

# 4 vikna aukaæfingar

Fyrir 10-12 ára fótþoltakrakka

30-45 mínútna prógram - 3 aukaæfingar á viku

Markmið: meiri þoltastjórn, betri fyrsta snerting, öruggari sendingar, einfaldar gabbhreyfingar og skot með meiri gæðum.

Regla: æfingarnar eiga að vera krefjandi en skemmtilegar. Stoppa ef barnið fær verki eða verður mjög þreytt.

# Hvernig á að nota skjalið

Þetta er aukaæfingaplan sem má gera heima, á litlum velli, í garði eða við vegg. Það er hugsað sem viðbót við hefðbundnar liðæfingar, ekki í staðinn fyrir þær.

Best er að gera 2-3 æfingar í viku. Ef barnið æfir mikið með liði má velja aðeins 1-2 aukaæfingar í viku og halda ákefðinni hóflegri.

Fyrir 10-12 ára skiptir mestu máli að endurtekningarnar séu góðar, barnið njóti æfingarinnar og læri að stjórna boltanum betur. Hraði kemur eftir gæði.

|                |  |
|----------------|--|
| <b>Tími</b>    | 30-45 mínútur í hvert skipti   |
| <b>Búnaður</b> | Bolti, 4-6 keilur eða flöskur, veggur/mark eða merkt svæði                 |
| <b>Álag</b>    | Hóflegt til gott. Barnið á að geta haldið tækni og einbeitingu.            |
| <b>Öryggi</b>  | Hita vel upp, hafa svæðið öruggt og taka pásu ef verkir eða óþægindi koma. |

## Vikuyfirlit

| Vika   | Áhersla                      | Aukaæfingar   |
|--------|------------------------------|---|
| Vika 1 | Grunnur og boltastjórn       | Æfing 1: Boltatilfinning og stjórn<br>Æfing 2: Sendingar í vegg<br>Æfing 3: Dribbling og stefnubreytingar       |
| Vika 2 | Fyrsta snerting og sendingar | Æfing 4: Fyrsta snerting fram á við<br>Æfing 5: Móttaka, snúningur og sending<br>Æfing 6: Sendingar og hreyfing |
| Vika 3 | Gabb, hraði og skot          | Æfing 7: Gabbhreyfing við keilu<br>Æfing 8: Skot eftir dribbling<br>Æfing 9: Sprettur með bolta                 |
| Vika 4 | Leiklíkari aukaæfingar       | Æfing 10: Keilubraut og lokaaðgerð<br>Æfing 11: Veiki fóturinn<br>Æfing 12: Samsett áskorun                     |

# Vika 1: Grunnur og boltastjórn

| <b>Æfing 1:<br/>Boltatilfinning og<br/>stjórn</b>     | <b>30-35 mín</b>   |
|---|--|
| Upphitun - 5 mín                                      | Létt skokk með bolta, stoppa boltann með sóla, skipta um átt og halda boltanum nálægt.                                 |
| Snertingar í feringi - 10 mín                         | Setja 4 keilur í fering. Dribbla inni í feringnum með mörgum litlum snertingum. Skipta á milli hægri og vinstri fótár. |
| Sóli, innanverður,<br>utanverður - 10 mín             | 30 sek vinnu, 30 sek hvíld. Endurtaka 6 sinnum. Gæði fyrst, hraði seinna.  |
| Mini áskorun - 5-10 mín                               | Hversu margar góðar snertingar án þess að missa stjórn? Reyna að bæta eigið met.                                       |
| Þjálfarapunktur                                       | Áhersla: boltinn nálægt fæti, höfuðið upp reglulega, enginn flýtir ef tæknin dettur niður.                             |
| <b>Æfing 2:<br/>Sendingar í vegg</b>                  | <b>30-40 mín</b>   |
| Upphitun - 5 mín                                      | Léttar sendingar í vegg með tveimur snertingum.  |
| Tvær snertingar - 10 mín                              | Sending í vegg, fyrsta snerting til hliðar, sending aftur. 5 x 60 sek.   |
| Ein snerting - 8-10 mín                               | Standa 3-5 metra frá vegg. Ein snerting ef hægt er. Telja góðar sendingar.   |
| Veiki fóturinn - 7-10 mín                             | Aðeins veikari fótur. Markmið: 20 góðar sendingar samtals.   |
| Þjálfarapunktur                                       | Áhersla: fótur opinn, sending eftir jörðinni, líkaminn yfir boltanum.  |
| <b>Æfing 3:<br/>Dribbling og<br/>stefnubreytingar</b> | <b>35-45 mín</b>   |
| Upphitun - 5-7 mín                                    | Dribbla frjálst og gera stopp, snúning og hraðabreytingu.  |
| Keilubraut - 12 mín                                   | 5 keilur með 1-1,5 metra bili. Fara rólega fyrst, svo aðeins hraðar.   |
| Snúningur við keilu - 10 mín                          | Fara að keilu, snúa með sóla eða innanverðum fæti og fara til baka.  |
| Leikáskorun - 8-12 mín                                | Taka tíma í brautinni. Reyna að bæta tímátt án þess að missa boltann.  |
| Þjálfarapunktur                                       | Áhersla: lítil skref, mjúkar snertingar, hraðabreyting eftir snúning.  |

