



HANDBÓK KÖRFUKNATTLEIKSDEILDAR ÍR

STEFNA OG NÁMSSKRÁ YNGRI FLOKKA





## Efnisyfirlit

Inngangur .....	3
1. Markmið .....	4
2. Hugmyndafræði .....	6
3. Starfs- og verklýsingar .....	13
4. Námskrá .....	17





Körffuknattleiksdeild ÍR (KKD ÍR) stendur nú á ákveðnum tímamótum. Meistaraflokkur karla hefur gert sig aftur gildandi við toppinn sem eitt af betri liðum efstu deildar og fyrir fjórum árum var meistaraflokkur kvenna endurvakinn eftir dvala í rúman áratug. Liðið hefur tekið miklum framförum á hverju ári frá endurvakningu þess. Óhætt er að fullyrða að sam-hliða betri árangri meistaraflokkanna hafi komið mikill neisti í starf yngri flokka félagsins. Endur-speglast það einna best í því að á síðastliðnum fimm árum hefur iðkendafjöldi u.þ.b. tvöfaldast.

En betur má ef duga skal og er það samhljóða álit þeirra sem koma að rekstri deildarinnar að tímabært sé að mynda skýra stefnu þar sem horft er til fram-tíðar með það að leiðarljósi að bjóða upp á eins faglegt starf og mögulegt er. Ákveðnar spurningar eru hafðar að leiðarljósi í því augnamiði. Hvernig á þjálfun yngri flokka félagsins að vera háttáð? Hver eru markmiðin og hvernig á að ná þeim? Hvernig leikmenn viljum við búa til og hvernig er hægt að skila fleiri yngri leikmönnum upp í meistaraflokka félagsins og á sama tíma halda áfram að búa til öflugna félagsmenn?

Með framangreind atriði í huga var ráðist í vinnu við að útbúa handbók yngri flokka KKD ÍR þar sem leiðir að þeirri stefnu eru útlistaðar ásamt almennum upplýsingum fyrir alla sem koma að starfi deildarinnar. Hvítbláa hjartað á að vera leiðarvísir fyrir foreldra, iðkendur, þjálfara og aðra sem starfa innan deildarinnar. Hér verða helstu markmið þjálfunar innan deildarinnar kynnt, hvert deildin stefnir og hvernig skal unnið eftir kennsluskra deildarinnar.



Við gerð handbókarinnar var fenginn innblástur úr ýmsum áttum íslensks íþróttalífs. Handbók knattspyrnudeildar Gróttu (Gróttuleiðin), handbók körfuknattleiksdeildar Stjórnunnar og stefna ÍSÍ við þjálfun barna og unglinga voru helstu fyrirmyndirnar. Einnig er hún byggð á góðum grunni sem Sigurður Gíslason fyrirverandi yfirþjálfari KKD ÍR hafði unnið fyrir nokkrum árum. Einnig ber að þakka Þórdísi Claessen fyrir grafíska hönnun, foreldra fyrir frábærar myndir úr starfinu og Karfan.is fyrir að leyfa okkur að sækja myndir frá þeim.

Hvítbláa hjartað skiptist í fjóra kafla. Í fyrsta kafla er fjallað um markmið þjálfunar KKD ÍR en í öðrum kafla er farið yfir hvaða hugmyndafræði deildin nýttir sér til að ná markmiðum sínum og komast á þann stað sem að er stefnt. Þriðji kafli snýr að starfs- og verklýsingum barna- og unglingaráðs og þjálfara deildarinnar ásamt hlutverkum foreldra í starfi barna sinna. Að lokum er lögð fram námskrá KKD ÍR þar sem farið er ítarlega yfir hvaða atriði skuli kenna í hverjum flokki fyrir sig.

Til að gerlegt sé að lyfta starfi deildarinnar á nýtt stig er annað nauðsynlegt en að allir gangi í takt. Stjórnarmenn, þjálfarar, iðkendur, foreldrar og sjálfbodaliðar. Með tilkomu Hvítbláa hjartans er stefna körfuknattleikdeildar ÍR skýrð og útfærð. Hugmyndin er sú að endurskoða handbókina á þriggja ára fresti enda breytast tímarnir og mennirnir með. Af þeirri ástæðu er mikilvægt að taka stöðuna reglulega.

Maí 2021

Með ÍR-kveðju,  
Ísak Máni Wíum,  
yfirþjálfari körfuknattleiksdeildar ÍR





Þegar iðkandi hefur æfingar hjá ÍR er aðalmarkmiðið að þátttakan og starfið skilji eitthvað eftir, bæði fyrir iðkandann sjálfan og deildina í heild. Við skiptum okkar markmiðum í tvennt; annars vegar þau er varðar félagslegan þátt starfsins og hins vegar þau er varða körfubolta.

### Félagsleg markmið – Sterkur karakter og liðsheild

Félagslegu markmiðin snúa helst að því að skapa frambærilega einstaklinga sem tileinka sér gildi karaktera og góðrar liðsheildar og geta tekið þau með sér út í lífið.

- Að búa til leiðtoga sem tileinka sér þau gildi sem KKD ÍR starfar eftir.
- Að ýta undir mikilvægi góðrar liðsheildar og að allir flokkar byggist á því að sterk liðsheild eigi alltaf við.  
„The chain is only as strong as its weakest link“ (Thomas Reid)
- Að byggja upp leikmenn sem þora að láta í sér heyra og eru óhræddir við að taka af skarið.
- Að búa til leikmenn sem geta tekið sjálfstæðar ákvarðanir innan sem utan vallar, gefist ekki upp þótt á móti blási og trúi á eigin getu og getu liðsins sömuleiðis.
- Að leikmenn ÍR séu óhræddir við að gera mistök og draga lærdóm af þeim.
- Að ala upp félagsmenn sem blæða bláu og hvítu og munu einn daginn sinna dómgæslu, ritaraborðsstörfum, þjálfun eða einhvers konar stjórnunar- og/eða öðrum sjálfbóðaliðastörfum.

### Körfuboltaleg markmið

- Að allir iðkendur KKD ÍR fái verkefni við hæfi.
- Að hjálpa efnilegum leikmönnum að verða enn betri og stuðla að því að þeir sem geti orðið afreksmenn fái möguleika á að þroskast og vinna að markmiðum sínum.
- Að allir iðkendur læri undirstöðuatriði körfubolta og fái þjálfun í takt við kennsluskrá deildarinnar.
- Að bjóða upp á vel menntaða og áhugasama þjálfara sem sinna starfi sínu af metnaði, ást og alúð.
- Að auka fjölda þeirra leikmanna sem skilar sér upp í meistaraflokka félagsins og jafnvel enn lengra.







### Umhverfi

- Umhverfi körfuknattleiksdeildarinnar byggist upp á faglegri þjálfun menntaðra þjálfara.
- Leikmenn fái verkefni við hæfi miðað við áhuga, metnað og getu.
- Leikmenn finni fyrir hvetjandi meðbyr í félaginu og eigi að þora að gera mistök og læra af þeim.
- Leikmenn yngri flokka finni að þeir eru hluti af stórri heild þar sem þeim liður vel og gleðin er við völd.

### Þjálfun

- Starf körfuknattleiksdeildarinnar sé í linulegri þróun upp alla flokka félagsins og unnið er eftir námskrá deildarinnar frá fyrstu æfingu.
- Þjálfun yngri flokka ÍR byggir á langtíma árangri en ekki skammtíma lausnum.
- Stór partur af þjálfun KKD ÍR er að búa til sterka einstaklinga sem geta staðið sig í lífinu. Því er lögð áhersla á venjur og gildi í allri þjálfun félagsins.
- Að leikmenn séu tæknilega góðir, líkamlega sterkir og vel þenkjandi körfuboltaleikmenn sem hugsa sjálfstætt og geta tekið góða ákvörðun hverju sinni á vellinum.
- Vera með vel menntaða og áhugasama þjálfara í hverjum flokki.
- Fá sterka karaktera úr yngri flokkum félagsins sem aðstoðarþjálfara ef kostur er á.
- Í 1.- 6. bekk skal vera aðalþjálfari á <10 iðkendur og einn aðstoðarþjálfari á hverja 5 iðkendur eftir það.
- Í 7. bekk og upp úr skal vera aðalþjálfari á <10 iðkendur og einn aðstoðarþjálfari á hverja 8 iðkendur eftir það.

