



KOM OG SPÆL

FÓTBÓLTSSVENJINGAR
BØRN 6 - 9 ÁR

FÓTBÓLTSSAMBAND FØROYA
2019

INNIHALDSYVIRLIT

Inngangur	5
Venjingartímar 6-7 ára gomul börn	9
Venjingartími 1	10
Venjingartími 2	11
Venjingartími 3	12
Venjingartími 4	13
Venjingartími 5	15
Venjingartími 6	17
Venjingartímar 8-9 ára gomul börn	19
Venjingartími 1	20
Venjingartími 2	21
Venjingartími 3	22
Venjingartími 4	23
Venjingartími 5	25
Venjingartími 6	27
Ymiskar venjingar til 6-9 ára gomul börn	29
Spøl	30
Driblingar	33
1v1	42
Spælvenjingar 2v1 > 4v4	44
Støðvenjingar til 6-7 ára gomul börn	49
Støðvenjing – venjingartími 1	50
Støðvenjing – venjingartími 2	52
Støðvenjingar til 8-9 ára gomul börn	55
Støðvenjing – venjingartími 1	56
Støðvenjing – venjingartími 2	58

INNGANGUR

Mennarabólkurin hjá Fótbóltsambandinum hevur í eina tíð arbeitt við venjingartilfari til børn í aldrinum 6-9 ár.

Tann góða fótóltsbyrjanin hevur sera stóran týdning fyri víðari luttøku barnanna. Tað er avgerandi neyðugt, at barnið er í einum tryggum og gevandi umhvørvi, har læring fer fram gjøgnum spæl og stuttleika.

Í bóklínginum eru 12 venjingartímar til aldursbólkar 6-7 ár og 8-9 ár, støðvenjingar, og venjingar innan økini: 1v1, driblingar, spælvenjingar, umframt ymisk spøl við og uttan bólt.

Vit vóna, at tilfarið kann hjálpa og stuðla bæði venjarum, leikarum og foreldrum, og at upplivingarnar á vøllinum og alla aðrastaðni, har heimsins besta spæl verður spælt, verða goymdar í kroppi og sinni sum nakað gott, fjálgt og mennandi.



KOM OG SPÆL FÓTBÓLTSVENJINGAR / BØRN 6-9 ÁR
Fótóltsamband Føroya, februar 2019
www.fsf.fo

Tekstur og grafikkur: Eli Hentze, Jógvan Martin Olsen og Øssur Hansen
Ábyrgd: Pætur S. Clementsen
Myndir: Hans Erik Danielsen, Eli Hentze og Jan Smedemark

Umbróting, prent og liðugtgerð: Føroyaprent, www.foroyaprent.fo



NORÐURLENSKT UMHVØRVISMERKI
Svanamerktur prentlutur 541 705

VENJINGARTILFARIÐ, TÚ SITUR VIÐ NÚ

Hey góði barnavenjari!

Tín uppgáva í føroyska fótboldsumhvørvinum er av alstórum týðningi fyri menningina av spælinum her á landi, og vit virðismeta tín leiklut!

Tilfarið, tú nú situr við, er ætlað sum hjálp alsamt at hækka støðið á dagligu fótboldsvenjingini.

Tað er avgerandi neyðugt, at felagið og tú megna at skapa eitt trygt og mennandi fótboldsumhvørvi, har børnini trívast og vilja koma aftur ferð eftir ferð, ja alt lívið!

Venjingarinnihaldið er ætlað aldursbólkunum 6-7 ár og 8-9 ár, men í flestu førum ber væl til at nýta tilfarið tvørturum aldursmørk. Tekniska venjingin og spælvenjingar við í mesta lagi 4 v 4 á hvørjum liði fylla allarmest hesi fyrstu árin í felagi.

Til hvønn aldursbólkin hava vit gjørt 6 lidnar venjingartímar. Harafturat hava vit gjørt nøkur dømi um støðvenjingar, ið er ein góður háttur at skipa venjingina, og tá serliga, um nógv børn eru til venjing. Eisini hava vit gjørt nøkur venjingardømi innan økini: 1v1, spælvenjingar, driblingar og ymisk spøl við og uttan bólt.

GÓÐ RÁÐ TIL BARNAVENJARAN

Børn elska at spæla! Tey elska at læra! Spæl og læring eru hesi fyrstu fótboldsárin tvær síður av somu sök.

Alt virksemi i barnavenjingini eigur tí at taka støði í niðanfyrirstandandi útsøgnum:

- Venjingin er stuttlig og fjølbroytt
- Børnini sleppa at royna seg – **mistøk** er vegurin til læring
- Børnini uppliva, at tey duga
- Børnini menna týðningarmiklar førleikar í fótboldsspælinum
- Lurta eftir, hvat børnini ynskja og hvønn tørv tey hava.
- Síggj øll børnini og viðurkenn teirra ídni í spælinum
- Set samveru og felagsligan anda í hásæti

Legg nógv orku í at skipa venjingina í einstaka venjingartímanum, so niðanfyrirstandandi er uppfyllt:

- Ein bólt í part
- Intensitet í øllum venjingum/øvilsum! – tað merkir, at leikarin er virkin allatíðina
- Í mesta lagi 3-4 leikarar í hvørjum bíðiraði
- Nógv góðar endurtøkur, nógv góðar bóltneringar
- Set hóskandi krøv til allar leikarar
- Leikarin við bóltinum skal ikki órógvast

AT LEIÐA OG VERA UM SMÁU LEIKARARNAR – FRÁLÆRUHÆTTIR

Meginregla: Snakka lítið og ven nógv!

Frálæruhættir:

- Spæl
- Ger sum eg
- Vís – greið frá – ven

KVALITETSEFTIRKANNAN Í BARNAVENJING TÍNI

Kvalitetur í barnafótboldinum merkir m.a., at hvør einstakur leikari luttekur nógv í spælinum. Tað vil siga, at leikarin hevur nógv góðar bóltneringar.

Stendur fótboldsvenjingin og dysturin klárur í huganum sum ein jalig og góð mynd hjá leikaranum, tá ið hann legði seg at sova í gjárkvøldið?

- Hevur hann nokk av bóltneringum í spælinum?
- Stendur hann í bíðirað, ella er tað full ferð á alla tíðina?
- Spælir hann móti sínum javnlíkum í venjing og í dysti?
- Hevur hann tað so stuttligt til venjing, at hann vil sleppa at spæla spælið nú – aftur og aftur?
- Fær hann móguleikan at fegnast og gráta – saman við teimum, ið hann virðismetir mest?

Her eru 9 spurningar, ið tú sum venjari og leikari kann hugsa um. Og set spurningarnar av og á gjøgnum kappingarárið!

Hugsa vit um hesar 9 spurningarnar, áðrenn vit tilrættisleggja og seta í gongd fót bólt svenjing, ja so eru vit komin eitt stórt fet víðari í royndum okkara at skapa góðar fót bólt svenjingar.

1. Vit eru altíð 4 ella færri leikarar á liðnum, tá ið vit spæla smáspæl til venjing.

- Altíð..... 3 stig
- Onkuntíð..... 2 stig
- Sjáldan..... 1 stig

2. Vit standa ongantíð leingi í bíðirað, tá vit venja avleverings og avslutnings-øvilsir ella onnur teknikkøvilsir.

- Ongantíð..... 3 stig
- Onkuntíð..... 2 stig
- Sjáldan..... 1 stig

3. Vit spæla móti javnstærkum liðum, soleiðis at vit vinna og tapa næstan eins nógv.

- Altíð..... 3 stig
- Onkuntíð..... 2 stig
- Sjáldan..... 1 stig

4. Venjarin vísir okkum, hvat vit skulu læra, so fara vit í gongd beinanvegin. Hann vísir bæði, tá ið vit skulu læra nýtt ella endurtaka okkurt, vit hava lært, heldur enn at prátta, um hvat og hvussu vit skulu gera.

- Altíð..... 3 stig
- Onkuntíð..... 2 stig
- Sjáldan..... 1 stig

5. Venjarin brúkar ikki trupul orð. Tá ið hann sigur BREIDD, so hevur hann víst okkum, at tað merkir at brúka plássíð í tí síðuni, tú er, ella at spæla bóltin yvir í hina síðuna til ein viðleikara.

- Ongantíð..... 3 stig
- Onkuntíð..... 2 stig
- Altíð..... 1 stig

6. Felagið hevur meldað lið til, soleiðis at eg fáa nokk av spælitíð, tá ið dystir eru.

- Altíð..... 3 stig
- Onkuntíð..... 2 stig
- Sjáldan..... 1 stig

7. Felagið hevur eykavenjing fyri øll, sum vilja, gjarna eisini tvørturum aldurs og liðmark – eina ella fleiri ferðir um vikuna.

- Altíð..... 3 stig
- Onkuntíð..... 2 stig
- Sjáldan..... 1 stig

8. Í dag havi eg verið til venjing og havi jublað og “grátíð” saman við mínum bestu vinum. Harafturat havi eg havt tað ordiliga stuttligt.

- Púra rætt..... 3 stig
- Næstan rætt..... 2 stig
- Ikki rætt..... 1 stig

9. Tá ið eg komi heim frá venjing, kann eg siga við meg sjálva/n: “Í dag hevði eg bóltin nógv, og eg gleði meg til í morgin aftur at spæla fót bólt!”

- Altíð..... 3 stig
- Onkuntíð..... 2 stig
- Sjáldan..... 1 stig

ÚRSLITÍÐ:

21-27 stig:

Gevur bæði betri trivnað og betri fót bólt sleikarar

16-20 stig:

Her er rúm fyri at gera tað betur

10-15 stig:

Her mugu vit taka annað skinn um bak



Venjingartími 1

EVNI:

Driblingar.

SKIPAN:

10-15 min. Hvør sín bólt. Øki 20x20 m

LÝSING:

Dribling í óskipan. Dribla við fremsta parti av fótí, innsíðu, útsíðu, ymiskar vendingar og fintur. Dribla framvið keylunum og brúka fintur.



EVNI:

1v1

SKIPAN:

15-20 min. Í mesta lagi 3-4 leikarar í hvørjum raði, øki 20x15. 2 lítíl mál.

LÝSING:

Hvítur spælir til reyðan og verður verjuleikari. Reyður roynir at dribla framvið hvítum og kann skora í annað av málunum. Bólthavarin skal dribla millum keylurnar, áðrenn hann kann skora. Skift pláss aftaná!



EVNI:

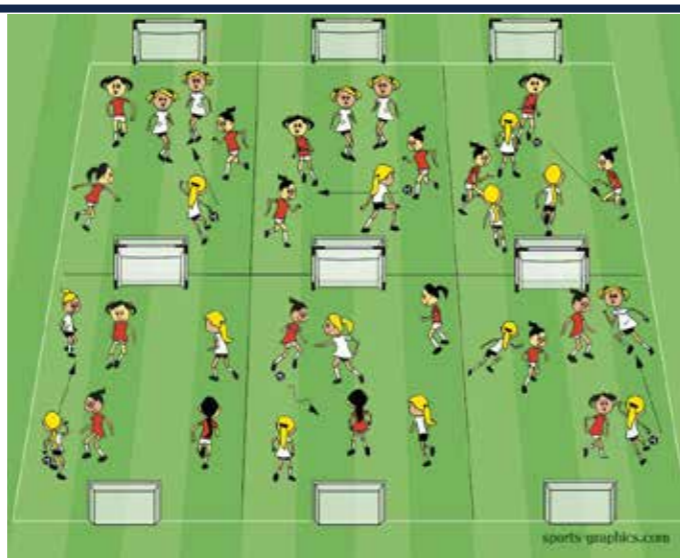
Dystur við 2 málum.

SKIPAN:

20-25 min. Dystir á 2v2, 3v3, 4v4. Hvør vøllur 20x12 m/25x15 m. 12 lítíl mál ella keylumál.

LÝSING:

Frítt spæl. Hvør dystur er 5 min.



Venjingartími 2

EVNI:

Driblingar.

SKIPAN:

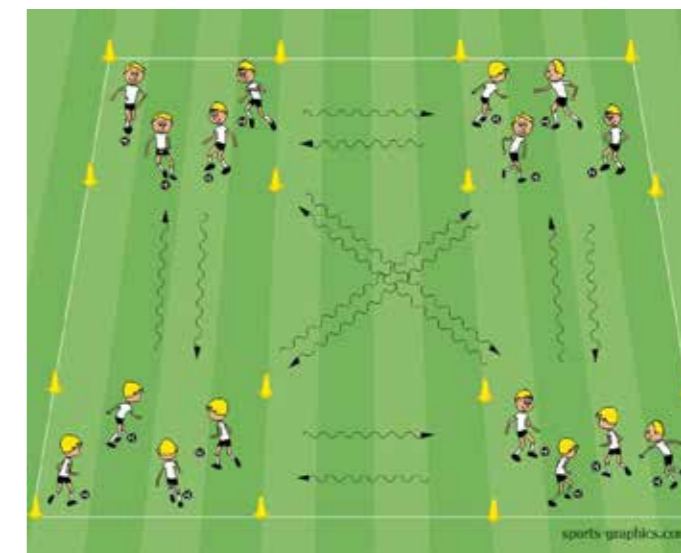
15-20 min. 4 økir, hvør sín bólt. Øki 20x20 m.

LÝSING:

Dribla upp á ymsar mátar við nógvum nertingum. Dribla við fremsta parti av fótí, innsíðu, útsíðu, undir ilini, afturum hælín, og ymiskar fintur.

Broyting

- Við boðum frá venjara verður driblað yvir í eitt annað øki.
- Kapping millum økini við at “stjala” bóltar úr hinum økjum.



EVNI:

2v2

SKIPAN:

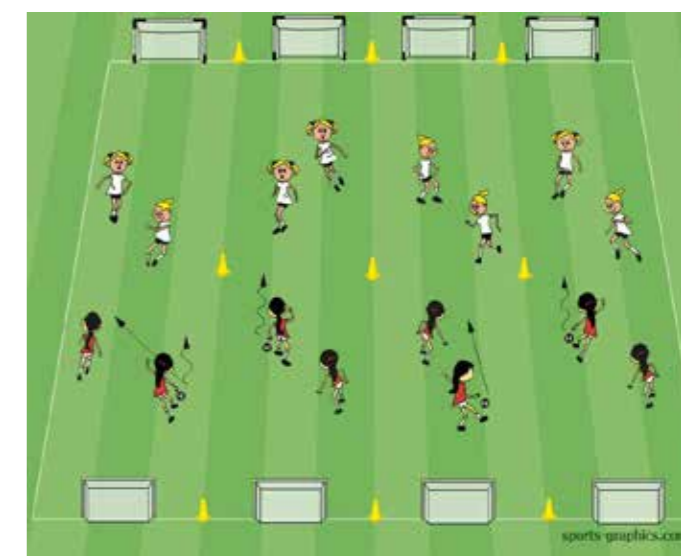
15-20 min. Hvør vøllur 20x12 m / 25x15 m, 8 lítíl mál ella keylumál.

LÝSING:

Broyt liðsamanseting. Hvør dystur er 3-5 min.

Broyting

- Leikari skal vera í mesta lagi 3 metrar frá máli fyri at skora.



EVNI:

2v2

SKIPAN:

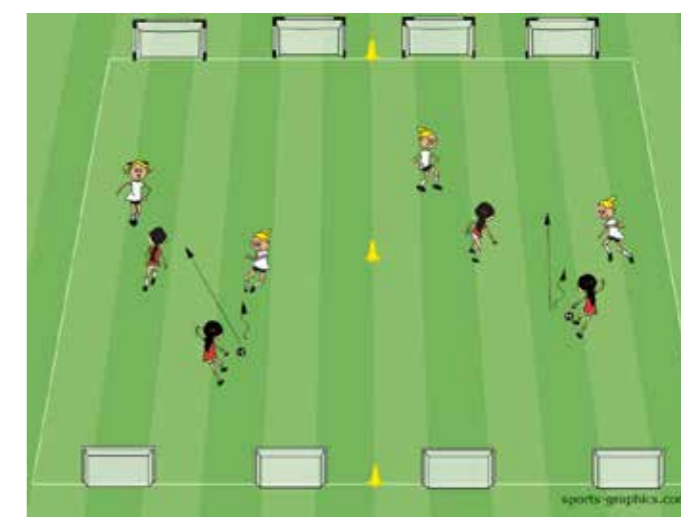
20-25 min. 8 lítíl mál ella keylumál, hvør vøllur 20x12 m/25x15 m

LÝSING:

Verja 2 og skora í 2 mál. Broyt liðsamanseting. Hvør dystur er 3-5 min.

