



KOM OG VEN

**FÓTBÓLTSSVENJINGAR
BØRN 9 - 12 ÁR**

**FÓTBÓLTSSAMBAND FØROYA
2020**

INNIHALDSYVIRLIT

Inngangur	5
Venjingartímar 9-10 ára gomul börn	9
Venjingartími 1	10
Venjingartími 2	11
Venjingartími 3	13
Venjingartími 4	14
Venjingartími 5	16
Venjingartími 6	18
Venjingartímar 11-12 ára gomul börn	21
Venjingartími 1	22
Venjingartími 2	23
Venjingartími 3	25
Venjingartími 4	27
Venjingartími 5	29
Venjingartími 6	31
Ymiskar venjingar til 9-12 ára gomul börn	33
Driblingar – við fullari ferð	34
1v1	39
Spælvenjingar 2v1 > 3v3	43
Avleveringar	47
Rondo	52
Samanspæl/”Possession”	56
Avslutningsspæl	60

INNGANGUR

Í 2019 gav FSF út bóklingin: Kom og spæl – fót bólt svenjingar børn 6-9 ár. Nú, vit skriva 2020, er næsti partur í røðini tøkur: Kom og ven – fót bólt svenjingar børn 9-12 ár.

Enn sum áður er avgerandi neyðugt, at barnið er í einum tryggum og gevandi umhvørvi. Læring fer enn fram gjøgnum spæl og stuttleika, men eisini við meiri miðvísari fót bólt svenjing.

9-12 ár er sokallaði *gullaldurin* fyri læring av grundleggjandi tekniskum førleikum, og júst tí er altavgerandi fyri fót bólt sligu menningina av einstaka leikaranum, at stórir dentur verður lagdur á teknisku venjingina.

Í bóklinginum eru 3 venjingartímar til aldursbólkarnar 9-10 ár og 11-12 ár, umframt venjingar innan økini: driblingar - við fullari ferð, 1v1, spælvenjingar, avleveringar, *rondo*, samanspæl/*possession* og avslutningsspæl.

Tilfarið verður eisini tøkt á heimasíðuni hjá FSF sum PDF-fíla. Har eru fleiri venjingartímar tøkir.

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 VEN FÓTBÓLTSVENJINGAR
Fótbóltssamband Føroya, februar 2020
www.fsf.fo

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

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



FOROYA FÓTBÓLTSSAMBAND
Svarastíma partur 549 785

VENJINGARTILFARIÐ

Hey góði barnavenjari!

Tín uppgáva í føroyska fót bóltsumhvørvinum 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 fót bóltvenjingini.

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

Venjingarinnihaldið er ætlað aldursbólkunum 9-10 ár og 11-12 ár, men í flestu fòrum ber væl til at nýta tilfarið tvørturum aldursmørk. Treytin er, at venjarin skipar venjingarnar í mun til aldur og fòrleika leikaranna.

Hav allatíðina í huga týðningin av, at leikararnir venja, tá ið teir eru til venjing. At teir ikki standa í longum bíðirøðum! At tit spæla *nógv* smáspøl, so leikararnir í hvørjari venjing hava høgt tal av góðum bóltneringum!

Til hvønn aldursbólkin hava vit gjørt 3 lidnar venjingartímar. Harumframt eru nøkur venjingardømi innan økini: driblingar - við fullari ferð, 1v1, spælvenjingar, avleveringar, *rondo*, samanspæl/*possession* og avslutningsspæl. Í hesum tilfarinum eru ongi dømi um stødvenjingar, men tað er, eisini fyri hesar aldursbólknar, ein sera góður háttur at skipa venjingina, og tá serliga, um nógv børn eru til venjing.

GÓÐ RÁÐ TIL BARNAVENJARAN

Børn elska at spæla, eisini at spæla DYST! Tey elska at læra! Skipa venjing, so tey fáa høvi at hava nógv góðar bóltneringar við og uttan mótstøðu!

Í barnavenjingini skal tí alt virksemi taka støði í niðanfyristandandi útsøgnum:

- Venjingin er stuttlig og fjølbroytt
- Børnini sleppa at royna seg – mistøk er vegurin til læring
- Børnini uppliva, at tey duga
- Børnini menna týðningarmiklar fòrleikar í fót bóltsspælinum
- Lurta eftir, hvat børnini ynskja og hvønn tørv tey hava
- Set samveru og felagsligan anda í hásæti
- Legg dent á, at børnini kýta seg í spæli, men eisini, tá ið tey venja tekniskar fòrleikar uttan mótstøðu

Legg nógv orku í í einstaka venjingartímanum at skipa venjingina, so niðanfyristandandi 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 hósandi krøv til allar leikarar
- Ven bæði beinini
- Leikarin við bóltinum skal ikki órógvast
- Nógv smáspæl, men eisini dystir við í mesta lagi 8v8

AT LEIÐA OG VERA UM LEIKARARNAR Í GULLALDRINUM – FRÁLÆRUHÆTTIR

Í høvuðsheitum læra leikarar spælið á tveimum pallum, báðir sera týðningarmiklir. Annar er at spæla “dyst”, og hin er at læra ymsu fòrleikararnar uttan ella partvísa mótstøðu.

Tíðarskeiðið 9-12 ár er avgerandi fyri læruna av teimum teknisku fòrleikunum, tí er neyðugt, at venjarin er dugnaligur til at vegleiða og vísa leikarunum, hvussu t.d. ymisku spørkini verða sparkaði, og hvussu tey kunnu verða brúkt í dysti.

Meginregla: Snakka ikki nógv, men ven nógv!

Frálæruhættir:

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

VENJINGARTÍMAR

9-10 ÁRA GOMUL BØRN



Venjingartími 1

EVNI:

Driblingar – dribla frá einum plássi á vøllinum til annað

SKIPAN:

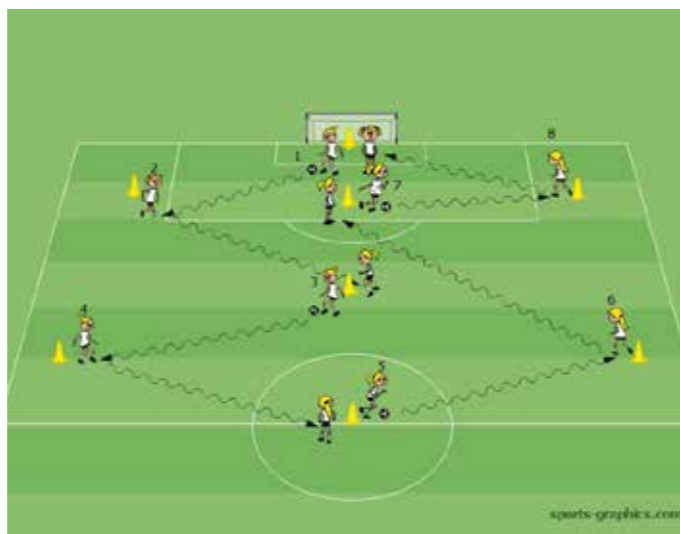
3x5 min. Øki 30x20 m. 12 leikarar

LÝSING:

2 leikarar við miðkeylurnar og 1 við hvørja í síðunum. Byrjað verður við keylu 1, 3, 5 og 7. Dribla til nærmastu keylu, har næsti leikari driblar til næstu keylu osv. Lítil steðgur eftir hvørjar 4 min.

Broyting

- Broyt driblirætning og raðfylgju



EVNI:

1v1 kapping

SKIPAN:

10-15 min. 2 bólkar á 6-8 leikarar. 2 økir á 25x10 m. Tvey endaøkir.

LÝSING:

2 verjuleikarar og 6 álopsleikarar. 1 stig til reyðan leikara hvørjaferð hann driblar inn í endaøkið. Vinnur verjuleikari bóltin, ella sparkar hann út, fær hann 2 stig og teir skifta leiklut. Leikarin við flest stigum vinnur. Hvør dystur t.d. 2-3 min.

Broyting:

- Líkatal t.d. 3v3 í 4 min., og skift so leiklutir
- Dribla við veikara beininum



EVNI:

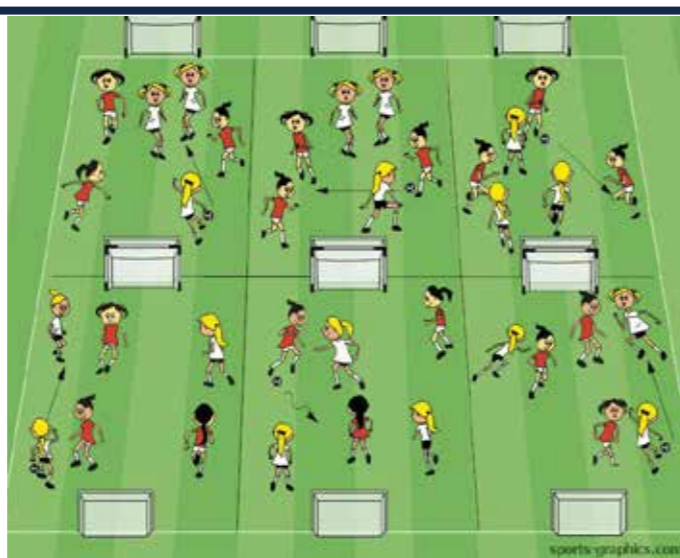
Dystir við 2 málum

SKIPAN:

25-30 min. Dystir á 2v2, 3v3, 4v4. Hvør vøllur 20x12 m/25x15 m. Lítil mál ella keylumál

LÝSING:

Frítt spæl. Hvør dystur er 7 min.



Venjingartími 2

EVNI:

Driblingar – skjótleika kapping

SKIPAN:

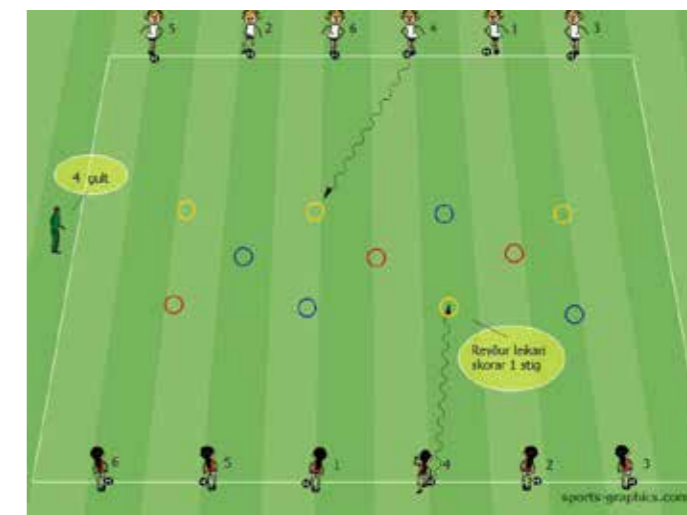
15 min. Øki 20x20 m. 12 leikarar

LÝSING:

2 lið á 6 leikarar. Hvør leikari hevur eitt tal 1-6. Venjarin rópar nummar og lit t.d 4 gult! Reyður nr. 4 og hvítur nr. 4 dribla við fullari ferð til ein gulan ring. Fyrstur at fáa bóltin inn í ringin fær 1 stig til sítt lið.

Broyting

- Venjarin rópar fleiri nummar og ein lit.
- Venjarin rópar eitt nummar og fleiri litir. Leikararnir driblað til allar nevndu ringar í rættari raðfylgju.
- Venjarin rópar fleiri nummar og fleiri litir



EVNI:

1v1 "allir móti øllum"

SKIPAN:

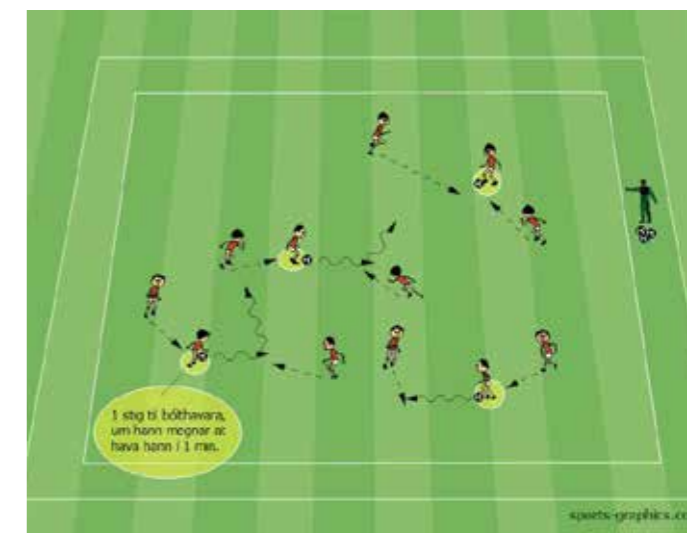
10 dystir á 1 min. Øki 20x20 m. 12 leikarar (ber væl til at hava fleiri)

LÝSING:

Hvør dystur er 1 min. Her eru 12 leikarar og 4 teirra byrja við bólti. Bólthavararnir dribla áhaldandi framvið mótleikarum, ið royna at vinna bóltin. Teir fyra, ið hava bólt, tá ið 1 min. er farin fáa 1 stig hvør. Fyrstur at skora 3-5 stig hevur vunnið!

Broyting

- Aftaná 3 dystir 1 bólt færri
- Leikararnir skulu ikki bara verja bóltin, men áhaldandi dribla framvið mótleikarum.



EVNI:

Dystir 2v2

SKIPAN:

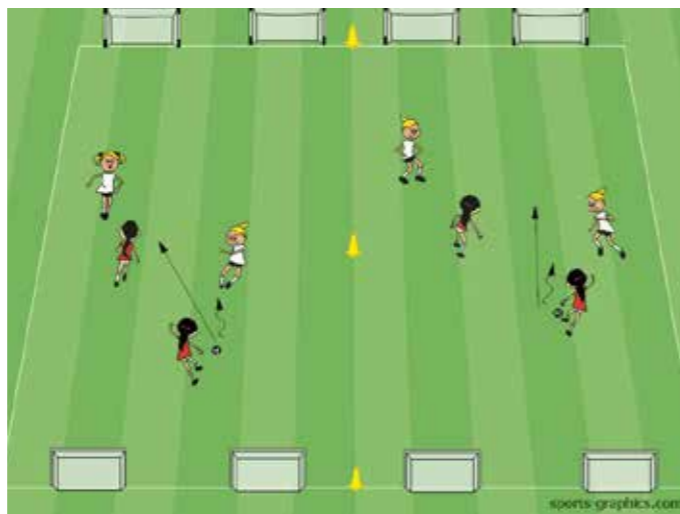
25-30 min. 8 lítíl mál ella keylumál, hvør vøllur 20x12 m/25x15 m

LÝSING:

Verja 2 og skora í 2 mál. Broyt liðsamanseting. Hvør dystur er 5-7 min

Broyting

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



Venjingartími 3

EVNI:

Støðvenjing - driblingar

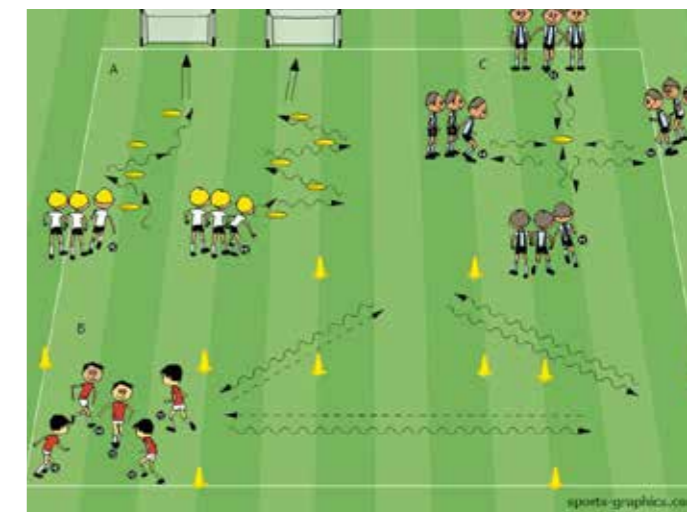
SKIPAN:

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 heimaftur. Dribla út til keylu og dribla yvir til eina aðra.