### Sóknarleikur

- Leikmenn læra að „cutta“ á körfuna, hreyfa sig og lesa vörnina hverju sinni.
- Leikmenn eru skynsamir, spila liðskörfubolta en eru óhræddir við að taka af skarið og gera mistök.
- Ekki skal kenna leikmönnum boltahindrun fyrr en grunnþekking á leiknum er komin og allir kunna að „cutta“, fylla í stöður og geta sótt á körfuna án þess að fá hjálþ í formi boltahindrunar. Körfuknattleiksdeild ÍR miðar við að kenna iðkendum boltahindrun um 12-13 ára aldurinn.
- Leikmenn eiga að geta spilað gegn pressu, driplað upp völinn og opnað sig á kanti.



Þjálfarar hafa frjálsar hendur til að kenna sinn sóknarleik en lagt er upp með frjálsum sóknarleik sem kennir leikmönnum að taka sjálfstæðar ákvarðanir. Í drengjaflokki er hægt að setja inn flóknari kerfi sem geta skilað góðum árangri ef uppeldi leikmanna er gott. Í sóknarleik leggur körfuknattleiksdeild ÍR meiri áherslu á tækniþjálfun og þróun leikmanns til lengri tíma fremur en lausnirsem hefta sköpunarkraft leikmanna, jafnvel þótt þær kunni að skila árangri til skamms tíma.

## Varnarleikur

- Lögð er áhersla á að spila varnarleik upp yngri flokkana sem stuðlar að framþróun leikmanna í körfubolta.
- Yngri flokka leikmenn ÍR eiga að geta spilað „maður á mann“ pressu allan völinn og haldið sínum leikmanni fyrir framan sig.
- Leikmenn eiga að vera tilbúnir að fóna sér fyrir liðið, henda sér í gólfið, taka ruðning o.s.frv.

Sama hugmyndafræði er við lýði við kennslu á varnar- og sóknarleik þar sem þjálfarar hafa frjálsar hendur varðandi leiðir til að kenna sinn varnarleik, upp að vissu marki þó. Í yngri flokkum skal vera stöðug bolta-pressu og yfirdekkun á fyrstu sendingu frá bolta. Iðkendur körfuknattleiksdeilda ÍR eiga að geta borið ábyrgð á þeim sóknarleikmanni sem þeir verjast gegn og spilað góðan liðs „maður á mann“ varnarleik áður en lagt er í einhvers konar svæðisvarnarþjálfun. Slik þjálfun skal í fyrsta lagi hefjast í 10. flokk.

## Leiðtogaþjálfun

- Í allri þjálfun hjá KKD ÍR er starfað eftir þeim félagslegu markmiðum sem sett hafa verið.
- Allir iðkendur skulu þekkja einkenni góðs liðsfélaga og íþróttamannslegrar framkomu.
- Allir iðkendur skulu fá grunnþjálfun í markmiðasetningu.
- KKD ÍR býður iðkendum á unglingsaldri upp á a.m.k. einn fyrirlestur frá íþróttasálfræðingi á hverju tímabili.

„Þegar einn leikmaður liggur í gólfinu skulu fjórir liðsfélagar mættir til að pikka hann upp“

(Sveinbjörn Claessen)

Einn vanmetnasti þáttur þjálfunar undanfarin ár er leiðtoga- og karaktersþjálfun. Eitt meginmarkmið KKD ÍR er að skila af sér öflugum karakterum tilbúnum að takast á við lífið, hvort heldur sem leikmenn meistara-flokka félagsins, félagsmenn sem sinna stjórnunar- eða sjálfboðaliðastörfum eða hreinlega í einhverju allt öðru. Árin hjá ÍR eiga að skilja mikið meira eftir sig en bara körfuboltahæfni. Þjálfarar bera ábyrgð á að í sinni þjálfun séu grunnþættir leiðtogaþjálfunar kenndir.









## Efnilegir leikmenn – Að spila upp fyrir sig - Álag

Eitt af körfuboltalegum markmiðum ÍR er að auka fjölda þeirra leikmanna sem skila sér upp í meistaraflokka félagsins eða ná enn lengra. Til þess að það markmið náist er mikilvægt að huga vel að efnilegum leikmönnum félagsins. Helstu viðmið í flokkaskiptingu á efnilegum leikmanni er að hann spili alltaf með sínum aldursflokki og geti bætt við sig einum flokk í viðbót. Þetta er gert til að halda ofþjálfun og of miklu álagi í skefjum sem er ein stærsta ástæða brottfalls í afreksíþróttum. Einnig er mikilvægt að gæta vel að félagslegum þroska. Þrátt fyrir að leikmaður kunni að vera tilbúinn líkamlega til þess að spila upp fyrir sig gæti vel verið að hann eigi enn í land hvað félagsþroska snertir.

Yfirþjálfari í samvinnu við aðra þjálfara deildarinnar tekur ákvörðun um hvaða leikmenn tilheyri afrekshópi og gætu þurft verkefni á öðrum stað en eingöngu með sínum eigin flokki. Einnig ber yfirþjálfari ábyrgð á að leikmaður sé ekki að æfa með of mörgum flokkum.

Efnilegar stelpur eiga að fá tækifæri til að æfa með strákum á sínum aldri.

Við tilfærslu leikmanna skal haft í huga hvort leikmaðurinn græði ekki örugglega á breytingunni. Oft getur verið hættulegt að taka burt gulrótina sem það er að spila með eldri flokk. Það vill enginn spila í drengja- eða stúlknaflokki í 5-6 ár og vera fastur í sömu hjólförunum.

Hafa skal í huga að hér er um viðmið að ræða og hvert tilvik skal skoðað hverju sinni.



## Styrktarþjálfun

Styrktarþjálfun hjá félaginu skal hefjast strax á fyrstu æfingu mikróbolta og er styrktarþjálfunin þá í formi hreyfifærni til þess að efla hreyfiþroska barnanna. Styrktarþjálfun á táningsaldri hefur verið ábótavant en lið á Norðurlöndunum eru langt á undan í líkamlegu atgervi. Hjá ÍR viljum við að frá 7. - 9. flokki séu framkvæmdar æfingar sem fyrirbyggja meiðsli í byrjun hvernar æfingar. Eftir að æfingatími er liðinn eru teknar 10-15 mínútur í kjarnaæfingar (e. „core“) og almennar styrktaræfingar sem byggja upp góðan grunn fyrir næstu ár. Frá 10. flokk og upp í meistaraflokksaldur skal félagið bjóða upp á a.m.k. eina styrktaræfingu í viku í umsjón styrktarþjálfara eða körfuboltaþjálfara með þekkingu á sviði styrktarþjálfunnar. Auk þess skal áfram unnið með fyrirbyggjandi-, kjarna- og sprengjuæfingar á hefðbundnum körfuboltaæfingum. Á sumrin eru þjálfarar hvattir til þess að finna styrktarþjálfara í samráði við foreldra fyrir flokka leikmanna sem eru 14 ára eða eldri.



## Morgunæfingar

Körfuknattleiksdeild ÍR býður metnaðarfullum iðkendum upp á eina morgunæfingu í viku. Æfingarnar eru opnar en lagt er upp með því að þeir sem ætli sér að nýta sér þessar æfingar mæti á sem flestar þeirra. Skipt er í tvo hópa, annars vegar 12-13 ára (7 - 8 flokkur) og hins vegar 14-15 ára (9-10 flokkur). Á morgunæfingunum er eingöngu lagt upp með einstaklingsmiðaðar æfingar þar sem allir geta mætt og bætt sinn leik.

## Forritið Sideline

Tímabilið 2019/2020 var þjálfaraforritið *Sideline* sports (XPS network) tekið í gagnið hjá KKD ÍR. Markmiðið er að allir þjálfara tileinki sér notkun þess og að iðkendur og foreldrar séu sömuleiðis með aðgang að því. Í Sideline er stór æfingargrunnur fyrir körfuboltaþjálfun og almenna styrktarþjálfun og fer grunnurinn stækkanandi ef þjálfarar eru duglegir að bæta við hann. Allir þjálfarar eiga að skila sínum tímaseðlum inn á Sideline og merkja við mætingu í forritinu. Er þetta meðal annars gert til að gera starfið faglegra, bæta skipulag þjálfunarinnar og hafa tölulegar upplýsingar um mætingu. Í forritinu eiga að vera allir æfingartímar ásamt öllum leikjum sem búið er að setja á hverju sinni svo að það auðveldi foreldrum að skipuleggja sig í kringum starfið.



