



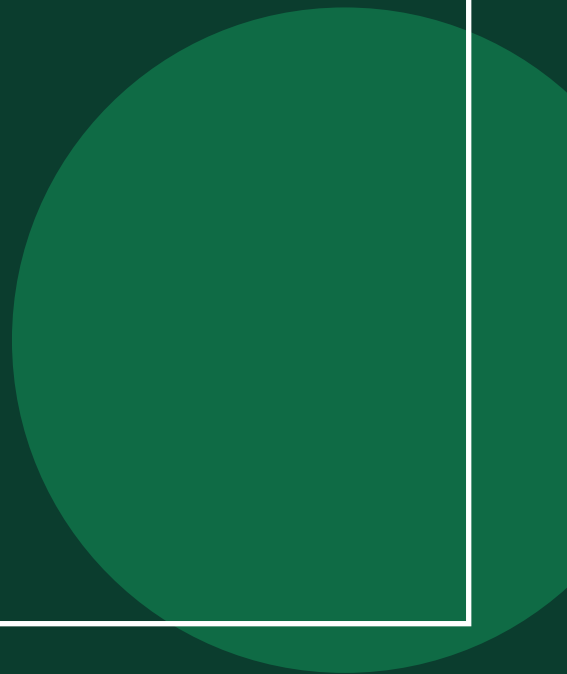
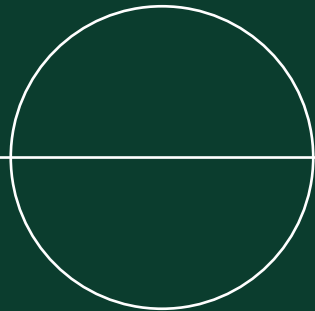
4 vikna aukaæfingar

Fyrir 13-15 ára fótoltaleikmenn

30-45 mínútna prógram - 3 aukaæfingar á viku

Markmið: meiri tækni á hraða, betri fyrsta snerting, sendingar undir pressu, gabbhreyfingar og skot eftir hreyfingu.

Regla: gæði fyrst, svo hraði, svo meiri pressa. Æfingarnar eiga að vera krefjandi en ekki of þungar.



Hvernig á að nota skjalið

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

Best er að gera 2-3 æfingar í viku. Ef leikmaðurinn er þegar í miklu álagi með liði, leikjum eða mótum, er nóg að velja 1-2 léttari aukaæfingar.

Fyrir 13-15 ára er mikilvægt að æfa ekki bara tæknina sjálfa, heldur líka hraða, líkamsstöðu, fyrstu snertingu og ákvörðunina sem kemur strax á eftir.

Tími	30-45 mínútur í hvert skipti
Búnaður	Bolti, 4-6 keilur/flöskur, veggur, mark eða merkt skotsvæði
Álag	Miðlungs til hátt, en tæknin má ekki detta niður.
Öryggi	Hita upp, hafa svæðið öruggt og minnka álag ef verkir eða mikil þreyta koma.

Vikuyfirlit

Vika	Áhersla	Aukaæfingar
Vika 1	Tækni á hraða og boltastjórn	Æfing 1: Boltastjórn undir hraða Æfing 2: Veggpassi og hreyfing Æfing 3: Keilubraut með hraðabreytingu
Vika 2	Fyrsta snerting og sendingar undir pressu	Æfing 4: Fyrsta snerting fram á við Æfing 5: Móttaka, skönnun og sending Æfing 6: Sending, fyrsta snerting og skot
Vika 3	1 á 1 hreyfingar og skot	Æfing 7: Gabbhreyfing við keilu Æfing 8: Keilubraut og skot Æfing 9: Skot eftir hraðabreytingu
Vika 4	Leiklíkari aukaæfingar og mælingar	Æfing 10: Sprettur með bolta og skot Æfing 11: Veiki fóturinn undir pressu Æfing 12: Lokapróf: tækni, hraði og ákvörðun

Vika 1: Tækni á hraða og boltastjórn

Æfing 1: Boltastjórn undir hraða	35-45 mín
Upphitun - 6 mín	Létt skokk með bolta, 20 snertingar með hægri, 20 með vinstri, svo stefnubreytingar.
Hraðar snertingar - 10 mín	30 sek vinnu, 20 sek hvíld. Innanverður, utanverður, sóli og blandaðar snertingar.
Ferningur með ákvörðun - 12 mín	4 keilur í ferning. Dribbla, líta upp og fara út um hlið sem er kölluð eða valin.
Áskorun - 7-12 mín	3 umferðir gegn klukku. Markmið: hraði án þess að missa bolta eða tækni.
Þjálfarapunktur	Áhersla: leikmaðurinn á að stjórna boltanum á hraða, ekki bara hlaupa með hann.