**EVNI:**

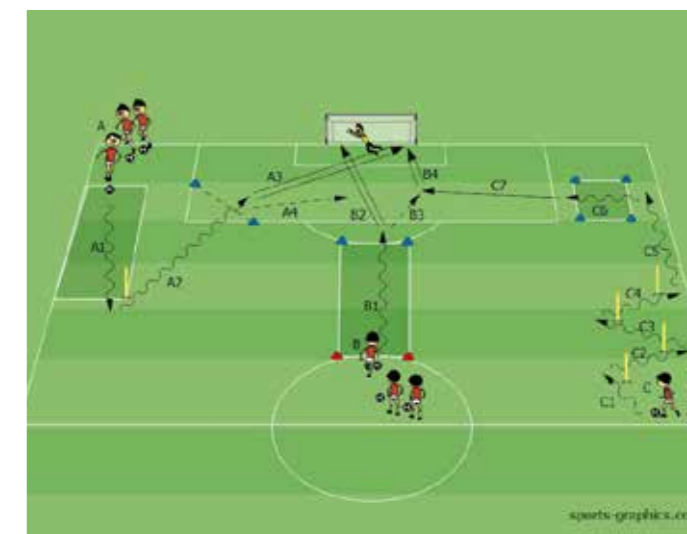
Dribling og skot á mál

SKIPAN:

3x4 min. Øki 30x30 m. Í mesta lagi 3-4 leikarar í hvørjum raði og málverja

LÝSING:

3 bólkur á 3 leikarar, ið byrja samstundis. **A:** driblar við ferð og skjýtur innanfyri bláa keylumálið. **B:** driblar við ferð gjøgnum bláa keylumálið og skjýtur – ger seg kláran til skot nr. 2. **C:** driblar millum pinnarnar, ígjøgnum bláu keylumálini og spælir inn til leikara B, sum skjýtur.

**Broyting:**

- Leikararnir skulu avslutta við høgra, vinstra, innsíðu o.s.fr.

EVNI:

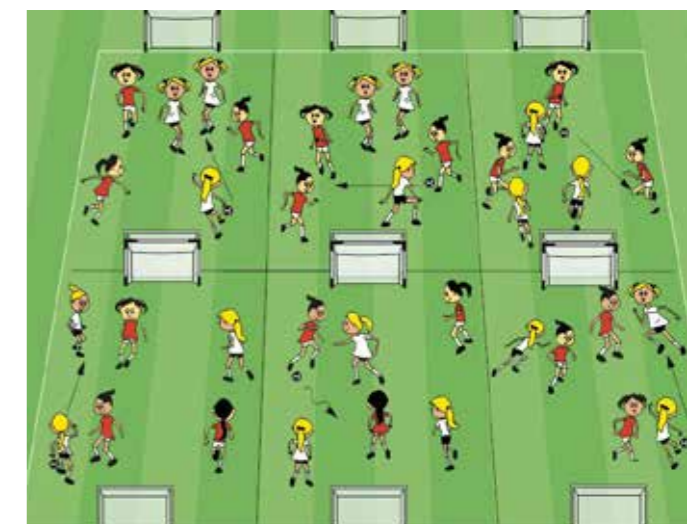
Dystir við 2 málum

SKIPAN:

25-30 min. Dystir á 2v2, 3v3, 4v4, 5v5. 12 lítíl mál ella keylumál. Hvør vøllur 20x12 m/25x12 m

LÝSING:

Frítt spæl. Hvør dystur er 7 min.



Venjingartími 4

EVNI:

Driblingar – fangispæl

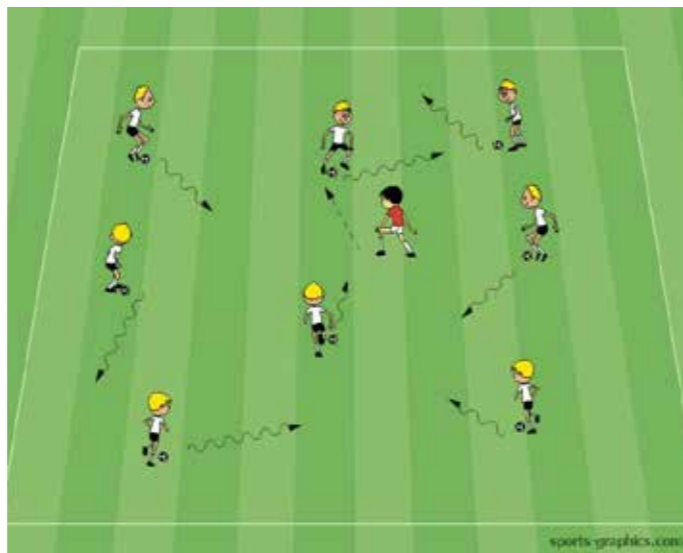
SKIPAN:

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:

Bandaspæl

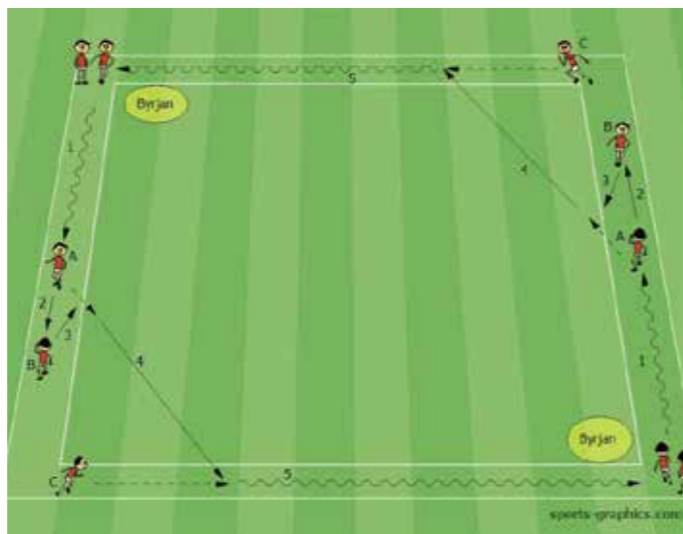
SKIPAN:

10 min. Øki 15x20 m. 10-12 leikarar

LÝSING:

6 A-leikarar í byrjanarøkjunum. 4 B & C-leikarar uttan bólt í hinum hornunum.

A-leikararnir byrja samstundis. A driblar og spælir bandaspæl við B og spælir síðani C, sum driblar yvir til næsta A-leikara o.s.fr. Skift rætning av og á!



Broyting:

- C avleverar til næsta A-leikara
- Bandaspæl í øllum 4 hornum

EVNI:

1v1 skora í keylumál

SKIPAN:

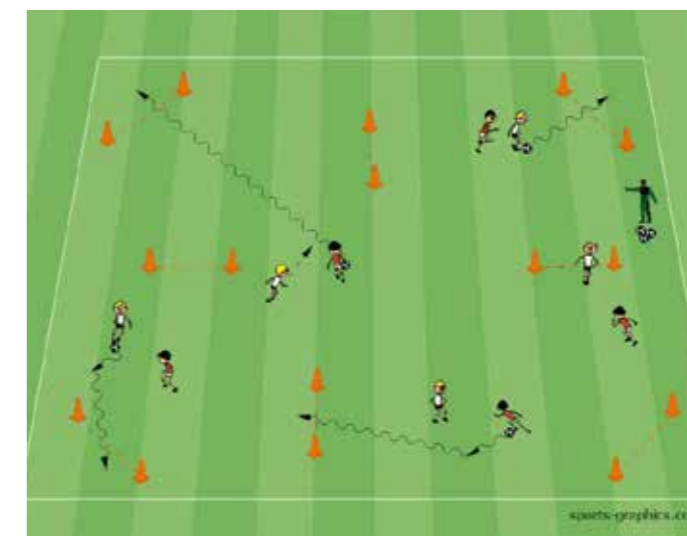
10-12 min. Øki 20x20 m. 2 lið á 5 leikarar

LÝSING:

5 hvítir, ið verja keylumálini. 5 reyðir royna at dribla framvið hvítum og gjøgnum keylumál. Hvørja ferð tað hendir, fær álopsliðið 1 stig. Vinnur hvítur leikari bóltin, fáa teir 1 stig. Skift leiklutir. Hvør dystur 2 min.

Broyting:

- Hvítur og reyður skifta leiklut, tá hvítur vinnur bóltin
- Bólthavarar dribla við veikara beininum



EVNI:

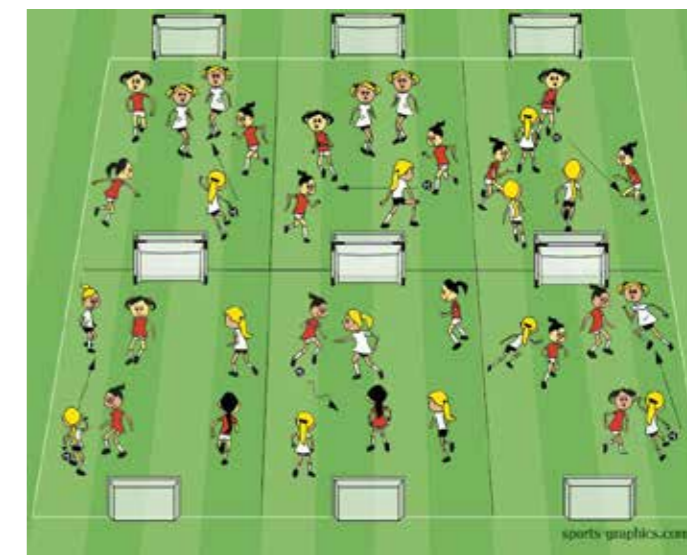
Dystir við 2 málum

SKIPAN:

25-30 min. Dystir á 2v2, 3v3, 4v4, 5v5. Hvør vøllur 20x12 m/25x15 m. 12 lítill mál ella keylumál

LÝSING:

Frítt spæl. Hvør dystur er 7 min.



Venjingartími 5

EVNI:

Driblingar – “gullsavnarar”

SKIPAN:

15 min. Øki 20x20 m. 12 leikarar.
4 keylumál.

LÝSING:

4 hvítir verjuleikarar, ið verja hvør sitt keylumál. 4 reyðir og 4 bláir “gullsavnarar”.
Leikararnir dribla inn í miðjuna eftir “gulli”/keylu. Síðani dribla teir framvið hvíta verjuleikaranum og leggja “gullið” í sín ring innanfyri keylumálið. Hildið verður fram til ongin keyla er eftir á miðjuni, ella tá ið tíðin er farin. Liðið við mesta “gulli” er vinnarin. Um verjuleikarin nertir ella vinnur bóltin, so má bóltgavari royna at dribla framvið øðrum hvítum verjuleikara. Skift leiklutir!



EVNI:

1v1 venja fintur uttan mótstöðu

SKIPAN:

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

LÝSING:

Dribla móti keyluni, ger fintu, og dribla so til høgru, áðrenn avleverað verður til næsta leikara. Brúka ymiskar fintur. Legg dent á ferð og ferðskifti.

Broyting:

- Keylurnar í miðjuni kunnu skiftast út við skugga verjuleikarar.



EVNI:

1v1 “nummar-dystur”

SKIPAN:

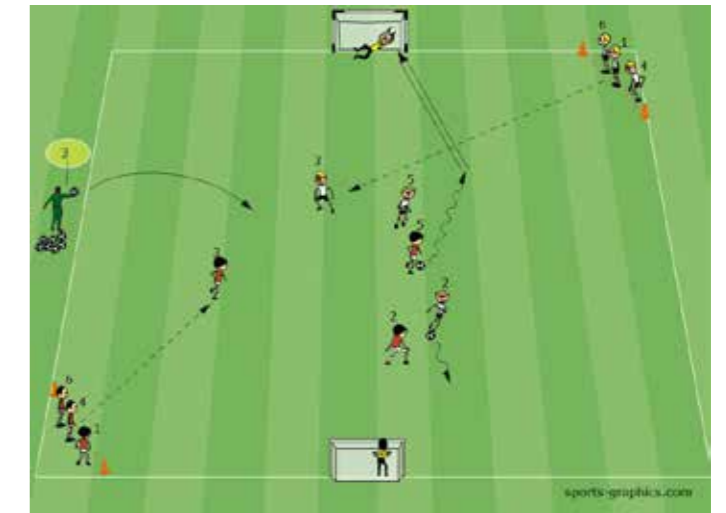
20-25 min. Øki 25x25 m. 2 lið á 6 leikarar

LÝSING:

Hvør leikari hevur eitt nummar 1-6. Venjarin rópar t.d. 3 og kastar bóltin inn á miðjuna, og so er tað reyður nr. 3 og hvítur nr. 3, sum spæla 1v1. Spælt verður við umstillig.

Broyting:

- Venjarin rópar 2-3 nummar, og so verður spælt 2v2 ella 3v3, men enn við denti á dribling í 1v1 (ikk avleveringsspæl)



Venjingartími 6

EVNI:

Fangispæl

SKIPAN:

10 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



Broyting

- Leikararnir hava ein bólt hvør

EVNI:

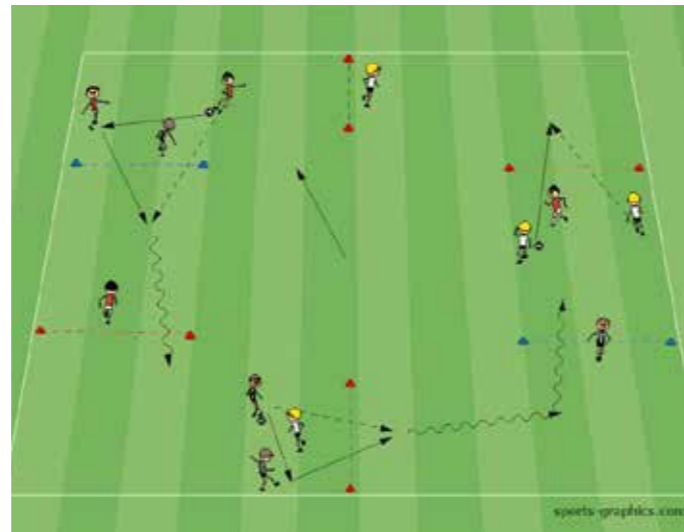
Avlevering og móttøka í 2v1 spælstoðu

SKIPAN:

8-12 min. Øki 25x15 m. 4 lið á 3 leikarar. 6 keylumál á 5 m.

LÝSING:

2 leikarar úr hvørjum liði verja keylumál, meðan hinir royna at spæla seg gjøgnum øll keylumálini. Til ber at brúka 1 avlevering ella bandaspæl. 1 stig hvørja ferð spælt verður ígjøgnum eitt keylumál. Um t.d. hvítur verjuleikari vinnur bóltin frá bláum, ella sparkar bóltin úr spæli, so skifta leiklutirnir.