## Uppskeruhátíð

Uppskeruhátíð yngri flokka er haldin í maí ár hvert þar sem markmiðið er að enda veturinn með sameiginlegri skemmtun fyrir iðkendur deildarinnar. Á uppskeruhátíðinni fá iðkendur 11 ára og yngri viðurkenningu fyrir tímabilið en í eldri flokkum eru veitt einstaklingsverðlaun.

- Í 7. - 10. flokki skal veita verðlaun fyrir eftirfarandi: Ástundun, framfarir og besti liðsfélagi.
- Í drengja-, unglinga- og stúlknaflökki skal veita verðlaun fyrir eftirfarandi:

Besti varnarmaður, framfarir og leikmann ársins.

- Dreifa skal verðlaunum milli leikmanna þannig að hver leikmaður geti einungis unnið ein verðlaun.
- Önnur verðlaun sem veita skal eru Guðrúnarbikarinn og ÍR-ingur ársins.

**Ástundun:** Leikmaður með bestu mætingu á æfingar og viðburði í hverjum flokki fyrir sig hlýtur verðlaun fyrir ástundun.

**Framfarir:** Sá leikmaður sem hefur bætt sig mest á tímabilinu ásamt dugnaði og vilja til að bæta sig enn frekar hlýtur verðlaun fyrir framfarir.

**Besti liðsfélagi:** Leikmaður sem þykir skara fram úr sem leiðtogi og karakter í hverjum flokki fyrir sig. Einkenni besta liðsfélagans eru m.a. þau að hann heldur liðinu saman og gætir að því að öllum líði vel innan liðsins, er hvetjandi og þykir fyrirmynd fyrir aðra leikmenn flokksins.

**Leikmaður ársins:** Sá leikmaður sem hefur skarað fram úr í sínum flokki á tímabilinu í keppni og leikjum hlýtur verðlaun fyrir leikmann ársins.

## Guðrúnarbikarinn

Guðrúnarbikarinn er veittur stúlku úr yngri flokkum félagsins sem þykir skara fram úr innan sem utan vallar og gefur af sér til félagsins og liðsfélaga.

Bikarinn er veittur til minningar um Guðrúnu Ólafsdóttur sem lék og starfaði fyrir körfuknattleiksdeild ÍR um árabíl. Hún varð Íslandsmeistari með félaginu 1970, 1972, 1973 og 1975, sat í stjórn ÍR og var lengi gjaldkeri. Í mörg ár hélt hún utan um starfsemi kvennakörfunnar hjá ÍR sem þjálfari



### Handhafar Guðrúnarbikarsins:

- 2009: Gyða Rún Þórsdóttir – 8. flokkur
- 2010: Miranda Kelmendi – 9. flokkur
- 2011: Arnbjörg Mist Ásgeirsdóttir – 10. flokkur
- 2012: Sæunn Elín Ragnarsdóttir – 10. flokkur
- 2014: Lilja Xu Ying Chen – 8. flokkur
- 2015: Snædís Birna Árnadóttir – 8. flokkur
- 2016: Sólrún Ása Steinarsdóttir – 9. flokkur
- 2017: Snædís Birna Árnadóttir – 10. flokkur
- 2018: Alexía Líf Davíðsdóttir – 8. flokkur
- 2019: Guðrún Eydís Arnarsdóttir - Stúlknaflokkur



## ÍR-ingur ársins

ÍR-ingur ársins eru verðlaun veitt til iðkanda KKD ÍR sem sinnir félagsstörfum af mikilli festu og ástriðu og hefur tileinkað sér þau góðu leiðtoga- og karaktereinkenni sem deildin leitar eftir. Verðlaunin eru veitt til að hvetja iðkendur til að taka þátt í starfi deildarinnar hvort sem það er í þjálfun, ritaraborði eða dómgæslu og gera það með sóma.



## Handhafar á ÍR-ingur ársins:

2015: Ísak Máni Wíum

2016: Daníel Dagur Ólason

2017: Ágúst Óli Ólafsson

2018: Aron Orri Hilmarsson

2019: Frank Gerritsen



### 3. Starfs- og verklýsingar



#### Barna- og unglingaráð körfuknattleiksdeildar ÍR

Í barna- og unglingaráði körfuknattleiksdeildarinnar sitja að lágmarki þrír einstaklingar hverju sinni og skipta með sér störfum.

Helstu verkefni barna- og unglingaráðs:

- Annast daglegan rekstur og skipulagningu yngri flokka.
- Sjá um ráðningu yfirþjálfara og ráðningu á öðrum þjálfurum í samráði við yfirþjálfara.
- Hafa yfirumsjón með launagreiðslum til yfirþjálfara og annarra þjálfara í samvinnu við yfirstjórn félagsins.
- Hafa yfirumsjón m. innheimtu æfingagjalda í samstarfi við þjálfara viðkomandi flokka og skrifstofu félagsins.
- Hafa umsjón með æfingatöflu í samstarfi við yfirþjálfara.
- Hvetja og styðja þjálfara til að sækja þjálfaranámskeið.
- Hafa yfirsýn yfir fjáraflanir sem yngri flokkarnir ráðast í.
- Hafa umsjón með uppskeruhátíð yngri flokka deildarinnar.
- Hafa umsjón með búningamálum yngri flokka, í takt við þá samninga sem gilda hverju sinni.
- Vinna að eflingu og framgangi yngri flokka í samráði við yfirþjálfara.

#### Innheimta æfingagjalda

Innheimta æfingagjalda er í höndum skrifstofu ÍR og fer öll skráning iðkenda í gegnum kerfið Nóra á heimasíðu félagsins, [www.ir.is](http://www.ir.is)

Körfuknattleiksdeildin leggur áherslu á að allir iðkendur greiði æfingagjöld enda er engin sanngirni fólgin í því að sumir nýti sér þjónustu deildarinnar endurgjaldslaust. Það er því brýnt að þjálfarar deildarinnar haldi nákvæmt bókhald um þá sem sækja æfingar.

Körfuknattleiksdeild ÍR leitast við að hjálpa foreldrum þeirra iðkenda sem eiga í fjárhagsvanda. Deildin skal leita allra leiða til að finna úrræði fyrir iðkendur í þeirri stöðu.

Öll æfingagjöld fara í rekstur barna- og unglíngastarfs félagsins.



- Skal sjá um öll samskipti við KKÍ sem varða yngri flokka deildarinnar.
- Skal sjá um öll samskipti við skrifstofu ÍR tengd deildinni og sjá um að koma skilaboðum áleiðis til allra þjálfara.
- Skal hafa leikjadagskrá aðgengilega fyrir þjálfara til að forðast tvíbókanir í íþróttahúsum.
- Er tengiliður milli unglíngastarfs og meistaraflokka og sér til þessa að allar upplýsingar berist til allra þjálfara, yngri flokka og meistaraflokka.
- Sér um tímasetningar á öllum leikjum yngri flokka.
- Sér til þess að ritaraborð sé mannað á öllum leikjum og upplýsir fyrirliða meistaraflokka um að manna þurfi dómgæslu.
- Annast daglegan rekstur yngri flokka, hefur umsjón með innkaupum á búnaði fyrir þjálfun yngri flokka ásamt barna- og unglíngaráði.
- Heldur fundi með þjálfurum til að stuðla að auknu upplýsingaflæði.
- Sér um að allir þjálfarar hafi aðgang að Sideline og fái kennslu í notkun þess.
- Sér um að bætt sé reglulega í æfingabanka deildarinnar í Sideline.
- Aðstoðar þjálfara í starfi eins og kostur er.
- Sér til þess að þjálfarar séu að fylgja á eftir skráningu iðkenda.
- Er þjálfurum deildarinnar innan handar með úrlausnir ýmissa mála er varðar iðkendur, foreldra, keppni eða önnur samskipti.
- Heldur utan um skráningu og skipulagningu á hinu árlega Nettó-móti sem ÍR heldur, ásamt minniboltamótum drengja og stúlkna 10 og 11 ára.
- Leiðir stefnumótunarstarf varðandi þjálfun yngri flokka. Sbr. Hvítbláa hjartað.
- Býr til, fylgir eftir og uppfærir kennsluskra deildarinnar.
- Yfirþjálfari ber ábyrgð á því að þjálfunarstarf innan deildarinnar sé í samræmi við stefnur og markmið félagsins.
- Hefur yfirumsjón með öllu starfi þjálfara í samráði við stjórn/unglíngaráð.
- Sér til þess að þjálfunaráætlanir séu gerðar fyrir alla flokka og að þær endurspegli þjálfunarmarkmið námskrár deildarinnar.
- Fylgist með því að ársáætlunum sé fylgt.
- Fylgist með því að þjálfarar skili inn tímaseðlum í Sideline og haldi utan um mætingarlista.
- Sér til þess að þjálfarar skili af sér ársskýrslu í lok hvers tímabils.
- Aðstoðar við að ráða þjálfara og aðstoðarþjálfara í samráði við Barna- og unglíngaráð.
- Setur upp og heldur utan um æfingatöflu í samráði við Barna- og unglíngaráð.
- Skal hafa lokið KKÍ 3 þjálfari og/eða B.Sc. gráðu í íþróttufræði.
- Situr fyrsta foreldrafund hvers flokks að hausti.
- Sinnir kynningarstarfi körfuknattleiksdeildar í samráði við Barna- og unglíngaráð.
- Fylgist með menntun þjálfara deildarinnar og sendir þjálfara á viðeigandi námskeið hjá KKÍ.