Æfing 2: Veggpassi og hreyfing	30-40 mín
Upphitun - 5 mín	Tvær snertingar í vegg, rólegt tempó.
Ein snerting - 8-10 mín	Ein snerting í vegg ef gæði leyfa. Telja góðar sendingar á 60 sek.
Senda og færa sig - 10 mín	Sending í vegg, færa sig til hliðar, fyrsta snerting tilbúin í næstu sendingu.
Veiki fóturinn - 7-10 mín	Aðeins veikari fótur. 4 x 45 sek með 30 sek hvíld.
Þjálfarapunktur	Áhersla: sending, hreyfing og líkamsstaða. Ekki standa kyrr eftir sendingu.

Æfing 3: Keilubraut með hraðabreytingu	35-45 mín
Upphitun - 5-7 mín	Dribbla frjálst, stoppa, snúa og springa af stað.
5 keilur - 12 mín	Fara milli keila með báðum fótum. Fyrst gæði, svo meiri hraði.
Hraðabreyting út úr braut - 10 mín	Eftir síðustu keilu: 5-8 metra sprettur með bolta.
Tímataka - 8-12 mín	5 ferðir. Skrá besta tíma þar sem boltinn er enn undir stjórn.
Þjálfarapunktur	Áhersla: síðasta snerting út úr braut á að búa til hraða, ekki vandræði.

Vika 2: Fyrsta snerting og sendingar undir pressu

Æfing 4: Fyrsta snerting fram á við	30-40 mín
Upphitun - 5 mín	Rúlla bolta eða fá sendingu og taka rólega fyrstu snertingu.
Snerting í gegnum hlið - 10 mín	Tvær keilur sem hlið. Fyrsta snerting í gegnum hliðið, sending til baka.
Snerting og hraði - 10 mín	Fyrsta snerting fram, 5 metra sprettur, stoppa og snúa til baka.
Áskorun - 5-10 mín	10 góðar móttökur í röð. Ef fyrsta snerting fer of langt, byrja aftur.
Þjálfarapunktur	Áhersla: fyrsta snerting á að setja leikmanninn í betri stöðu fyrir næstu aðgerð.
Æfing 5: Móttaka, skönnun og sending	35-45 mín
Upphitun - 5 mín	Sendingar í vegg eða með félagi.
Líta áður - 10 mín	Áður en boltinn kemur: líta yfir öxl. Svo móttaka og sending.
Snúningur undan pressu - 12 mín	Fá bolta, snúa frá keilu sem tákna varnarmann og senda.
Ákvörðun - 8-12 mín	Foreldri/félagi kallar hægri/vinstri. Fyrsta snerting fer í rétta átt.
Þjálfarapunktur	Áhersla: 13-15 ára eiga að æfa að skoða umhverfið áður en boltinn kemur.
Æfing 6: Sending, fyrsta snerting og skot	35-45 mín
Upphitun - 5-7 mín	Léttar sendingar og nokkur róleg skot.
Sending og móttaka - 10 mín	Fá sendingu frá félagi eða vegg. Fyrsta snerting út úr fótum.
Skot með næstu snertingu - 12 mín	Fyrsta snerting undirbýr skot. Ekki stoppa boltann dauðan.
Nákvæmni - 8-12 mín	10 skot. Telja skot á mark eða í merkt horn.
Þjálfarapunktur	Áhersla: fyrsta snerting ræður oft gæðum skotsins.