Broyting:

- Tá venjarin floytar, skifta teir spælætning
- Hvørt parið í mesta lagi 2-4 nertingar, áðrenn skoring

EVNI:

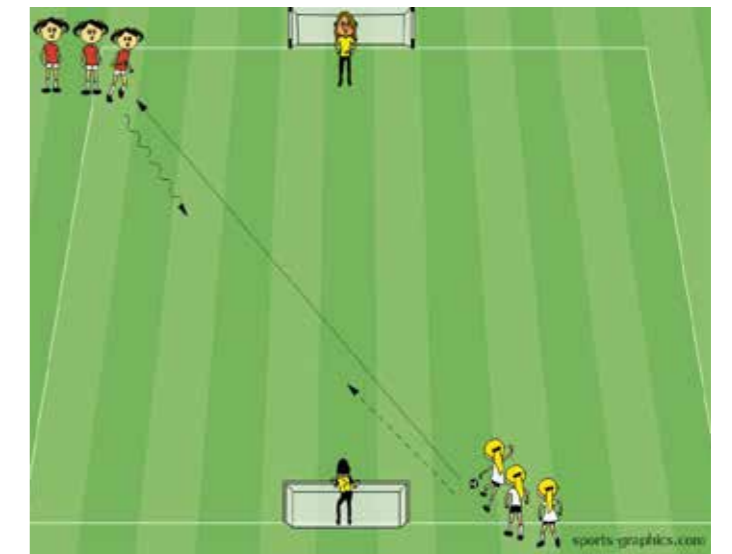
1v1 við málverjum

SKIPAN:

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

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 avlevera til hvítar. Venjingin kann skipast sum kapping millum 2 lið



EVNI:

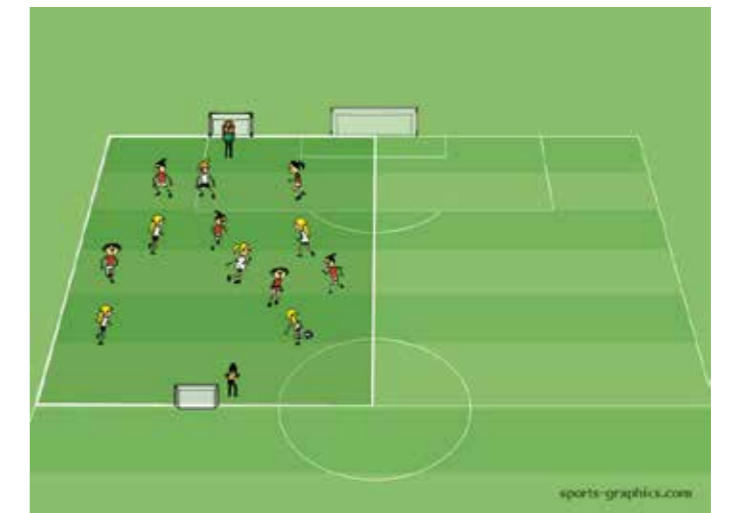
Dystir á 1/4-vølli 7v7

SKIPAN:

20-25 min.

LÝSING:

Frítt spæl, ella spæl við ymsum treytum, t.d. leikskipan tvs. tal av leikarum í hvørjari ketu



VENJINGARTÍMAR

11-12 ÁRA GOMUL BÖRN



Venjingartími 1

EVNI:

Driblingar – skifta rætning

SKIPAN:

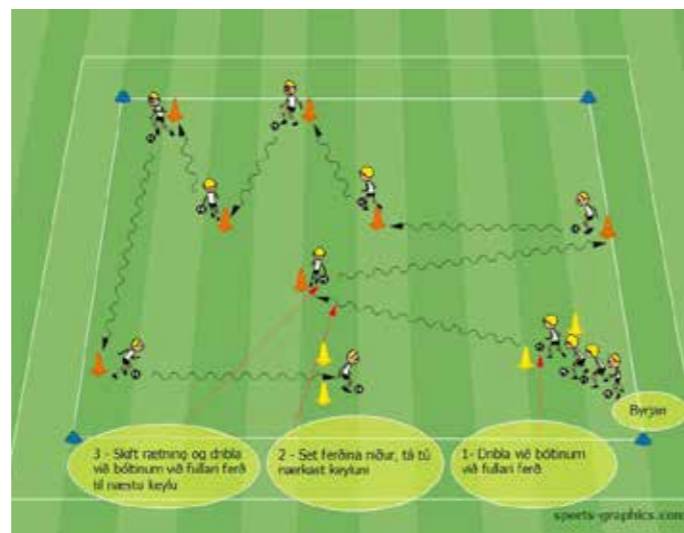
6x2 min. Øki 20x20 m. 12 leikarar

LÝSING:

7 leikarar byrja við reyðu keylurnar, meðan hinir byrja við gula keylumálið. Brúka ymiskar fintur at koma framvið keylunum. Dribla við skiftandi ferð millum keylurnar. Steðgur eftir hvøjar 2 minuttir.

Broyting:

- Venjarin floytar, so skulu allir leikarar dribla mótsattan veg



EVNI:

Driblingar – kapping 1v1

SKIPAN:

15 min. Øki 20x20 m. 8 leikarar

LÝSING:

Vit hava 4 ymisklitt keylumál í hornunum. 2 leikarar við bólti standa við keyluna í miðjuni. Venjarin (ella ein annar leikari) rópar tveir litir t.d. gult ella grønt! Leikararnir dribla millum keylurnar og skjóta í nevnda keylumál. Leikarin, ið er fyrstur at skora fær 1 stig

Broyting:

- leikarar við miðkeyluna, rópa 2 litir!
- 4 leikarar, hvør er fyrstur at skora í øll fyra keylumálini?



EVNI:

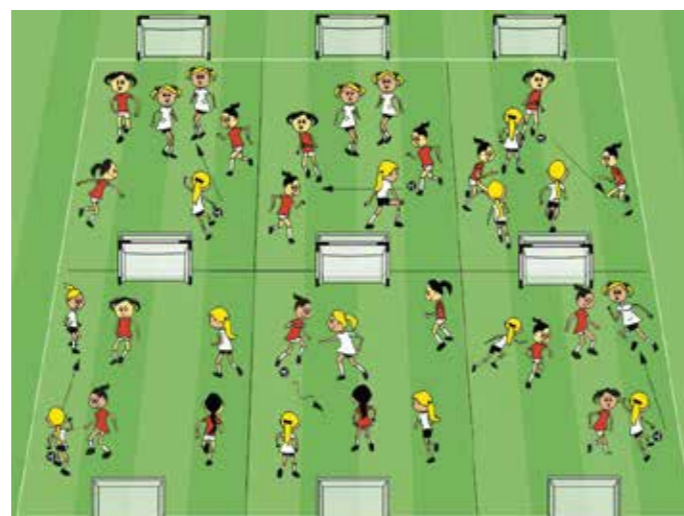
Dystir við 2 málum

SKIPAN:

25-30 min. Dystir á 2v2, 3v3, 4v4, 5v5. Hvør vøllur 25x15 m/35x20 m. 12 lítil mál ella keylumál.

LÝSING:

Frítt spæl. Hvør dystur er 8 min.



Venjingartími 2

EVNI:

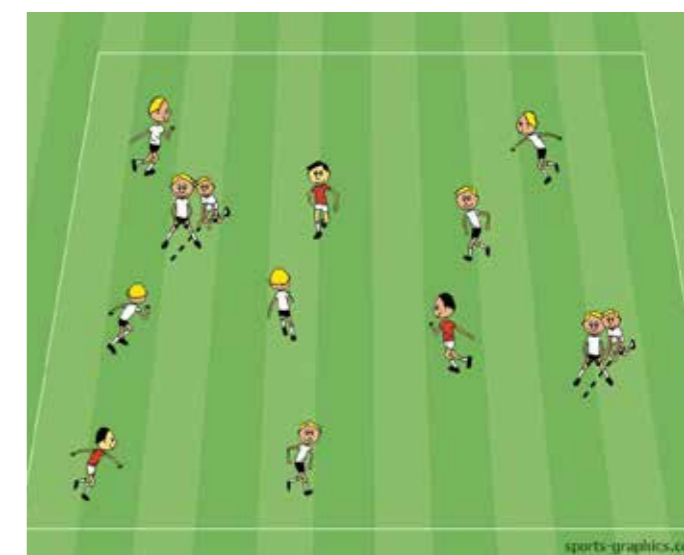
Fangispæl

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:

Bandaspæl og spæla 3.mann

SKIPAN:

12 min. Øki 30x30m. 12-14 leikarar

LÝSING:

Byrjað verður í tveimum støðum samstundis. A driblar fram og spælir bandaspæl við B. A spælir C inni á miðjum vølli, sum spælir 3.mann B. B driblar og spælir yvir til nýggjan A at byrja. C leikararnir eru í miðøkinum, men skifta pláss diagonalt. A á plássid hjá B og B á nýtt A pláss

Broyting:

- Tá venjarin floytar, skiftir rætningur



EVNI:

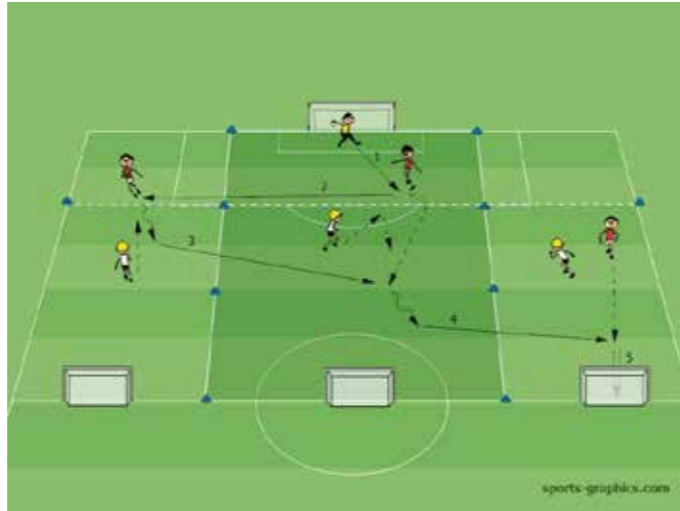
Uppspæl við trimum økjum.

SKIPAN:

15 min. 30x20 m. 3v3+1 málverji

LÝSING:

Vøllurin býttir í 3 økir. Í hvøjum er 1v1 spælstøða. Teir reyðu spæla saman í uppspælsøkinum, áðrenn teir royna at skora í málini mótsatt. Teir reyðu eru í síni sonu allatíðina. Vinna hvítir bóltin, royna teir at skora í stóra málið, og reyðir blíva verjuleikarar.

**Broyting:**

- Allir reyðir leikarar mugu nerta við bóltin, áðrenn skorað verður
- Hvítir kunnu fara úr sínum øki, tá ið teir verja

EVNI:

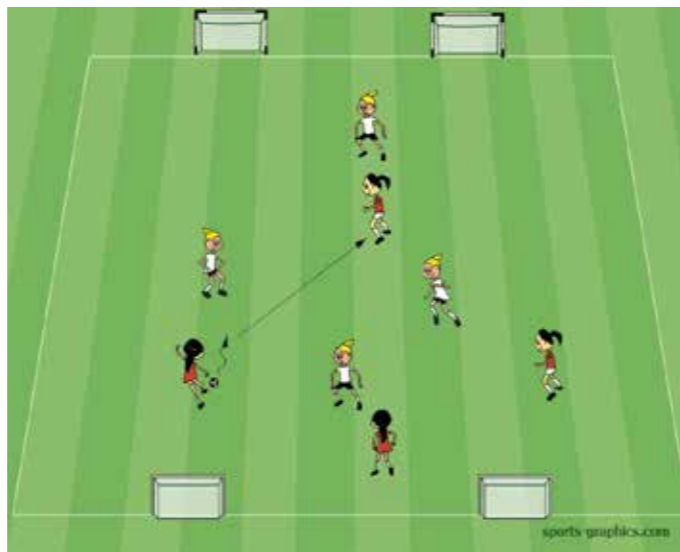
Dystir við 4 málum ella keylumálum

SKIPAN:

20-25 min. Øki 25x20 m. 4v4

LÝSING:

Fritt spæl uttan at venjarin blandar seg uppi



Venjingartími 3

EVNI:

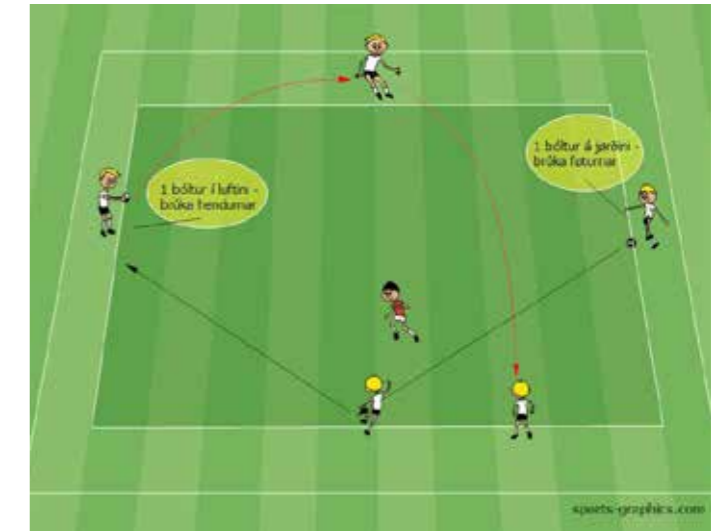
“Rondo” 5v1 2 bóltar

SKIPAN:

10 min. 10x5 m. 6 leikarar

LÝSING:

5 hvítir leikarar á útsíðu og 1 reyður í miðjuni. Hvítir hava 2 bóltar og royna at spæla saman. Ein bóltur verður spældur við beininum og ein við hondunum. Reyði verjuleikarin kann brúka hendurnar at fanga bóltin, ið verður kastaður. Vinnur reyður bóltin, skifta leiklutirnir.

**Broyting:**

- Byrja við 4v1 og einum bólti.
- Verjuleikarin er inni í 1 min, hvussu nógvur bóltar vinnur hann?

EVNI:

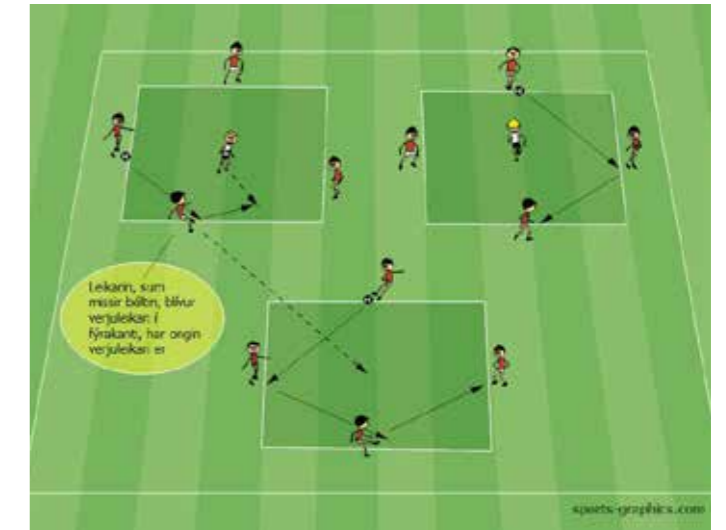
“Rondo” 4v1 umstilling álop til verju

SKIPAN:

10 min. 3 øki á 8x8 m. 14 leikarar

LÝSING:

Byrjað verður í tveimum fýrakantum við 4v1 spælstøðu. Í 3.fýrakantinum spæla reyðir bara saman uttan mótstöðu fyrst. Reyður leikari, sum missir bóltin, fær hvíta vestin, og blívur verjuleikari í fýrakanti, har ongin verjuleikari/hvítur er. Tann hvíti, sum vann bóltin, verður verandi í sínum fýrakanti, nú sum reyður leikari, o.s.fr.