- Stýrir þjálfun og keppni í sínum flokki með handbók deildarinnar að leiðarljósi.
- Mætir tímanlega og vel skipulagður á æfingar. Nota skal Sideline við gerð allra tímaseðla og við skráningu á æfingasókn.
- Ber ábyrgð á æfingabúnaði körfuknattleiksdeildarinnar.
- Ber ábyrgð á að sínir iðkendur þekki venjur körfuknattleiksdeildarinnar og tileinki sér þær.
- Skal mæta snyrtilegur til starfa og undantekningalaust í fatnaði merktum ÍR.
- Skal sækja námskeið á vegum KKÍ í samráði við yfirþjálfara og barna- og unglingaráð.
- Ef þjálfari veikist eða forfallast ber hann ábyrgð á að finna þjálfara til afleysinga en ekki yfirþjálfari. Öll forföll skulu þó tilkynnt til yfirþjálfara.
- Sér um í samráði við foreldra að skipuleggja félagslega viðburði a.m.k. tvisvar yfir tímabilið. Einu sinni fyrir áramót og einu sinni eftir áramót.
- Skal vera fyrirmynd iðkenda. Hann hefur heiðarleika í hávegum í samskiptum við iðkendur og foreldra og neytir ekki tóbaks eða annarra vímuefna á vinnustað sínum.
- Boðar til foreldrafundar í upphafi tímabils þar sem kynnt eru markmið og æfingaáherslur tímabilsins ásamt mótaáætlun.
- Tekur á mögulegum agavandamálum í samráði við yfirþjálfara og forráðamenn viðkomandi iðkenda
- Sér um að skrá öll úrslit heimaleikja eða heimamóta hjá sínum flokki á heimasíðu KKÍ samdægurs.
- Sér um að boða iðkendur á leiki og mót um leið og skipulag liggur fyrir.

## Hlutverk foreldra

Foreldrar gegna lykilhlutverki í íþróttalífi barna sinna. Mikilvægt er að foreldrar hvetji börn sín til að stunda íþróttir, mæti á foreldrafundi, mæti á leiki og mót og hvetji liðið áfram. Virðing og kurteisi foreldra í garð þjálfara er lykilatriðið í samstarfi þeirra á milli.

### Köll inn á völlinn

Á leikjum yngri flokka myndast oftast en ekki góð stemmning í foreldrahópum sem er hið besta mál. Margir foreldrar láta vel í sér heyra og þá má oft heyra tvenns konar köll. Annars vegar Hvatningarorð og hins vegar fjarstýringu. Hvatningarorð ýta undir sjálfstraust og öryggi leikmanna og hér skal hafa í huga að foreldrar skulu hvetja liðið í heild en ekki einungis tiltekið barn. Körfubolti er liðsíprótt og við högum okkur eftir því öllum stundum. Fjarstýring eru köll sem við viljum ekki heyra. Markmið okkar er að búa til sjálfstæða einstaklinga sem eru færir um að taka eigin ákvarðanir og læra af mistökum sínum. Öll köll inná völlinn sem „eiga að hjálpa barninu að taka ákvörðun“ geta leitt til þess að barnið fær mismunandi köll frá þjálfara og foreldrum eða hætti að taka sjálfstæðar ákvarðanir.



**Dæmi:** Leikur í yngri flokkum ÍR, þar sem leikmenn fengu allir sömu skilaboðin: Ef þú ert opinn þá tekur þú skotið. Einn leikmaður liðsins fær galopið skot í horninu alveg við stúkuna með 5 sekúndur eftir af skotklukku, þá heyrir í foreldri annars barns „ekki skjóta“. Leikmaðurinn er í flæði leiksins að fara að taka ákvörðun, foreldrið veit líklega ekki hvað er mikið eftir af skotklukkunni og er ósjálfrátt farið að taka ákvarðanir fyrir liðið inná vellinum. Leikmaðurinn tók ekki skotið og skotklukkan rann út.

### Gagnrýni á liðsval

Á síðustu árum hefur orðið mikil aukning á iðkendafjölda KKD ÍR, sem er ánægjuleg þróun. Þetta þýðir að margir flokkar hafa verið með bæði A og B lið til þess að allir fái að spila og verkefni við hæfi. Það getur tekið á börn að vera ekki valin í „réttu“ liði en oftast er ekki enn meira á foreldrana. Ástæðan er sú að börn gleyma yfirleitt liðsvalinu þegar leikur hefst og þau fá tækifæri til að spila. Undanfarin ár hafa komið upp mál þar sem foreldrar senda þjálfurum skilaboð og spyrja hvers vegna barnið sitt sé ekki í ákveðnu liði og telja jafnvel upp börn sem þeim þykir að eigi að skipta um stað við barnið sitt. Ekki undir neinum kringumstæðum mun KKD ÍR liða slíka framkomu foreldra. Vert er að velta fyrir sér hversu hollt það er að bera börn sín saman við önnur börn. Að sjálfsgöðu getur fólk verið ósammála og skulu málin þá rædd en í starfi KKD ÍR er ákvörðun um liðsval eingöngu á hendi þjálfara. Neikvæð samskipti foreldra og þjálfara geta búið til kergju og pressu sem enginn græðir á.

Að komast ekki í liðið eða fá ekki þær mínútur sem leikmaður telur sig eiga að fá getur verið mikilvægt verkefni í að þroskast og læra að leggja meira á sig. Það lenda allir í mótlæti og eru íþróttirnar tilvalinn vettvangur til að takast á við slíkt mótlæti. Ef það er alltaf bent á þjálfarann þá erum við ekki að læra að vinna úr mótlæti. Þeir sem ná að yfirstiga mesta mótlætið eru yfirleitt þeir sem ná lengst.

### Fyrirmyndir

Foreldrar eru fyrirmyndir barna sinna. Verum börnunum fyrirmynd í því að taka ósigri af æðruleysi og sigri hrokalaust. Sýnum mötherjum, dómurum og öllum sem koma að framkvæmd leiks og keppni virðingu og kurteisi. Tökum á öllum vandamálum af æðruleysi, með bros á vör og verum lausnamiðuð í hugsun.

### Stuðningur foreldra skiptir öllu

Í skipulögðu íþróttastarfi skiptir stuðningur foreldra öllu máli og þó að það sé oft mikilvægt að halda fjarlægð í starfinu er einnig mikilvægt að sýna stuðning í verki, mæta á leiki og viðburði og taka þátt í starfi barnsins af áhuga.







### Míkróbolti yngri - 6 og 7 ára

Míkróbolti yngri eru fyrstu kynni iðkandans af körfuknattleik. Mikilvægt er að fyrstu kynnin séu jákvæð og að iðkandinn sé glaður og ánægður á meðan æfingin fer fram. Á þessu stigi fer fram fyrsta stig þjálfunar og er áhersla lögð á grundvallar hreyfifærni og einföld grunnatriði körfuknattleiks. Mikilvægt er að kenna iðkendum að fara eftir fyrir mælum þjálfarans, þegar hann talar eiga þau að hlusta, halda á boltanum og svo framvegis. Það sem er fyrst og fremst leitast eftir á þessu stigi er að iðkendur fái jákvæða reynslu af íþróttinni og sýni framfarir við að leysa þau verkefni sem eiga við hverju sinni.