Broyting

- Málini venda øvugtan veg
- Leikari skal vera í mesta lagi 3 metrar frá máli fyri at skora



Venjingartími 3

EVNI:

Støðvenjing - driblingar

SKIPAN:

25 min. 8 min í hvørjum øki. Tríggjar støðir. Øki 30x30 m

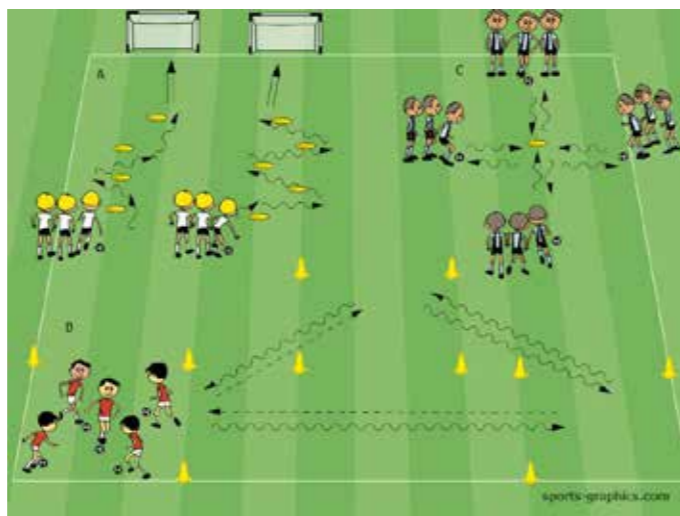
LÝSING:

7 min í hvørjum øki.

Øki A: Dribla millum keylur og sparka á mál.

Øki B: Ymiskar driblingar. Við boðum frá venjara, verður skift yvir í annað dribliøki.

Øki C: Dribla út móti keylu og ger ymiskar vendingar og dribla heim aftur. Dribla út til keylu og dribla yvir til eina aðra.



EVNI:

Driblingar

SKIPAN:

15-20 min. Hvør sín bólt. Øki 20x20 m

LÝSING:

Dribla frítt, fremsta parti á fót, inn og útsíðu. Dribla ígjøgnum keylumál, brúka bæði beininí. Upp á tíð – hvussu nógv keylumál klárar tú at dribla ígjøgnum upp á 1 min. Skuggadribling, tveir saman, dribla aftaná leikara, sum ongan bólt hevir.



EVNI:

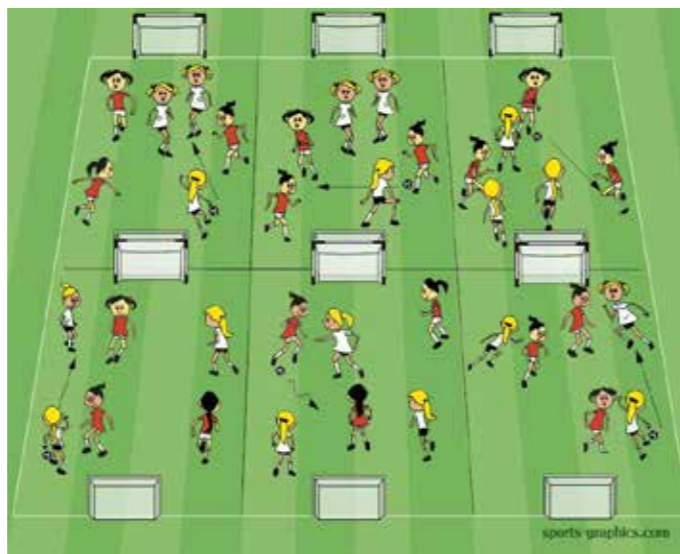
Dystir við 2 málum

SKIPAN:

20-25 min. Dystir á 2v2, 3v3, 4v4. 12 lítil mál ella keylumál. Hvør vøllur 20x12 m / 25x12 m

LÝSING:

Frítt spæl. Hvør dystur er 5 min.



Venjingartími 4

EVNI:

Driblingar og skot á mál

SKIPAN:

10-15 min. 15 m millum keylurnar. Í mesta lagi 3-4 leikarar í hvørjum raði.

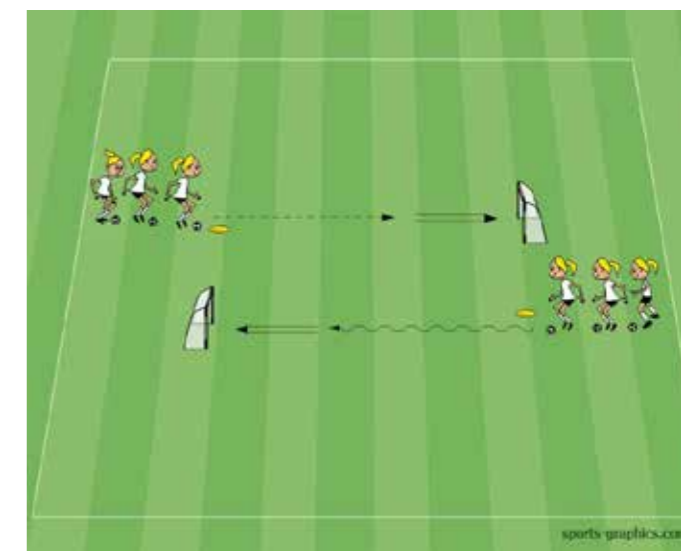
LÝSING:

Teir fremstu leikararnir í raðnum dribla yvirum, so teir næstu osv. Venjarin kann áseta ymsar treytir og ella biðja leikaran roynd seg upp á ymsar mátar. T.d. dribla bara við høgra beini, bara við vinstra, dribla skjótt osv.



Dribla yvirum og skjót í málið.

Venjarin kann áseta ymsar treytir og ella biðja leikaran roynd seg upp á ymsar mátar. Til ber at skiftast um at vera málverji. Hvussu nógv mál klárar tú at skora?



EVNI:

Driblingar

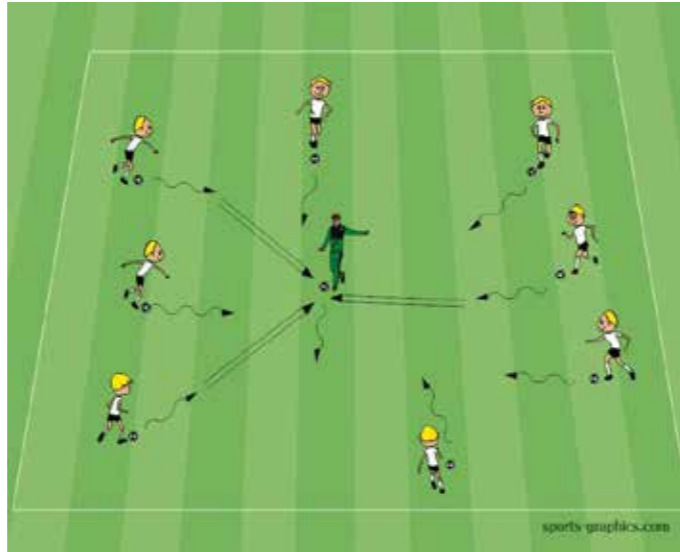
SKIPAN:

10-15 min. 8-12 leikarar.
Hvør sín bólt. Øki 20x20 m. Venjarin eisini bólt.

LÝSING:

Leikararnir dribla, tað ger venjarin eisini. Leikararnir skulu royna at raka bóltin hjá venjaranum við skotum.

Spæl t.d 5 x 2 min. Hvussu ofta klára leikararnir at raka bóltin hjá venjaranum.

**EVNI:**

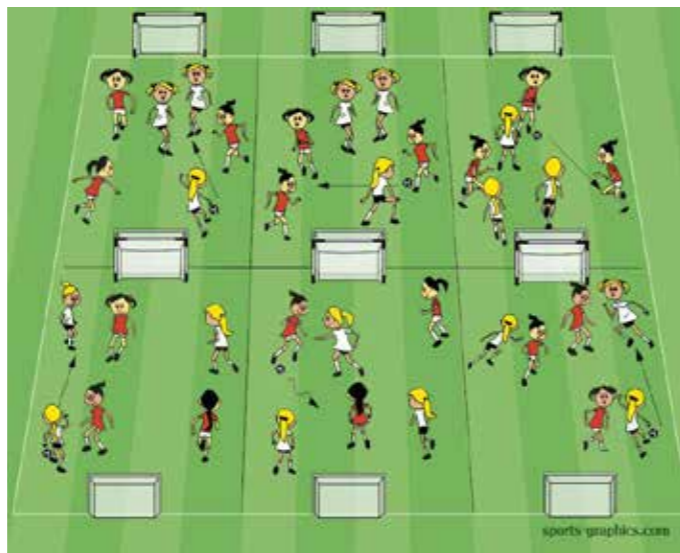
Dystir við 2 málum

SKIPAN:

20-25 min. 2v2, 3v3, 4v4. Hvør vøllur 20x12 m/25x15 m. 12 lítill mál ella keylumál.

LÝSING:

Frítt spæl. Hvør dystur er 5 min.



Venjingartími 5

EVNI:

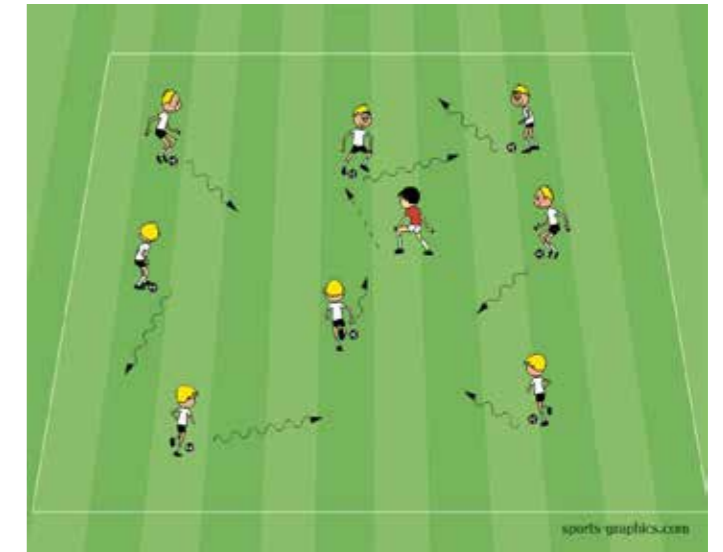
Driblingar – fangispæl

SKIPAN:

10 min, øki er 20x20 m.
8-12 leikarar, hvør sín bólt + 1 ella fleiri fangarar. Fangari/ar hava ikki bólt.

LÝSING:

Verður leikari fangaður, býtir hann leiklut við fangaran. Til ber at hava fleiri enn 1 fangara. Skift fangara, um tað gongur ov long tíð, áðrenn nakar verður fangaður. Til ber eisini, at leikararnir hava bóltin í hondunum.

**EVNI:**

Driblingar gjøgnum keylumál – skora mál.

SKIPAN:

10-15 min. 8-12 leikarar, hvør sín bólt, øki 20x20 metrar.

LÝSING:

Venjarin kann áseta ymsar treytir og ella biðja leikararnar royna seg upp á ymiskar mátar. Dribling gjøgnum keylumál telur 1 mál. Til ber t.d at hava ymiskar litir á keylumálunum, sum telja ymiskt. T.d. kann reytt keylumál telja 2 mál osv. Spæl t.d 5 x 2 min. Hvussu nógv mál klárar leikarin at skora? Hvussu skjótt klárar tú at skora 10 mál? osv.



EVNI:

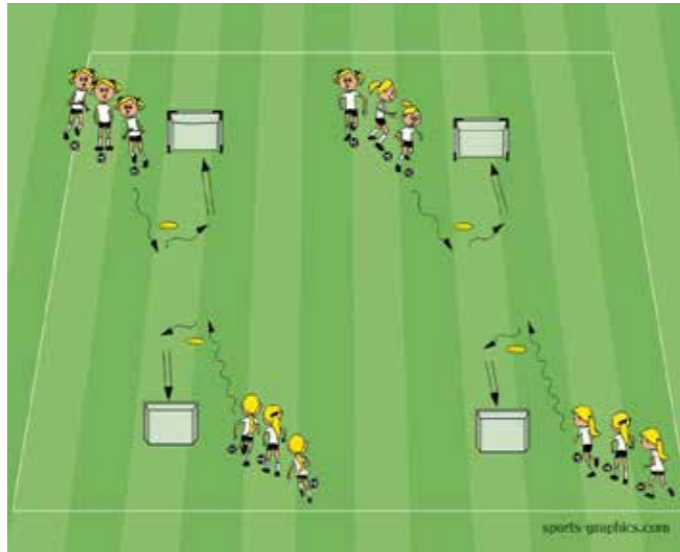
Driblingar og skot á mál

SKIPAN:

10-15 min. 4 lítil mál. Í mesta lagi 3-4 leikarar í hvørjum raði. Í mesta lagi 5-10 metrar út til keyluna

VENJING:

Fremstu leikararnir dribla útum keyluna og skjóta upp á mál.
Fara síðani aftur í sítt rað.
Kann skipast sum kapping millum lið.

**EVNI:**

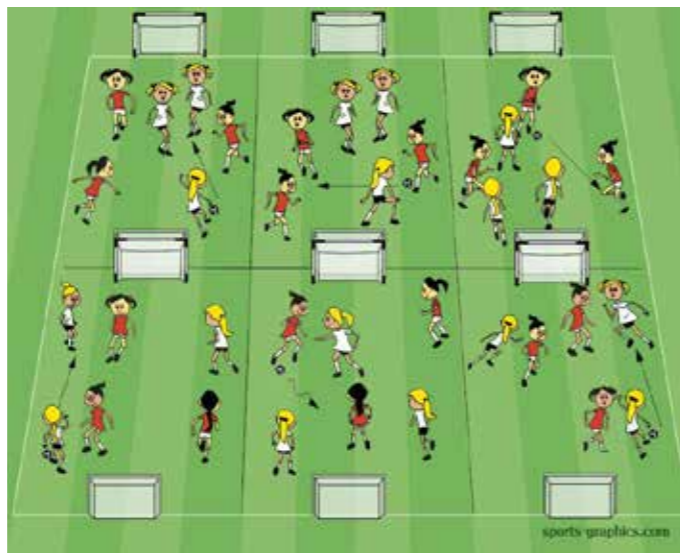
Dystir við 2 málum

SKIPAN:

20-25 min. Dystir á 2v2, 3v3, 4v4.
Hvør vøllur 20x12 m/25x15 m. 12 lítil mál ella keylumál

LÝSING:

Frítt spæl. Hvør dystur er 5 min.



Venjingartími 6

EVNI:

Driblingar - fangispæl

SKIPAN:

10-15 min. 9 leikarar, hvør sín bólt
9 vestar – 3 reyðir, 3 hvítir, 3 bláir
øki 20x20 m

LÝSING:

3 lið á 3 leikarar í vestunum nevndir omanfyri. Leikararnir dribla í økinum. Av og á gevur venjarin boð um, at t.d. reyðir fanga. Teir reyðu skulu síðani fanga teir gulu og teir bláu við at nerta ein teirra við hondini. Fangarin skal samstundis hava tamharhald á bóltinum. Ein fangaður leikari stendur og gleivar og verður leysur, tá ið ein av hinum spælir bóltin millum beinini á tí fangaða. Spæl í t.d. 1 minutt og skift síðani fangarar

Broyting:

- Nú kann tann fangaði bara verða loystur av sama liti sum hann sjálvur. T.e. bláur kann bert verða loystur av bláum osv.

**EVNI:**

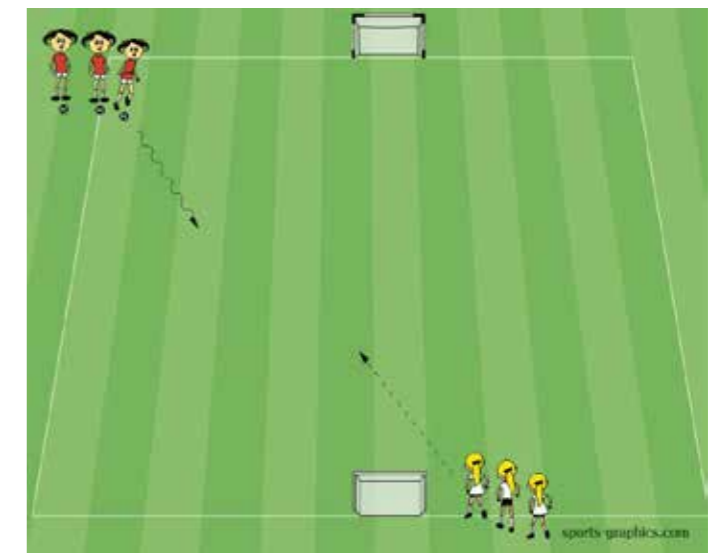
1v1

SKIPAN:

10-15 min. 2 lítil mál. Í mesta lagi 3-4 leikarar í hvørjum raði, øki 20x15 m.

