



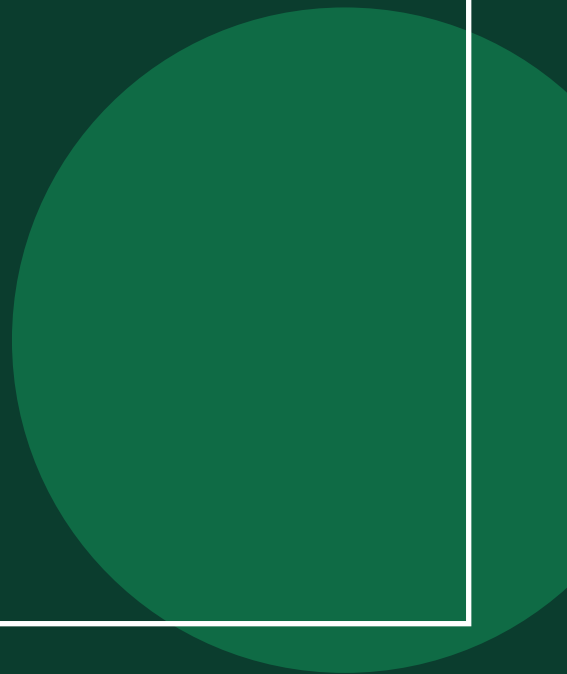
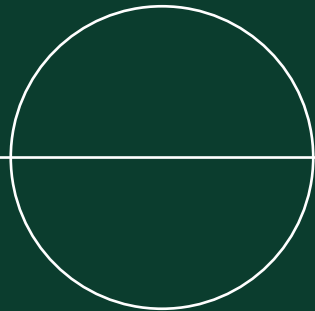
4 vikna aukaæfingar

Fyrir 16 ára og eldri

30-45 mínútna prógram - 3 aukaæfingar á viku

Markmið: leiklík tækni á hraða, betri fyrsta snerting, sendingar undir pressu, hraðabreytingar og skot undir álagi.

Regla: gæði fyrst, svo hraði, svo pressa. Æfingarnar eiga að líkjast aðstæðum sem koma upp í leik.



Hvernig á að nota skjalið

Þetta er aukaæfingaplan fyrir leikmenn sem vilja bæta sig utan hefðbundinna liðsæfinga. Það má gera á litlum velli, við vegg, í garði eða með einum félagi.

Best er að gera 2-3 æfingar í viku. Ef leikmaðurinn er í miklu leikjaálagi, er betra að velja 1-2 styttri æfingar og halda gæðum háum.

Fyrir 16 ára og eldri þarf æfingin að vera leiklíkari: skanna áður en boltinn kemur, taka betri fyrstu snertingu, framkvæma á hraða og klára með skoti eða sendingu undir álagi.

Tími	30-45 mínútur í hvert skipti
Búnaður	Bolti, 4-6 keilur/flöskur, veggur, mark eða merkt skotsvæði
Álag	Miðlungs til hátt. Hraði má aukast þegar tæknin heldur sér.
Öryggi	Hita upp, stjórna heildarálagi og minnka ákefð ef verkir, stirðleiki eða mikil þreyta koma.

Vikuyfirlit

Vika	Áhersla	Aukaæfingar
Vika 1	Tækni á leiklíkum hraða	Æfing 1: Boltastjórn með ákvörðun Æfing 2: Veggpassi undir pressu Æfing 3: Keilubraut og hraðabreyting
Vika 2	Fyrsta snerting, skönnun og sendingar	Æfing 4: Fyrsta snerting undan pressu Æfing 5: Sending, fyrsta snerting og skot Æfing 6: Sendingar með hreyfingu
Vika 3	1 á 1, hraði og skot undir álagi	Æfing 7: Gabb, hraðabreyting og skot Æfing 8: Sprettur með bolta og skot Æfing 9: Skot eftir snúning
Vika 4	Leiklík próf og mælanleg framför	Æfing 10: Keilubraut, ákvörðun og skot Æfing 11: Veiki fóturinn á leiklíkum hraða Æfing 12: Lokapróf: tækni, hraði og skot

Vika 1: Tækni á leiklíkum hraða

Æfing 1: Boltastjórn með ákvörðun	35-45 mín
Upphitun - 6-8 mín	Létt hlaup, hreyfiteygjur og boltastjórn. Hækka hraða smám saman.
Snertingar á tíma - 10 mín	40 sek vinnu, 20 sek hvíld. Innanverður, utanverður, sóli og blandaðar snertingar.
Ferningur með ákvörðun - 12 mín	4 keilur í ferning. Dribbla, skanna, velja útgang og springa út úr ferningnum.
Áskorun - 8-12 mín	4 umferðir gegn klukku. Skrá besta tíma þar sem boltinn helst undir stjórn.
Þjálfarapunktur	Áhersla: tæknin þarf að halda sér þegar hraðinn hækkar. Höfuðið upp áður en ákvörðun er tekin.

