þann sem er skemur er á veg kominn. Aðlaga þarf æfingar að getu hvers leikmanns þannig að sá sem er lengra kominn fái æfingar sem eru erfiðari en sá sem er ekki eins langt kominn getulega. Taka þarf tillit til þarfa einstaklingsins við val á æfingum því það getur leitt til sálrænna erfiðleika sem geta hindrað hann við þjálfun og nám ef hann getur ekki framkvæmt æfingarnar. Á þetta sérstaklega við á gelgjuskeiðinu þar sem getumunur milli leikmanna er mikill. Tæknikunnáttu leikmanna má bæta með sérþjálfun þar sem æfðir eru þeir þættir sem leikmenn þurfa hvað helst að bæta.

Nota má æfingar með keppnisfyrirkomulagi til hvatningar fyrir leikmenn og til að styrkja sjálfsmýnd þeirra. Vonin um viðurkenningu og hrós hvetur leikmenn til dáða.

Veita þarf hæfileikanum til sjálfstæðrar ákvarðanatöku mun meiri gaum en nú er gert. Sjálfstæð ákvarðanatöku í aðstæðum í leik byggist á: leikskilningi, forsjá, frjóu ímyndunarafli, viljastyrk og kjarki. Hæfileikar þessir þroskast vegna tíðrar og

---

<sup>2</sup> Janus Guðlaugsson: bls. 64-70.

fjölbreyttrar leikreynslu, þar sem knatttækni og leikskilningi er beitt miðað við aðstæður. Þjálfarar þurfa að leyfa ungum leikmönnum að prófa sig áfram á æfingum án þess að vera stöðugt að segja þeim fyrir verkum með fyrirmælum eins og: “Gefðu boltann á Nonna!” - “Skjóttu núna!” - “Hlauptu út á móti!”. Leikmenn verða á fá að prófa með sér hvernig það er best fyrir þá að gera hlutina þegar út í spila- og leikæfingar kemur, að ekki sé tala um kappleiki. Knattspyrna er leikur þar sem leikmenn verða að hafa ákveðið svigrúm til athafna og leikmenn verða að hafa frelsi til að nota ímynduraflið inn á vellinum.

Vonin um verðlaun og viðurkenningu er besta hvatning sem hægt er að beita til að örva framkvæmdavilja. Öll viljum við fá hrós fyrir það sem við gerum og gildir það enn frekar þegar um börn og unglunga er að ræða. Góður árangur er staðfesting á eigin getu og styrkir sjálfsálit leikmanns og gefur honum kjark til að takast á við erfið verkefni. Ánægjan sem skín út úr augum ungra leikmanna er þeir skora mark er ósvikin og getur haft gífurlega jákvæð áhrif á frammistöðu. Í þjálfuninni þarf því að gefa leikmönnum sem mesta möguleika á því að skora sem flest mörk með því að minnka svæðið í leikæfingum.

## 2.7 Hlutverk foreldra og umsjónarmanna

Í yngri flokka starfinu er þáttur foreldra ómetanlegur. Þegar börnin eru að taka sín fyrstu skref í knattspyrnu hjá Fjölni þurfa þau stuðning frá foreldrum sínum. Fylgja þarf börnunum á æfingar og sýna áhuga á því sem þau eru að gera. Foreldrar gegna mikilvægu hlutverki í fjáröflun fyrir viðkomandi flokka ásamt ýmsum störfum sem til falla við félagsstarfið. Gott samstarf þarf að vera milli foreldra og þjálfara og þarf boðmiðlun milli aðila að vera skilvirk og á jákvæðum og mannlegum nótum.

Í hverjum flokki eru skipaðir þrír umsjónarmenn, sem eru í nánnum tengslum við þjálfara og eru hluti af unglingaráði knattspyrnudeildar Fjölnis.

### 3.0 KENNSLUÆFERÐIR Í BARNA- OG UNGLINGAÞJÁLFUN

Þegar kemur að kenningu í barna- og unglingsþjálfun er margt að gæta. Þjálfarinn þarf að setja sig inn í hugarheim iðkenda til að æfingastundin verði árangursrík. Í “minni knattspyrnu” þarf leikurinn að vera á litlu svæði með fáum í liði þar sem mikið er um marktækifæri. Leitast verður við að uppfylla þessi skilyrði á æfingum með börnunum. Í knattspyrnuþjálfun er um að ræða annars vegar leikjaröð (leikæfingaröð) og hins vegar um æfingaröð. Leikjaröðin inniheldur m.a. leiki í fámennum liðum, leikið er með samherjum og við mótherja, krafist er einhvers í leiknum og leikið er á eitt eða tvö mörk. Æfingaröðin er tekin fyrir í stuttan tíma og þjónar leikæfingunni eða leiknum. Þar er verið að kenna ýmis tæknileg atriði áður en farið er í leikæfingar<sup>3</sup>. Hér er um tvær kenninguæferðir að ræða: Samrunaæferðin og sundurliðaæferðin.