LÝSING:

Reyður leikari driblar móti hvítum og roynir at skora. Spælt verður við umstilling. Tvs, at tá verjuleikari vinnur bóltin, roynir hann eisini at skora. Tá bólturinn fer í mál ella út, fara leikararnir aftur í sítt rað og tveir nýggir royna seg.



EVNI:

Dystir við 2 málum

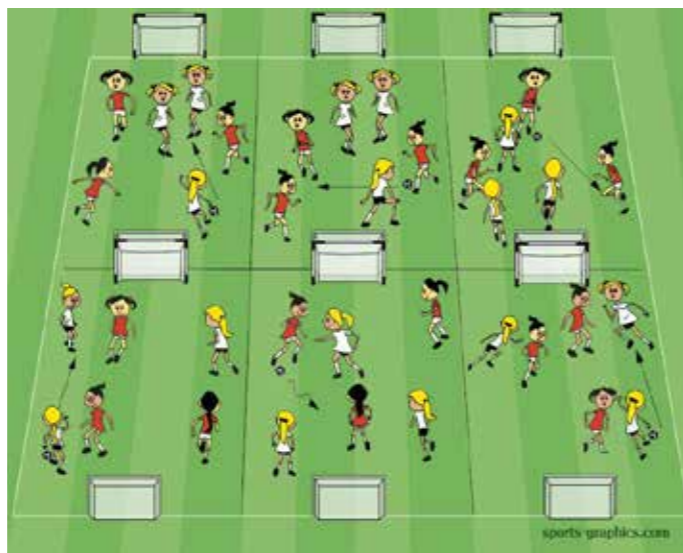
SKIPAN:

20-25 min. Dystir á 2v2, 3v3, 4v4.

Hvør vøllur 20x12 m/25x15 m. 12 litil mál ella keylumál

LÝSING:

Frítt spæl. Hvør dystur er 5 min.



VENJINGARTÍMAR

8-9 ÁRA GOMUL BØRN



Venjingartími 1

EVNI:

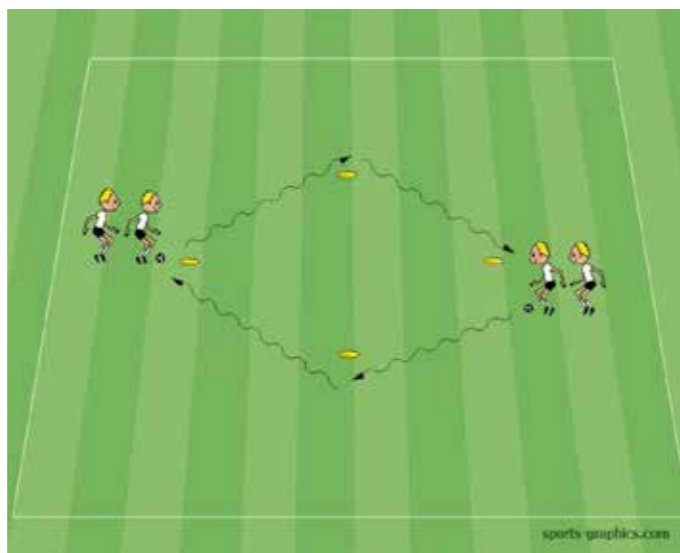
Driblingar

SKIPAN:

10-15 min. Í mesta lagi 3-4 leikarar í hvørjum raði

LÝSING:

Teir fremstu leikararnir í raðnum reka yvirum, so teir næstu osv. Venjarin kann áseta ymsar treytir og ella biðja leikaran royna seg upp á ymsar mátar, t.d. við at skifta rætning við innsíðu og útsíðu. T.d. rek bara við høgra beini, bara við vinstra, rek skjótt osv.



EVNI:

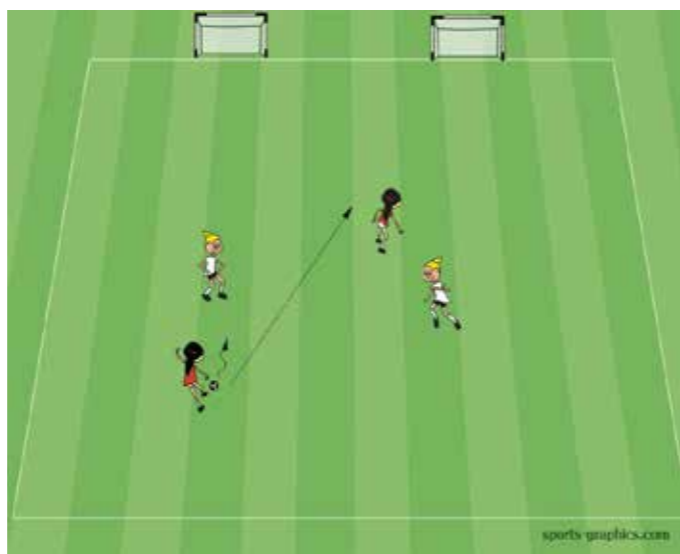
2 v 2

SKIPAN:

15-20 min. Vøllur 15x10 m. Í mesta lagi 4 leikarar í hvørjum raði – bíða eftir at spæla

LÝSING:

Bara liðið við bóltinum kann skorað. Tá bóltur er “deyður” verður byrjað við tveimum nýggjum leikarum. Teir, sum vóru áleyparar, eru nú verju-leikarar.



EVNI:

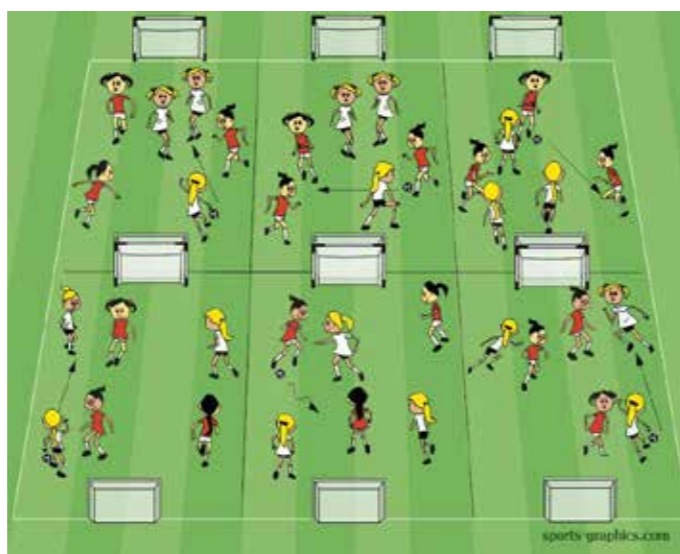
Spæl á 2 mál

SKIPAN:

20-25 min. Dystir á 2v2, 3v3, 4v4. Hvør vøllur 20x12 m/25x15 m. 12 litil mál ella keylumál.

LÝSING:

Smáir dystir á 5 min, frítt spæl. Kann skipast sum ein kapping, um fleiri lið eru.



Venjingartími 2

EVNI:

Driblingar

SKIPAN:

10-15 min. Ein bólt hvør. Øki 20x20 m

LÝSING:

Venjarin driblar í óskipan og leikararnir dribla aftaná. Venjarin leggur nøkur rætningsskift og vendingar inn. Venjarin kann áseta ymsar treytir og ella biðja leikaran royna seg upp á ymsar mátar.

Broyting

- Leikararnir royna nú við sínum bólti at raka bóltin hjá venjaranum.



EVNI:

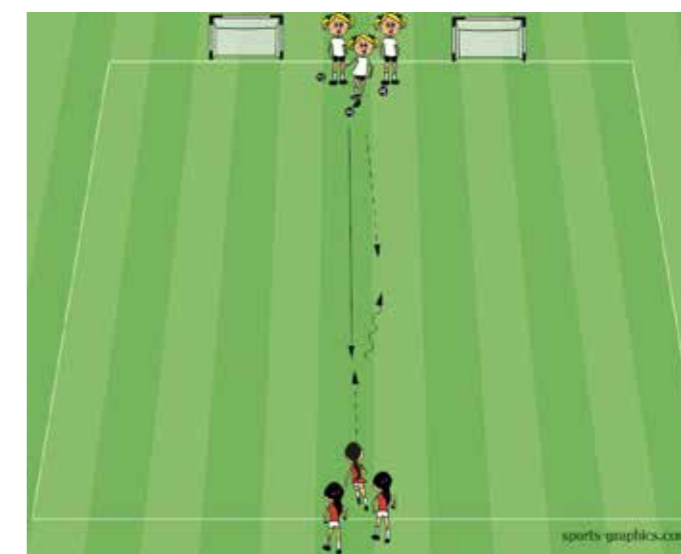
1v1

SKIPAN:

15-20 min. Øki 20x15 m. Í mesta lagi 3-4 leikarar í hvørjum raði, 2 lítill mál.

LÝSING:

Hvítur leikari avleverar til reyðan og so er 1v1. Reyður roynir at koma framvið hvítum leikara og hevur 2 mál at skora í. Eftir t.d. 3 minuttir eru tað reyðir, sum avlevera til hvítar. Venjingin kann skipast sum kapping millum 2 lið.



EVNI:

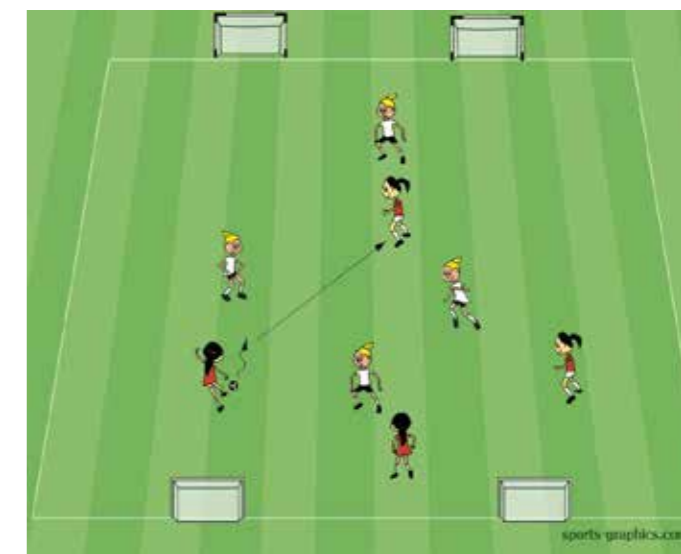
Dystur við 4 málum

SKIPAN:

20-25 min. Vøllur 30/25x25 m. 8 leikarar og 4 lítill mál.

LÝSING:

Frítt spæl uttan at venjarin blandar seg uppí.



Venjingartími 3

EVNI:

Fangispæl.

SKIPAN:

10-15 min. Øki 20x20 m

LÝSING:

Tá tveir leikarar standa lið við lið, kunnu teir ikki fangast. Um ein triði leikari kemur og stillar seg hjá teimum báðum, má tann uttasti mótsattu megin avstað. Leikararnir lið um lið kunnu standa so við at telja upp í 10, so mugu teir avstað aftur. Spælið krevur, at tað er staktal av leikarum.



EVNI:

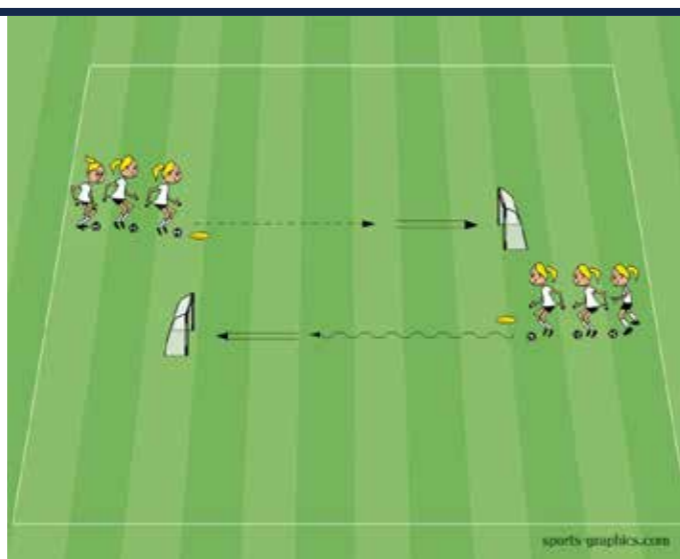
Driblingar og skot á mál

SKIPAN:

15 min. Í mesta lagi 3-4 leikarar í hvørjum raði. 15 m frá keylu til mál

LÝSING:

Dribla yvirum og skjót í málið. Eftir skot fer leikarin aftur í sítt rað. Venjarin kann áseta ymsar treytir og ella biðja leikaran royna seg upp á ymsar mátar. Til ber at skiftast um at vera málverji. Hvussu nógv mál klárar tú at skora? Kann skipast sum kapping millum tvey lið.



EVNI:

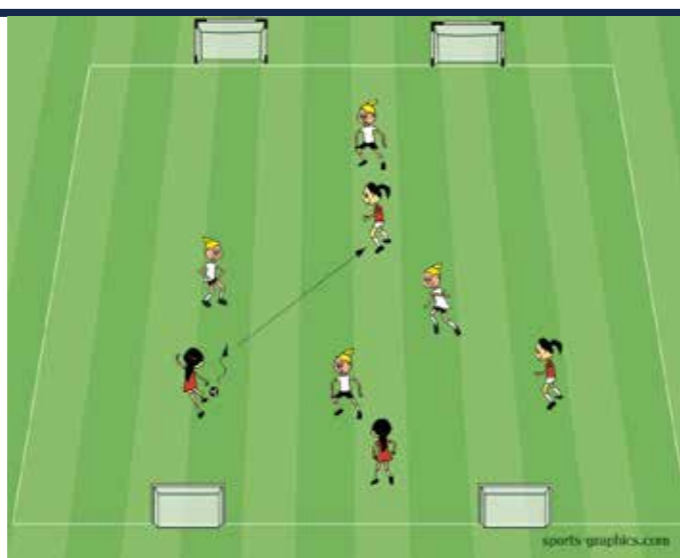
Dystur við 4 málum

SKIPAN:

20-25 min. Vøllur 30/25x25 m. 8 leikarar og 4 mál.

LÝSING:

Frítt spæl uttan at venjarin blandar seg uppí



Venjingartími 4

EVNI:

Dribling í óskipan

SKIPAN:

15-20 min. Øki annaðhvørt ein fýrakantur 20x20 m ella rundingur. Hvør sín bólt.

LÝSING:

Leikararnir dribla runt og fáa ymisk boð frá venjaranum sum t.d.: Steðga og seta seg á bóltin, draga bóltin við ilini við øðrum fótinum, meðan lakkað verður aftureftir við hinum fótinum – skift millum høgra og vinstra. Sprinta út til nærmastu keylu í rundinginum og innaftur til tín bólt.

Til ber at enda við einum spæli, har leikararnir royna at sparka bóltin hjá hvør øðrum út um økið. Tann/teir leikararnir, sum eru eftir inni í økinum við sínum bólti, hava vunnið.



EVNI:

1v1 við málverjum

SKIPAN:

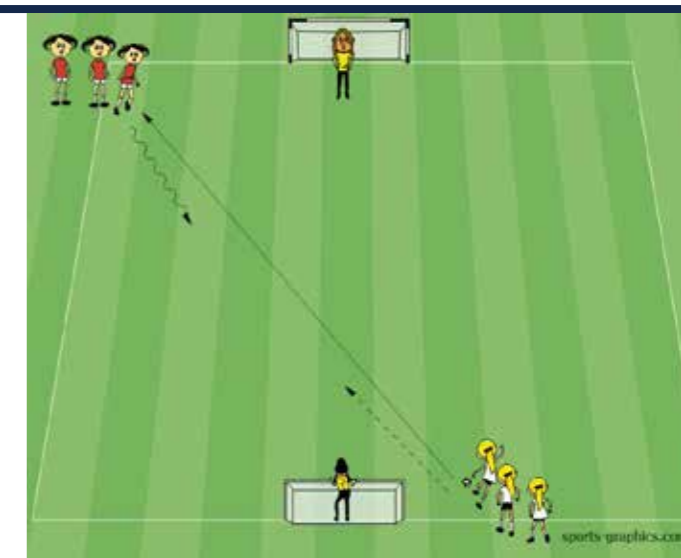
15-20 min. Í mesta lagi 3-4 leikarar í hvøjum raði, 2 lítil mál, 2 málverjar. Øki 20x15 m. 2 lítil mál

LÝSING:

Hvítur leikari avleverar til reyðan og so er 1v1. Vinnur hvítur leikari bóltin, roynir hann eisini at skora.