#### Áhersluatriði:

Hreyfifærni - Jafnvæg. Samhæfing. Hlaupatækni. Hoppa og lenda. Taka af stað og stoppa.

Boltafærni - Tilfinning fyrir boltanum. Dripl á staðnum - hægri, vinstri, hátt, lágt, vítt, fram og aftur.

Dripl á ferð - hlaup, skokk, ganga, stefnubreytingar, taka af stað og stoppa. Töffaradripl (crossover).

Sendingar - Gefa og grípa - hafa augun á boltanum, sýna hendur (búa til net). Gefa á staðnum - brjóstsendingar, gólfsendingar (þumlar snúa niður). Gefa á ferð. Gólfsendingar. Brjóstsendingar.

Skottækni - Fætur og axlir snúa að körfu. Beygja hné og spyrna með báðum fótum þegar skotið er.

Sniðskot - vinstri handar sniðskot - hægri stökkfótur og hægri handar sniðskot - vinstri stökkfótur.

Stutt skot, ekki lengra en frá vítateig.

Sókn - Sækja að rétttri körfu. Skjóta ofan í körfuna. Bil á milli samherja. Hreyfing án bolta - gefa og hreyfa sig.

Vörn - Skilja hvenær þú ert í vörn. Passa körfuna. Þeir sem eru í vörn eiga alltaf að dekkja einn mann.

Vera á milli manns og körfu. Hendur uppi.

#### Markmið

- Vekja áhuga á körfubolta
- Að iðkendur læri grunnhugtök leiksins og reglur
- Að kenna iðkendum aga á æfingum
- Að allir sem mæta á sína fyrstu æfingu labbi ekki út nema hafa skorað körfu



#### Eftirfarandi punkta skal hafa í huga:

Til að iðkandinn fái tækifæri til að þróa sig sem leikmaður er mikilvægt að umhverfi æfinga sé gott. Líkamlegir og tæknilegir hæfileikar hvers og eins fái að njóta sín og að iðkandinn sýni framför í lok tímabils. Nokkrir punktar sem hjálpa þessu ferli eru eftirfarandi:



- Á æfingum notum við bolta nr. 4 (guli boltinn) eða bolta nr 5.
- Spilum á lágur körfur.
- Spilum 2-á-2, 3-á-3, 4-á-4. Færri leikmenn í liði = fleiri snertingar á bolta, fleiri tækifæri og skot fyrir iðkendur.
- Einföldun á leikreglum. Hjá yngstu iðkendum eiga leikreglur ekki við, en hjá þeim sem eru komnir með meiri skilning má útskýra þær einföldustu.
- Jöfn tækifæri.
- Engar fastar leikstöður.
- Að telja stig er ekki nauðsynlegt. Ef stig eru talin ekki gera það áberandi.
- Vera hugmynda-rik/ur og finna leiðir í spili þannig að allir fái að snerta boltann. Stig fyrir að senda boltann.
- Vinna með grunn íþróttafærni – stutt loftfirt þjálfun (sprettir, boðhlaup). Loftháð þjálfun kemur í spili og leikjum.
- Styrktarþjálfun skal miðast við eigin líkamsstyrk (armbeygjur, kviður, bak).
- Skipulagðar þrautabrautir geta tekið á flestum grunnþáttum. Þar má nefna hraða, tækni og styrk.





## Míkróbolti eldri – 8 og 9 ára

Míkróbolti eldri er fyrir sumum iðkendum fyrstu kynni af körfubolta og því áfram mikilvægt að kynnin séu góð og að iðkandinn sé glaður og ánægður meðan æfingin fer fram og fái nóg af jákvæðri endurgjöf. Hugmyndafræðin við þjálfun á míkróbolta eldri er talsvert frábrugðin míkróbolta yngri. Áfram er unnið með grundvallar hreyfifærni en hér er mikilvægt að kenna öll tækniatriði frá grunni. Á þessum aldri er taugakerfið að byrja að þroskast mjög hratt og því verða börn mjög móttækileg fyrir allskonar tækniþjálfun og geta byggt góðan grunn fyrir áframhaldandi þjálfun. Kennsla á skotformi ásamt knattraki er hvað mikilvægust og þjálfarar hvattir til að brjóta þá kennslu niður í stikkorð (e. cue) til þess að iðkendurnir tengi betur við þá þjálfun sem á sér stað.

### Markmið

- Vekja áhuga á körfubolta
- Að iðkendur læri grunnhugtök leiksins og reglur
- Að kenna iðkendum aga á æfingum
- Að kenna grunntækni í skotþjálfun
- Að kenna grunntækni í knattraki og sendingum



### Áhersluatriði:

Hreyfifærni - Jafnvægi. Samhæfing. Hoppa og lenda. Taka af stað og stoppa. Stjórnuskref.

Boltatækni - Verja boltann (búa til skjöld). Drippla hágt og lágt með hægri og vinstri. Öðlast þekkingu á hugtakinu crossover (töffaradripl). Þreföld ógnun. Drippla á ferð og framkvæma einfaldar gabbhreyfingar. Hægt að tengja gabbhreyfingarnar við NBA stjórnur.

Sendingar - Sýna hendur þegar þú vilt fá sending (búa til net). Gefa á staðnum. brjóstsendingar og gólfsendingar. Þumlar snúa niður og beinir olnbogar. Grípa í þrefaldri ógnun og stíga fram þegar sending er framkvæmd.

Skottækni - Fætur og axlir snúa að körfu – Augu í tásunum, Beygja hné og spyrna með báðum fótum – Klósettaðferðin, Olnbogi vísar beint á körfu – Augu í olnboga, Framhandleggur og upphandleggur mynda 90° horn – Búa til kassa en ekki gogg, Skothendi fylgir vel á eftir og er þráðbein – Búa til fánastöng, Jump stop.

Sniðskot - Vinstri handar sniðskot - hægri stökkfótur og hægri handar sniðskot -vinstri stökkfótur. Kenna rétta notkun á spjaldinu, hvar á að miða? Undir handar sniðskot (vega og meta) – Finger roll.

Sókn - Sækja á rétta körfu. Bil á milli samherja. Hreyfing án bolta – gefa og hreyfa sig. Fria sig til að geta fengið boltann.

Vörn - Kenna varnarstöðu – rassinn niður og hendur út. Passa körfuna. Allir með einn mann. Vera á milli manns og körfu – Ekki knúsa. Spretta til baka í vörn.



## Eftirfarandi punkta skal hafa í huga:

Til að iðkandinn fái tækifæri til að þróa sig sem leikmaður er mikilvægt að umhverfi æfinga sé gott. Líkamlegir og tæknilegir hæfileikar hvers og eins fái að njóta sín og að iðkandinn sýni framför í lok tímabils. Nokkrir punktar sem hjálpa þessu ferli eru eftirfarandi:

- Á æfingum notum við bolta nr. 5
- Spilum á lágar körfur
- Spilum 2-á-2, 3-á-3, 4-á-4 – færri leikmenn í liði = fleiri snertingar á bolta, fleiri tækifæri og skot fyrir iðkendur
- Kynna skal fyrir iðkendum einföldustu reglur eins og tvígrip, skref, taka bolta inn eftir skoraða körfu og innköst
- Jöfn tækifæri
- Engar fastar leikstöður
- Að telja stig er ekki nauðsynlegt – Ekki gera það áberandi
- Vera hugmyndaárík/ur og finna leiðir í spili þannig að allir fái að snerta boltann – Stig fyrir að senda boltann
- Vinna með grunn íþróttafærni – stutt loftfirt þjálfun (sprettir, boðhlaup) Loftháð þjálfun kemur í spili og leikjum
- Styrktarþjálfun skal miðast við eigin líkamsstyrk (armbeygjur, kviður, bak)
- Skipulagðar þrautabrautir geta tekið á flestum grunnþáttum. Þar má nefna hraða, tækni og styrk
- Teygja á helstu vöðvahópum á hverri æfingu
- Gott að ná léttu spjalli við iðkendur. Virkar vel að tengja teygjur og spjall saman, t.d. í lok æfinga

## Minnibolti - 10 og 11 ára

Í minnibolta er iðkandinn að fara á það stig þar sem mikilvægast er að kenna hreyfifærni og tæknilega færni vegna þess að þroski á taugakerfinu er í hámarki og iðkendur fljótir að taka framförum. Á þessum aldri byrja iðkendur að ná almennilega tókum á hreyfingum og tækni og er þess vegna mikilvægt að leggja áherslu á þætti eins og hraða, kraft, jafnvægi, liðleika og almenna körfuboltafærni. Ásamt mikilvægi þess að ná tókum á tækni og hreyfingum þá er þessi aldur að fá smjörþefinn af því hvað er að vera íþróttamaður og tekur til að mynda þátt í fyrsta skipti á Íslandsmóti.