#### 3.1 Samrunaæferðin

Undirstaðan í samrunaæferðinni (leikæfingar) er að leikurinn lærist í gegnum leikinn sjálfan og þá leikgleði sem skapast. “Að leika, leika og leika.” Leiðin að markmiðinu er í gegnum litla leiki og leikæfingar<sup>4</sup>.

Hér er komið til mótis við óskir barnanna, þ.e. að leika sér. Leikreynsla fæst, hreyfingar eins og þær koma fyrir í leiknum sjálfum lærast fljótt. Börnin komast fljótt að meginmarkmiðinu, þ.e. að leika leikinn sjálfan. Félagslegar þarfir verða til og þjálfarinn getur unnið í bakgrunni. Ábyrgðartilfinning og innri hvatning verða til. Börnin eru að leitast eftir félagslegum þáttum á æfingum. Í leikæfingum leika börnin aðalhlutverk.

Þegar verið er að skipta í lið fyrir leikæfingar eru tvær leiðir: a) Blöndun - allir spila við alla, skipt óháð getu og b) Röðun - spila við einhverja á svipuðu getustigi. Ágætt er að nota báðar þessar leiðir, stundum skipta eftir getu og stundum að blanda í hópa.

<sup>3</sup> Sjá fylgiskjal 2 (KSÍ námsk. útsk. á leikæf. teikn.).

<sup>4</sup> Sjá fylgiskjal 3 (hvað inniheldur leikæfing, barnastig).

### 3.2 Sundurliðaaðferðin

Undirstaðan í sundurliðaaðferðinni (æfingaröð) er að leikurinn er brotinn niður í tækni- og leikfræðilegar æfingar. Leiðin að markmiðinu liggur í gegnum æfingaröðina. Kennslan fer fram skref fyrir skref. Hver og einn fær verkefni við hæfi, þ.e. þeir sem eru styttra á veg komnir fá að glíma við æfingar sem þeim henta. Unnið er með einstök tækniatriði. Á auðveldan hátt má fylgjast með tækni- og leikfræðilegum framförum hvers og eins. Erfitt getur verið að nálgast markmiðin í þjálfuninni einungis í gegnum æfingaröðina. Þjálfarinn er of mikið í sviðsljósinu og virkni leikmanna verður í flestum tilvikum ekki nægilega mikil.

Þjálfarar hjá Knattspyrnudeild Fjölnis þurfa að tileinka sér áhersluatriði sem fylgja nýrri fyrirmynd í kennslu knattleikja<sup>5</sup>.

### 3.3 Kennsluaðferðin “sýna - reyna - leiðbeina - æfa”

Þegar kemur að kennslu í þeim atriðum sem þjálfarinn vill ná fram á æfingum, aðallega í formi æfingarraðar er að mörgu að hyggja. Hér verður farið í þekkta kennsluaðferð þegar æfingar eru kenndar, þ.e. sýna, reyna, leiðbeina, æfa.

Fyrst þarf að sýna æfinguna fyrir iðkendum. Þjálfarinn þarf að huga vel að staðsetningu sinni þegar hann er að sýna þannig að allir iðkendur sjái æfinguna. Draga þarf fram aðalatriðinu í æfingunni en ekki festast í smáatriðum. Þjálfarinn verður að vera stuttur en gagnorður, ekki gleyma sér í orðafári og tala mál sem leikmenn skilja. Mjög mikilvægt er síðan að leyfa iðkendum sjálfum að sýna æfinguna.

Nú kemur að því að iðkendur reyna fyrir sér. Eftir að búið er að sýna hvernig á að gera æfinguna þurfa iðkendur að reyna að framkvæma það sem verið var að sýna. Þjálfarinn þarf að fylgjast vel með öllum iðkendum og ekki gleyma að hrósa ef vel er gert jafnvel af minnsta tilefni.