EVNI:

“Possession” 5v2 >10v5 venda spælinum

SKIPAN:

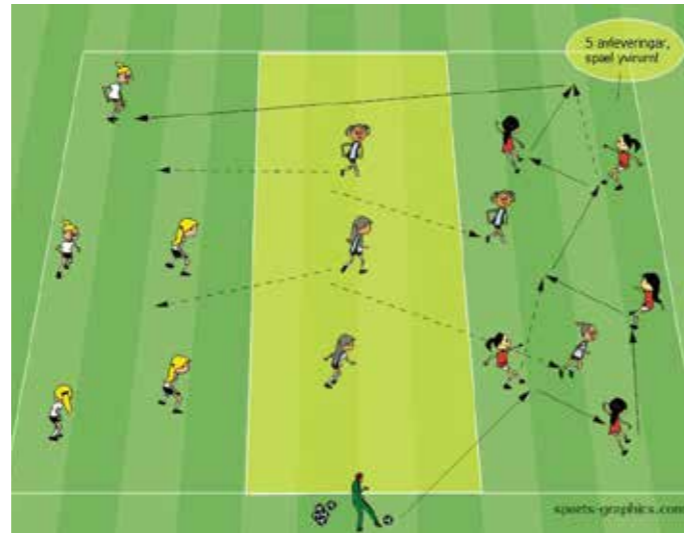
10-15 min. Øki 30x20 m. 15 leikarar

LÝSING:

3 lið á 5 leikarar og 3 øki. Venjarin spælir inn til reyðar. 2 bláir leikarar úr miðøkinum koma inn, og so er 5v2 spælstøða. Eftir 5 avleveringar kunnu reyðir avlevera yvirum til hvítar, og so fara tveir nýggir bláir inn o.s.fr. Vinna bláir bóltin skifta teir yvirum, og liðið, ið misti bóltin er nú verjuliðið.

Broyting:

- 3 leikarar úr miðøkinum kunnu fara inn at trýsta

**EVNI:**

Dystir á ½-vølli 8v8

SKIPAN:

20-25 min.

LÝSING:

Fritt spæl, ella spæl við ymsum treytum, t.d. leikskipan tvs. tal av leikarum í hvørjari ketu



Venjingartími 4

EVNI:

Bandaspæl í “y-skapi”

SKIPAN:

2x5 min. Øki 20x20 m. Í minsta lagi 6 leikarar

LÝSING:

A spælir bandaspæl við B og spælir C. A fer á plássið hjá B. B spælir bandaspæl við C og fer á plássið hjá C. C spælir D og fer á plássið hjá D. D spælir til nýggjan A.

Broyting:

- Sama mannagongd, men nú til vinstru
- B vendir við bóltinum og spælir bandaspæl við C
- A spælir C, ið spælir bandaspæl við B
- B spælir bandaspæl við C og D skiftivís, ið dribla heim.

**EVNI:**

“Rondo” 5v2 “Skjót keyluna”

SKIPAN:

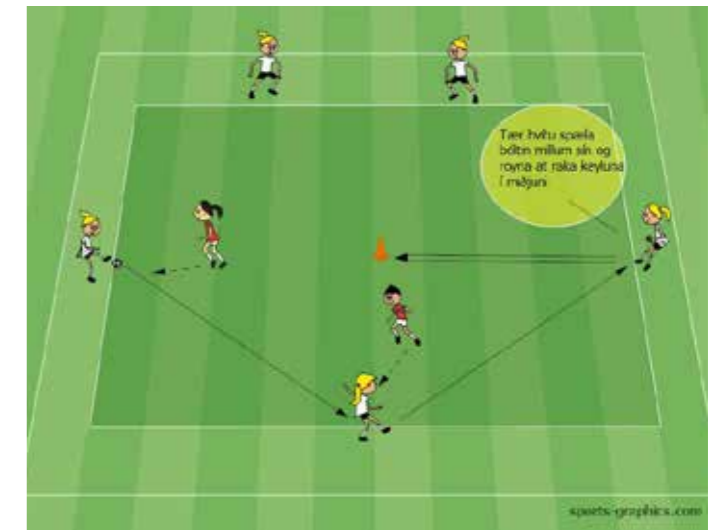
10 min. Øki 10x10 m. 7 leikarar

LÝSING:

5/6 hvítir leikarar á útsíðu móti 2 reyðum inni. Teir reyðu royna at vinna bóltin og forða fyri, at teir hvítu klára at skjóta keyluna niður. Teir hvítu fáa 1 stig eftir x-tal av avleveringum og 2 stig fyri at skjóta keyluna niður. Skift leiklutir.

Broyting:

- 2 keylur at verja og at skjóta eftir
- Teir hvítu í mesta lagi 2 nertingar



EVNI:

“Rondo” 4(+1)v2 skifta pláss

SKIPAN:

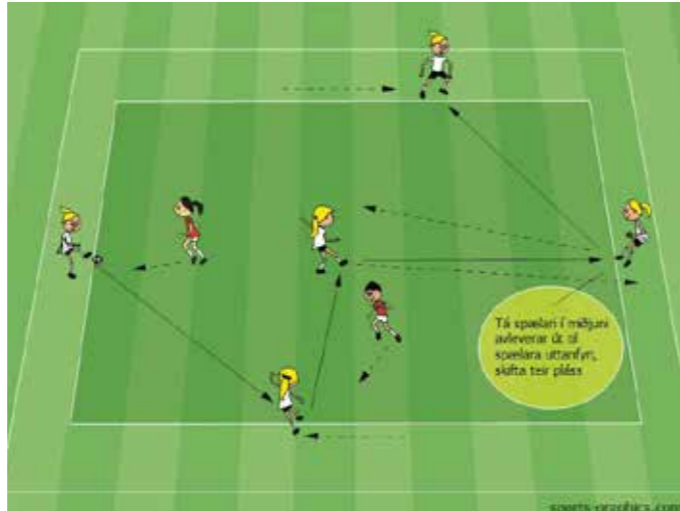
12 min. Øki 10x10 m. 7 leikarar

LÝSING:

Teir hvítu á útsíðu spæla millum sín og gera brúk av hvíta leikaranum í miðjuni. Teir reyðu royna at vinna bóltin. Tá hvíti miðjuleikarin spælir út skifta teir pláss. Skift leiklutir.

Broyting:

- Hvítir í mesta lagi 2 nertingar

**EVNI:**

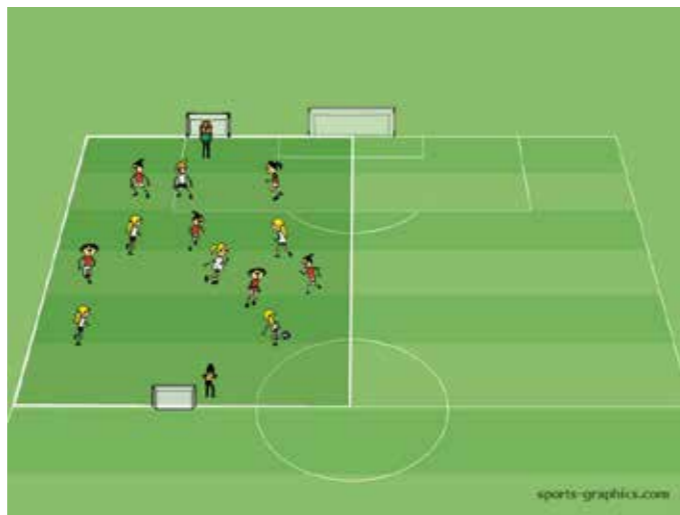
Dystir á 1/4-vølli 7v7

SKIPAN:

20-25 min.

LÝSING:

Frítt spæl, ella spæl við ymsum treytum, t.d. leikskipan tvs. tal av leikarum í hvørjari ketu



Venjingartími 5

EVNI:

Driblingar - fangispæl

SKIPAN:

10 min. Øki 20x20 m. 9 leikarar, hvør sín bólt. 9 vestar 3 reyðir, 3 hvítir, 3 bláir.

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:**

2v1 (+1) við 2 lítlum málum

SKIPAN:

10-15 min. Øki 20x15 m. 3 økir.

LÝSING:

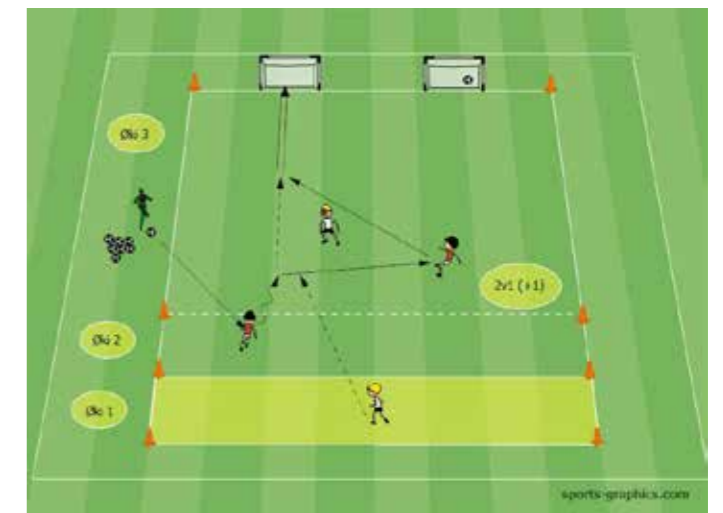
Gera brúk av spælstøðuni 2v1, áðrenn næsti verjuleikarin nær at hjálpa til.

Venjarin (ella ein annar leikari) spælir reyðan í øki 2, og tá blívur hvítur leikari í øki 1 partur av spælinum.

Reyðir hava 5 álop, og so skifta leiklutirnir. Liðið við flest málum vinnur.

Broyting:

- Vinnur verjandi liðið bóltin, royna teir at dribla inn í økið 1, ella taka ímóti avlevering inni í økið 1.



EVNI:

2v1 bandaspæl og skjótar avslutningar

SKIPAN:

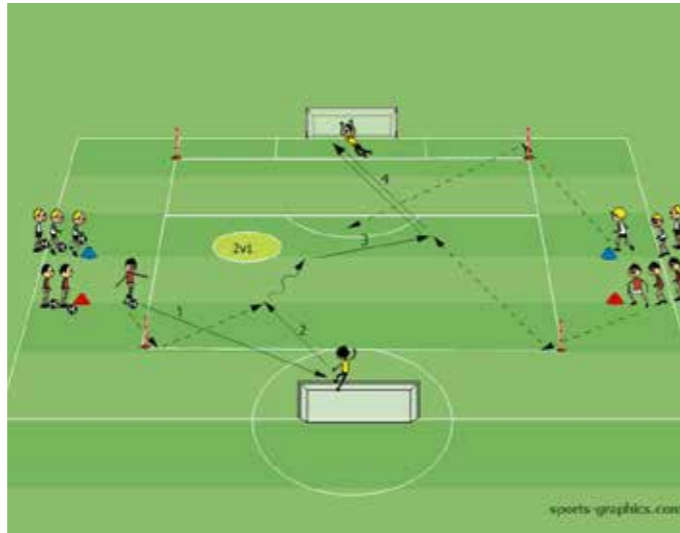
10-15 min. 30x20 m. 2 lið á 6 leikarar + 2 málverjar. Í mesta lagi 3-4 í hvørjum raði.

LÝSING:

Reyður leikari avleverar til málverjan, rundar keyluna, og fær bóltin aftur. Samstundis renna reyður viðleikari og hvítur leikari runt keylurnar, og so er 2v1 spælstøða. Reyðu álopsleikararnir skulu royna at skora innan 7 sek. sum gevur 1 stig. Vinnur verjuleikarin bóltin gevur tað 1 stig. Næstu ferð er tað hvítt lið, sum byrjar.

Broyting:

- Verjuleikararnir eru eisini 2 í tali, 2v2 spælstøða
- Álopsleikararnir eru 3 í tali, 3v2 spælstøða
- Spæl við umstilling, verjuleikarin/arnir royna eisini at skora

**EVNI:**

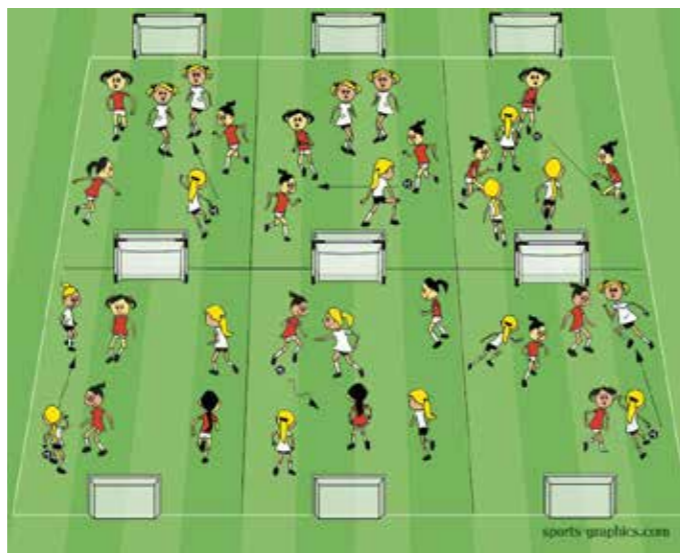
Dystir við 2 málum

SKIPAN:

25-30 min. Dystir á 2v2, 3v3, 4v4, 5v5. Hvør vøllur 25x15 m/35x20 m. 12 lítil mál ella keylumál

LÝSING:

Frítt spæl. Hvør dystur er 8 min.



Venjingartími 6

EVNI:

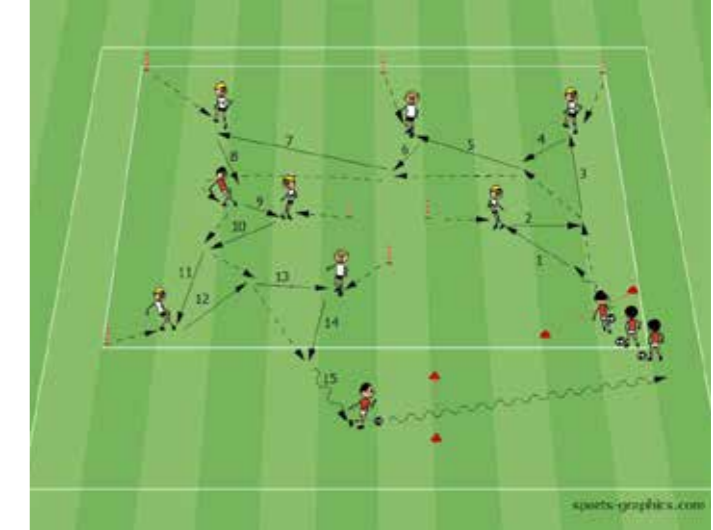
Bandaspæl

SKIPAN:

4x3 min. Øki 20x20m. 12 leikarar.

LÝSING:

7 hvítir leikarar við keylurnar, og 5 reyðir leikarar við hvør sínum bólti. Teir reyðu spæla bandaspæl við teir hvítu í vísu raðfylgju. Reyður driblar heim eftir síðsta bandaspælið. Torleikastigið í mun til aldur og førleika. T.d. tvær nertingar: móttøka og avlevering, ella eina nerting: avlevera fyrstu ferð. Skift leiklutir hvørjar 3 minuttir.