Eftir t.d. 3 minuttir eru tað reyðir, ið avlevara til hvítar.

Venjingin kann skipast sum kapping millum 2 lið



EVNI:

Dystir 2v2, 3v3 við denti á avgerðir og at spæla saman.

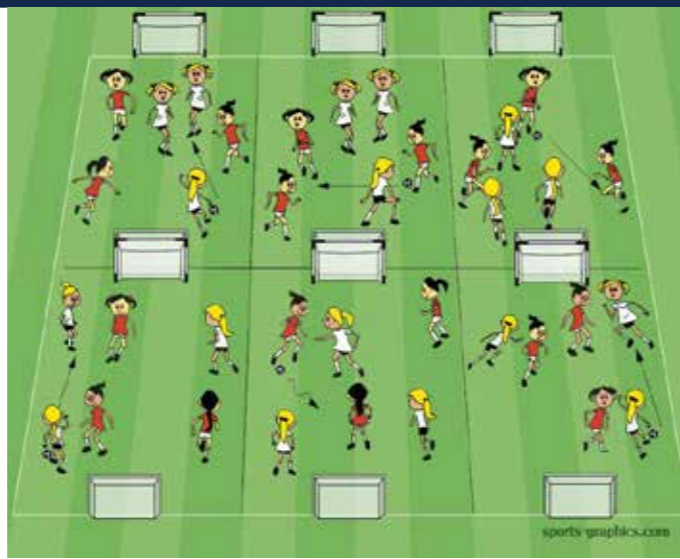
SKIPAN:

20-30 min. 4-6 leikarar á hvørjum vølli. Hvør dystur í mesta lagi 7 min. Lat leikarar skifta millum lið. Hvør vøllur 20x12 m/25x15 m. 12 lítill mál ella keylumál.

LÝSING:

Foreldur kunnu spæla við, um talið ikki passar.

Lær leikararnar at plasera seg í longd og breidd, men lat bóltavaran taka egnar avgerðir.



Venjingartími 5

EVNI:

Fangispæl

SKIPAN:

10 min. 2-3 fangarar, óavmarkað tal av leikarum. Øki 20x20 m

LÝSING:

2-3 fangarar royna at fanga, og hinir renna undan. Tá ið tú verður fangaður, stendur tú og gleivar til ein, ið ikki er fangaður, krýpur millum beinini á tær. So er tú leysur aftur. Skiftast um at vera fangarar.

**EVNI:**

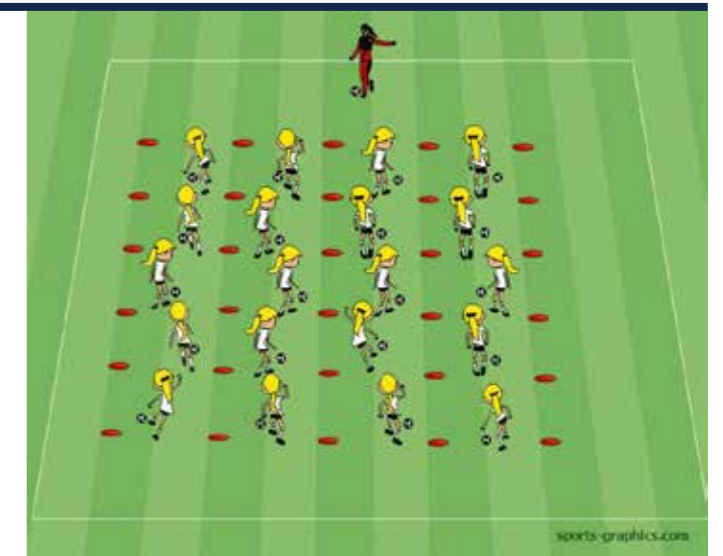
Hava tamarhald á bóltinum.

SKIPAN:

10-15 min. Leikararnir hava sítt egna "hús"/fýrakant, sum víst á myndini. Ein bólt hvør. Hvørt hús 4x4 m

LÝSING:

Venjarin vísir ymiskar venjingar og leikararnir royna seg. Venjast kann t.d. skjótt fótskifti, ymiskar fintur, brúk av innsíðu og útsíðu osv.



EVNI:

1v1 við umstilling

SKIPAN:

15-20 min. Í mesta lagi 3-4 leikarar í hvørjum. Øki 20x15 m. 2 lítil mál og 2 keylumál,
Venjing: Reyður leikari avleverar til hvítan og so er 1v1. Vinnur hvítur bóltin aftur kann hann eisini skora í annað málið. Bólthavari skal dribla gjønum gula keylumálið, áðrenn skoring.

Eftir t.d 3 minuttir eru tað hvítir, ið avlevera til reyðar.

Venjingin kann skipast sum kapping millum 2 lið

**EVNI:**

Dystir 2v2, 3v3 við denti á avgerðir og at spæla saman

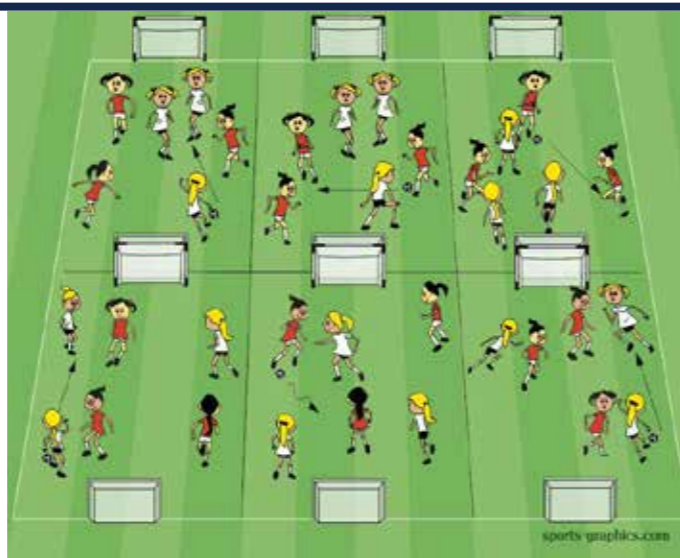
SKIPAN:

20-30 min. 4-6 leikarar á hvørjum vølli. Hvør dystur í mesta lagi 7 min. Lat leikarar skifta millum lið. Hvør vøllur 20x12 m/25x15m. 12 lítil mál ella keylumál

LÝSING:

Foreldur kunnu spæla við, um talið ikki passar.

Lær leikararnar at plasera seg í longd og breidd, men lat bólthavaran taka egnar avgerðir.



Venjingartími 6

EVNI:

Driblingar - fangispæl

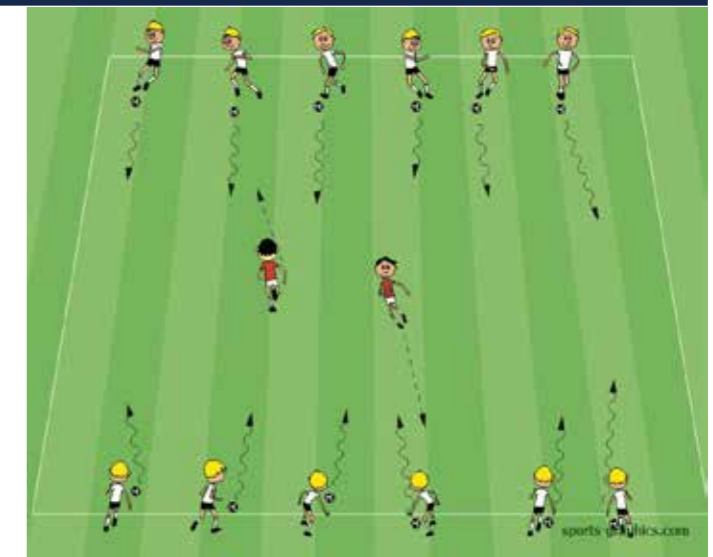
SKIPAN:

10 min. Øki 20x20 m, 2 fangarar og 8-12 dribblarar

LÝSING:

Fangararnir royna at vinna bóltin frá dribblarunum og sparka bóltin útum fýrakantin. Dribblari, sum missir bóltin, verður fangari næstu ferð. Dribblararnir royna at dribla yvirum. Teir hava lov at steðga í mesta lagi í 10 sek. á baklinjuni, og so skulu teir avstað aftur.

Spæl til allir dribblararnir eru fangaðir og byrja so av nýggjum, ella í t.d. 2 min og so lítlan steðg.

**EVNI:**

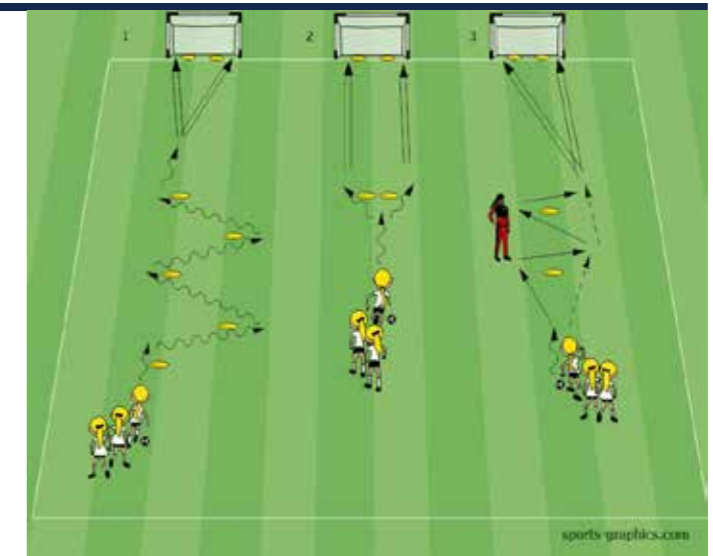
Driblingar og skot á mál

SKIPAN:

15 min. 3 øki, skift øki eftir t.d. 4-5 min, í mesta lagi 3-4 leikarar við hvørt øki

LÝSING:

Øki 1: dribla millum keylurnar við denti á vendingar og ferðskifti
Øki 2: dribla móti gula keylunum og ger eina fintu
Øki 3: bandaspæl við viðleikara - viðleikari kann vera venjarin



EVNI:

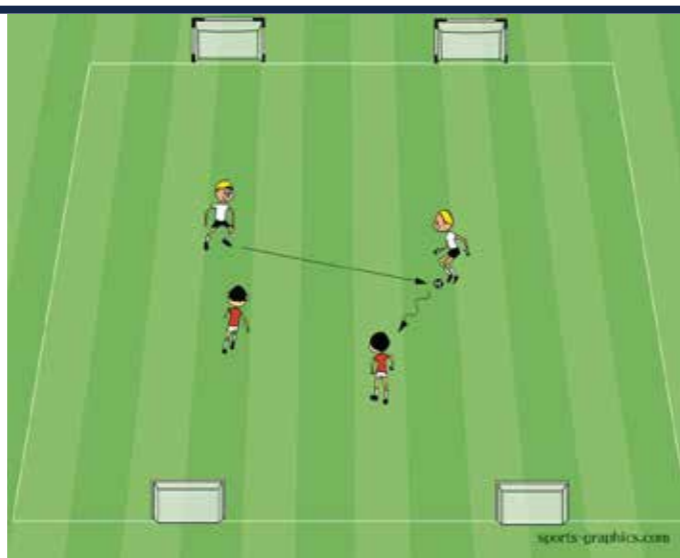
2v2 við umstilling

SKIPAN:

15 mín. Í mesta lagi 8-12 leikarar á hvörjum vølli, vøllur 20x20 m, 4 lítill mál

LÝSING:

2 hvítir spæla móti 2 reyðum verjuleikarum. Tá ið bólturinn ikki er í spæli meira - tað bleiv mál ella bólturinn er úti - blíva teir reyðu verjuleikarar verandi og spæla móti tveimum nýggjum hvítum osv....

**Broyting**

- Leikari skal vera í mesta lagi 3 metrar frá máli fyri at skora

EVNI:

Dystir 2v2, 3v3 við denti á avgerðir og at spæla saman

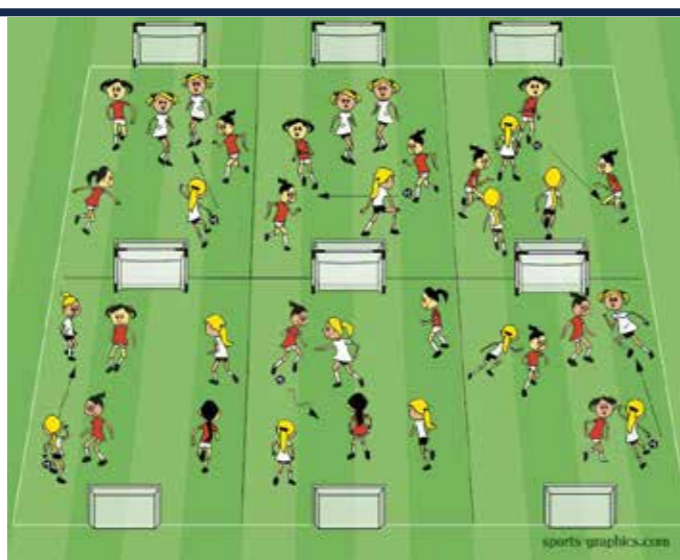
SKIPAN:

20-30 mín. 4-6 leikarar á hvörjum vølli. Hvør dystur í mesta lagi 7 mín. Lat leikarar skifta millum lið. Hvør vøllur 20x12 m/25x15 m. 12 lítill mál ella keylumál

LÝSING:

Foreldur kunnu spæla við, um talið ikki passar.

Lær leikararnar at plasera seg í longd og breidd, men lat bóltavaran taka egnar avgerðir.



YMISKAR VENJINGAR

6-9 ÁRA GOMUL BØRN



Spøl

EVNI:

Fangispæl

SKIPAN:

10-15 min, øki 20x20 m.

LÝSING:

Tá tveir leikarar standa lið við lið, kunnu teir ikki fangast. Um ein triði leikari kemur og stillar seg hjá teimum báðum, má tann uttasti mótsattu megin avstað. Leikararnir lið um lið kunnu standa so við at telja upp í 10, so mugu teir avstað aftur. Spælið krevur, at tað er staktal av leikarum



EVNI:

Fangispæl - Trøllapikk

SKIPAN:

10-15 min, øki 20x20 m. Nakrir eru í vesti

LÝSING:

Teir við vesti eru fangarar, hinir renna undan. Tá ið tú verður fangaður, stendur tú og gleivar til ein, ið ikki er fangaður, krýpur millum beinini á tær. So ert tú leysur aftur. Skiftast um at vera fangarar



EVNI:

Fangispæl - Ketupikk

SKIPAN:

10-15 min, øki 20x20 m.

VENJINGIN:

Fyrst ein fangari. So hvørt hann fangar onkran, gerast teir eisini fangarar, og skulu leiða hann. Og hildið verður á, til allir eru fangaðir.



EVNI:

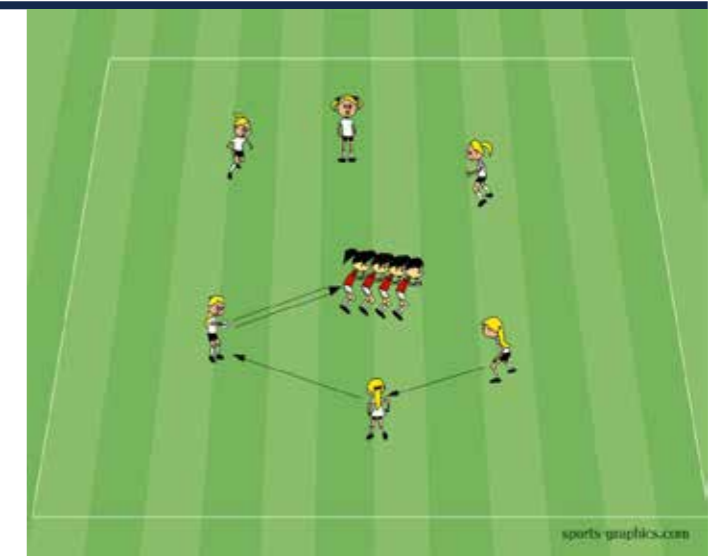
Raka halan á slangu

SKIPAN:

10-15 min. 8-12 leikarar, øki 15x10m

LÝSING:

4-5 leikarar gera eina slangu við at halda um miðjuna hvør á øðrum. 5-6 standa í runding um slanguna og kasta ein bólt millum sín, til teir hava møguleika at raka slanguna í halan. Raka teir, skal tann fremsti, høvdið á slanguni, í ringin at kasta, og tann, sum rakti, skal inn at verða hali.