Eftir að iðkendur eru búnir að fá að reyna sig við æfinguna þarf að leiðbeina ef ekki hefur náðst það fram í æfingunni sem til var ætlast. Mikilvægt er að talað sé skýrt og greinilega og að ekki sé byrjað að tala fyrr en allir eru tilbúnir að hlusta. Horfa á í augu iðkenda og nota blæbrigði í röddinni til að fá betri eftirtekt. Að lokum

---

<sup>5</sup> Sjá fylgiskjal 4 (barnastig).

fá iðkendur tækifæri á að æfa sig á þeirri æfingu sem verið var að kenna og ná færni í æfingunni.

### 3.4 Einstaklingsþjálfun

Knattspyrna er hópíþrótt þar sem einstaklingar innan hópsins þurfa að taka tillit hver til annars. Í þjálfuninni þarf að miða að því að bæta hæfni einstaklingsins og þannig verður hópurinn/liðið betra. Byrja skal á því að fylgjast með leikmönnum og athuga hvar styrkleikar og veikleikar þeirra liggja. Að því loknu er hægt að vinna með þá þætti sem er ábótavant auk þess sem sterku þættirnir eru þróaðir áfram. Ein besta leiðin til að byrja æfingatíma er að segja: “Í síðasta leik tók ég eftir að.....” Þannig er sífellt verið að vinna með þætti sem einstaklingum innan hópsins skorti helst og hægt og sígandi byggt ofan á.

Þjálfarinn þarf að hafa góð samskipti við einstaklinginn og benda honum á kosti og galla og síðan farið í æfingar sem geta bætt hann sem leikmann. Góð aðferð við að þjálfva einstaklinginn er á séræfingum þar sem fáir leikmenn eru saman í tímanum, leikmenn sem þurfa að æfa svipaða þætti eru teknir saman og farið markvisst í gegnum þau. Þannig eru mun meiri líkur á að leikmaðurinn læri, heldur en í stórum hóp þar sem ekki er möguleiki að sinna hverjum og einum eins vel.

Þegar farið er í gegnum tækniatriði með yngstu börnin þarf oft að stýra hreyfingum þeirra svo þau nái þeim þáttum sem verið er að leggja áherslu á. Þetta er oft eina leiðin til að yngstu leikmennirnir nái að læra tækniatriði og þarf þjálfarinn að gefa sér tíma og vera þolinmóður við kennsluna, auk þess sem hann þarf að hafa aðstoðarmenn.

### 3.5 Knattspyrnuskóli KSÍ - Aðferðir Wiel Coerver

Hollendingurinn Wiel Coerver<sup>6</sup> er einn þekktasti unglingþjálfarinn í heimi og um árabil hafa aðferðir hans vakið verðskuldaða athygli. Þær byggja á að leikmaðurinn sé að vinna með bolta mestalla æfinguna og að með markvissri tækniþjálfun er hægt að spara orku í leikjum. Tækniþjálfunin byggist á stöðugri endurtekningu ákveðinna atriða þar til iðkandinn hefur þau algjörlega á valdi sínu. Æfingarnar þarf því að skipuleggja vandlega og þannig að iðkendur nái að bæta tæknikunnáttu sína og nýtt

<sup>6</sup> Heimild: Knattspyrnuskóli KSÍ, kennslubók í sóknarleik og tækni

sér hana í leikæfingum og leikjum. Wiel Coerver vill meina að tækniþjálfun sé mjög ábótavant í nútíma unglingsþjálfun og verið sé að leggja alltof mikla áherslu á hlaupa- og styrktarþjálfun. Verið er að taka frumkvæði af ungum leikmönnum þar sem einstaklingsfrumkvæði er tekið af þeim og þeir negldir í stíft leikskipulag. Hann segir einnig að mikið vanti upp á tæknikennslu á þjálfaranámskeiðum fyrir yngri flokka þjálfara og lögð sé of mikil áhersla á líkamlega þætti.

Tækniþjálfuninni skiptir Wiel Coerver í nokkra þætti: Grunntæknin, mykt og fimi í knattmeðferð, hraðar fótahreyfingar, gabbhreyfingar. Þetta eru meðal áhersluþátta auk spyrnur og móttaka, hugarflug og sköpun og æfingar þar sem litið er af boltanum.

Til eru myndbönd með æfingum Wiel Coerver þar sem farið er í tækniþjálfun á einstökum aldurskeiðum og væri mjög æskilegt að Knattspyrnudeild Fjölnis eignaðist þau þannig að þjálfarar innan deildarinnar gætu sinnt tækniþjálfun í anda hins sanna meistara.