**EVNI:**

Avleveringar í longdarrætning

SKIPAN:

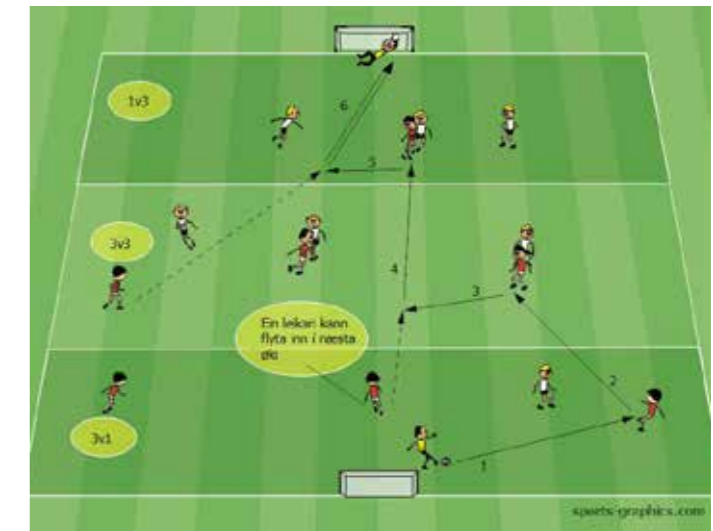
15 min. Øki 30x20 m. 7v7+2 málverjar

LÝSING:

Vøllurin býttur í 3 økir. Í báðum verjuøkjunum verður spælt 3v1+málverja og í miðøkinum 3v3. Spælt verður frá øki til øki fyri at kunna skora. Ein leikari kann flyta øki hvørja ferð. Hetta skapar 4v3 spælstøðu í miðøkinum og 3v2 í verjuøkjunum. Í verjustøðu flyta leikararnir ikki.

Broyting:

- Álopsliðið t.d. 4 avleveringar, áðrenn spælt verður í miðøkið. 3 avleveringar í miðøkinum, áðrenn spælt verður í álopsøkið



EVNI:

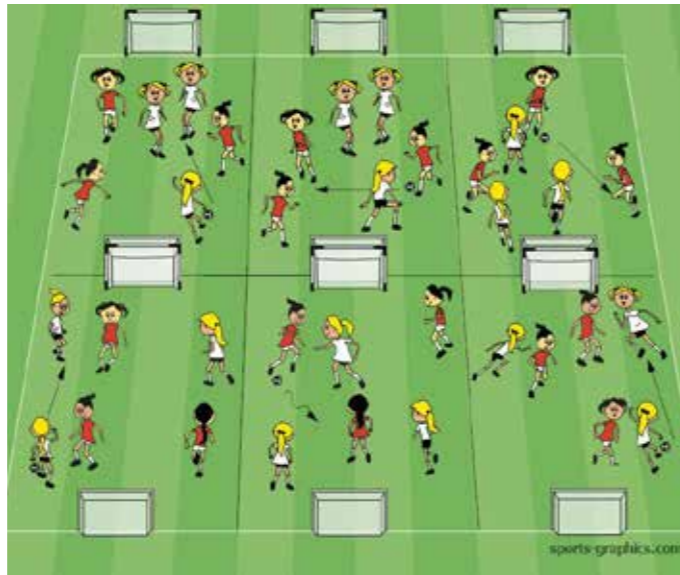
Dystir við 2 málum

SKIPAN:

25-30 min. Dystir á 2v2, 3v3, 4v4, 5v5.
Hvør vøllur 25x15 m/35x20 m. 12 lítil mál ella keylumál

LÝSING:

Frítt spæl. Hvør dystur er 8 min.



VENJINGAR

TIL BØRN 9-12 ÁR



Driblingar - við fullari ferð

EVNI:

Driblingar - ferðskifti

SKIPAN:

5x2 min. Øki 20x20 m. 10 leikarar

LÝSING:

10 leikarar dribla í óskipan ella við ymsum treytum ásettar inni í fýrakantinum, t.d at dribla við skiftandi ferð. Tá venjarin rópar “út”, skal altíð driblast við fullari ferð út um eina keylu og inn aftur í økið. Steðgur eftir hvøjar 2 minuttir.



Broyting:

- Leikarin má velja nýggja keylu hvørja ferð at dribla útum.
- Hav líttil mál, har keylurnar eru, so leikarin skjýtur í málið, tá hann er komin út um fýrakantin.

EVNI:

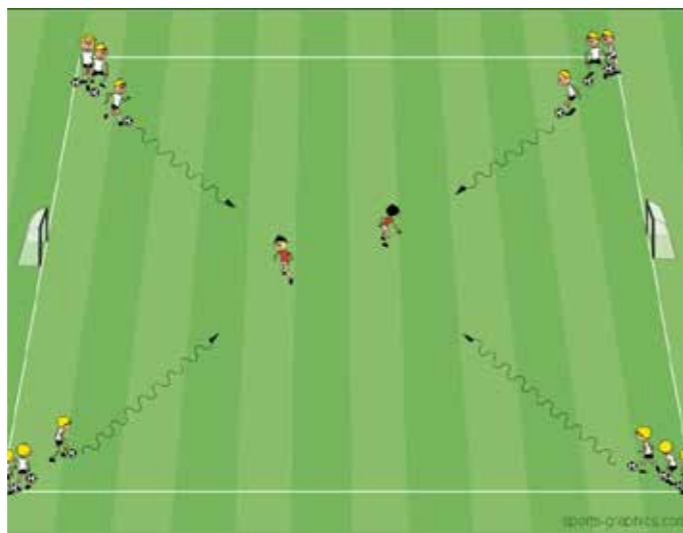
Driblingar – við møguligari umstilling

SKIPAN:

6x2 min. Øki 2x20 m. 14 leikarar

LÝSING:

3 leikarar í hvørjum horni við bólti. 2 reyðir verjuleikarar í miðjuøkinum. Tann fremsti í hvørjum horni driblar yvir til rekkjuna mótsatt. Reyðir royndir at fáa bóltin frá hvítum. Eydnast tað, so er 1v1 spælstøða, har roynt verður at skora í eitt av málunum. Hav lítlan steðg eftir hvørjar 2 min og skift verjuleikarar.



Broyting:

- Allir hvítu leikararnir kunnu samstundis dribla yvir mótsatt. Eydnast reyðum at vinna bólt, so er 1v1 spælstøða.
- Hvítir leikarar kunnu dribla í tað horni, teir vilja!

EVNI:

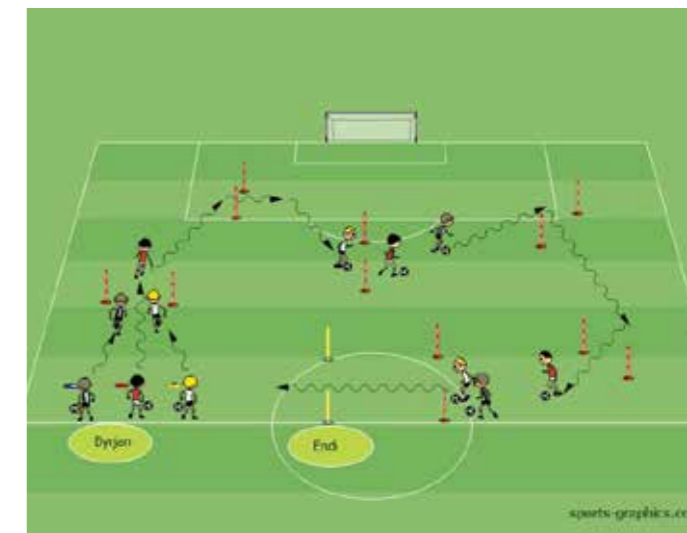
Driblingar – 3 lið kappast

SKIPAN:

4x3 min. Øki 30x20 m./50x30 m. 12 leikarar

LÝSING:

1 leikari frá hvørjum liði driblar gjøgnum driblivøllin við fullari ferð. Fyrstur í mál fær 1 stig til sítt lið. Líttil steðgur eftir hvøjar 3 min. Liðið við flest stigum er vinnarin!



Broyting:

- Skipa kappingina sum stafett. Ein frá hvørjum liði við hvørt keylumál - fær bóltin frá sínum viðleikara fyri síðani at halda fram.

EVNI:

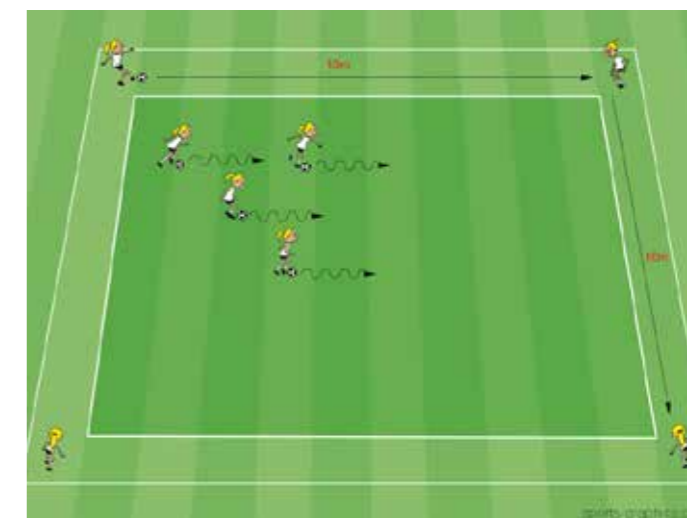
Driblingar – hygg upp!

SKIPAN:

6x2 min. Øki 10x10 m. 8 leikarar ella fleiri

LÝSING:

Inni í 4-kantinum eru 4 ella fleiri leikarar. 1 bólt hvør. Uttanfyrir 4 leikarar, sum avlevera millum sín. Leikararnir inni í fýrakantinum skulu dribla sama rætning, sum avleveringin fer. Skift leikararnir uttanfyri eftir 2 min.



Broyting:

- Leikararnir inni í fýrakantinum dribla mótsattan veg sum bólturin fer

EVNI:

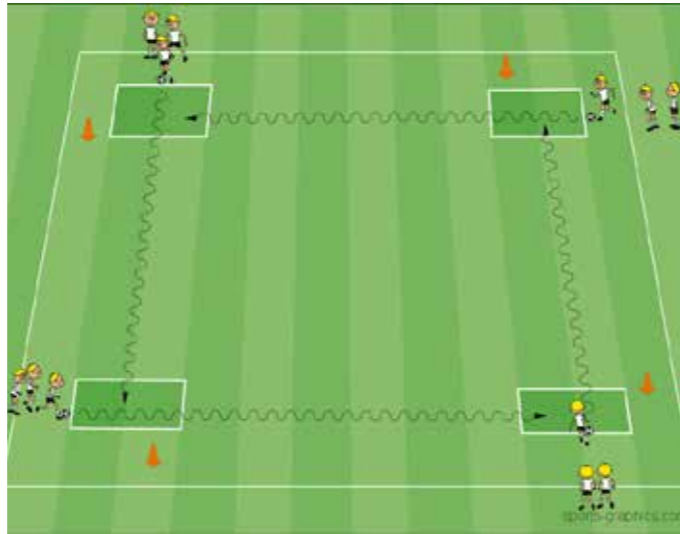
Driblingar – fangi eg teg?

SKIPAN:

6x2 min. Øki 15x15 m. 12 leikarar

LÝSING:

3 leikarar við hvørt øki. Tann fremsti í hvørjum raði hevur bólt. Teir byrja samstundis. Driblað verður við fullari ferð til nærmasta øki, har næsti leikari tekur bóltin og driblar víðari. Driblarin fer aftast í raðið, tá ið hann er komin fram! Ber til at innheinta ein av hinum leikarunum? Spæl til leikari verður innheintaður ella í mesta lagi 2 min. Skift rætning!

**Broyting:**

- Brúka bara 1 bólt og byrja í einum øki. Driblað verður til nærmasta øki, har næsti leikari tekur bóltin og driblar víðari, men driblarin fer IKKI í fyrsta raðið, men heldur á fram at renna út um keyluna og yvir til næsta rað, har hann fer aftast í raðið osv.

EVNI:

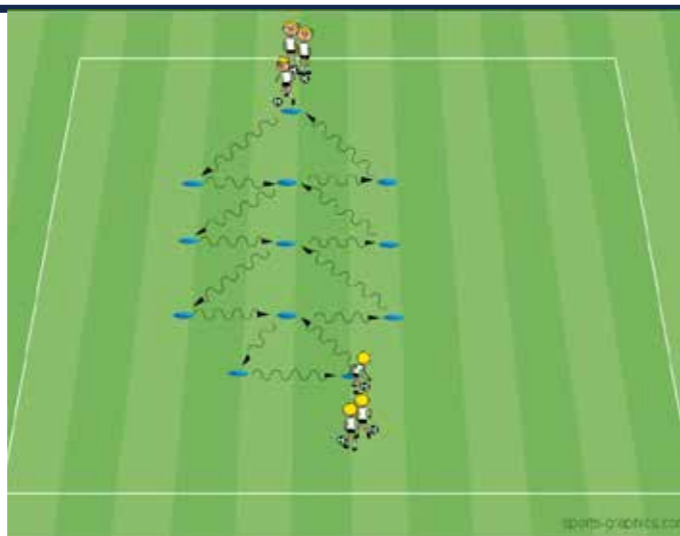
Driblingar – jólatræið

SKIPAN:

10-12 min. 5-10 m millum keylurnar í breidd og 5 m millum keylurnar í longd. Í mesta lagi 3-4 leikarar í hvørjum raði.

LÝSING:

Tann fremsti í hvørjum raði byrjar. Brúka ymsar fintur og ymsar vendingar við hvørja keylu. Driblað til keyluna, ikki yvirum! Hav passandi avstand millum leikarar, so teir ikki órógva hvør annan. Driblað við skiftandi ferð.

**EVNI:**

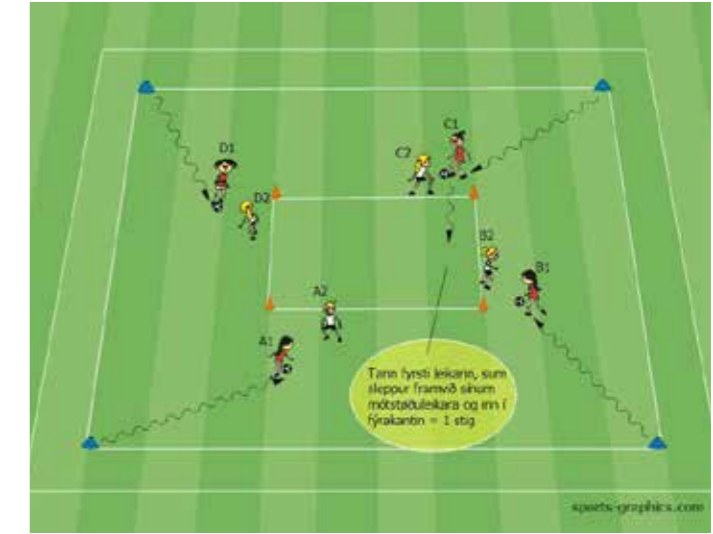
Driblingar – 1v1 inn í fýrakant

SKIPAN:

10-15 min. Øki 20x20 m. Fýrakanturin í miðjuni 5x5 m. 8 leikarar í 4 pørum.