Ekki má þó gleyma því að á þessum aldri eru margir að stíga sín fyrstu skref og þarf því að gefa þeim tíma til að ná þeim grunni sem aðrir hafa. Á þessum aldri kemur inn skipulögð keppni á Íslandsmóti KKÍ. Þrátt fyrir það er lögð áhersla á að allir fái jöfn tækifæri til að láta ljós sitt skína fremur en að áherslan sé á að sigra leiki. Á æfingum skal byrja að huga að því að hafa skipulagða upphitun, teygjur (hreyfiteygjur), ræða næringu, bata, endurheimt og hleðslu. Mikilvægt er að fá iðkendur til þess að tileinka sér síði sem fylgja þeim í gegnum íþróttastarfið.



Á þessum aldri viljum við leggja áherslu á að öll grunnatriði séu gerð rétt og að þau séu til staðar þannig að hægt sé að byggja ofan á þau. Við gerum iðkendum grein fyrir því að þeir séu lið og eigi að haga sér sem slíkir, jafnt innan sem utan vallar. Við viljum leggja áherslu á að iðkendur fái grunn leikskilning, eins og að hafa bil á milli sóknarmanna, gefa og fara af stað eða gefa á opna manninn. Við byrjum að kafa aðeins dýpra í vörnina en þó er meira farið yfir sóknarleik heldur en varnarleik. Mikilvægt er þó að gleyma því ekki að það að æfa körfubolta á að vera gaman og að lokinni æfingu fari iðkendur heim glaðir og sáttir.



## Markmið

- Vekja áhuga á körfubolta
- Að kenna iðkendum aga á æfingum
- Að kenna grunntækni í skotþjálfun
- Að kenna grunntækni í knattraki og sendingum
- Að kenna iðkendum að hreyfa sig í sókn

## Áhersluatriði:

Hreyfifærni - Jafnvægi. Samhæfing. Hoppa og lenda. Taka af stað og stoppa. Stjórnuskref – bæði með hægri og vinstri. Hraða- og stefnubreytingar. Jump stop.

Boltatækni - Verja boltann (búa til skjöld). Drippla hágt og lágt með hægri og vinstri. Þreföld ógnun. Drippla á ferð og framkvæma einfaldar gabbhreyfingar – Hægt að tengja gabbhreyfingarnar við NBA stjórnur. Leggja áherslu á knattrak án þess að horfa á bolta – Skanna völlinn.

Sendingar - Áfram unnið með grunnsendingar. Lagðar inn meira krefjandi sendingar – overhead og base-ball. Senda og grípa á ferð án þess að skrefa. Leggja ríka áherslu á sendingar með veikari hendi.

Skottækni - Fætur og axlir snúa að körfu – Augu í tásunum. Beygja hné og spyrna með báðum fótum – Klósettaðferðin. Olnbogi vísar beint á körfu – Augu í olnboga. Framhandleggur og upphandleggur mynda 90° horn – Búa til kassa en ekki gogg. Skothönd fylgir vel á eftir og er þráðbein – Búa til fánastöng, Jump stop.

Sniðskot - Áfram unnið með grunntækni sniðskota. Undirhandarsniðskot – Finger roll. Power lay-up. Reverse lay-up (vega og meta).

Sókn - Hafa bil á milli leikmanna – Space-ing. Gefa og fara af stað (þrýhyrningsspil, give and go). Æfa sig að taka mann á. 1 á 1 – Gabbhreyfingar. Hlaupa í gegn og fylla upp í stöður (cut and fill).

Vörn - Varnarstaða leikmanna – beygja sig í hnjánum og hendur uppi - fótavinna. Vörn á boltamann: milli manns og körfu. láta hann nota veiku hendina. Vörn á leikmann án bolta: sjá mann og bolta, vera með hendi í sendingarlínu. Sprettu til baka í vörn. Kynna hjálparvörn – stíga út.



## Eftirfarandi punkta skal hafa í huga:

Til að iðkandinn fái tækifæri til að þróa sig sem leikmaður er mikilvægt að umhverfi æfinga sé gott. Líkamlegir og tæknilegir hæfileikar hvers og eins fái að njóta sín og að iðkandinn sýni framför í lok tímabils. Nokkrir punktar sem hjálpa þessu ferli eru eftirfarandi:



- Við notum bolta nr. 5. Eldra árið í þessum flokki er að spila sinn síðasta vetur á litlar körfur. Seinni hluta tímabils er í góðu lagi að hafa stöku æfingar á stórar körfur fyrir eldra árið.
- Þrekþjálfun á að fara fram í gegnum körfuboltaæfingar. Styrktarþjálfun aðeins með eigin líkamsþyngd.
- Þessi aldurshópur spilar í fyrsta sinn á Íslandsmóti.
- Sóknarleikur og varnarleikur skal styðjast við þá grunntækni sem unnið hefur með. Gefur það iðkendum tækifæri á að nýta sér sína færni ásamt því að læra að lesa leikinn og leysa þær aðstæður sem geta komið upp hverju sinni.
- Gott að setja einföld markmið fyrir hópinn. Getur aukið einbeitingu iðkenda, við æfingar eða keppni.
- Stíga skal inn í ef þjálfari tekur eftir stríðni, slagsmálum eða einelti. Mikilvægt, ef tími gefst, að fara inni klefa eftir æfingu og athuga hvort að allt sé ekki í góðu lagi.
- Ítreka að iðkendur séu allir í sama liði og séu eins og ein stór fjölskylda og eigi að haga sér þannig. Hugsa um hvern annan.



## 7. og 8. flokkur (12 – 13 ára)

Í 7. flokki byrja iðkendur að æfa á stórar körfur og byrja að æfa og spila með körfubolta af stærð sex. Í 8. flokki er einnig spilað með sexu. Í þessum flokkum er ennþá lögð áhersla á grunn- og tækniatrið sem farið hefur verið yfir í síðustu flokkum.

Taktik í þessum flokki er í því formi að kenna leikmönnum að hreyfa sig án bolta (cut, fill and replace) og taka menn á 1-á-1. Hér er ekki verið að leita að “quick fix” leikkerfum þar sem besti leikmaðurinn er settur upp í góð færi. Við kennum ekki boltahindranir fyrr en í fyrsta lagi í 8. flokk. Hér er mikilvægt að festa iðkendur ekki niður í ákveðnar stöður en áhersla skal lögð á að búa til alhliða leikmenn sem geta leikið fyrir utan þriggja stiga línuna, eru góðir skotmenn og geta höndlað boltann, sama hve stórir þeir eru.

Á sandi byggði heimskur maður hús. Eins og áður segir er mikilvægt að halda áfram að vinna í grunnatriðum iðkenda. Ef grunnurinn er ekki til staðar er ómögulegt að byggja ofan á. Iðkendur eru mislengi að ná vissum atriðum og taka þarf tillit til þess. Líkamlegur þroski getur verið mjög ólíkur á þessum aldri og þarf því að taka mið af hverjum einstaklingi fyrir sig.

## Áhersluatriði:

Hreyfifærni og styrkur- Áfram unnið með grunninn og áunna færni. Dýnamísk upphitun. Styrktaræfingar í gegnum körfuboltaæfingarnar. Miðjusvæðið (e. core), virkja rassvöðvana og stöðugleikajálfun.

Boltatækni - Byggja ofan á þann grunn sem kominn er. Ná upp miklum hraða og stefnubreytingum með bolta. Sjá völlinn í knattraki. Framkvæma gabbhreyfingar á móti varnarmanni. Geta komið bolta upp völlinn gegn pressu.

Sendingar - Geta gefið jafnt með hægri og vinstri. Leggja mikla áherslu á veikari hendi. Flóknari sendingar-afbrigði – Overhead og baseball sendingar. Vinna með gabbhreyfingar í sendingum – “Fake a pass to make a pass”. Sendingar á ferð

Skottækni - Halda áfram að þróa rétta tækni hjá iðkendum. Gripa og skjóta frá mismunandi stöðum eftir mismunandi sendingar. Æfa skot eftir knattrak – Square up. Rútina við framkvæmd vítaskota.