### 3.6 Félagslegi þátturinn

Knattspyrnan er hópíþrótt þar sem einstaklingar hópsins þurfa að samlagast hverjum til að árangur náist í þjálfuninni. Félagslegi þátturinn er sá þáttur sem er oft vanræktur af þjálfurum þar sem ýmsum finnst að nóg sé fyrir iðkendur að hittast á æfingum. Til að leikmenn kynnist betur þurfa þeir að vera í sambandi á milli æfinga til að bæta andann í hópnum.

Þetta er hægt að gera á ýmsan hátt. Hópurinn getur t.d. farið saman í bíó, keilu, sund o.fl. auk þess sem hægt er að hittast á videokvöldum, koma saman og horft á fótbolta í sjónvarpinu, haft skyndibitadag - borða pizzu saman og haft spilakvöld eða bingó. Hér eru aðeins nokkrir möguleikar nefndir en að sjálfsögðu eru til margir fleiri.

Hópefli þarf að vera hluti af þjálfunarferlinu þar sem iðkendum þarf að líða vel í íþróttum og finnast vera hluti af hópnum. Þjálfarar verða því að vera vakandi fyrir því að rækta félagslega þáttinn í þjálfuninni og reyna þannig að auka ánægju iðkenda.

## 4.0 MARKMIÐ Í TÆKNI OG LEIKFRÆÐI EINSTAKRA FLOKKA

Eitt af aðalmarkmiðum þjálfunar er að búa einstakling undir sjálfstæða ákvarðanatöku og frjálsan leik þar sem gleði og ánægja situr í fyrirrúmi ásamt kennslu tækni og leikfræðilegra atriða. Að hlaupa sig frían til að koma samherja til aðstoðar, að vilja fá boltann og framkvæma eitthvað upp á eigin spýtur eru kostir sem prýða góðan knattspyrnumann. Leikmaður veit best sjálfur hvað hann gerir. Það er þjálfarans og aðstandenda að hvetja hann til dáða.

(Leikfræðin skiptist í nokkra hluta, þ.e. leikfræði einstaklingsins, leikfræði hópsins og leikfræði liðsins. Annars vegar er um að ræða þessa þrjá þætti sóknarlega og hins vegar varnarlega.

Tækniþjálfunin er margþætt þar sem áhersla er lögð á að fara skipulega í gegnum þau atriði sem leikmenn þurfa að hafa á sínu valdi til að verða góðir knattspyrnumenn.)

### 4.1 Skipting í aldursflokka

Samkvæmt reglugerð Knattspyrnusambands Íslands um knattspyrnumót<sup>7</sup> er eftirfarandi skipting í flokka eftir aldri:

2. flokkur: Frá og með því almanaksári er þau verða 17 ára og fram til þess almanaksárs er þau verða 19 ára og að því meðtöldu.
3. flokkur: Frá og með því almanaksári er þau verða 15 ára og fram til þess almanaksárs að þau verða 16 ára og að því meðtöldu.
4. flokkur: Frá og með því almanaksári er þau verða 13 ára og fram til þess almanaksárs er þau verða 14 ára og að því meðtöldu.
5. flokkur: Frá og með því almanaksári er þau verða 11 ára og fram til þess almanaksárs er þau verða 12 ára og að því meðtöldu.
6. flokkur: Frá og með því almanaksári er þau verða 9 ára og fram til þess almanaksárs er þau verða 10 ára og að því meðtöldu.
7. flokkur: Frá og með því almanaksári er þau verða 6 ára og fram til þess almanaksárs er þau verða 8 ára og að því meðtöldu.

<sup>7</sup> Heimild: [www.ksi.is /log-og-reglugerdir/](http://www.ksi.is/log-og-reglugerdir/)

8. flokkur: Frá og með því almanaksári er þau verða 4 ára og og fram til þess almanaksárs er þau verða 5 ára og að því meðtöldu.

## 4.2 Markmið í tækni- og leikfræðilegum atriðum einstakra flokka

Nauðsynlegt er fyrir metnaðarfullt félag eins og Fjölur að hafa markvissa uppbyggingu í yngri flokkunum í knattspyrnu. Setja þarf markmið um hvað iðkendur eiga að vera búnir að ná á sitt vald þegar þeir ganga upp um aldursflokk. Hér á eftir verða sett niður þau markmið sem talið er að iðkendur í yngri flokkum Knattspyrnudeildar Fjölnis eigi að hafa tileinkað sér í tækni- og leikfræðilegum atriðum.

Þetta eru markmið í tækni- og leikfræðilegum atriðum en ekki í líkamlegri þjálfun.