LÝSING:

Reyðir byrja við bláu keylurnar. Hvítir verja hvør sítt keylumál. Fyrsti reyði leikarin, ið driblar framvið sínum verjuleikari og inn í fýrakantin, fær 1 stig. Skift leiklutir.

**Broyting:**

- Verjuleikararnir byrja frá sitandi støðu
- Álopsleikararnir kunnu velja eitt annað keylumál at dribla ígjøgnum.

EVNI:

Driblingar – dribla undan verjuleikaranum

SKIPAN:

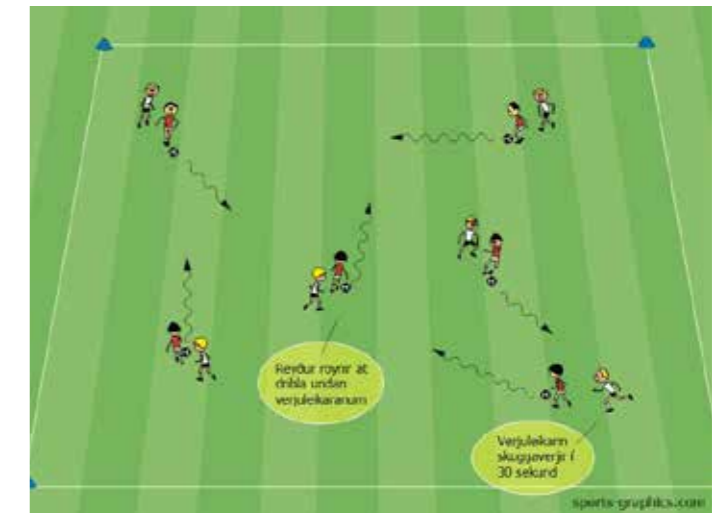
8-12 min. Øki 15x15 m. 12 leikarar

LÝSING:

Bólthavarin driblar við fullari ferð fyri at sleppa undan “skugganum”/ verjuleikaranum, ið fylgir honum í 30.sek., so skifta teir leiklut.

Broyting:

- Skuggaverjuleikarin roynir nú at vinna bóltin.



EVNI:

Driblingar – “gullsavnarar”

SKIPAN:

10-15 min. Øki 20x20 m. 12 leikarar.
4 keylumál.

LÝSING:

4 hvítir verjuleikarar, ið verja hvør sítt keylumál. 4 reyðir og 4 bláir “gullsavnarar”.

Leikararnir dribla inn í miðjuna eftir “gulli”/keylu. Síðani dribla teir framvið hvíta verjuleikaranum og leggja “gullið” í sín ring innanfyri keylumálið.

Hildið verður fram til ongin keyla er eftir á miðjuni, ella tá ið tíðin er farin.

Liðið við mesta “gulli” er vinnarin.

Um verjuleikarin nertir ella vinnur bóltin, so má bóltthavarin royna at dribla framvið øðrum hvítum verjuleikara.

Skift leiklutir!



1v1

EVNI:

1v1 4 mál

SKIPAN:

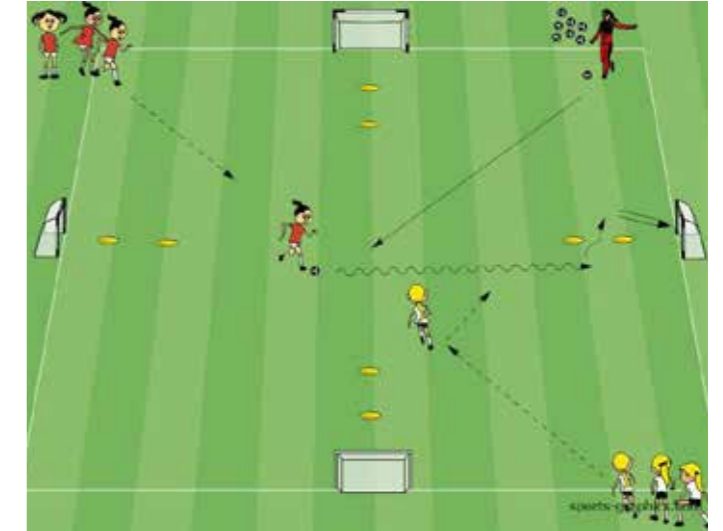
10-15 min. Øki 20x20 m. Í mesta lagi 3-4 leikarar í hvørjum raði.

LÝSING:

Venjarin sparkar ein bólt inn móti miðjum øki. Ein reyður og ein hvítur renna út, tá sparkað er, og so er 1v1 spælstøða. Bóltthavarin skal dribla gjøgnum keylumál fyri at skora. Spælt verður við umstilling. Leikararnir fara í sítt rað, tá mál er skorað, ella bólturin er úti.

Broyting:

- Kapping – hvat lið skorar flest mál í t.d. 2 min.



EVNI:

1v1 yvir í endaøkið

SKIPAN:

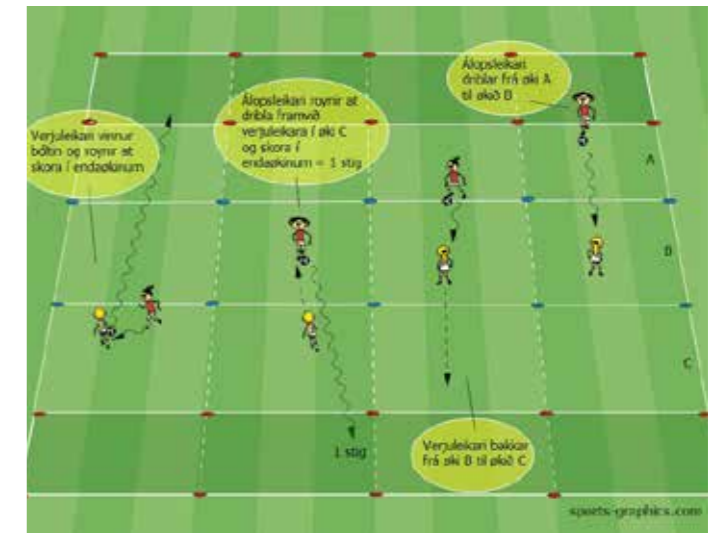
10-15 min. 4 geirar við 3 økjum á 5x5 m + 2 endaøkir á 5x3 m. 8 leikarar

LÝSING:

1v1 spælstøðan fer fram á henda hátt: Reyður leikari driblar frá økið A inn í økið B. Hvítur verjuleikari flytur frá øki B til økið C. Her roynir hann at vinna bóltin frá reyðum, ið roynir at dribla inn í endaøkið, ið gevur honum 1 stig.

Vinnur hvítur bóltin, roynir hann at koma yvir í mótsatt endaøki.

Og so verður byrjað av nýggjum. Skift leiklutir!



EVNI:

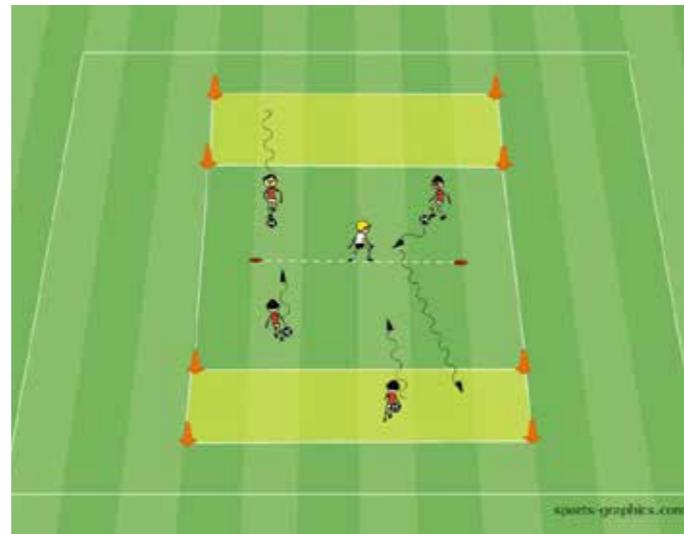
1v1 móti rættvendum verjuleikara

SKIPAN:

10-15 min. Øki 20x10 m. Tvey endaøkir og eitt keylumál í miðjuni.

LÝSING:

Hvítur verjuleikari verjir keylumálið, meðan í minsta lagi 2 reyðir álopsleikarar eru hvørjumegin miðjuna, sum royna at dribla úr endaøki yvir í hitt, men skulu gjøgnum keylumálið. Brúka ymiskar fintur fyri at koma framvið. Vinnur hvítur bóltin, ella megnar at sparka hann úr økinum, skifta leiklutirnir.

**Broyting:**

- Smalka keylumálið
- Tveir verjuleikarar
- Dribla við veikara beininum

EVNI:

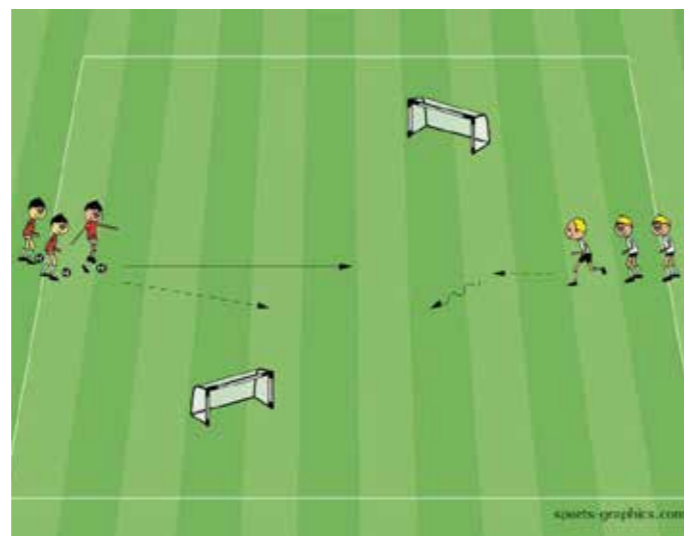
1v1 málini standa á skák

SKIPAN:

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

LÝSING:

Reyður spælir hvítan og so er 1v1 spælstøða. Spælt verður við umstilling. Leikararnir fara í sítt rað, tá mál er skorað, ella bóltur er úti. Bólkarnir skiftast um at byrja.

**Broyting:**

- Skipast sum kapping millum liðini. Mál telur dupult hjá liðnum, ið ikki byrjaði. Ein dystur er t.d 2-3 min.

EVNI:

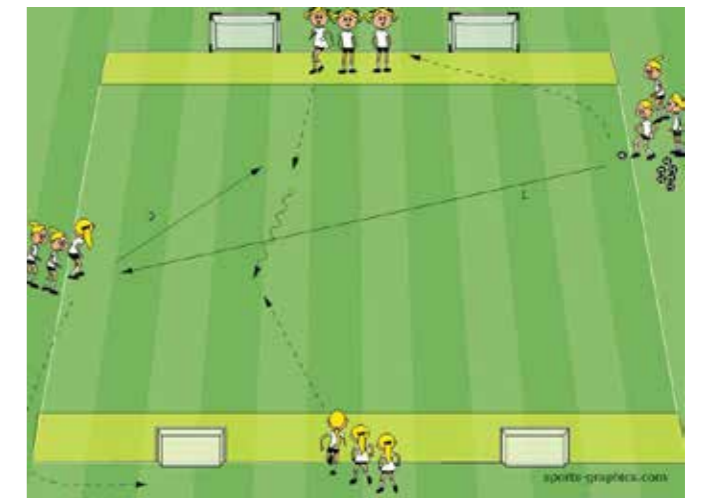
1v1 aftaná 2 avleveringar

SKIPAN:

10-15 min. Øki 20x20 m – gula skoringsøkið er 5 m. 12 leikarar

LÝSING:

4 mál og 4 bólkar sum víst á myndini. Byrjað verður við diagonalavlevering, og síðani spældur til hvítan ovast í myndini, ið kemur út saman við hvítum niðast í myndini, og so er 1v1 spælstøða. Spælt verður við umstilling, og bóltthavarin skal inn í gula skoringsøkið fyri at skora. Leikararnir flyta eitt pláss til høggu, tá mál er skorað, ella bóltur er úti.

**Broyting:**

- Innanhýsis kapping millum allar 12 leikararnar. Mál telur dupult eftir umstilling
- Mál telur dupult, tá ið tað verður skorað inni í skoringsøkinum, og trý stig eftir umstilling

EVNI:

1v1 síðu ella feilvendur við móttøku

SKIPAN:

10-15 min. Øki 20x20 m. C-leikarin 5m frá B1, tá byrjað verður. Í mesta lagi 3-4 leikarar í hvørjum raði.

LÝSING:

B kemur í móti A, og tá ið B er komin hálva leið, spælir A, og tá fer C í trýst móti B1, og so er 1v1 spælstøða. C sprintar í trýst, so at B1 ikki verður rættvendir við móttøku. Spælt verður við umstilling. Inn í skoringsøkið fyri at skora. Tá mál er, ella bóltur er úti, flyta leikarar eitt pláss til høggu.

**Broyting:**

- B hevur loyvi at skapa sær størri vinkul, áðrenn móttøku. Um so er, so hevur C loyvi at fara í trýst eitt sindur, áðrenn A spælir B. C hevur loyvi at tjóðstarta eitt sindur!

EVNI:

1v1 skot á mál

SKIPAN:

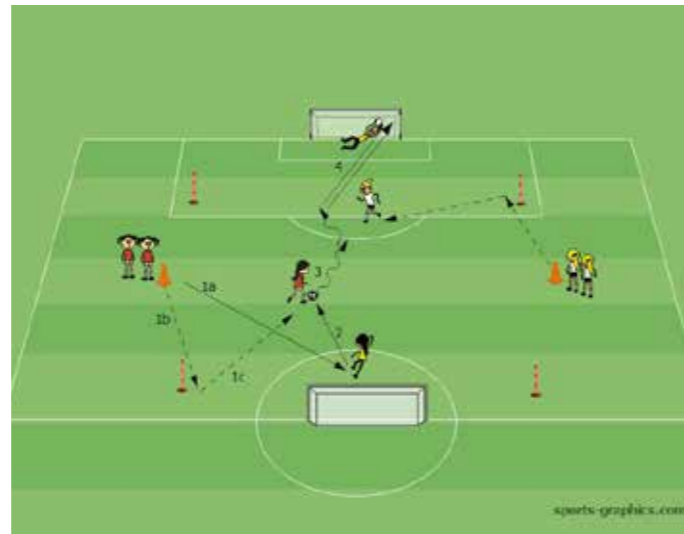
10-15 min. Øki /50x30 m. Í mesta lagi 3-4 leikarar í hvørjum raði. 2 lið á 3-4 leikarar

LÝSING:

Reyður leikari spælir málverjan og fær bóltin aftur eftir renning, sum víst á myndini. Hvítur leikari rennur sum víst á myndini og so er 1v1 spæltstøða. 1 stig til teir reyðu fyrri skoring. Vinnur hvítur bóltin, ella sparkar hann vekk, fáa hvítir 1 stig. Næstu ferð byrja hvítir.

Broyting:

- Mál telur dupult, um skorað er innan 7 sek., og verjuleikari ikki nertir bóltin
- Spæl 2v2, men við denti á dribling í 1v1 (ikki avleveringsspæl)
- Spæl við umstilling, tvs. verjuleikarin roynir at skora, tá hann vinnur bóltin.