EVNI:

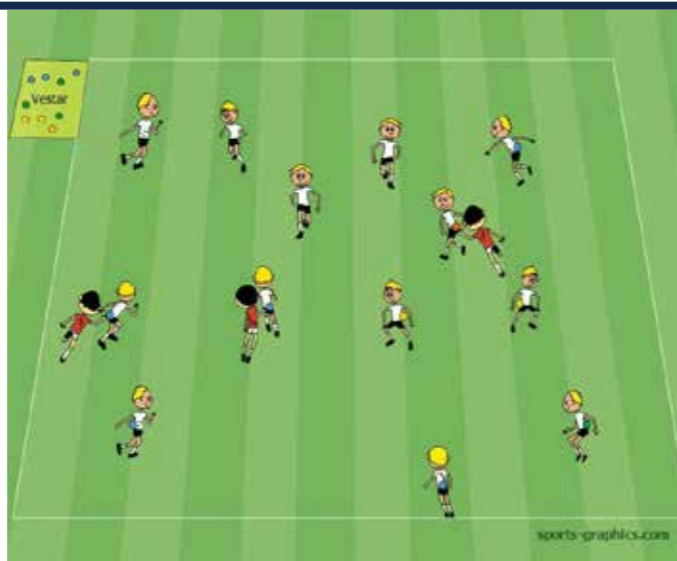
Fanga halar

SKIPAN:

10-15 min, øki 20x20m

LÝSING:

Nakrir leikarar eru fangarar. Hinir fáa ein vest í part, sum verður hongdur í buksurnar aftanfyrir sum hali. Tá ið fangararnir hava tikið ein hala, skal hann leggjast á ávíst stað, har teir, sum hava mist sín hala, kunnu koma og fáa sær ein nýggjan. Hvussu nógv halar klára reyðir at fanga í t.d. 1½ min.? Skift oftani fangarar!

**EVNI:**

Koppa keylur

SKIPAN:

10-15 min, 2 lið á 5-6 leikarar, øki 10-25m. millum bólt og keylur

VENJINGIN:

Royna at koppa allar keylurnar við at sparka bóltin eftir teimum. Ein leikari frá hvørjum liði sparkar bóltar út aftur til sítt lið. Liðið, sum fyrst hevur koppað allar keylurnar, hevur vunnið

**EVNI:**

Fótbóltsgolf

SKIPAN:

10-15 min. T.d. 10 keylur á 30x30 m øki.

LÝSING:

Tveir og tveir saman um ein bólt. Skiftast um at sparka bóltin móti næstu keylu.

Leikararnir telja, hvussu nógv royndir teir hava fyrri at koppa allar keylurnar



Driblingar

EVNI:

Driblingar

SKIPAN:

10 min. Í mesta lagi 4 leikarar í hvørjum raði, ger fleiri røð, um nógvir leikarar eru, øki í mesta lagi 15 m millum keylur

LÝSING:

Teir fremstu leikararnir í raðnum reka yvirum, so teir næstu osv. Venjarin kann áseta ymsar treytir og ella biðja leikaran royna seg upp á ymsar mátar.

T.d. rek bara við høgra beini, bara við vinstra, rek skjótt osv.

**EVNI:**

Driblingar og skot á mál

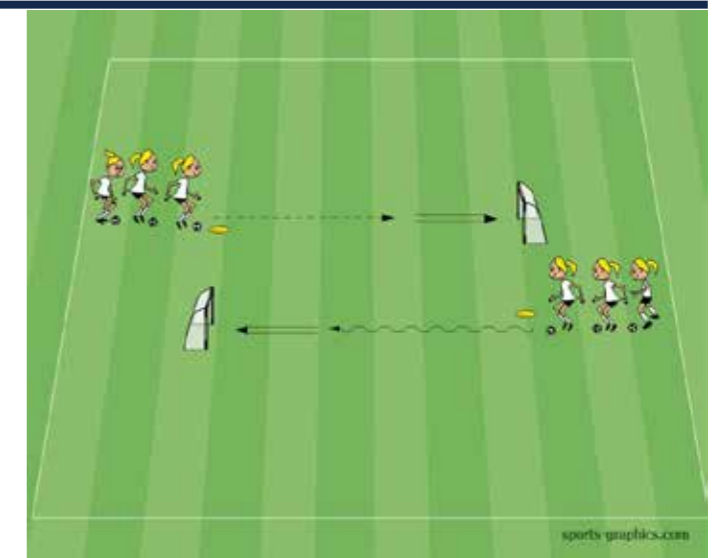
SKIPAN:

10-15 min. Í mesta lagi 3-4 leikarar í hvørjum raði, øki 15-20 m millum keylu og mál

LÝSING:

Dribla yvir og skjót í málið. Eftir skot á mál fer leikarin aftur í sítt rað. Venjarin kann áseta ymsar treytir og ella biðja leikaran royna seg upp á ymsar mátar. Til ber at skiftast um at vera málverji.

Hvussu nógv mál klárar tú at skora? Kann skipast sum kapping millum tvey lið.



EVNI:

Driblingar

SKIPAN:

10 min. Í mesta lagi 3-4 leikarar í hvørjum raði.

LÝSING:

Teir fremstu leikararnir í raðnum dribla yvirum, so teir næstu osv. Venjarin kann áseta ymsar treytir og ella biðja leikaran royna seg upp á ymsar mátar, t.d. við at skifta rætning við innsíðu og útsíðu. T.d. dribla bara við høgra beini, bara við vinstra, dribla skjótt osv.

**EVNI:**

Driblingar

SKIPAN:

10 min. Í mesta lagi 3-4 leikarar í hvørjum raði.

LÝSING:

Teir fremstu leikararnir í raðnum dribla yvirum, so teir næstu osv. Venjarin kann áseta ymsar treytir og ella biðja leikaran royna seg upp á ymsar mátar. T.d. dribla bara við høgra beini, bara við vinstra, dribla skjótt osv.

**EVNI:**

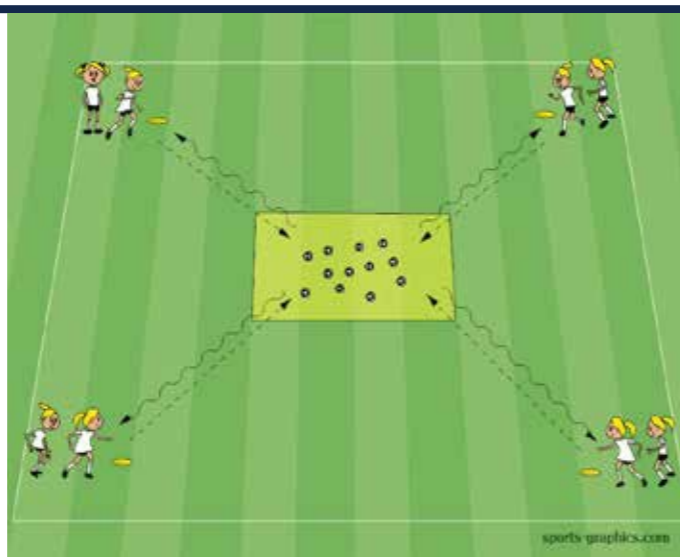
Driblingar

SKIPAN:

10-15 min. Í mesta lagi 3-4 leikarar í hvørjum raði, stóri fýrakanturin 20x20 m

LÝSING:

Fremstu leikarar í hvørjum raði renna út og dribla heim, síðani fara næstu leikarar osv. Tá allir bóltar eru heintaðir, er liðugt. Kann skipast sum kapping millum fýra lið. Tá allir bóltar eru heintaðir, kann "stjalast" frá hinum økjum - spæl t.d. í 3 min.

**EVNI:**

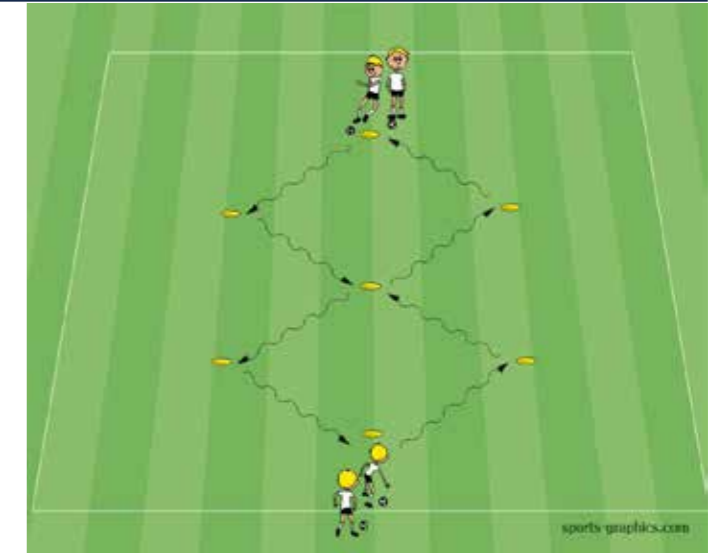
Driblingar

SKIPAN:

Í mesta lagi 3-4 leikarar í hvørjum raði, øki í mesta lagi 20x15m

VENJING:

Fyri at leikarar skulu kenna rennivegin, kann leikarin 1-2 umfør hava bóltin í hondina, meðan hann rennur. Dribla síðani við bóltium. Venjarin kann áseta ymsar treytir, t.d. at flyta bóltin til síðuna við innsíðu og útsíðu og ella biðja leikaran royna seg upp á ymsar mátar.

**EVNI:**

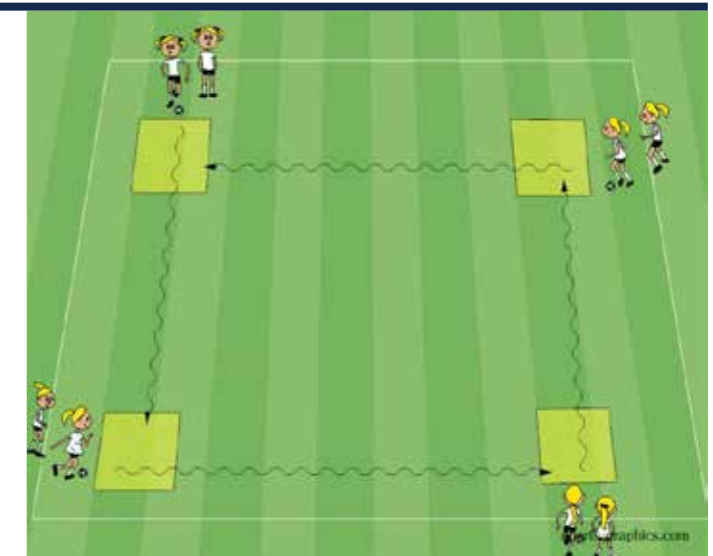
Driblingar

SKIPAN:

10-15 min. Í mesta lagi 3-4 leikarar í hvørjum raði, øki 20x15 m.

LÝSING:

Teir fremstu leikararnir í raðnum dribla yvir í næsta økið og fara so afturum í "nýggja" raðið, og næstu leikarar fara avstað.



EVNI:

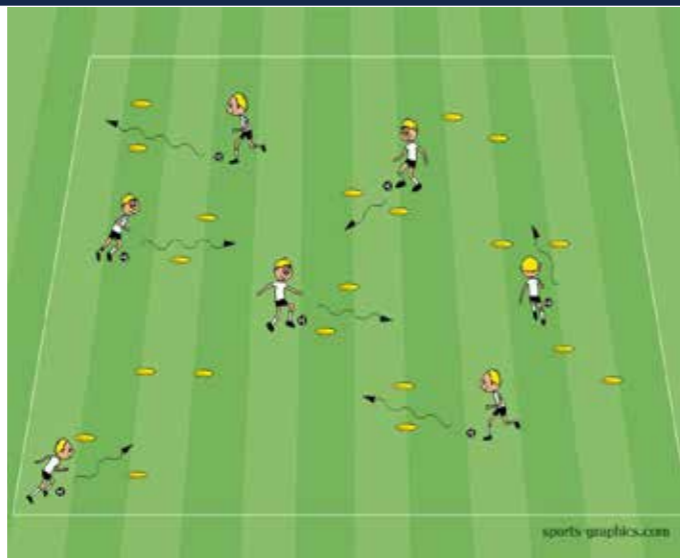
Driblingar gjøgnum keylumál – skora mál

SKIPAN:

10-15 min. 8-12 leikarar, hvør sín bólt, øki 20x20 m.

LÝSING:

Venjarin kann áseta ymsar treytir og ella biðja leikaran royna seg upp á ymsar mátar. Tá ið driblað verður gjøgnum keylumál telur tað sum 1 mál. Til ber t.d at hava ymsar litir á keylumálunum, sum telja ymiskt. T.d. kann reytt keylumál telja 2 mál osv. Spæl t.d 5 x 2 min. Hvussu nógv mál klárar leikarin at skora? Hvussu skjótt klárar tú at skora 10 mál? osv.

**EVNI:**

Driblingar - fangispæl

SKIPAN:

10-15 min. 8-12 leikarar, hvør sín bólt, 1 fangari uttan bólt, øki 20x20 m

LÝSING:

Leikararnir dribla, meðan fangarin roynir at fanga. Nertir fangarin við ein leikara, skifta teir leiklut.

Til ber at hava fleiri enn 1 fangara.

**EVNI:**

Driblingar og spørk

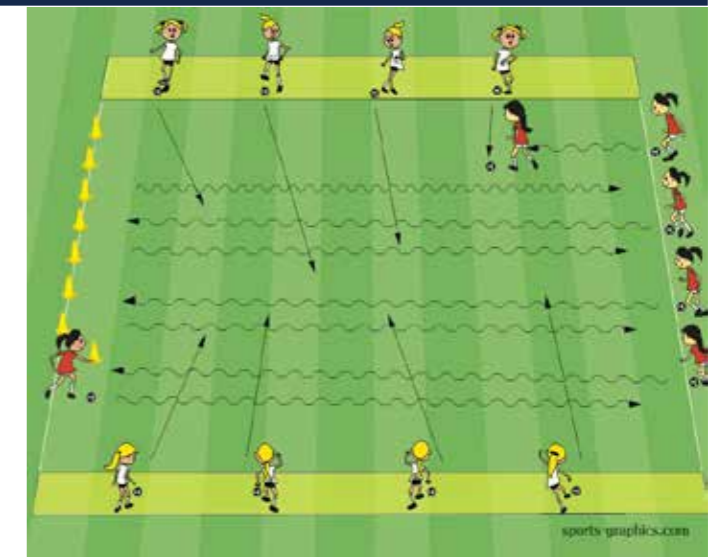
SKIPAN:

10-15 min. Øki 15x15 m

LÝSING:

Hvør sín bólt. Reyðir dribla yvir til keylurnar. Hvítir royna at raka bóltarnar við skotum. Verður bóltur hansara raktur, byrjar hann av nýggjum.

Nær reyður yvirum og tekur eina keylu í hondina, kann ikki skjótast eftir hansara bólti. Leiklutirnir skifta, tá ið allar keylurnar eru komnar yvirum, ella eftir t.d. 3 min

**EVNI:**

Driblingar og skot

SKIPAN:

10-15 min. Í mesta lagi 3-4 leikarar í hvørjum raði, í miðjuni eitt øki við einum bólti á keylu. Stóri fýrakanturin 20x20 m.

LÝSING:

Fremstu leikararnir í hvørjum raði dribla runt vøllin. Tá ið venjarin gevur boð frá sær, royna teir í hvør sínum lagi at raka bóltin í miðjuni. So fara teir næstu leikararnir avstað osv. Leikarin við bóltinum ger av, hvussu langt frá, ella hvussu nær, hann velur at skjóta eftir bóltinum í miðjuni – ikki loyvt at fara inn í avmerka miðkið.

Kann skipast sum kapping millum liðini.



EVNI:

Driblingar

SKIPAN:

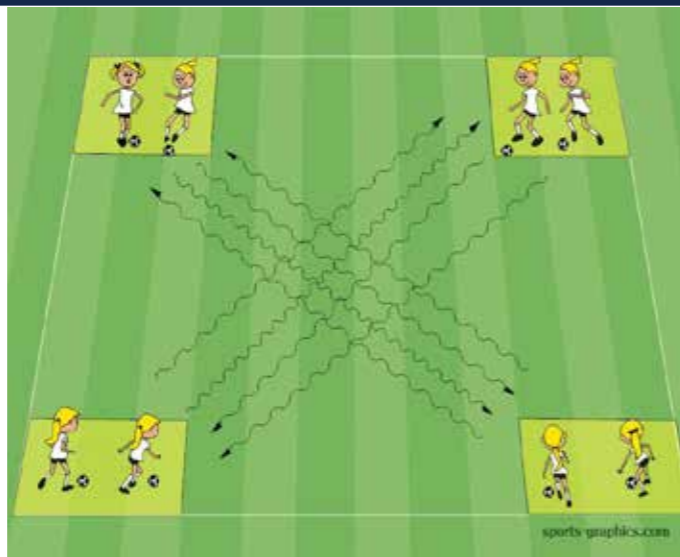
10-15 min. Í mesta lagi 3-4 leikarar í hvørjum øki, øki í mesta lagi 20x20 m

LÝSING:

Dribla í økinum. Leikararnir hava tal frá 1-4. Eftir boðum frá venjara skifta 1' ararnir økið, sum víst á myndini, síðani 2' arar osv.