### **7. flokkur**

#### **Tækni**

Knattæfingar

Knattrak á ýmsa vegu, stefnubreytingar

Knattrak með einföldum gabbreyfingum

Einföldustu leikbrellur

Knattsendingar - innanfótarspyrna

Knattmóttaka - innanfótar, il, læri

Wiel Coerver - grunntækni

Sköllun úr kyrrstöðu

#### **Leikfræði**

Markskot - skot úr kyrrstöðu og eftir knattrak

Leikrænir leikir

Leikæfingar, fáir í hverju liði, með og án markmanns

Helstu leikreglur

### **6. flokkur**

#### **Tækni**

Knattæfingar

Knattrak með einföldum gabbreyfingum, knattrak þar sem bolta er haldið



**Leikbrellur**

Knattsendingar - innanfótarspyrna, bein og innanverð ristarspyrna

Sköllun - úr kyrrstöðu og eftir uppstökk, halda bolta á lofti

Knattmóttaka + stýring með innaverðum fæti

Wiel Coerver - grunntækni

Innkast

**Leikfræði**

Markskot; úr kyrrstöðu, eftir knattrak, skot á ferð

Skallatennis - fótboltatennis

Leikið 1:1 með ýmsum afbrigðum

Leikæfingar þar sem fáir eru í liði

**5. flokkur****Tækni**

Knattsendingar með jörðu og á lofti, innanfótar, innanverð-utanverð og bein ristarsp.

Knattrak; hratt knattrak, knattrak þar sem knetti er haldið, knattrak m. gabbhreyfingum

Knattmóttaka jarðarbolta + stýring

Knattmóttaka hárra bolta + stýring

Knattrak og leikbrellur

Sköllun; beint áfram, skalli eftir bolvindu (með snúningi), fljúgandi skalli

Wiel Coerver - gabbhreyfingar, mýkt, hraðar fótahreyfingar

Samleikur af ýmsum toga sem lýkur með markskoti

**Leikfræði**

Markskot: Eftir knattrak og samspil, skot á ferð. Skallað að marki e. fyrirgjöf

Leikið 1:1 með ýmsum afbrigðum

Skallatennis - fótboltatennis

Leikæfingar þar sem fáir eru í liði (farið yfir undirstöðuatriði liðssamvinnu)

Leikfræði liðs; innkast, hornspyrna, aukaspyrna, vítaspyrna

#### 4. flokkur

##### Tækni

Spyrnu og móttaka bolta æfðar undir pressu, í leikformi með ákveðin markmið

Knattrak og leikbrellur æfðar undir pressu, í leikæfingum með ákveðin markmið

Sköllun á ýmsan hátt - skallaleikir

Hoppspyrna

Fyrirgjafir - með innanverðri rist með og án snúnings, með ristinni framanverðri

Wiel Coerver tækniæfingar

Lokið skal yfirferð og grunnkenntu og allra tækniatriða knattspyrnu

##### Leikfræði

###### Markskot af ýmsum toga:

- eftir að hafa leikið á mótherja (1:1)
- eftir móttöku á hlaupum (hraðri ferð) og þröngu svæði
- eftir eina eða tvær snertingar
- viðstöðulaust skot með jörðu og á lofti

###### Leikfræði hóps, sóknarleikur

- hreyfing án knattar, aðstoð við knattahafa
- undirstöðuatriði liðssamvinnu, í sókn; dýpt, fríhlaup, vídd, hreyfing, opna svæði, aðstoð
- ýmis konar samsetning liðs (jafnmargir í liði, færri, fleiri)

###### Samleikur:

- veggsending
- knattvíxlun
- framhjáhlaup
- knattrak og sending (þar sem ásetningur er dulinn)

###### Leikfræði hóp, varnarleikur

- gæsla maður á mann (1:1), þar sem leikmaður hefur bolta
- gæsla maður á mann (1:1), þar sem leikmaður hefur ekki bolta
- samvinna leikmanna, yfirtaka á leikmanni frá félagi
- rangstaða

- ýmis konar samsetning liðs, (jafnmargir í liði, færri, fleiri)
- Undirstöðuatriði liðssamvinnu, vörn
- dýpt, gæsla, loka svæði, samþjöppun, völdun

#### **Návígi:**

- að komast inn í sendingu mótherja
- návíg (tækling), rennitækling
- pressa þar sem lögð er áhersla á rétta varnarstöðu

#### **Leikfræði liðs, föst leikatriði**

- vítaspyrna
- rétt innkast og hreyfing leikmanna án bolta
- hornspyrna (í sóknar- og varnarleik)
- aukaspurnur (beinar og óbeinar)