EVNI:

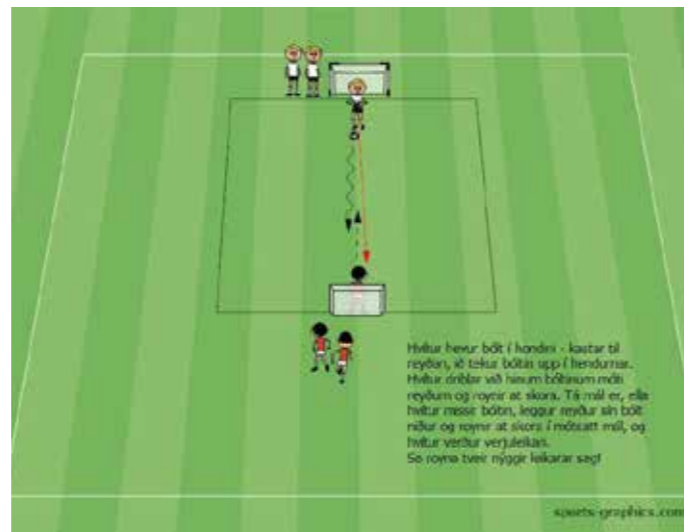
1v1 2 bóltar

SKIPAN:

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

LÝSING:

Hvítur hevur ein bólt við fótarnar og ein í hondunum. Kastar til reyðan, ið tekur bóltin upp í hendurnar. Við hinum bóltinum er nú 1v1 spæltstøða. Tá hvítur skorar ella missir bóltin, leggur reyður sín bólt niður og roynir at skora í mótsatt mál við hvítum nú sum verjuleikara. So royna tveir nýggir seg!



Spælvenjingar 2v1 > 3v3

EVNI:

2v1 gera seg leysan

SKIPAN:

8-10 min. Øki 20x10 m. 3 økir

LÝSING:

Í øki 1 er ein leikari við bólti. Ongin leikari hevur lov at fara inn í øki 2. Í øki 3 er ein hvítur álopsleikari og ein reyður verjuleikari. Álopsleikarin roynir at gera seg frían. Tá tað eydnast at taka ímóti avlevering og avlevera aftur til hvítan leikara í øki 1 fær hann 1 stig. Eydnast verjuleikaranum at vinna bóltin fær hann 1 stig.

Skift leiklutir

Broyting:

- Skift leiklut hvørja ferð verjuleikarin vinnur bóltin
- Bara ein nerting tvs. avlevera fyrstu ferð aftur
- Eitt mál í øki 3, so spælt verður 2v1 móti málinum



EVNI:

2v1 umstilling

SKIPAN:

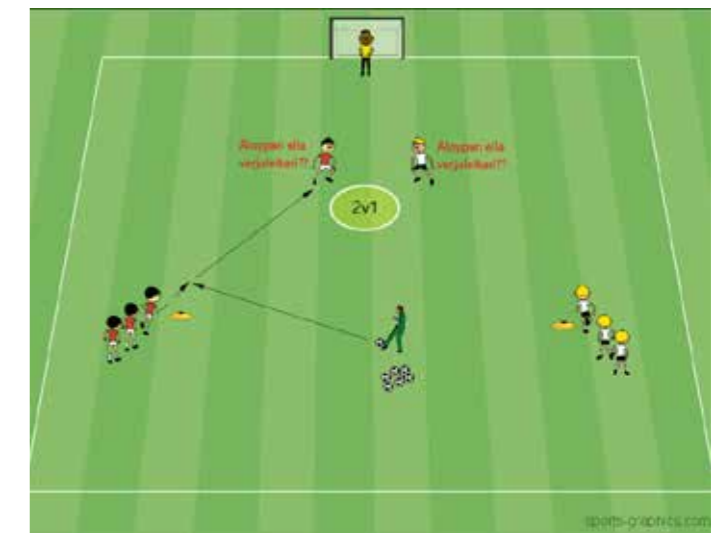
10-15 min. Øki 25x20 m. 8 leikarar+málverja

LÝSING:

1 reyðan og 1 hvítan leikara, ið annaðhvørt eru áloypari ella verjuleikari. 2 røð á 3 leikarar við somu leiklutum. Spælir venjarin reyðan í síðuni eru 2 reyðir móti 1 hvítum, ið nú er verjuleikari. Spælir venjarin til hvítan í síðuni, er tað hinvegin 2 hvítir móti reyðum, ið nú er verjuleikari. Tá ið mál verður skorað, ella bólturin fer út, skifta teir, ið vóru 2, leiklut.

Broyting:

- Áseta tíð til avsluttast skal t.d. 6 sek.
- Um málverjin hjargar, so kastar hann út til tann fremsta í raðnum á liðnum, ið var verjuleikari, og so er 2v2 spæltstøða. Á myndini omanfyri vildi málverjin kastað út til hvítan í raðnum.



EVNI:

2v1 verjuleikari rennur móti eignum máli

SKIPAN:

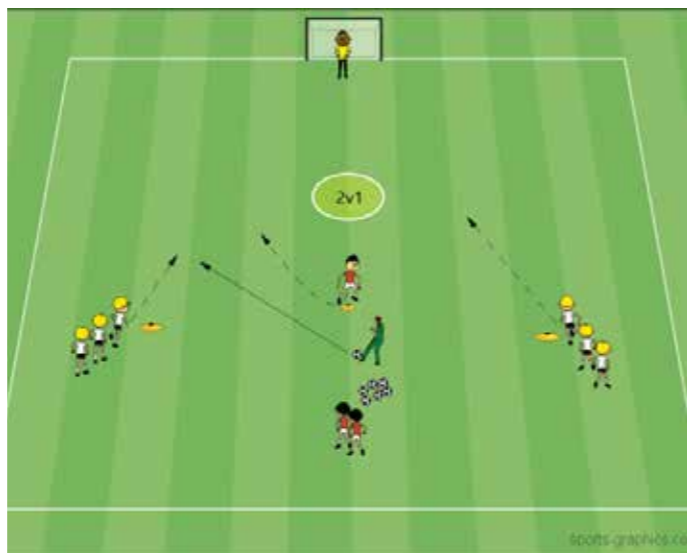
10-15 min. Øki 30x20m.
9 leikarar+málverja

LÝSING:

1 reyður verjuleikari móti 2 hvítum álopsleikarum. Reyður byrjar 1m nærri málinum enn álopsleikararnir. Venjarin spælir út til hvítan í síðuni, og so hann og tann fremsta í hinum avstað, og so er 2v1 spælstøða. Verjuleikarin má her so skjótt sum til ber koma upp á pláss, og áloypararnir royna at koma til skot á mál so skjótt sum til ber. Skift leiklutir.

Broyting:

- Verjuleikararnir eru eisini 2 í tali, 2v2 spælstøða
- Álopsleikararnir eru 3 í tali, 3v2 spælstøða - hvítir eisini í miðjuni, og tað er hann sum byrjar spæl.
- Spæl við umstilling, verjuleikarin/arnir royna eisini at skora, um teir vinna bóltin.



EVNI:

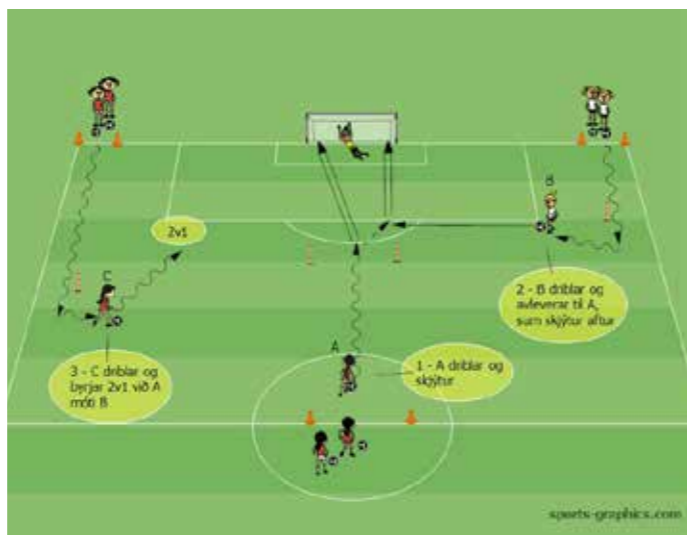
2v1 og skot á mál

SKIPAN:

10-15 min. Øki 30x20 m./50x30 m. Í mesta lagi 3-4 leikarar í hvøjum raði + málverjar

LÝSING:

Venjarin floytar, og leikari A, B og C driblar avstað sum víst á myndini. A driblar gjøgnum keylumálið og skjýtur fyri síðani at skjóta einaferð afturat eftir avlevering frá B. C driblar eitt vet seinni, so at hann kann spæla saman við A móti B í eini 2v1 spælstøðu. Skift leiklutir, tá ið tað ikki eydnast reyðum at skora í 2v1 spælstøðuni. Ella eftir ávíst minuttal.



EVNI:

2v2 (+1) við 4 lítlum málum

SKIPAN:

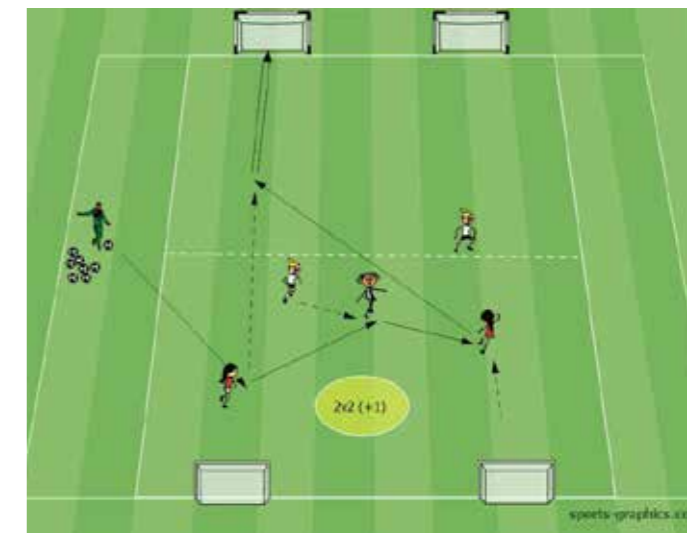
10-15 min. øki 15x10 m.

LÝSING:

Tann blái er við liðnum, sum hevur bóltin, so spælstøðan er 3v2. Her á myndini eru teir reyðu álopsleikarar. Skora teir, ella bólturin fer úr spæli, byrja teir hvítu aftur eftir avlevering frá venjara.

Broyting:

- Allir 3 leikarar mugu yvir um miðlinjuna fyri at mál telur
- Spæl við umstilling
- Bæði liðini kunnu skora í øll fyra máluni



EVNI:

2v2 + 2 málverjar

SKIPAN:

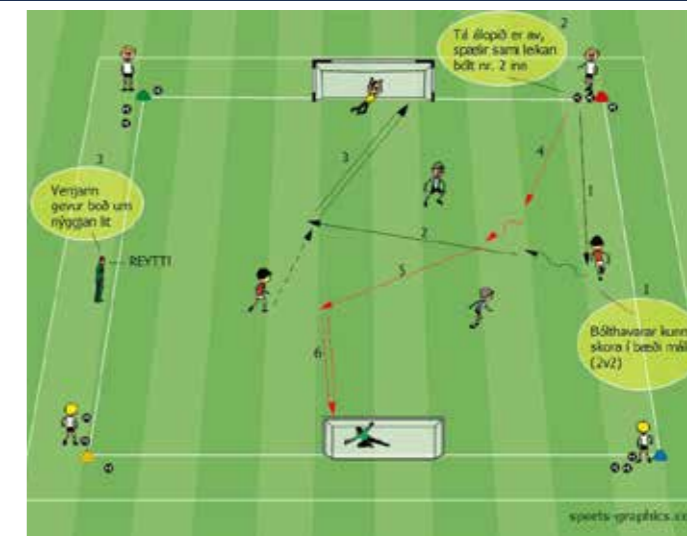
10-15 min. Øki 20x20 m.

LÝSING:

2v2 og 4 leikarar í hornunum beint við eina keylu. Hornaleikararnir spæla bóltin inn á vøllin. Keylnar hava ymiskan lit. Venjarin rópar ein lit t.d. reytt. Síðani spælir leikarin við reyðu keyluna inn til reyðar, og so er 2v2 spælstøða. Lov er at skora í bæði máluni. Tá álopið er av, fáa teir enn ein bólt frá sama leikara. So rópar venjarin nýggjan lit o.s.fr. Tilsamans 8 álop.

Broyting:

- Álopsliðið rópar nýggjan lit, hvørja ferð nýtt álop byrjar
- Vinnur verjuliðið bóltin, kunnu teir skora og byrja síðani nýtt álop.



EVNI:

3v2 + málverji

SKIPAN:

3x4 min. 30x20 m./50x30 m. Í mesta lagi 3-4 leikarar í hvørjum raði

LÝSING:

5 leikarar byrja samstundis frá sínari keylu. Bláur verjuleikari avleverar frá baklinju til reyðan álopsleikari mitt fyri, og so er 3v2 spælstøða. Reyðir royna at skora skjótast gjørligt. Skift leiklutir

**Broyting:**

- Álopsleikararnir byrja álopið
- Spæl 3v3 - 3.verjuleikarin byrjar í miðkringinum.

EVNI:

1v1 > 3v2

SKIPAN:

10-15 min. Øki 30x20 m./50x30 m. + 5 lítill øki til 1v1 spælstøðurnar.

LÝSING:

1v1 spælstøða í 5 lítlum økjum. Venjarin floytar og spælir bólt inn á vøllin, og so fara 3 reyðir álopsleikarar móti 2 bláum verjuleikarum og royna at skora. Næstu ferð 3 nýggir reyðir móti nýggjum bláum.

**Broyting:**

- Ein lítlan fýrakant til verjandi leikararnar og spæl 3v1. Sama við álopsleikarunum og spæl 4v2

Avleveringar

EVNI:

Avleveringar - ½ og rættvundur móttakari

SKIPAN:

10-15 min. Øki 20x10 m. Í mesta lagi 5-8 leikarar.

LÝSING:

3-4 A-leikarar A, 2 B og C. A spælir B, ið fer út úr avleveringsskugganum og móttækur ½-vundur fyri síðani at spæla C, ið ger tað sama, men blívur rættvundur við móttøku og driblar fram og skjýtur í máli. So spælir nýggjur leikari A til B1, ið spælir C1. Leikarar flyta aftaná bóltinum. Flyt málið yvir í hina síðuna og ger tað sama. Til ber eisini at hava keylumál. Ein A-leikari stendur aftanfyrir og tekur ímóti fyri síðani at avlevera ella dribla yvir til hinar A leikararnar.

**EVNI:**

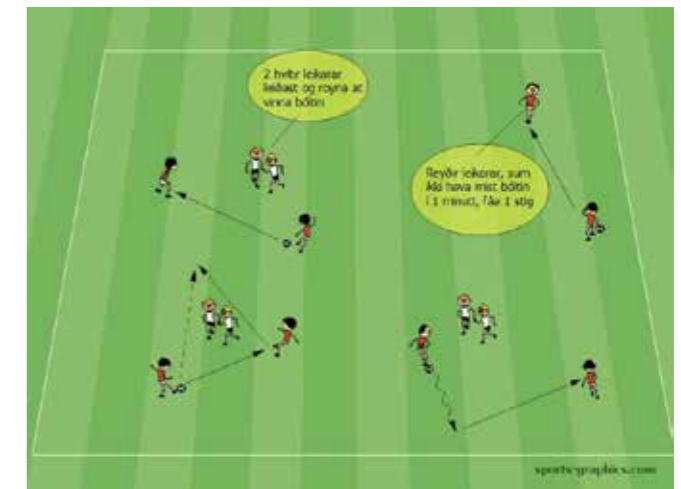
Avlevering og móttøka

SKIPAN:

8-12 min. Øki 20x20 m. 7 pør á 2 leikarar

LÝSING:

Tey reyðu pørini hava ein bólt hvør og avlevera millum sín. Tey hvítu pørnini – leikararnir leiðast – royna at vinna bóltin. Um tað hendir skifta leiklutirnir. Par, ið klárar at hava bóltin í 1 min. fær 1 stig. Parið, ið fyrst fær 3 stig hevur vunnið!