## Vika 2: Fyrsta snerting og sendingar

| <b>Æfing 4: Fyrsta snerting fram á við</b> | <b>30-40 mín</b>  |
|--|---|
| Upphitun - 5 mín                           | Rúlla bolta fram og taka fyrstu snertingu með hægri og vinstri.                       |
| Snerting út úr fótum - 10 mín              | Fá sendingu frá foreldri/félaga eða vegg. Fyrsta snerting fram, sending til baka.     |
| Keiluhlið - 10 mín                         | Setja tvær keilur sem hlið. Fyrsta snerting fer í gegnum hliðið, svo sending.         |
| Áskorun - 5-10 mín                         | 10 sendingar í röð þar sem fyrsta snerting er góð. Byrja aftur ef bolti fer of langt. |
| Þjálfarapunktur                            | Áhersla: fyrsta snerting á að hjálpa næstu aðgerð, ekki stoppa allt.                  |

| <b>Æfing 5: Móttaka, snúningur og sending</b> | <b>35-45 mín</b>   |
|---|--|
| Upphitun - 5 mín                              | Sending í vegg og taka á móti með báðum fótum.                                   |
| Snúningur frá vegg - 12 mín                   | Sending í vegg, móttaka, snúa 180 gráður og dribbla 3 metra.                     |
| Skanna áður - 8-10 mín                        | Áður en boltinn kemur: líta til hliðar. Svo fyrsta snerting og sending.          |
| Leikhluti - 10-15 mín                         | Foreldri/félagi kallar hægri eða vinstri. Barnið snýr í rétta átt eftir móttöku. |
| Þjálfarapunktur                               | Áhersla: líta upp áður en boltinn kemur, opna líkamann, taka ákvörðun fljótt.    |

| <b>Æfing 6: Sendingar og hreyfing</b> | <b>30-40 mín</b>  |
|---------------------------------------|---|
| Upphitun - 5 mín                      | Léttar sendingar á staðnum.   |
| Senda og færa sig - 10 mín            | Senda í vegg eða til félaga og færa sig 2-3 metra til hliðar.             |
| Þríhyrningur - 10-12 mín              | 3 keilur í þríhyrning. Senda, hlaupa að næstu keilu, fá boltann aftur.    |
| Áskorun - 5-10 mín                    | Hversu margar góðar sendingar og hreyfingar á 60 sekúndum?                |
| Þjálfarapunktur                       | Áhersla: ekki standa eftir sendingu. Hreyfing strax eftir að boltinn fer. |

## Vika 3: Gabb, hraði og skot

| <b>Æfing 7: Gabbhreyfing við keilu</b> | <b>30-40 mín</b>  |
|--|---|
| Upphitun - 5 mín                       | Dribbla rólega og skipta um átt.  |
| Líkamsgabb - 10 mín                    | Keila sem varnarmaður. Sýna hreyfingu í eina átt og fara í hina.            |
| Skæri eða stoppa og fara - 10 mín      | Velja eina gabbhreyfingu og æfa báðar hliðar.                               |
| Hraðabreyting - 5-10 mín               | Eftir gabbíð: þrjár hraðar snertingar framhjá keilunni.                     |
| Þjálfarapunktur                        | Áhersla: gabbhreyfingin þarf að vera trúverðug. Hraðinn kemur eftir gabbíð. |