Venjarin kann áseta ymsar treytir og ella biðja leikaran royna seg upp á ymsar mátar.

T.d. dribla bara við høgra beini, bara við vinstra, dribla skjótt, dribla við skiftandi ferð osv.

**EVNI:**

Driblingar - nógv ferðsla

SKIPAN:

10 min. Færri leikarar til tey yngstu enn víst á myndini. Byrja við t.d. 8 leikarum. Ein bólt hvør, øki í mesta lagi 20x20 m.

LÝSING:

Allir leikararnir dribla uppá tvørs samstundis. Kann skipast sum kapping millum lið. Hvør klárar fyrst at koma aftur og fram 6 ferðir

**EVNI:**

Dribla gjøgnum keylumál

SKIPAN:

10-15 min. 2 leikarar við einum bólti, 2 keylumál, frá keylumáli til keylu mál í mesta lagi 15 m

LÝSING:

Leikararnir eru í avmerka økinum. Hvíti leikarin hevur bóltin og ger av, nær hann fer avstað við bóltinum fyri at koma gjøgnum annað keylumálið. Tann reyði roynir at elta tann hvíta og nerta við hann, áðrenn hann fer ígjøgnum keylumálið. Skift leiklut. Kann skipast sum kapping millum 2 leikarar, eitt mál fyri at dribla gjøgnum keylumál og ella eitt stig fyri at nerta við leikaran.

**EVNI:**

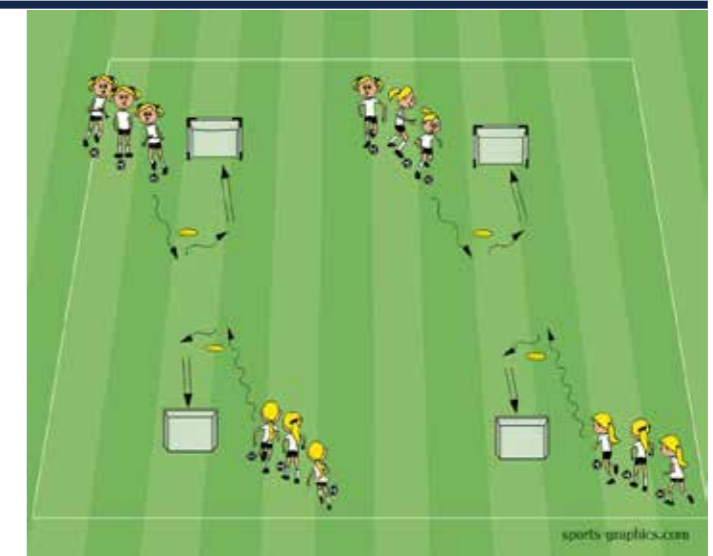
Driblingar og skot á mál

SKIPAN:

10-15 min. Í mesta lagi 3-4 leikarar í hvørjum raði, í mesta lagi 5-10 m. út til keylu. 4 lítill mal

LÝSING:

Fremstu leikararnir dribla útum keyluna og skjóta upp á mál. Fara síðani aftur í sítt rað. Til ber at brúka málverja – eisini at skiftast um at vera í mál.



EVNI:

Driblingar - fangispæl

SKIPAN:

10-15 min. 9 leikarar, ein bólt hvør, øki 20x20 m, 3 reyðir, triggir hvítir og 3 bláir vestar

LÝSING:

3 lið á 3 leikarar í vestunum nevndir omanfyri. Leikararnir dribla í økinum við skiftandi ferð, gera vendingar og royna at finna pláss at dribla. Av og á gevur venjarin boð um, at t.d. reyðir fanga. Teir reyðu skulu síðani fanga teir hvítu og teir bláu við at nerta ein teirra við hondini. Fangarin skal samstundis hava tamharhald á bóltinum. Ein fangaður leikari stendur og gleivar og verður leysur, tá ið ein av hinum spælir bóltin millum beinini á tí fangaða. Spæl í t.d. 1 minutt og skift síðani fangarar

Broyting:

- Nú kann tann fangaði bara verða loystur av sama liti sum hann sjálvur. T.e. bláur kann bert verða loystur av bláum osv.

**EVNI:**

Driblingar framvið taklarum

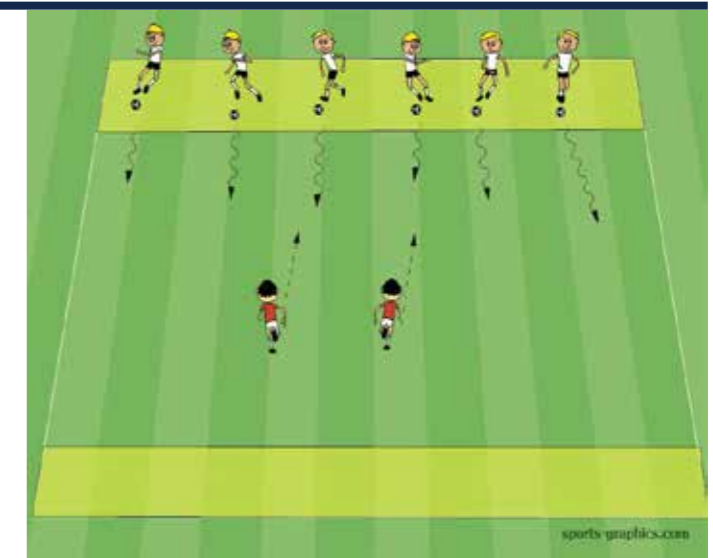
SKIPAN:

10-15 min. Øki 20x20 m. Hvør sín bólt

LÝSING:

Dribla framvið taklarum og royna at koma yvir í mótsatt øki.

Tá driblari missir bóltin, verður hann taklari

**EVNI:**

Driblingar í óskipan

SKIPAN:

10-15 min. 8-12 leikarar, hvør sín bólt, øki 20x20m,

LÝSING:

Leikararnir dribla í óskipan, venjarin kann áseta ymsar treytir, og leikararnir kunnu royna seg. Venjarin kann hava keylur í hondunum, sum áseta treytirnar: Hvít keyla kann merkja, at leikarin skal dribla so skjótt sum hann kann. Reyð keyla, at leikarin bara kann brúka høgra bein osv. Skift treytir ofta.

**EVNI:**

Driblingar

SKIPAN:

10-15 min. Øki 20x20 m. Hvør sín bólt

LÝSING:

Venjarin driblar í óskipan og leikararnir dribla aftaná honum. Venjarin leggur nøkur rætningsskift og vendingar inn. Venjarin kann áseta ymsar treytir og ella biðja leikaran royna seg upp á ymsar mátar.

Broyting:

- Leikararnir royna nú við sínum bólti at raka bóltin hjá venjaranum



1v1

EVNI:

1v1 við skot á mál

SKIPAN:

10-15 min. Í mesta lagi 3-4 leikarar í hvørjum raði + málverja, øki 20x15 m. Eitt størri mál

LÝSING:

Venjarin kann áseta ymsar treytir so sum, at leikararnir venda ryggin til ella hoppa á einum beini osv, áðrenn teir skulu eftir bóltinum



EVNI:

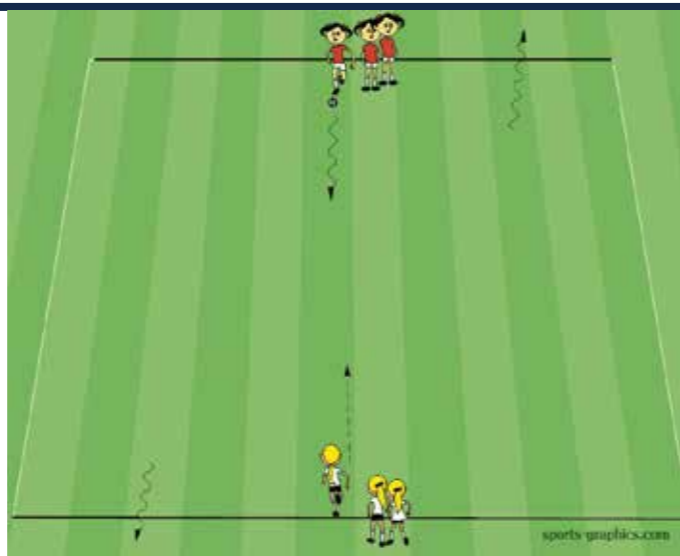
1v1 yvir um baklinju

SKIPAN:

10-15 min. Í mesta lagi 3-4 leikarar í hvørjum raði, øki 20x15 m.

LÝSING:

Reyður leikari driblar móti hvítum og roynir at koma framvið og yvirum baklinjuna. Vinnur hvítur leikari bóltin, roynir hann at koma yvirum baklinjuna hjá reyðum



EVNI:

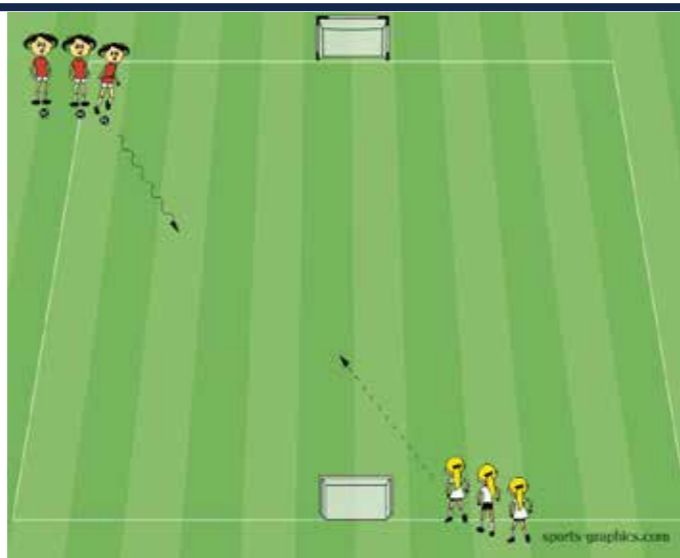
1v1 við 2 málum

SKIPAN:

10-15 min. Í mesta lagi 3-4 leikarar í hvørjum raði, øki 20x15 m. 2 lítil mál

LÝSING:

Reyður leikari driblar móti hvítum leikara og roynir at koma framvið fyri at skora. Vinnur hvítur leikari bóltin, roynir hann at skora í hitt málið.



EVNI:

1v1 við málverjum

SKIPAN:

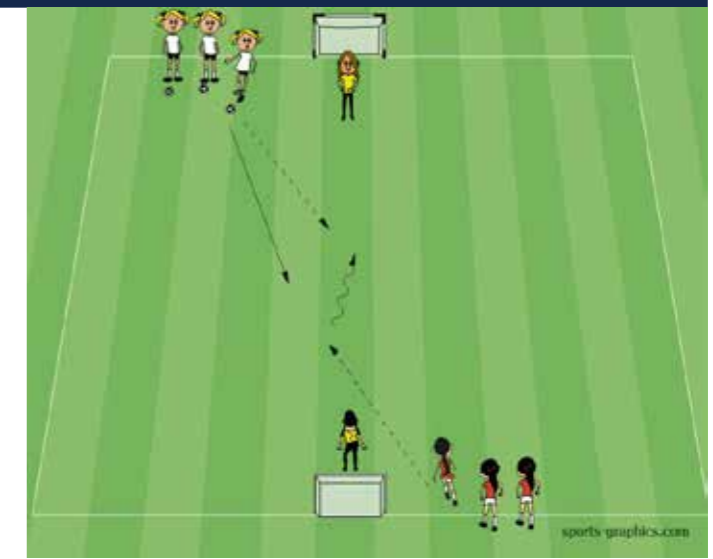
10-15 min. Í mesta lagi 3-4 leikarar í hvørjum raði + 2 málverjar, øki 20x15 m. 2 størri mál

LÝSING:

Hvítur leikari avleverar til reyðan og so er 1v1. Vinnur hvítur leikari bóltin aftur, roynir hann eisini at skora

Broyting:

- lov at skora í bæði máluni



EVNI:

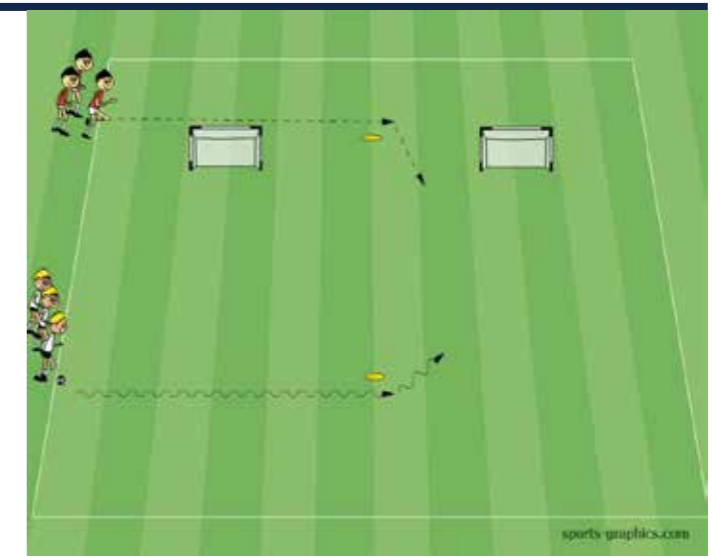
1v1 við vendingum

SKIPAN:

10-15 min. Í mesta lagi 3-4 leikarar í hvørjum raði. Øki 20x15 m.

LÝSING:

Hvítur leikari driblar yvirum "ósjónligu" linjuna, har gula keylan stendur, áðrenn loyvt er at skora. Reyður leikari rennur afturum nærmasta málið og inn á vøllin og so er 1v1. Vinnur reyður leikari bóltin, kann hann eisini skora.



Spælvenjingar 2v1 > 4v4

EVNI:

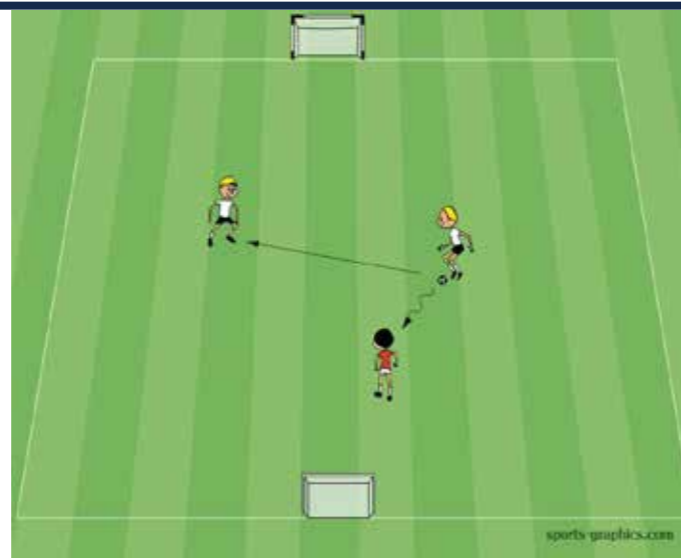
2v1 við 2 málum

SKIPAN:

10-15 min. Øki 20x15 m. 2 lítil mál

LÝSING:

Teir hvítu royna at spæla/dribla framvið reyðum leikara og skora. Fangar tann reyði bóltin, kann hann skorað í hitt málið. Skift leiklutir javnan!