#### **Markverðir**

- grípa knött yfir höfði í kyrrstöðu og með uppstökki
- knöttur kýldur með annarri og báðum höndum (hnúnum)
- knöttur gripinn eftir að hafa kastað sér
- knetti spyrnt frá marki, hoppspyrna
- knetti kastað frá marki
- leikfimi, fimi og snerpa

- Meginhlutverk markmanna:
- verja skot
- kljást við fyrirgjafir - úthlaup
- aðstoða, stjórna vörninni
- koma knetti í leik

### **3. flokkur**

#### **Tækni:**

Tækniatriði tengd leikæfingum og flóknum tækniæfingum, samsettar æfingar

Tækni einstaklings fínþússuð og fullkomnuð

## Sköllun

### Hoppspyrna

#### **Fyrirgjafir eftir;**

- einleik
- samspil, s.s. veggssendingu, knattvíxlun, framhjáhlaup, langar sendingar
- Wiel Coerver tækniæfingar
- Fága og styrkja enn frekar þau tækniatriði sem þegar hefur verið farið yfir

#### **Leikfræði**

##### **Leikfræði einstaklings**

- Markskot af ýmsum toga;
- eftir að hafa leikið á mótherja (1:1)
- eftir móttöku á hlaupum (hraðri ferð) og á þröngu svæði
- eftir eina og tvær snertingar
- viðstöðulaust eftir jörðu og á lofti

##### **Návígi**

- að komast inn í sendingu mótherja
- tækling, rennitækling
- pressa (rétt varnarstaða - ná knetti af mótherja)

##### **Leikfræði hóps, sóknarleikur;**

- samleikur leikmanna, ýmis afbrigði (veggssending, knattvíxlun, framhjáhlaup)
- hreyfing án knattar, aðstoð við knattþafa
- undirstöðuatriði liðssamvinnu, sókn, dýpt, fríhlaup, vídd, hreyfing, opna svæði, aðstoð
- skapa marktækifæri, markskot

##### **Leikfræði hóps, varnarleikur;**

- gæsla maður á mann (1:1), þar sem leikmaður hefur bolta
- gæsla maður á mann (1:1), þar sem leikmaður hefur ekki bolta
- svæðisvörn

- undirstöðuatriði liðssamvinnu, vörn; dýpt, gæsla, lokun svæða, samþjöppun, völdun
- samvinna leikmanna, yfirtaka á leikmanni frá félagi
- rangstaða

#### **Leikfræði liðs, sóknarleikur;**

- sóknarleikur við eðlilegar aðstæður, róleg uppbygging, hröð uppbygging, hraðaupphlaup
- föst leikatriði, vítaspyrna, horn, innkast (hreyfing leikmanna), beinar og óbeinar aukaspurnur
- sérstök leikfræðileg atriði; sókn eftir pressuvörn, sókn þar sem leikmenn eru færri eða fleiri í liðum

#### **Leikfræði liðs, varnarleikur;**

- varnarmöguleikar; leikið maður á mann, svæðavörn, blönduð varnaraðferð
- vörn gegn föstum leikatriðum; vörn gegn aukaspurnum, hornspurnum, innköstum
- sérstakir leikmöguleikar; pressuvörn, leikið þar sem leikmenn eru færri eða fleiri í liðum

#### **Leikkerfi;**

- ákveðið leikskipulag
- leikið með frjálstan varnarmann fyrir aftan vörn, fríverja
- leikið án fríverja
- leikaðferð sem byggist á rangstöðu

#### **Markverðir**

- grípa knött yfir höfði í kyrrstöðu og með uppstökki
- knöttur kýldur með annarri og báðum höndum (hnúnum)
- knöttur gripinn eftir að hafa kastað sér
- knetti spyrnt frá marki, hoppspyрна
- knetti kastað frá marki
- að taka þátt í leikuppbyggingu sem aftasti varnarmaður (nýjar reglur)
- leikfimi, fimi og snerpa

## 2. flokkur

### Tækni

Leggja þarf mikla áherslu á að allar æfingar séu gerðar undir keppnislíku álagi

Leikmenn þurfa að fá séræfingar í ákveðnum stöðum

Wiel Coerver tækniæfingar

Styrkja enn frekar þau tækniatriði sem þegar hefur verið farið yfir

### Leikfræði

#### Leikfræði einstaklings

##### Markskot af ýmsum toga;

- eftir að hafa leikið á mótherja (1:1)
- eftir móttöku á hlaupum (hraðri ferð) og á þröngu svæði
- eftir eina og tvær snertingar
- viðstöðulaust eftir jörðu og á lofti