Vika 3: 1 á 1 hreyfingar og skot

Æfing 7: Gabbhreyfing við keilu	30-40 mín
Upphitun - 5 mín	Dribbla, stoppa og breyta um átt.
Líkamsgabb - 8-10 mín	Keila sem varnarmaður. Sýna eina átt, fara í hina.
Skæri eða innan-utan - 10 mín	Velja eina hreyfingu. Æfa báðar áttir og báða fætur.
Gabb og sprettur - 7-12 mín	Eftir gabbíð: 6-8 metra sprettur með bolta.
Þjálfarapunktur	Áhersla: gabbhreyfing virkar bara ef hraðabreyting kemur strax á eftir.
Æfing 8: Keilubraut og skot	35-45 mín
Upphitun - 5-7 mín	Dribbling og róleg skot.
Braut - 10-12 mín	3-5 keilur. Fara í gegnum brautina með stuttum snertingum.
Lokaskot - 12 mín	Eftir síðustu keilu: fyrsta snerting út og skot.
Keppni við sjálfan sig - 8-12 mín	5 ferðir. Skrá skot á mark og bestu ferð.
Þjálfarapunktur	Áhersla: ekki vera búinn að missa jafnvægi þegar skotið kemur.
Æfing 9: Skot eftir hraðabreytingu	35-45 mín
Upphitun - 6 mín	Hækka hraða smám saman með bolta.
Rólegt og hratt - 10 mín	Dribbla rólega 5 metra, springa svo 5 metra og skjóta.
Skot á fjærhorn - 10-12 mín	Setja markmið í fjærhorn. Gæði og jafnvægi fyrst.
Undir þreytu - 8-12 mín	Sprettur, snúa til baka, fá bolta og skjóta.
Þjálfarapunktur	Áhersla: skot undir hreyfingu á að vera stjórnað, ekki bara kraftur.

Vika 4: Leiklíkari aukaæfingar og mælingar

Æfing 10: Sprettur með bolta og skot	35-45 mín
Upphitun - 6-8 mín	Létt hlaup, hreyfiteygjur og bolti með í lokin.
Sprettur með bolta - 10 mín	10-15 metrar með bolta. Halda boltanum í skotfæri.
Sprettur og skot - 12 mín	Spretta með bolta og skjóta eftir síðustu snertingu.
Áskorun - 7-12 mín	8 skot. Telja hvað mörg hitta mark og hvað mörg eru góð tæknilega.
Þjálfarapunktur	Áhersla: boltinn má ekki vera of langt frá leikmanni þegar skotið kemur.
Æfing 11: Veiki fóturinn undir pressu	30-40 mín
Upphitun - 5 mín	Aðeins veikari fótur, rólegar snertingar.
Sendingar - 10 mín	Sendingar í vegg með veikari fæti. 5 x 60 sek.
Fyrsta snerting - 10 mín	Fyrsta snerting með veikari fæti í gegnum keiluhlið.
Skot eða marksvæði - 5-10 mín	Skjóta eða senda í merkt svæði með veikari fæti.
Þjálfarapunktur	Áhersla: markmiðið er ekki fullkomnun, heldur fleiri góðar endurtekningar með veikari fæti.
Æfing 12: Lokapróf: tækni, hraði og ákvörðun	40-45 mín
Upphitun - 6 mín	Frjáls boltastjórn og sendingar.
Keilubraut - 10 mín	5 ferðir í gegnum keilur. Skrá besta tíma með stjórn.
Veggpassi - 10 mín	60 sek próf: telja góðar sendingar. Endurtaka 3 sinnum.
Skotpróf - 12-15 mín	10 skot eftir fyrstu snertingu eða dribbling. Skrá skot á mark.
Niðurlag - 3-5 mín	Létt jogg og teygjur. Skrá hvað batnaði mest.
Þjálfarapunktur	Áhersla: mæla árangur án þess að missa gleðina. Betri gæði eru stærsti sigurinn.

Stuttar aukaæfingar þegar tíminn er lítill

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

Tími	Útfærsla
5 mín auka	60 sek boltastjórn, 20 sendingar í vegg, 5 fyrstu snertingar í gegnum hlið.
10 mín auka	3 mín dribbling, 3 mín veggpassi, 4 mín skot eða sendingar í marksvæði.
15 mín auka	5 mín tækni, 5 mín fyrsta snerting, 5 mín skot eða gabbhreyfing.
Mæling	Skrá besta tíma, góðar sendingar á 60 sek, skot á mark eða fjölda góðra fyrstu snertinga.

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		