EVNI:

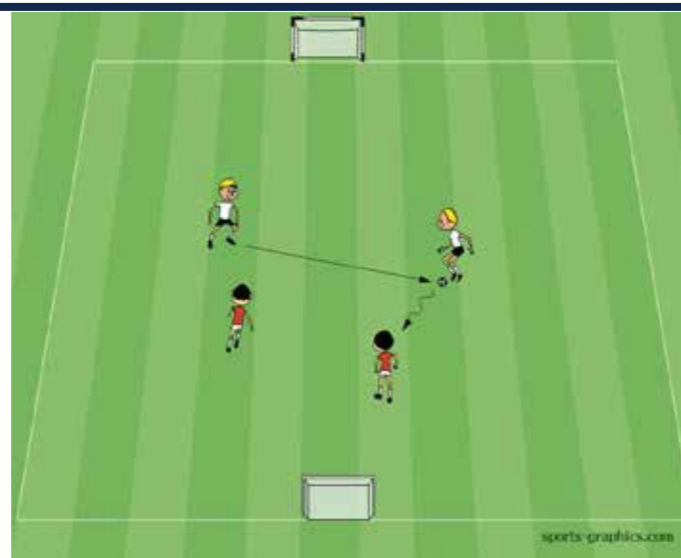
2v2 við 2 málum

SKIPAN:

10-15 min. Øki 20x15 m.

VENJINGIN:

Teir hvítu royna at spæla/dribla framvið reyðu leikarunum og skora. Fanga teir reyðu bóltin, kunnu teir skorað í hitt málið.



EVNI:

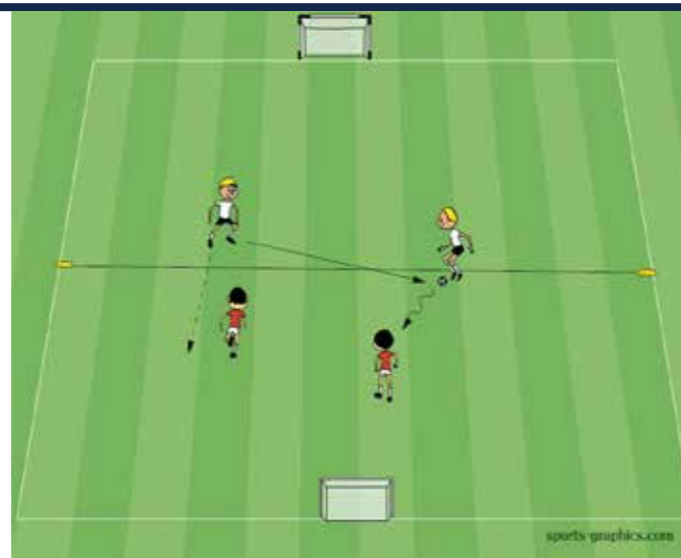
2v2 við 2 málum

SKIPAN:

10-15 min. Øki 20x15 m. 2 lítil mál

LÝSING:

Teir hvítu royna at spæla/dribla framvið reyðu leikarunum og skora. Fanga teir reyðu bóltin, kunnu teir skorað í hitt málið. Men mál telur bert, um báðir leikarar eru yvir miðlinjuna.



EVNI:

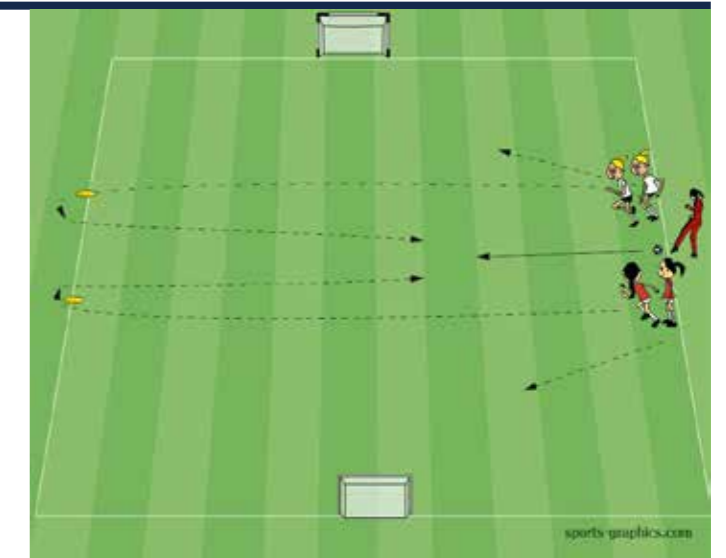
2v2 við 2 málum

SKIPAN:

10-15 min. Øki 20x15 m. Í mesta lagi 4 leikarar í hvørjum raði. 2 lítil mál

LÝSING:

Tá venjarin gevur boð, skulu teir báðir fremstu leikararnir sprinta yvirum keylu og aftur eftir bóltinum. Venjarin spælir bóltin inn á vøllin. Teir næstu í raðnum renna inn á vøllin, og so verður spælt 2v2. Skiftast um at sprinta yvirum keylu



EVNI:

2v2 við 2 málum, ið venda øvugt

SKIPAN:

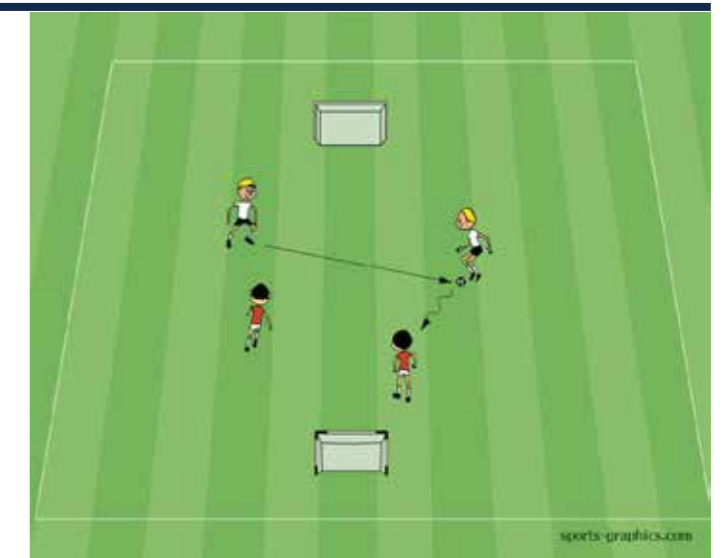
10-15 min. Øki 20x15. Málini venda øvugtan veg. 2 lítil mál

LÝSING:

Teir hvítu royna at spæla/dribla framvið reyðum leikarum og skora. Vinna teir reyðu bóltin, kunnu teir skorað í hitt málið.

Broyting:

- báðir partar kunnu skorað í bæði máluni



EVNI:

3v2 við 4 málum

SKIPAN:

10-15 min. Øki 30/25x20 m. 4 lítil mál

LÝSING:

Teir hvítu royna at spæla/dribla framvið reyðum leikarum og skora. Vinna teir reyðu bóltin, royna teir at skora mótsatt



EVNI:

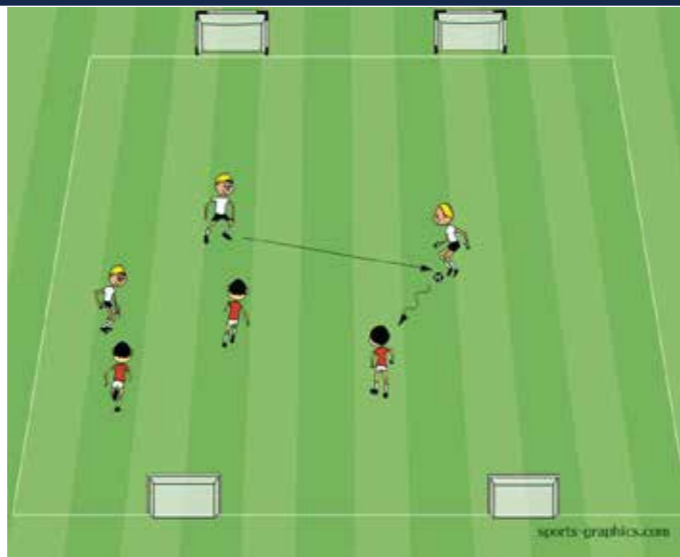
3v3 við 4 málum

SKIPAN:

10-15 min. Øki 30/25x20 m. 4 lítil mál

LÝSING:

Teir hvítu royna at spæla/dribla framvið reyðum leikarum og skora. Vinna teir reyðu bóltin, royna teir at skora í málini mótsatt. Liðið, sum skorar, sleppur at byrja av nýggjum og skal tá royna at skora í málini hinumegin.

**EVNI:**

4v2 við 4 málum

SKIPAN:

10-15 min. Øki 30/25x20 m. 4 lítil mál.

LÝSING:

Teir hvítu royna at spæla/dribla framvið reyðum leikarum og skora. Vinna teir reyðu bóltin, royna teir at skora í málini mótsatt. Liðið, sum skorar, sleppur at byrja av nýggjum og skal tá royna at skora í málini hinumegin.

**EVNI:**

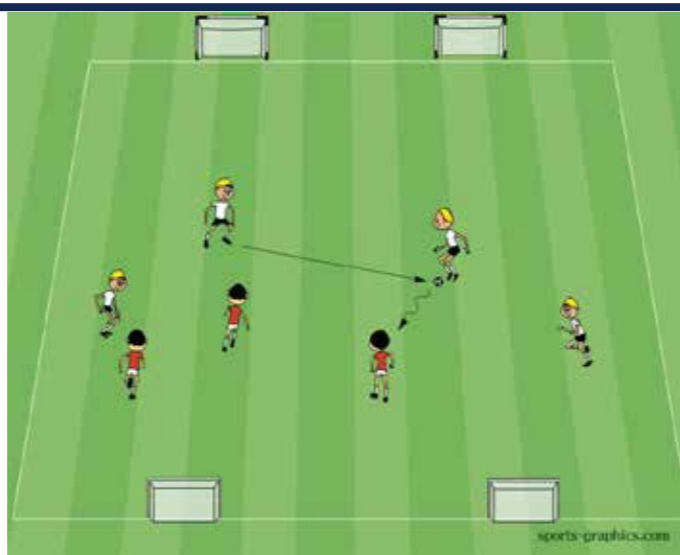
4v3 við 4 málum

SKIPAN:

10-15 min. Øki 30/25x20 m. 4 lítil mál.

LÝSING:

Teir hvítu royna at spæla/dribla framvið reyðum leikarum og skora. Vinna teir reyðu bóltin, royna teir at skora í málini mótsatt. Liðið, sum skorar, sleppur at byrja av nýggjum og skal tá royna at skora í málini hinumegin.

**EVNI:**

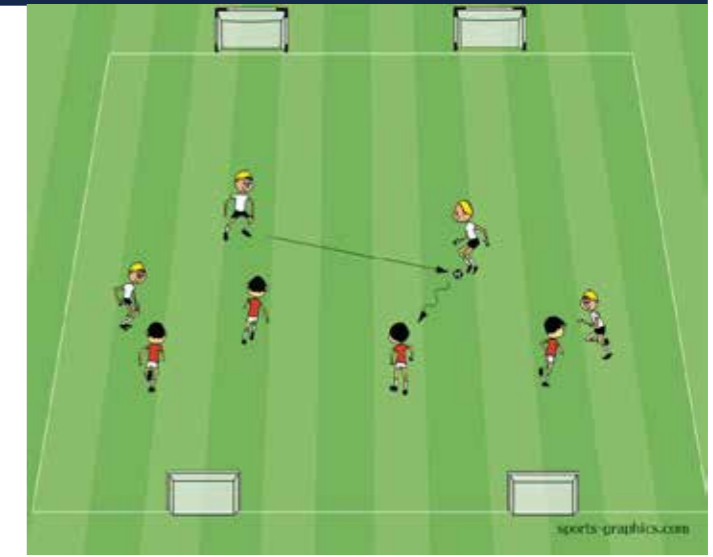
4v4 við 4 málum

SKIPAN:

10-15 min. Øki 30/25x20 m. 4 lítil mál

LÝSING:

Teir hvítu royna at spæla/dribla framvið reyðum leikarum og skora. Vinna teir reyðu bóltin, royna teir at skora í málini mótsatt. Liðið, sum skorar, sleppur at byrja av nýggjum og skal tá royna at skora í málini hinumegin.

**EVNI:**

4v4 við 4 málum

SKIPAN:

10-15 min. Øki 30/25x20 m. 4 lítil mál

LÝSING:

Teir hvítu royna at spæla/dribla framvið reyðum leikarum og skora í eitt av málunum. Vinna reyðu bóltin, royna teir at skora. Liðið, sum skorar, sleppur at byrja av nýggjum. Ikki lov at skora í sama mál tværreisor upp í slag.

**EVNI:**

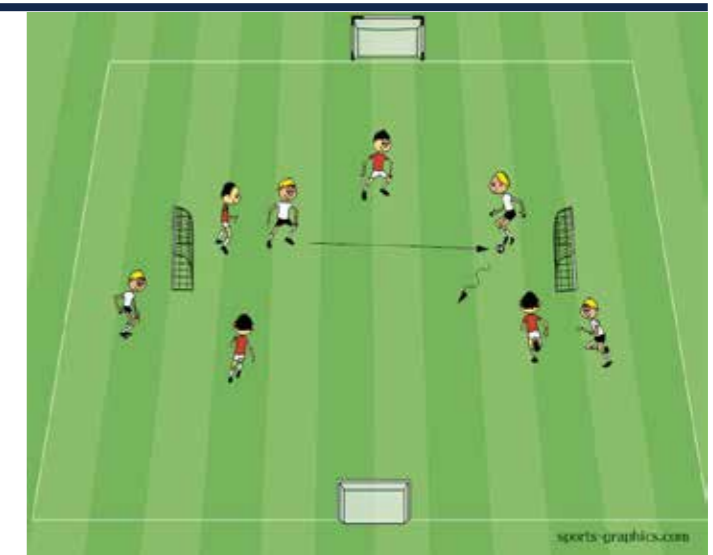
4v4 við 4 málum

SKIPAN:

10-15 min. Øki 30/25x20 m. 4 lítil mál, 2 av málunum venda øvugt

LÝSING:

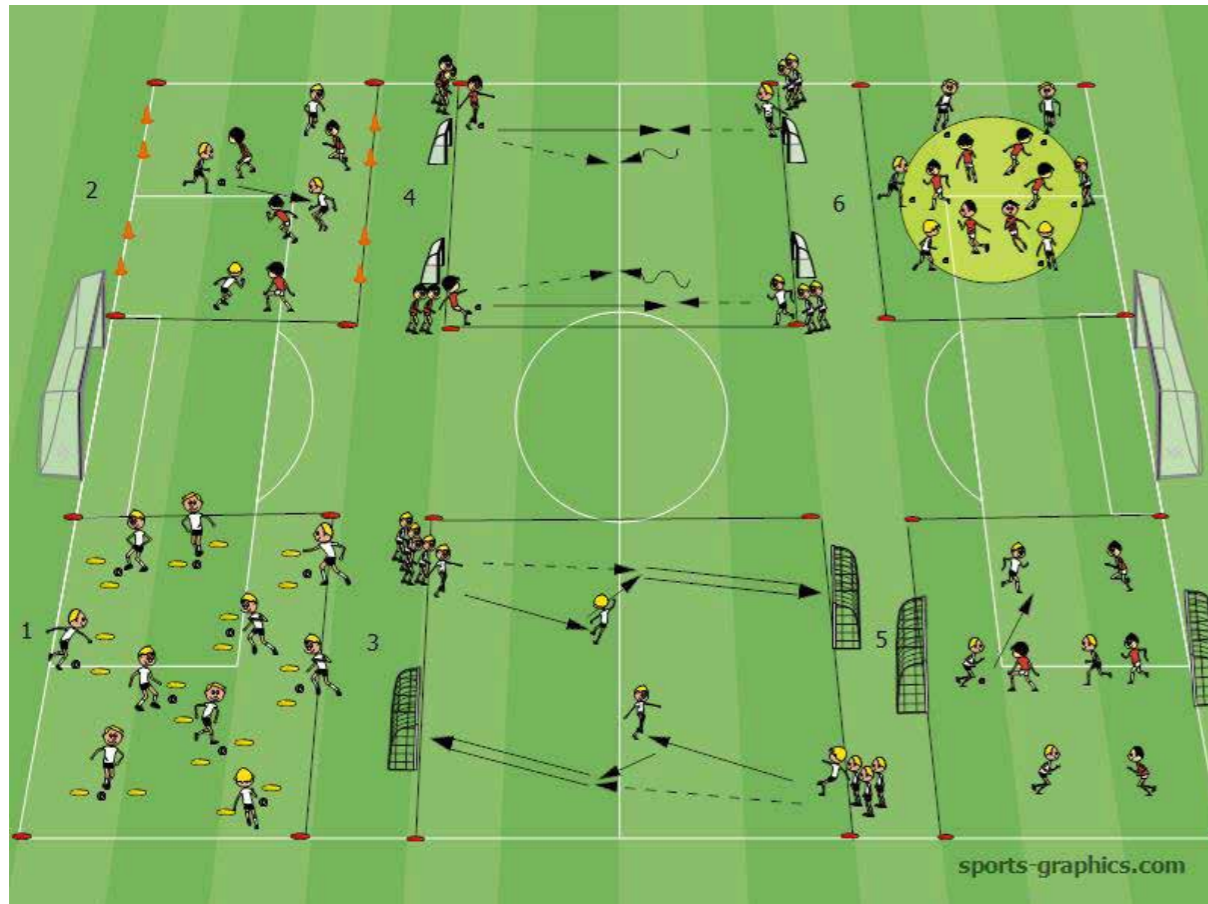
Teir hvítu royna at spæla/dribla framvið reyðum leikarum og skora í eitt av málunum. Mál skorað í mál, sum vendar øvugt, telur dupult. Somu reglar galdandi, tá ið reyðir vinna bóltin.





