



## **Þjálfaranámskeið Knattspyrnusambands Íslands**

### **Þjálffræði**

Þjálfun er tímabundið, skipulagt áreiti á líkamann með það að markmiði að bæta hann líffræðilega, hugarfarslega og félagslega. ( Gjeraset, 1992) Markmið þjálfunar er að að bæta við eða viðhalda árangri í vissum athöfnum.

Þjálffræði fjallar um hvers vegna og hvernig skal þjálfna við ólíkar aðstæður.

Líkamlegir eiginleikar íþrótta eru; hraði, kraftur, samhæfing ( tækni ), þol og liðleiki. Þegar við skipuleggjum þjálfun þá skulum við taka tillit til þessara þátta. Þannig kennum við samhæfingu og hraða á undan krafti og þoli. Liðleikaþjálfun verður einnig að vera hluti af æfingartímanum bæði eftir upphitun og í lok æfingatíma.

Í knattspyrnuþjálfun þurfum við að heimfæra þjálffræðina yfir á þá sérhæfingu sem fylgjir því að spila knattspyrnu. Við þurfum til að mynda að leggja áherslu á þær hreyfingar sem eru nauðsynlegar hverjum knattspyrnumanni. Knattspyrna er hópíþrótt og því er nauðsynlegt að leggja mikla áherslu á félagslega eiginleika knattspyrnumannsins svo og huglæga þætti íþróttarinnar.

Sérhæfing knattspyrnumannsins má þó ekki byrja of snemma! Markmið barna- og unglingaþjálfunar er þróun og þroski líkamlegra, andlegra og félagslegra þátta sem eru mikilvægir fyrir hámarksárangur fullorðnisára.

**Allir þjálfarar verða að setja iðkendum fyrir raunhæf markmið. Árangur í knattspyrnu er háður mörgum þáttum og þjálfarinn og leikmennirnir verða að fá þessa þætti til þess að smella saman í eina heild. Þær kröfur sem knattspyrnan gerir til okkar er miðpunktur þeirrar skipulagningar.**



## **Þjálfaranámskeið Knattspyrnusambands Íslands**

### **Þjálfraði á ýmsum aldursskeiðum**

#### **Þjálfun barna á aldrinum 5-8 ára**

##### **Helstu þroskaeinkenni:**

Veik vöðvabygging  
Erfiðleikar í samhæfðum hreyfingum  
Ójafnvægi í líkamsburði  
Lítill einbeiting  
Viðkvæmni  
Leikgleði  
Mikil hreyfiþörf

##### **Helstu þjálfunarmarkmið:**

Leikæfingar  
Venjast bolta  
Fjölbreyttar æfingar þar sem samhæfing ( tækni ) situr í fyrirúmi

##### **Helstu þjálfunaraðferðir:**

Fjölbreyttar leikæfingar með fáum í hóp  
Hlaupa- og liðaleikir með og án bolta

#### **Þjálfun barna á aldrinum 8-12 ára**

##### **Helstu þroskaeinkenni:**

Jafnvægi í líkamsburð  
Aukin vöðvamótun og vöðvastyrkur  
Mikil geta til samhæfingar og hreyfináms  
Mikil aðlögunarhæfni til þolþjálfunar  
Mikið sjálfstraust  
Jákvæðni  
Félagsþroski eykst  
Löngun í árangur  
Hreyfigleði og hreyfiþörf



## **Þjálfaranámskeið Knattspyrnusambands Íslands**

### **Helstu þjálfunarmarkmið:**

Knattækni  
Undirstöðuatriði liðssamvinnu  
Staðsetningar og samleikur  
Návígi og einleikur ( 1:1 )

### **Helstu þjálfunaraðferðir:**

Leikæfingar  
Leikæfingar með ákveðnum leikatriðum  
Ýmsir leikir og æfingar sem krefjast samvinnu leikmanna

## **Þjálfun 12-14 ára unglinga**

### **Helstu þroskaeinkenni:**

Hraður beinvöxtur  
Misvægi búks og útlíma  
Erfiðleikar í samhæfingu  
Kynþroski hefst  
Minnkandi sjálfstraust  
Viðkvæmni  
Skapsveiflur  
Sterkari þörf fyrir viðurkenningu og aðdáun  
Erfiðleikar í samskiptum við fullorðna  
Óöryggi um eigið hlutverk

### **Helstu þjálfunarmarkmið:**

Undirstöðuatriði liðssamvinnu  
Farið dýpra í leikfræðileg atriði  
Þrekþjálfun, vöðvastyrking með eigin líkamsþyngd, almenn þolþjálfun

### **Helstu þjálfunaraðferðir:**

Leikæfingar með áherslu á leikfræði  
Keppnisleikir  
Hlaupaleikir ( keppnisform )  
Þrekæfingar með eigin líkamsþyngd, þolæfingar í formi leikja og leikæfinga.



## **Þjálfaranámskeið Knattspyrnusambands Íslands**

### **Þjálfun 14-16 ára unglunga:**

#### **Þroskæinkenni:**

Hraður vöxtur vöðva og líffæra  
Jafnvægi á milli hæðar og þyngdar  
Betri samhæfing  
Aukinn styrkur  
Aukið sjálfstraust og sjálfsvirðing  
Skilningur á vandamálum annarra  
Skynsamleg hegðun  
Eigið mat lagt á kröfur og skipulag

#### **Þjálfunarmarkmið:**

Leikskipulag og leikkerfi, leikskilningur og tækni í mismunandi leikstöðum, hraðabreytingar, halda bolta innan liðs, stöðuskiptingar, föst leikatriði, opnun og lokun svæða. Þrekþjálfun; almennt og sérhæft þol, hraði, snerpa, hreyfanleiki og liðleiki.

#### **Þjálfunaðferðir:**

Leikæfingar  
Leikskipulag  
Æfingaleikir  
Sérhæfð þolþjálfun  
Þrekþjálfun, unnið með líkamsþyngd



## Þjálfaranámskeið Knattspyrnusambands Íslands

### Hvernig á að kenna börnum og unglingum knattspyrnu?

- Samrunaaðferðin (heildaraðferð)
- Sundurhlutaaðferðin (hlutaaðferð)

#### Samrunaaðferðin:

##### **Undirstaða:**

Leikurinn lærist í gegnum leikinn sjálfan og þá leikgleði sem skapast. Að leika, leika og leika sér. Leiðin að markmiðinu er í gegnum litla leiki og leikæfingar.

##### **Kostir:**

Komið er til móts 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. Félagslegar þarfir verða til og þjálfarinn getur unni í bakgrunni.

##### **Gallar:**

Hreyfifærni barnanna er ekki í stakk búin til að taka á móti kröfum leiksins. Hætta er á að álagið verði of mikið. Leikurinn getur skapað leiða.

#### Sundurhlutaaðferðin:

##### **Undirstaða:**

Leikurinn er brotinn niður í tækni- og leikfræðilegar æfingar. Leiðin að markmiðinu liggur í gegnum æfingaröðina.

##### **Kostir:**

Kennslan fer fram skref fyrir skref. Hver og einn fær verkefni við hæfi. Unnið er með einstök tækniatriði. Auðvelt er að fylgjast með tækni- og leikfræðilegum framförum hvers og eins.

##### **Gallar:**

Börnin fá lítið að spila. Kennslustundin er einhliða. Leikgleði vantar. Börnin læra einungis hluta af ferlinu. Þjálfarinn er of mikið í sviðsljósinu.