Æfing 2: Veggpassi undir pressu	30-40 mín
Upphitun - 5 mín	Tvær snertingar í vegg, báðir fætur.
Ein snerting - 8-10 mín	Ein snerting í vegg. 5 x 60 sek með 30 sek hvíld.
Sending og færsla - 10 mín	Senda, færa sig 2-3 metra til hliðar, fyrsta snerting tilbúin í næstu sendingu.
Pressuáskorun - 7-10 mín	60 sek próf. Telja góðar sendingar. Endurtaka 3 sinnum og reyna að bæta gæði.
Þjálfarapunktur	Áhersla: nákvæm sending, virk líkamsstaða og hreyfing strax eftir sendingu.

Æfing 3: Keilubraut og hraðabreyting	35-45 mín
Upphitun - 6 mín	Dribbling, stopp, snúningur og stuttir sprettir með bolta.
5 keilur - 10-12 mín	Fara milli keila með stuttum snertingum. Skipta um fót og takt.
Út úr braut - 10 mín	Eftir síðustu keilu: kraftmikil hraðabreyting 8-12 metra.
Lokaaðgerð - 8-12 mín	Keilubraut, hraðabreyting og sending eða skot í lokin.
Þjálfarapunktur	Áhersla: síðasta snerting fyrir hraðabreytingu þarf að vera undir stjórn og í rétta átt.

Vika 2: Fyrsta snerting, skönnun og sendingar

Æfing 4: Fyrsta snerting undan pressu	35-45 mín
Upphitun - 5-7 mín	Sendingar í vegg eða með félag. Fyrsta snerting með báðum fótum.
Skanna áður - 10 mín	Áður en boltinn kemur: líta yfir öxl. Fyrsta snerting í rétta átt.
Keila sem pressa - 12 mín	Keila tákna varnarmann. Móttaka, snúa frá pressu og senda.
Ákvörðun - 8-12 mín	Félagi/foreldri kallar hægri, vinstri eða til baka. Fyrsta snerting fylgir ákvörðun.
Þjálfarapunktur	Áhersla: leikmaðurinn á að vita næstu aðgerð áður en boltinn kemur.
Æfing 5: Sending, fyrsta snerting og skot	35-45 mín
Upphitun - 6 mín	Léttar sendingar og róleg skot til að finna takt.
Fyrsta snerting út úr fótum - 10 mín	Fá sendingu frá vegg/félag. Fyrsta snerting undirbýr skot.
Skot með næstu snertingu - 12 mín	Fyrsta snerting og skot strax á eftir. Skipta um fót og horn.
Nákvæmnispróf - 8-12 mín	10 skot. Skrá skot á mark og skot í valið horn.
Þjálfarapunktur	Áhersla: fyrsta snerting ræður skotgæðum. Of löng snerting drepur aðgerðina.
Æfing 6: Sendingar með hreyfingu	30-40 mín
Upphitun - 5 mín	Sendingar á tveimur snertingum.
Þríhyrningur - 10 mín	3 keilur. Senda, hlaupa í nýtt horn, fá boltann aftur.
Einn snertir, einn hreyfir - 10 mín	Með félag eða vegg: sending og staðsetning breytist í hverri endurtekningu.
Álag - 5-10 mín	60 sek vinnulotur. Halda sendingagæðum þótt púlsinn hækki.
Þjálfarapunktur	Áhersla: sendingin á að stýra næstu hreyfingu, ekki bara klára endurtekningu.