STØÐVENJINGAR
6-7 ÁRA GOMUL BØRN

Støðvenjing – venjingartími 1



Øki 1

EVNI:

Driblingar

LÝSING:

Dribla upp á ymiskar mátar, brúka skiftivís høgra og vinstra bein, dribla við fremsta parti av fótinum, við útsíðu, við innsíðu, ymiskar vendingar og fintur

Øki 2

EVNI:

Smáspæl við 4 keylumálum

LÝSING:

Í mesta lagi 4v4. Verja 2 mál og skora í 2 mál

Øki 3

EVNI:

Skot á mál

LÝSING:

Bandaspæl og skjóta upp á mál. Flyt eitt pláss eftir avlevering ella skot.

Øki 4

EVNI:

1v1

LÝSING:

Reyður spælir hvítlan leikara og so er 1v1. Vinnur hvítur bóltin aftur, kann hann skorað í málið hjá reyðum. Kann skipast sum kapping millum 2 lið.

Øki 5

EVNI:

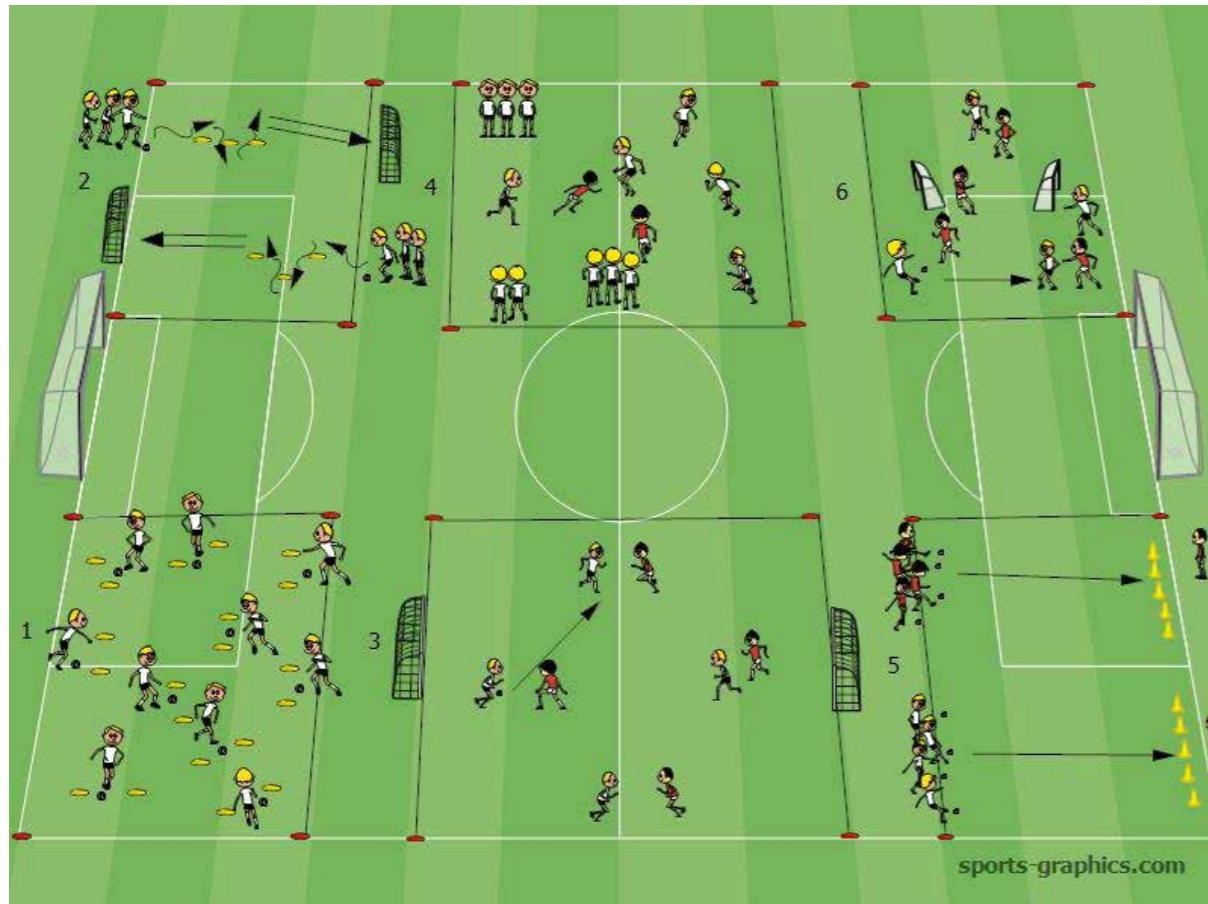
Smáspæl á 2 mál 4v4

Øki 6

EVNI:

Avleveringar og móttøkur. Hvítir standa uttan fyri sirkulin við bólti, og reyðir rotera inni í sirklinum. Avlevera ímillum sín, meðan roterað verður. Bandaspæl, avlevera og venda við bóltinum

Støðvenjing – venjingartími 2



Øki 1

EVNI:

Driblingar ígjøgnum keylumál

LÝSING:

Dribla frítt, skiftivís við høgra og vinstra. Hvussu nógv keylumál klárar tú at dribla ígjøgnum í 1 min. Driblingar, vendingar og fintur

Øki 2

EVNI:

Dribla og skjóta upp á mál. Leikarin fer í hitt raðið eftir skot! Sparka við høgra og vinstra beini

Øki 3

EVNI:

4v4 við 2 málum

Øki 4

EVNI:

Fangispæl

LÝSING:

Tá tveir leikarar standa lið við lið, kunnu teir ikki fangast. Um ein triði leikari kemur og stillar seg hjá teimum báðum, má tann uttasti mótsattu megin avstað. Leikararnir lið um lið kunnu standa so við at telja upp í 10, so mugu teir avstað aftur.

Øki 5

EVNI:

Koppa keylur

LÝSING:

2 lið á 6 leikarar kappast um at koppa keylur. Leikararnir sparka bóltin eftir keylunum. Leikarin aftanfyrir keylurnar sparkar bóltar útaftur til skjúttarnar

Øki 6

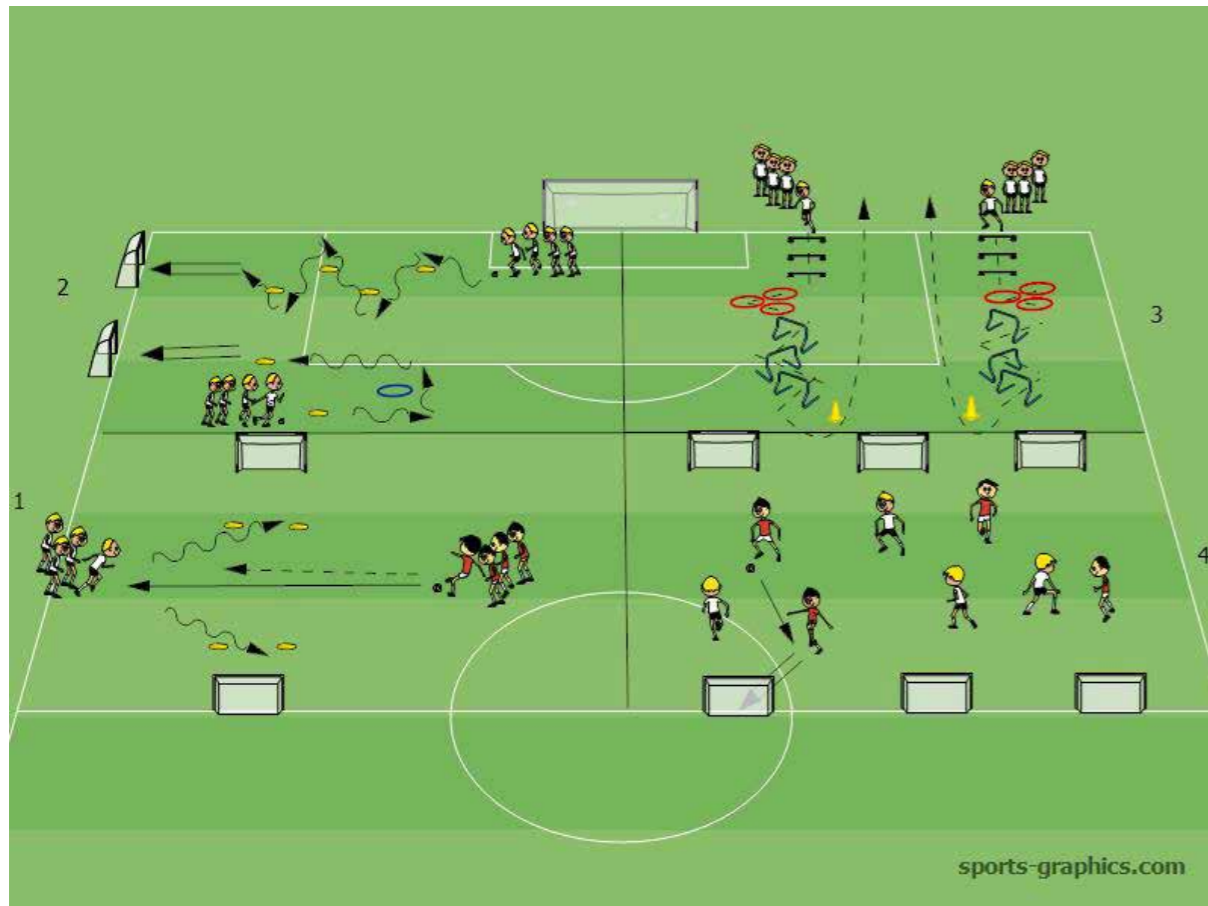
EVNI:

Smáspæl í mesta lagi 4v4 – málini venda øvugtan veg.



STØÐVENJINGAR
8-9 ÁRA GOMUL BØRN

Støðvenjing – venjingartími 1



Øki 1

EVNI:

1v1

LÝSING:

Reyður leikari avleverar til hvítan og so er 1v1. Vinnur hvítur bóltin aftur kann hann eisini skorað í annað málið. Bólthavarin skal dribla gjønum gula keylumálið, áðrenn skoring. Skift pláss aftaná

Øki 2

EVNI:

Driblingar

LÝSING:

Dribla millum keylurnar og skjót upp á mál. Skjúttin og málverjin byta síðani leiklut. Dribla rundan um ein hularing, og síðan fram ímóti tí gulu keyluni og skjót upp á mál. Skjúttin og málverjin byta síðani leiklut

Øki 3

EVNI:

Rørsluvenjing

LÝSING:

Renna ígjøgnum stiga, ígjøgnum hularingar, grulva, og til síðst at runda eina keylu og sprinta í mál

Øki 4

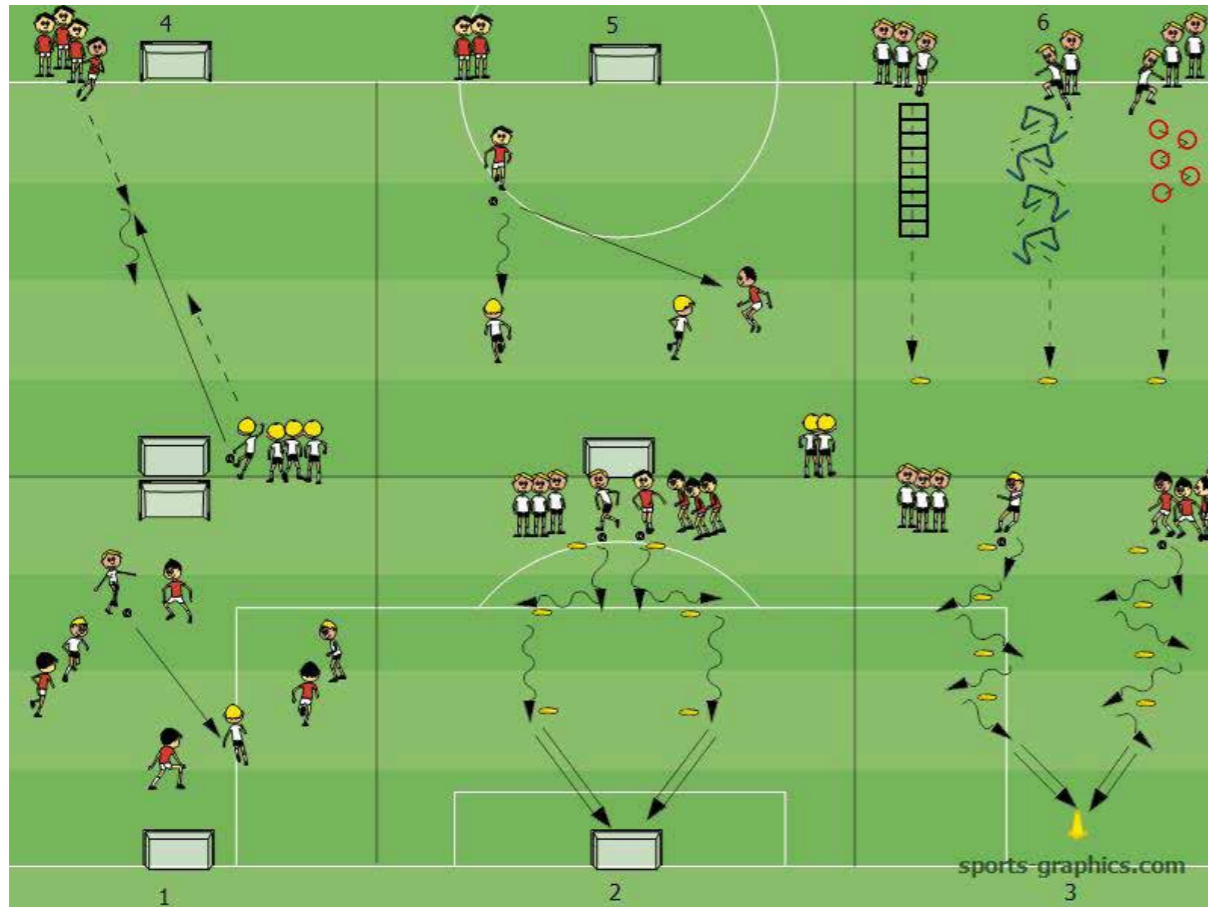
EVNI:

Dystur 3v3 ella 4v4

LÝSING:

Skora í 3 mál og verja 3 mál.

Støðvenjing – venjingartími 2



Øki 1

EVNI:

Smáspæl í mesta lagi 4v4

LÝSING:

Tað fría spælið (ongar treytir). Ikki stýra, men lat spælið verða venjarin

Øki 2

EVNI:

Driblingar og skot upp á mál

LÝSING:

Leikarin driblar framvið keylum, og tá hann kemur til ta síðstu keylunar skjýtur hann upp á mál. Til ber at brúka málverjar eisini. Kann skipast sum kapping millum 2 lið

Øki 3

EVNI:

Koordinatiónsvenjing við bólti.

LÝSING:

Leikarin driblar ímillum keylur upp á ymiskar mátar. Við ta síðstu keyluna verður skotið eftir keylu. Til ber at kappast: Hvør rakar oftast keyluna?

Øki 4

EVNI:

1v1

LÝSING:

Hvítur leikari avleverar til reyðan og so er 1v1. Vinnur hvítur leikari bóltin aftur, roynir hann eisini at skora

Øki 5

EVNI:

2v2

LÝSING

Øki er 25x15 m. Teir reyðu royna at spæla/dribla framvið hvítu leikarunum og skora. Fanga teir hvítu bóltin, kunnu teir skorað í hitt málið

Øki 6

EVNI:

Koordinatiónsvenjing

LÝSING:

A: Leikarar renna ígjøgnum stiga uppá ymiskar mátar og sprinta út til keylu.
B: Leikarar hoppa uppum forðingar uppá ymiskar mátarar: við samlaðum beinum, vinstra, høgra og síðuvegis osv. og sprinta út til keylu
C: Leikarar hoppa frá hularingi til hularing upp á ymiskar mátar: við samlaðum beinum, á einum bein osv. og sprinta út til keylu.