Sniðskot - Áfram unnið með grunntækni sniðskota. Undirhandarsniðskot – Finger roll. Power lay-up. Reverse lay-up. Sniðskot eftir Spin move og Euro step (vega og meta).

Sókn - Fria sig á mismunandi stöðum: vængur, toppur og endalína. 1-á-1 – Snúa sér af krafti í átt að körfu og vera ógn með boltann. Þróa úrval hreyfinga í 1-á-1 – gabbhreyfingar, skotfake og dripl. Áhersla á að hreyfa boltann og sækja þegar vörnin er búin að hreyfast. Kynna iðkendum fyrir hindrunum frá bolta – setja upp samherja (vega og meta).

Vörn - Kenna iðkendum muninn á veikni og sterku hliðinni – Skelin. Iðkendum skulu pressa allan völlinn maður á mann í leik og á æfingum. Halda boltapressu þegar komið er á eigin varnarhelming. Kenna samskipti í vörn – Lykilatriði. Sjá bolta og mann. Kenna yfirdekkun – opin/lokuð er undir þjálfaranum komið. Sprettu til baka og finna mann.

## 9. og 10. flokkur (14 og 15 ára)

Í 9. og 10. flokki er byrjað að æfa og spila með bolta nr. 7 hjá strákaflokkunum en stelpurnar spila með bolta nr. 6 upp allan sinn feril. Hér eiga iðkendum að koma inn með góðan grunn frá fyrri flokkum. Þrátt fyrir að hægt sé að leggja meiri áherslu á taktík en áður er markmiðið ennþá að búa til alhliða körfuboltamenn sem geta tekið sjálfstæðar ákvarðanir inná vellinum og eru tæknilega góðir. Í 9. og 10. flokki höldum við áfram, eins og áður fyrr, að búa til góða íþróttamenn. Líkamsþjálfun (þol og styrkur) er stór partur af þjálfuninni. Styrktaræfing skal vera einu sinni í viku ásamt styrk í lok æfinga með eigin líkamsþyngd.

Svæðisvörn er leyfð í 10. flokki en ekki liggur á að kenna hana og skal þjálfari meta hverju sinni hvort það sé hagur iðkenda að fara í svæðisvörn á þessum aldri. Góð þumalputtaregla er að ef iðkendum geta ekki spilað góða maður-á-mann vörn þá er enginn grunnur fyrir því að kenna svæðisvörn.

Passa skal að hlaupa ekki yfir nein undirstöðuatriði í þróun iðkandans. Iðkandinn á að fá að læra að vinna með þá hæfni sem er hvað almennust eins og t.d. mis maður-á-mann varnarleik og motion sóknarleik (mörg afbrigði). Þegar iðkandinn er kominn með grunnhæfni er hægt að fara í þróaðari taktík.



## Markmið

- Kenna iðkendum að tileinka sér góðar venjur íþróttamanna – Hvað þarf til að ná lengra?
- Halda áfram að búa til góða alhliða körfuboltamenn sem taka sjálfstæðar ákvarðanir.
- Vinna áfram með grunn í hugar- og leiðtogaþjálfun.
- Að iðkendur þekki muninn á góðri og vondri sókn. Meta hvað er gott skot og lesa í aðstæður hverju sinni.
- Halda áfram að byggja grunn í styrktarþjálfun með áherslu á sprengikraft og miðjusvæðið.
- Allir iðkendur eiga að ljúka 10. flokk sem góðir skotmenn og geta spilað öflugan maður-á-mann vörn.

## Áhersluatriði:

Hreyfifærni og styrkur- Taka af stað – stoppa og stefnubreytingar. Fótavinna – lipurð, jafnvægi og samhæfing. Stöðugleikaþjálfun –æfingar sem fyrirbyggja meiðsli. Mini bands kynnt til sögunnar. 2-3 kjarnaæfingar í lok hverrar æfingar

Boltatækni - Hraða og stefnubreytingar á mikilli ferð. Vald á bolta gegn pressu – jafnvígur á hægri og vinstri. Flóknara knattrak – tveir boltar. Tækni við að ráðast gegn varnarmanni: - Hesitation, - In and out, - Killer crossover, - Stutter-step.

Sendingar - Áfram lögð áhersla á eftirfarandi; Koma á móti sendingum. Senda og grípa gegn andstæðingi. Gefa á ferð. Jafnt með hægri og vinstri. Gabbhreyfingar (Fake a pass to make a pass).. Sendingar með annarri hendi. Outlet sendingar. Full court sendingar.

Skottækni - Áfram unnið með grunninn reglulega – Form shooting. Grípa og skjóta frá mismunandi stöðum eftir mismunandi sendingar. Æfa skot eftir knattrak. Mikil áhersla á skotundirbúning – Vinna vinnuna áður en boltinn kemur. Æfa vítaskot við leikaðstæður (þreyttir/ar og undir pressu).

Sniðskot - Áfram unnið í grunni og jafnt með hægri og vinstri. Undirhandarsniðskot á mikilli ferð. Baby hook. Power lay-up. Grunntækni í floaters. Sniðskot eftir Spin moves. Euro step, step through o.s.frv.

Sókn - Umskipti úr vörn í sókn; Hlaupa línur. Tryggja vald á bolta en ráðast snöggt á körfuna. Fljóta úr transition inn í sóknarleik (motion). Þekkja muninn á góðu skoti og slæmu skoti í transition.

Vörn - Maður á mann varnarstöður;

Pressa allan völlinn, Stýra boltanum, Verjast hindrunun – Don't get screened, Varnarslide, snúa mjöðmum, Hvenær á að hjálpa og önnur og jafnvel þriðja hjálp, Rótering eftir breakdown, Opin eða lokuð yfirdekkun, Alltaf pressa á bolta, Stíga út – front and back box-out,

Umskipti úr sókn í vörn:

Hægja á boltanum, Passa körfuna- safety, Finna næsta mann ekki sinn mann, Yfirdekkja – hafa auga með hlaupalinum, SAMSKIPTI

Vörn – bæta og efla;

Áhersla á að vera í jafnvægi í varnarstöðu – engan óþarfa slátt, Traps og double teams, Frákasta eftir varnaróteringar, Samskipti alltaf – Ef þú getur ekki talað getur þú ekki spilað,

Svæðisvörn og svæðispressur (10. flokkur),

Fara yfir 2-3 svæði og 3-2 svæði (vega og meta),

Setja inn eina pressuvörn 2-2-1, 1-2-1-1 o.s.frv.







### Eftirfarandi punkta skal hafa í huga:

Til að iðkandinn fái tækifæri til að þróa sig sem leikmaður er mikilvægt að umhverfi æfinga sé gott. Mikilvægt er að líkamlegir og tæknilegir hæfileikar hvers og eins fái að njóta sín og að iðkandinn sýni framför í lok tímabils. Nokkrir punktar sem hjálpa þessu ferli eru eftirfarandi:

- Fylgjast þarf vel með áhrifum þjálfunar. Kenna skal iðkendum að læra hvernig á að æfa til að ná árangri.
- Á þessu stigi er nauðsynlegt að sinna einstaklingsþjálfun til að mæta þörfum íþróttamannsins og stýra honum fram á við.
- Leggja skal jafna áherslu á alla grunnhæfni og vinna þannig í veikleikum leikmanna.
- Hafa skal í huga að á þessu stigi iðkandans getur verið mikill munur á líkamlegri getu v. mismunandi þroska.
- Þjálfari þarf að reyna að gefa öllum jöfn tækifæri, óháð líkamlegum þroska.
- Snemma á þessum aldri eru stúlkur ekki síðri en drengir hvað varðar snerpu og styrk. En með aldrinum verða drengir að jafnaði bæði sterkari og fljótari.
- Hraði, lipurð, jafnvægi og samhæfing eru enn að þróast og því mikilvægt að vinna með það daglega.
- Eins og alltaf skal leggja mikla áherslu á að mæta á æfingar. Ef menn geta ekki verið með vegna meiðsla eiga þeir að mæta og fylgjast með en þjálfari skal fylgjast grannt með álagi og meiðslum.