Vika 3: 1 á 1, hraði og skot undir álagi

Æfing 7: Gabb, hraðabreyting og skot	35-45 mín
Upphitun - 6 mín	Dribbling, líkamsgabb og stuttir sprettir.
Gabb við keilu - 10 mín	Keila sem varnarmaður. Gabb í eina átt, fara í hina.
Hraðabreyting - 10 mín	Eftir gabbíð: 6-10 metra sprettur með bolta.
Skot í lokin - 8-12 mín	Gabb, hraðabreyting og skot. Telja skot á mark.
Þjálfarapunktur	Áhersla: gabb án hraðabreytingar vinnur sjaldan varnarmann. Sprengikraftur eftir gabbíð.
Æfing 8: Sprettur með bolta og skot	35-45 mín
Upphitun - 6-8 mín	Hreyfiteygjur, stuttir sprettir og bolti með í lokin.
Sprettur með bolta - 10 mín	10-15 metrar. Boltinn á að vera í skotfæri í síðustu tveimur snertingum.
Skot eftir sprett - 12 mín	Spretta með bolta og skjóta eftir síðustu stjórnandi snertingu.
Undir þreytu - 7-12 mín	5 lotur: sprettur, skot, ganga til baka. Skrá gæði, ekki bara kraft.
Þjálfarapunktur	Áhersla: leikmaður á að geta skotið þegar hann er á ferð og aðeins þreyttur.
Æfing 9: Skot eftir snúning	35-45 mín
Upphitun - 6 mín	Sendingar, móttaka og rólegir snúningar.
Móttaka með baki í mark - 10 mín	Fá bolta frá vegg/félaga, taka fyrstu snertingu í snúning.
Snúningur og skot - 12 mín	Snúa frá keilu sem táknar pressu og skjóta á 2-3 snertingum.
Nákvæmni - 8-12 mín	10 skot. 5 hægri, 5 vinstri ef hægt er.
Þjálfarapunktur	Áhersla: jafnvægi í snúningi. Skotið verður betra ef fyrsta snerting opnar líkamann.

Vika 4: Leiklík próf og mælanleg framför

Æfing 10: Keilubraut, ákvörðun og skot	40-45 mín
Upphitun - 6 mín	Boltastjórn og stuttir sprettir.
Keilubraut - 10 mín	3-5 keilur. Mismunandi snertingar og stefnubreytingar.
Ákvörðun í lokin - 10 mín	Eftir braut: velja skot, sendingu eða hraðabreytingu eftir kalli.
Skotpróf - 12-15 mín	8-10 ferðir. Skrá skot á mark og góðar ákvarðanir.
Þjálfarapunktur	Áhersla: leiklíkt þýðir að síðasta aðgerðin skiptir mestu máli.
Æfing 11: Veiki fóturinn á leiklíkum hraða	30-40 mín
Upphitun - 5 mín	Aðeins veikari fótur, rólegar snertingar og sendingar.
Veggpassi - 10 mín	5 x 60 sek með veikari fæti. Telja góðar sendingar.
Fyrsta snerting - 10 mín	Fyrsta snerting með veikari fæti í gegnum hlið eða frá pressu.
Lokaaðgerð - 5-10 mín	Skot eða sending í merkt svæði með veikari fæti.
Þjálfarapunktur	Áhersla: veiki fóturinn þarf leiklíkar endurtekningar, ekki bara rólegar æfingar.
Æfing 12: Lokapróf: tækni, hraði og skot	40-45 mín
Upphitun - 6 mín	Létt hreyfing, boltastjórn og sendingar.
60 sek veggpassi - 8-10 mín	3 lotur. Skrá góðar sendingar og reyna að halda sama gæðastigi.
Keilubraut á tíma - 10 mín	5 ferðir. Skrá besta tíma þar sem boltinn helst undir stjórn.
10 skota próf - 12-15 mín	Skot eftir fyrstu snertingu, dribbling eða sprett. Skrá skot á mark.
Niðurlag - 3-5 mín	Létt jogg, teygjur og stutt skráning: hvað batnaði mest?
Þjálfarapunktur	Áhersla: mælingar eru til að sjá framför, ekki til að stressa leikmanninn.

Stuttar aukaæfingar þegar tíminn er lítill

Þessar má nota þegar leikmaðurinn hefur aðeins 5-15 mínútur. Þær halda snertingum og gæðum inni án þess að búa til óþarfa álag.

Tími	Útfærsla
5 mín auka	60 sek veggpassi, 60 sek veiki fóturinn, 5 fyrstu snertingar undan pressu.
10 mín auka	3 mín boltastjórn á hraða, 3 mín sendingar, 4 mín skot eða gabb og hraðabreyting.
15 mín auka	5 mín tækni, 5 mín fyrsta snerting, 5 mín leiklík lokaaðgerð.
Mæling	Skrá góðar sendingar á 60 sek, besta keilubrautartíma, skot á mark eða góðar ákvarðanir.

Einfalt skráningarblað

Vika	Æfing	Hvað gekk vel?	Met eða mæling
1	1		
1	2		
1	3		
2	1		
2	2		
2	3		
3	1		
3	2		
3	3		
4	1		
4	2		
4	3		