| <b>Æfing 8: Skot eftir dribbling</b> | <b>35-45 mín</b>   |
|--------------------------------------|--|
| Upphitun - 5-7 mín                   | Létt dribbling og nokkur róleg skot.                                 |
| Dribbla og skjóta - 12 mín           | Dribbla 8-12 metra og skjóta á mark eða merkt svæði.                 |
| Skot eftir keilu - 10 mín            | Fara framhjá einni keilu og skjóta strax.                            |
| Nákvæmni - 8-12 mín                  | 10 skot. Telja hversu mörg hitta mark eða ákveðið horn.              |
| Þjálfarapunktur                      | Áhersla: síðasta snerting fyrir skot má ekki vera of langt frá fæti. |

| <b>Æfing 9: Sprettur með bolta</b> | <b>30-40 mín</b>   |
|------------------------------------|--|
| Upphitun - 6 mín                   | Skokk, hækkandi hraði, bolti með í lokin.                                |
| Sprettur 10-15 metrar - 10 mín     | Spretta með bolta, stoppa við keilu, ganga til baka.                     |
| Hraðabreyting - 10 mín             | Byrja rólega, springa af stað eftir 5 metra. Halda bolta undir stjórn.   |
| Áskorun - 5-10 mín                 | 5 ferðir. Markmið: hratt en ekki missa boltann.                          |
| Þjálfarapunktur                    | Áhersla: hraði án stjórnleysis. Boltinn má ekki hlaupa frá leikmanninum. |

## Vika 4: Leiklíkari aukaæfingar

|   |  |
|---|--|
| <b>Æfing 10:<br/>Keilubraut og<br/>lokaaðgerð</b> | <b>35-45 mín</b>   |
| Upphitun - 5 mín                                  | Frjáls boltastjórn.  |
| Keilubraut - 12 mín                               | 5 keilur. Innanverður og utanverður fótur til skiptis.                             |
| Lokasending - 10 mín                              | Eftir brautina: sending í vegg eða í marksvæði.                                    |
| Lokaskot - 8-15 mín                               | Eftir brautina: skot á mark. Telja góðar tilraunir.                                |
| Þjálfarapunktur                                   | Áhersla: klára æfinguna með gæðum, ekki missa einbeitingu eftir keilurnar.         |
| <b>Æfing 11: Veiki<br/>fóturinn</b>               | <b>30-40 mín</b>   |
| Upphitun - 5 mín                                  | Aðeins veikari fótur, rólegar snertingar.  |
| Dribbling - 8-10 mín                              | Dribbla milli keila með veikari fæti. Hægara en vandað.                            |
| Sendingar - 10 mín                                | Sendingar í vegg með veikari fæti. Telja 20 góðar sendingar.                       |
| Skot eða marksvæði -<br>7-15 mín                  | Skjóta eða senda í merkt svæði með veikari fæti.                                   |
| Þjálfarapunktur                                   | Áhersla: ekki skamma veikari fótinn. Hann batnar með endurtekningu og þolinmæði.   |
| <b>Æfing 12:<br/>Samsett áskorun</b>              | <b>35-45 mín</b>   |
| Upphitun - 5 mín                                  | Létt boltastjórn og hreyfing.  |
| 1. hluti - 10 mín                                 | Dribbling milli 5 keila.   |
| 2. hluti - 10 mín                                 | Sending í vegg og fyrsta snerting fram á við.                                      |
| 3. hluti - 10-15 mín                              | Gabbhreyfing við keilu og skot/sending í lokin.                                    |
| Met dagsins - 5 mín                               | Velja eitt atriði til að mæla: sendingar, skot eða brautartíma.                    |
| Þjálfarapunktur                                   | Áhersla: þetta er próf á það sem var æft í vikunum á undan. Gæði fyrst, svo hraði. |

# Stuttar aukaæfingar þegar tíminn er lítill

Þessar má nota á milli æfingadaga eða þegar barnið hefur aðeins 5-15 mínútur. Þær eiga að vera léttar, jákvæðar og án pressu.

| Tími           | Útfærsla   |
|----------------|--|
| 5 mín auka     | 100 snertingar með bolta, 20 sendingar í vegg eða 10 fyrstu snertingar í gegnum keiluhlið.   |
| 10 mín auka    | Keilubraut 5 ferðir, 30 sek veiki fóturinn, 10 skot eða sendingar í marksvæði.               |
| 15 mín auka    | 5 mín boltastjórn, 5 mín sendingar, 5 mín skot eða gabbhreyfingar.                           |
| Einföld mæling | Skrá: góðar sendingar, skot á mark, bestí tími í keilubraut eða fjöldi snertinga án mistaka. |

## 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     |                |                |