### Drengja/stúlknaflokkur - og unglingsflokkur (16-20 ára)

Þrekþjálfun, endurheimt, andlegur undirbúningur og þróun tæknilegrar hæfni á að vera unnin meira á einstaklingsgrunni nú en áður. Með því að vinna meira einstaklingsmiðað er unnið betur með styrk- og veikleika hvers og eins. Þegar iðkendur eru komnir á þetta stig munu þeir, sem er alvara með þjálfuninni, verða mun einbeittari og ákveðnari í að verða eins góðir og hæfileikar þeirra leyfa. Iðkendur þurfa að fá endurgjöf frá þjálfara varðandi tækni og taktík en miklu máli skiptir að iðkendur æfi af miklum krafti og eljusemi og að þjálfarar ögri þeim svo að framfarir náist.

Brottfall er oft mikið á fyrstu árum framhaldsskólans og því er mikilvægt að halda vel utan um hópinn og hjálpa öllum að ná sínum markmiðum. Hætti iðkandi óvænt að stunda íþróttina sína hefur þjálfari samband við iðkanda og/eða foreldra og ræðir málin við viðkomandi.



## Markmið

- Kenna iðkendum að tileinka sér góðar venjur íþróttamanna – Hvað þarf til að ná lengra?
- Byggja upp taktískt góða leikmenn sem kunna að lesa leikinn og taka rétta ákvörðun.
- Vinna einstaklingsmiðað í karaktersþjálfun – markmiðasetning og ábyrgð á eigin gjörðum.
- Að koma iðkendum í sérhæft styrktarþrógram sem nýtist við að stunda körfuknattleik.
- Skapa umgjörð sem vísar til þjálfunar meistaraflokka félagsins.
- Búa til leikmenn sem munu skila sér inni meistaraflokka félagsins og jafnvel ennþá lengra.
- Halda iðkendum og bjóða uppá verkefni við hæfi fram yfir 18 ára aldurinn sama hvert getustigið er.

## Áhersluatriði:

Hreyfifærni og styrkur: Taka af stað – stoppa og stefnubreytingar. Fótavinna – lipurð, jafnvægi og samhæfing. Stöðugleikabjálfun –æfingar sem fyrirbyggja meiðsli. Unnið með mini bands – virka rassvöðva. 2-3 kjarna-æfingar í lok hverrar æfingar. Bjóða uppá 1-3 styrktaræfingar í viku – mismunandi milli æfingartímabla

Grunnhæfni: Knattrak á staðnum og ferð gegn fleiri varnarmönnum (1-á-2, 2-á-4, 3-á-4).

Skot: 3-stiga skot úr mismunandi aðstæðum, skot eftir hindranir (Flare, staggered og boltahindrun), stökkskot af knattraki. Þróaðri hreyfingar eins og hesitation og step-back.

Sniðskot: Klára í gegnum snertingu. Klára hátt á spjaldinu. Vera með gott vopnabúr af allskyns útgáfum af floaters og sniðskotum. Hreyfingar á post. Jump hook. Up and under. Double pivots. Stutt skot í hornum og af lykli. Ýmsar tegundir hindrana. Flare. Staggered. Tvöfalt staggered. Slip the pick. Pick and roll. Pick and pop

Sókn: Bil á milli manna er lykilatriði – Búa til pláss fyrir sendingar og skot. Leita að möguleikum eftir cut – lesa vörnina. Leita að möguleikum eftir hindrun – lesa vörnina. Óeigingirni – Aukasendingin. Hlaupa völlinn vel og leitast eftir fast break points. Sókn gegn svæðisvörn: Attack gaps. Koma vörninni úr sinni stöðu. Nota high post. Bolti á að ganga hratt - fake a pass to make a pass. Hafa í huga þegar sótt er á andstæðinginn: Mismatch – ráðast á veikleika varnarmannsins og veika hlekki í vörninni. Nýta styrkleika sóknarliðsins – Iso – nýta styrkleika sóknarmanns. Aðstæður sem geta komið upp í lok leikja (kerfi fyrir lokaskot).

Kerfi: Innkast á hliðarlínu. Innkast undir körfu. Quick hitters. Sóknarfráköst – hverjir eiga að fara í fráköst og hverjir eru safety. Sóknarundirbúningur gegn ruslvörnum – Box+1 og Triangle+2



Vörn: Vörn á hálfum velli:

Hjálparvörn – shell drill. Koma í veg fyrir að bolti komist á post (high og low) – yfirdekka og fronta. Verjast hindrunum, á og frá bolta. Yfirdekka fyrstu sendingu. Takmarka boltahreyfingu. Hvenær á að skipta um mann? Áhersla á varnarfráköst. Svæðisvörn: Upp með hendur og tala/vera með læti (gera sig stóra). Láta vita af hreyfingum manna (baseline, backdoor). Allir hreyfa sig með hverri sendingu. Loka á high post. Spacing og matcha – aldrei 2 að dekka 1. Pressuvarnir: Geta beitt þeim grunn í maður-á-mann pressu sem á að vera til staðar. Stöðug pressa á leikstjórnanda. Geta beitt ýmsum útgáfum af svæðispressum.

Á þessum árum eru iðkendur að ná líkamlega fullum þroska, hæðar- og þyngdaraukning hægist og jafnvægi næst í vöðvakerfið. Iðkendur á þessum aldri verða að fá þjálfun í sinni íþrótt 4 – 5x í viku. Mikilvægt er að halda áfram einstaklingsþjálfun, bæði í vörn og sókn og einnig að vinna í litlum hópum með leikmenn í sömu stöðum. Þetta á að gera í bland við hópþjálfun. Einstaklingsþjálfun í þrekþjálfun og andlegri þjálfun er þörf.

Iðkendur þurfa að vera byrjaðir að ná almennilegu valdi á eftirfarandi þáttum:

- Upphitun fyrir æfingu/keppni og niðurlag/cool down
- Næring og að drekka nóg
- Að koma í veg fyrir meiðsli
- Endurheimt eftir æfingar/keppni



Eins og áður segir á þjálfun leikmanna á þessu stigi að vera í bland einstaklingsmiðuð og liðsmiðuð. Lögð er umtalsverð áhersla á þróun þeirra þátta sem þeir eru góðir í fyrir sem og þróun einstakra hæfileika. Við viljum vinna í því að auka sköpunarhæfni leikmanna og verður hún þar af leiðandi hluti af lykilefærni leikmanns. Gæta þarf að því að takmarka ekki möguleika leikmanna til að nota sköpunargleðina í leikjum og æfingum. Ef tæknilegur grunnur hefur verið rétt byggður geta þeir kynnst og sérhæft sig í mörgum flóknum tækniatriðum sem getur sérhæft þá sem leikmenn.

Á þessu stigi kynnast iðkendur mörgum leikkerfum og leikaðferðum. Þegar mismunandi færni er sameinuð til að búa til leikaðferð eða leikkerfi má ekki gleyma því að það verður að gefa leikmönnum fresli til að nota sköpunargleðina til að taka ákvarðanir innan kerfisins. Lið þurfa að hafa skipulag í sókn, vörn, hraðaupphlaupum og svo framvegis.

Þegar iðkendur eru komnir á þennan aldur eykst, eins og áður segir, æfingamagn umtalsvert eða 4 – 5 æfingar í viku. Einnig er nauðsynlegt að vera með styrk eða þrekæfingar 1 – 2x í viku fyrir utan körfuboltann. Taka þarf tillit til leikjaálags í sambandi við æfingar. Taktik og stöðubjálfun skipa stærri sess í bjálfun leikmanna en ekki má gleyma því að vinna áfram með grunnatriðin til að gefa leikmönnum sem eru að koma upp úr yngri flokkum tækifæri á að verða framtíðar meistaraflokksleikmenn.

Á þessum aldri er árangur í keppnum eitt aðalmarkmiðið. Til að auka líkurnar á að það náist er mikilvægt að leikmenn séu andlega og tæknilega undirbúnir. Æfingar eiga að vera alhliða og fjölbættar þannig að allir bjálf-unarþættir séu teknir fyrir með tilliti til stöðu og hæfileika hvers og eins. Gera þarf iðkendum grein fyrir því hvaða hugarfar, staðfestu, einbeitni, aga og hæfileika þarf til að ná árangri í afreksíþróttum. Ekki eru þó allir sem æfa sem vilja og hafa það sem til þarf til að verða afreksmaður, sumir eru í þessu aðeins fyrir ánægjuna en þeir eru þó ekki síður mikilvægir fyrir félagið. Oftar en ekki tengjast þeir félaginu með öðrum hætti og verða til dæmis bjálfarar, dómara, stjórnamenn og svo framvegis. Þess vegna er mikilvægt, sem bjálfari, að sinna öllum þeim iðkendum sem vilja æfa körfuknattleik.