##### Návígi

- að komast inn í sendingu mótherja
- tækling, rennitækling
- pressa (rétt varnarstaða - ná knetti af mótherja)

##### Leikfræði hóps, sóknarleikur;

- samleikur leikmanna, ýmis afbrigði (veggsending, knattvíxlun, framhjáhlaup)
- hreyfing án knattar, aðstoð við knattthafa
- undirstöðuatriði liðssamvinnu, sókn, dýpt, fríhlaup, vídd, hreyfing, opna svæði, aðstoð
- skapa marktækifæri, markskot

##### Leikfræði hóps, varnarleikur;

- gæsla maður á mann (1:1), þar sem leikmaður hefur bolta
- gæsla maður á mann (1:1), þar sem leikmaður hefur ekki bolta
- svæðisvörn

- undirstöðuatriði liðssamvinnu, vörn; dýpt, gæsla, lokun svæða, samþjöppun, völdun
- samvinna leikmanna, yfirtaka á leikmanni frá félagi
- rangstaða

#### **Leikfræði liðs, sóknarleikur;**

- sóknarleikur við eðlilegar aðstæður, róleg uppbygging, hröð uppbygging, hraðaupphlaup
- föst leikatriði, vítaspyrna, horn, innkast (hreyfing leikmanna), beinar og óbeinar aukaspurnur
- sérstök leikfræðileg atriði; sókn eftir pressuvörn, sókn þar sem leikmenn eru færri eða fleiri í liðum

#### **Leikfræði liðs, varnarleikur;**

- varnarmöguleikar; leikið maður á mann, svæðavörn, blönduð varnaraðferð
- vörn gegn föstum leikatriðum; vörn gegn aukaspurnum, hornspurnum, innköstum
- sérstakir leikmöguleikar; pressuvörn, leikið þar sem leikmenn eru færri eða fleiri í liðum

#### **Leikkerfi;**

- ákveðið leikskipulag
- leikið með frjálstan varnarmann fyrir aftan vörn, fríverja
- leikið án fríverja
- leikaðferð sem byggist á rangstöðu

Auk þess þarf:

- að færa æfingar í keppnislíkt form, leikæfingar
- að áhersla sé lögð á að leikmenn geti haldi bolta innan liðsins
- að leggja meiri áherslu á föst leikatriði
- að leggja áherslu á hreyfingu varnarmanna án knattar
- að leggja áherslu á varnar- og sóknarþátt maður á mann (1:1)
- að leikmenn geti framkvæmt pressuvörn á öllum völlum
- að efla samvinnu leikmanna

- að auka sköpun leikmanna og sjálfstæða hugsun

### **Markverðir**

- grípa knött yfir höfði í kyrrstöðu og með uppstökki
- knöttur kýldur með annarri og báðum höndum (hnúnum)
- knöttur gripinn eftir að hafa kastað sér
- knetti spyrnt frá marki, hoppspyrna
- knetti kastað frá marki
- að taka þátt í leikuppbyggingu sem aftasti varnarmaður (nýjar reglur)
- leikfimi, fimi og snerpa

- Auk þess þurfa markverðir og aðrir leikmenn:

- að auka styrktarþjálfun
- að auka liðleika
- að auka fimi
- að auka áræðni
- að auka snerpur (hraða)
- að auka þol
- að bæta staðsetningar



## 5.0 ÁÆTLANAGERÐ Í KNATTSPYRNU

Á síðustu misserum hafa kröfur til þjálfara um skipulagningu og vönduð vinnubrögð aukist til muna. Þjálfarar þurfa að koma vel undirbúnir á æfingar og framkvæma atriði sem eru fyrirfram ákveðin. Markviss áætlanagerð er hluti af þjálfunarferlinu og kemur í veg fyrir handahófskennd vinnubrögð og óöryggi þjálfara. Eftir að ákveðið hefur verið hvaða atriði eigi að leggja áherslu á í þjálfuninni yfir æfingaárið þarf að skipta því niður í smærri tímabil. Hér er um að ræða ársáætlun, mánaðaráætlun, vikuáætlun og tímaseðla. Knattspyrnudeild Fjölnis verður að gera kröfur til þjálfara sinna að þeir vinni áætlanir samviskusamlega þannig að uppbygging sé markviss.

### 5.1 Ársáætlun

Í upphafi tímabilsins verður að setja niður í grófum dráttum hvernig þjálfun skuli háttað. Ársáætlunin veitir heildaryfirsýn yfir þjálfunina á tímabilinu og er nauðsynleg til þess að koma í veg fyrir að gleymist að fara yfir ákveðin atriði í t.d. tækni og leikfræði. Með ársáætlunni er tryggt að tími vinnist til að gera ýmsum þáttum skil eins og kannanir á knattækni iðkenda, heimsóknir til félaga, knattspyrnumót, ferðalög o.fl. Þjálfarinn fær þannig betri heildaryfirsýn yfir þjálfunina.

Til eru ýmis form við gerð ársáætlana, en mestu máli skiptir að setja skipulega upp þau áhersluatriði sem liggja til grundvallar á tímabilinu.

### 5.2 Mánaðaráætlun

Í mánaðaráætluninni er farið nánar í einstök atriði sem koma fram í ársáætlun og þau skilgreind. Nauðsynlegt er að skipta árinu í nokkur tímabil þar sem taka þarf tillit til aðstæðna eins og t.d. veðurfars á veturna. Einnig verður kennsla eða æfingar hjá yngri börnum áhrifameiri ef þeim er skipt í styttri tímabil þar sem áhersla er lögð á ákveðin tækni- eða leikfræðiatriði. Tímabilaáætlanir eða mánaðaráætlanir eru því beint framhald af ársáætlunum en mun ítarlegri og farið nánar í einstök markmið. Þjálfarinn þarf að láta iðkendur vita hvenær æfingartímar eru og er gott að gera það með því að senda iðkendur heim með mánaðaráætlun.

### 5.3 Vikuáætlun og tímaseðill

Eftir því sem tímabilin sem þjálfunaráætlun nær yfir verður styttri þarf að útlista nánar hvað á að framkvæma í hverjum æfingartíma. Setja þarf upp markmið og skipta æfingunni í þrjá hluta þ.e. upphitun, aðalhluta og niðurlag. Þjálfarinn verður að átta sig á uppstillingum á æfingunni, hvaða áhöld þarf að nota, hversu stórt svæði o.fl. Hann þarf að vera viðbúinn að breyta út af fyrirfram gerðri áætlun ef aðstæður bjóða upp á og einfalda æfingar eða fara á annan hátt í þau. Skipulagning má ekki verða það mikil að hún heftir þjálfara í að vera sveigjanlegur á æfingum.

Vikuáætlunin skýrir nánar frá hvernig framkvæma á atriði sem eru á árs- og mánaðaráætlunum og þarf að innihalda greinagóðar upplýsingar um hvað eigi að gera á æfingum vikunnar.

Á tímaseðlum er útskýrt í smáatriðum hvað fer fram á æfingunni og getur verið nauðsynlegt fyrir þjálfara að setja upp tímaseðla þegar um flóknari æfingar er að ræða. Einnig skapar það ákveðið innra öryggi hjá þjálfaranum að hafa skrifað niður nákvæmlega hvað á að gera á æfingunni.

## 6.0 NIÐURLAG

Í skýrslunni hefur verið fjallað um stefnu knattspyrnudeildar Fjölnis í barna- og unglingsþjálfun. Markmiðið með gerð skýrslunnar er að samræma þjálfun yngri flokka deildarinnar og að á hverju ári sé byggt ofan á þá þætti sem iðkendur hafa þegar lært. Ýmsir fróðleiksmolar eru um þjálfun í yngri flokkum og bent á helstu aðferðir sem deildin telur vænlegastar til árangurs í þjálfun barna og unglinga.

Ljóst er að stefnan mun verða stöðugt í endurskoðun og hún löguð til, breytt og bætt til hagsbóta fyrir iðkendur knattspyrnudeildar. Markviss þjálfun í yngri flokkum skilar sér til iðkendanna og verður félaginu til framdráttar þegar til lengri tíma er litið.

## 7.0 HEIMILDIR

Janus Guðlaugsson. 1995. Kennslu- og æfingaskrá fyrir barna- og unglingaþjálfun í knattspyrnu. Knattspyrnusamband Íslands, Reykjavík.

Wiel Coerver. 1985. Knattspyrnuskóli KSÍ. Sigurður Svavarsson þýddi og staðfærði. Mál og menning, Reykjavík.

Hreyfing og hreysti.

Hargraves, Alan. 1990. Skills and strategies for coaching soccer. Leisure Press, Illinois.

Knattspyrnusamband Íslands. 1995 - 1997. Gögn frá þjálfaranámskeiðum sambandsins.