**Broyting:**

- Reyðu leikararnir í mesta lagi 2-3 nertingar
- Hvítu pørnini nýtast ikki at leiðast

EVNI:

Avlevering í óskipan, hygg upp!

SKIPAN:

10-15 min. Øki 25x25 m. 4 lið á 4 leikarar. 4 ymiskir litir

LÝSING:

16 leikarar, ið avlevera millum sín í óskipan. Venjarin setir ymsar treytir. Byrja við 4 bóltum. Bara lov at avlevera til annan lit. Bara lov at avlevera til sama lit. Bara lov at avlevera við vinstra beini, høgra beini. Bara lov at avlevera við innsíðu osv.

Broyting:

- Hvør litur sín bólt. Leikararnir fáa eitt tal frá 1-4. So verður avleverað í hesari raðfylgja 1>2>3>4>1 osv.
- 6 bóltar inni – bert lov at avlevera til annan lit

**EVNI:**

Avlevering 3v1

SKIPAN:

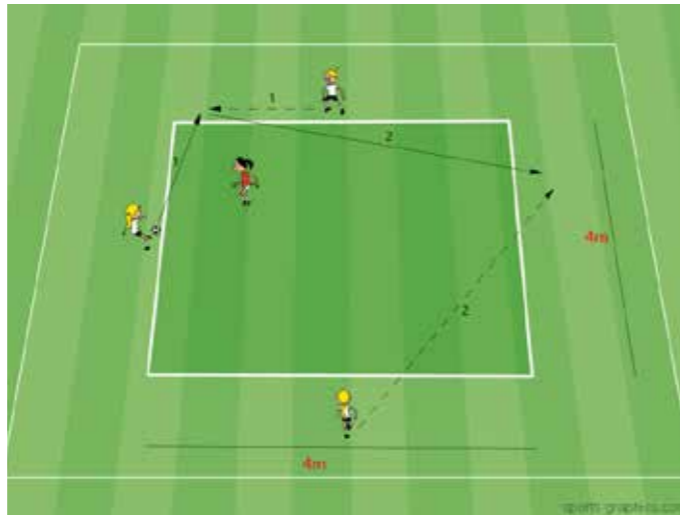
10 min. Øki 4x4 m. 4 leikarar

LÝSING:

3 hvítir leikarar, ið flyta seg uttanfyri fýrakantin. Kunnu tó renna eitt sindur ígjøgnum, tá teir flyta seg úr avleveringsskugganum. Skift reyðan verjuleikara eftir 1 min. Leikarar uttanfyri hava opnan kropsvinkul við móttøku. Brúka bæði bein.

Broyting:

- Hvítir í mesta lagi 2 nertingar.
- Bert 1 nerting

**EVNI:**

Avleveringar 1v1 kapping

SKIPAN:

6x2 min. Øki, lítlu fýrakantarnir 2x2 m. 10 m milum fýrakantarnar.

LÝSING:

Leikararnir avlevera/sparka millum sín. Bólturin skal koma inn í fýrakantin. Móttøkuleikarin hevur 2 nertingar. Eina til móttøku og eina til avlevering/spark aftur. Bólturin má ikki fara útum fýrakantin, og avleverast/sparkast skal inni í fýrakantinum. Leikari fær stig, um hin ikki avleverar/sparkar inn í fýrakantin, ella við móttøku missir bóltin útum.

Broyting:

- Hav nógvar vallir sum henda. Skipað sum “streetfootball” kapping við upp og niðurflyting
- Spæl 2v2. Hvør leikari í fýrakantinum eina nerting tvs. ein tekur ímóti og leggur til rættis og ein avleverar/sparkar

**EVNI:**

Avlering og 1.nerting

SKIPAN:

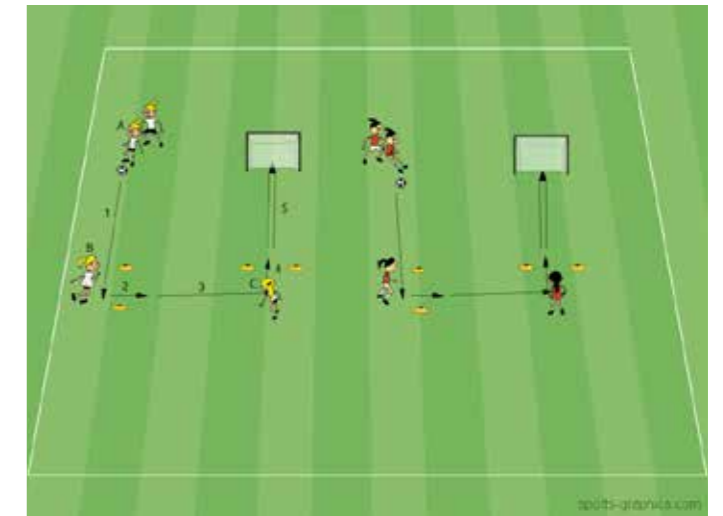
6x2 min. Øki 15x15 m. Keylumáliini 2m breið. 3-4 leikarar í hvørjum bólki.

LÝSING:

A spælir B, sum við 1.nerting temur bóltin gjøgnum keylumálið og spælir C, ið ger tað sama og avleverar so í málið. Allir flyta eitt pláss aftaná bóltinum. Flyt vøll og mál, so avlevering og móttøku er við vinstra beini.

Broyting:

- Skipast sum kapping millum lið
- Longri ella styttri avstand



EVNI:

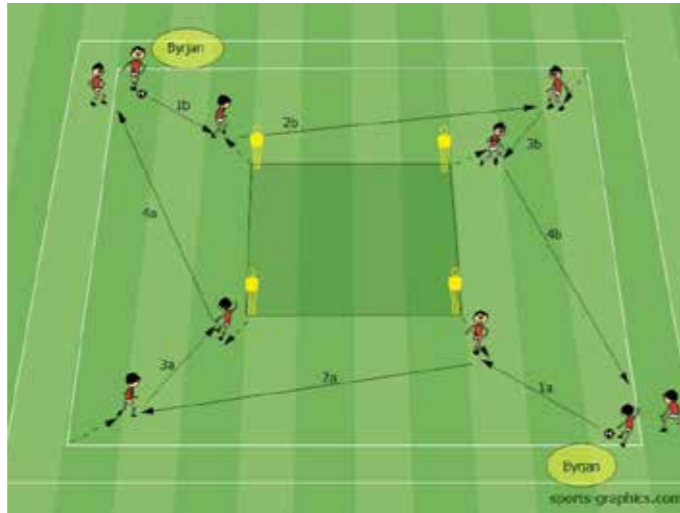
Stuttar og langar avleveringar

SKIPAN:

10-12 min. Uttara øki 25x25 m. Innara øki 15x15 m. 10 leikarar

LÝSING:

Byrjað verður við 2 bóltum samstundis. Avleveringsrætningurin er stutt til leikara við innara fýrakantin og eftirfylgjandi langt til leikara við uttara fýrakantin. Eftir avlevering flytir leikarin við bólrætninginum.

**Broyting:**

- Stutta avleveringin skal spælast við einari nerting.
- Langa avleveringin í luftini. Móttøkuleikarin 2 nertingar

EVNI:

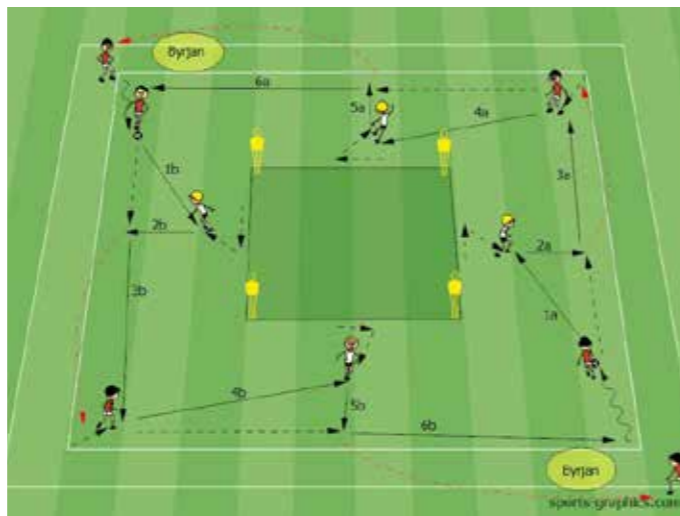
Bandaspæl

SKIPAN:

10-12 min. Uttara øki 25x25 m. Innara øki 15x15 m. 10 leikarar

LÝSING:

6 reyðar í uttara fýrakantinum, 2 reyðir í hvørjum byrjunarøki, og 4 hvítir í innara. Reyður spælir bandaspæl við hvítan, og spælir næsta reyða leikara. Reyðir leikarar flyta aftaná bóltinum. Hvítir leikarar eru á sama plássi. Skift javnan leiklutir

**Broyting:**

- Tá venjarin floytar skiftir rætningurin

EVNI:

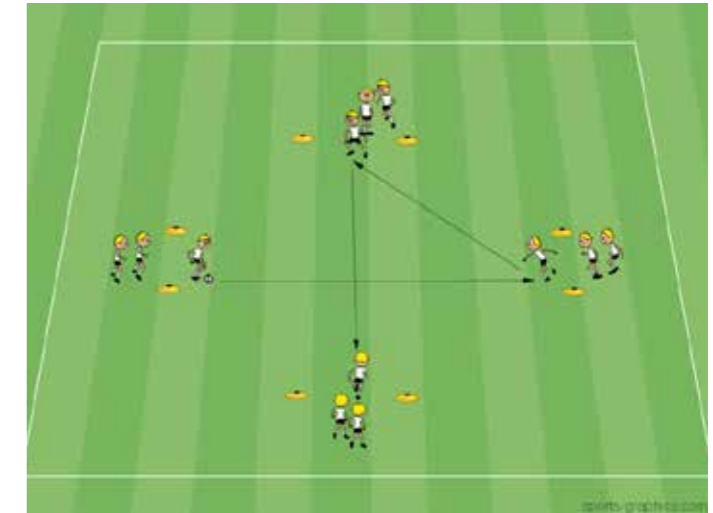
Avlevering í fýrakanti, hygg upp!

SKIPAN:

10-15 min Øki 15x15 m. Keylumálini 2 m breið. Í mesta lagi 3 leikarar við hvørt keylumáli.

LÝSING:

Leikararnir avlevera millum sín. Móttøkuleikari kemur framum keylumáli at taka móti bóltinum. Flyt aftaná bóltinum eftir avlevering.

**Broyting:**

- Avleverarin flytir ikki aftan á bóltinum, men til eitt av hinum 3 plássunum
- Bara 2 nertingar. Ikki lov at fara til pláss, um bert 1 leikari er har frammanundan.

EVNI:

Avlevering í sirklinum

SKIPAN:

10-15 min. Øki, diametur 20 m. 12 leikarar

LÝSING:

½ av leikarunum eru uttanfyri og hava 1 bólt hvør. Hinir inni í sirklinum. Venjarin ásetir treytirnar, ið kunnu verða. Reyður leikari avleverar aftur 1.ferð - taka í móti við vinstra og avlevera aftur við høgra - hvítur kastar, og reyður spælir aftur 1.ferð við innsíðu/rist/skalla - hvítur kastar, og reyður tekur í móti við bringu og spælir aftur við innsíðu/rist - reyður móttukur og spælir annan hvítan leikara í sirklinum osv. Skift javnan pláss!



“Rondo”

EVNI:

“Rondo” 4v2

SKIPAN:

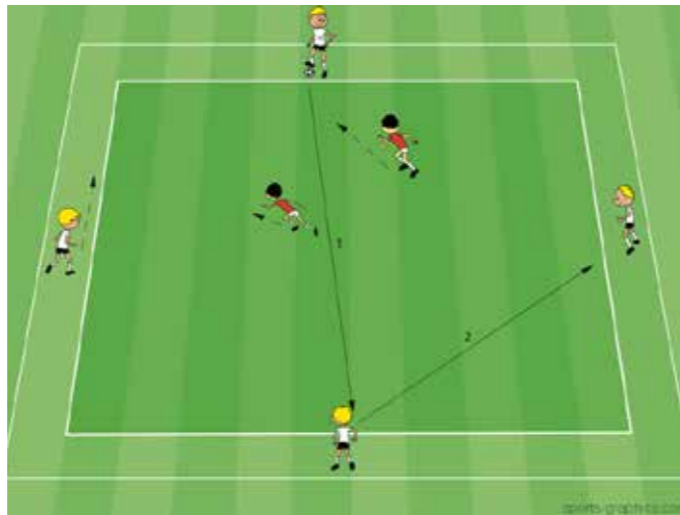
10 min. Øki 10x5m. 6 leikarar

LÝSING:

4 hvítir leikarar á útsíðu og 2 reyðir í miðjuni. Hvítir royna at spæla saman. Opnan kropsvinkul við móttøku. Flyta seg úr avleveringsskugganum. Reyðir eru inni í 1 min, so tveir nýggir reyðir.

Broyting:

- Minni øki og í mesta lagi 2 nertingar
- Verjuleikarar er inni í 1 min, hvussu nógvur bóltar vinna teir. Hvat par vinnur flestar bóltar



EVNI:

“Rondo” 5v2 skifta pláss

SKIPAN:

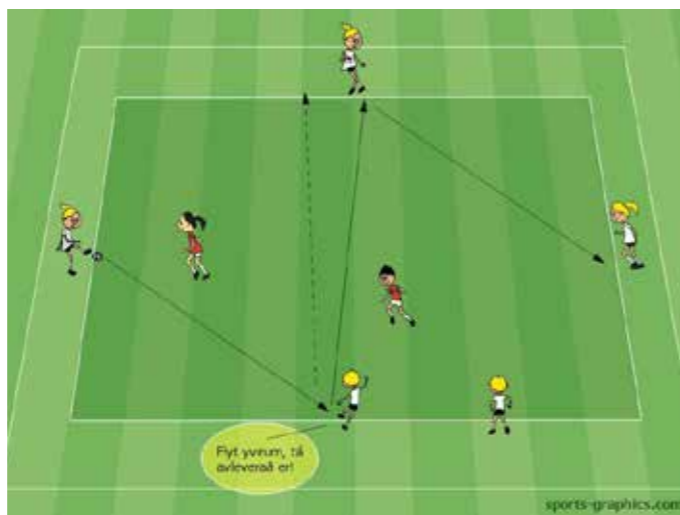
10 min. Øki 10x5 m. 7 leikarar

LÝSING:

5 hvítir við tveimum teirra á einari síðu. Tá ein teirra avleverar, skal hann flyta seg yvir til mótsattu síðu. Teir báðir á somu síðu kunnu ikki spæla saman. Brúka 2 nertingar. Skift leiklutir, tá reyður fangar bóltin, ella spæl upp á tíð.

Broyting:

- Um ein leikari brúkar 2 nertingar, so skal næsti spæla 1.ferð.
- Allir leikarar 1 nerting



EVNI:

“Rondo” 4v2 í 2 økjum

SKIPAN:

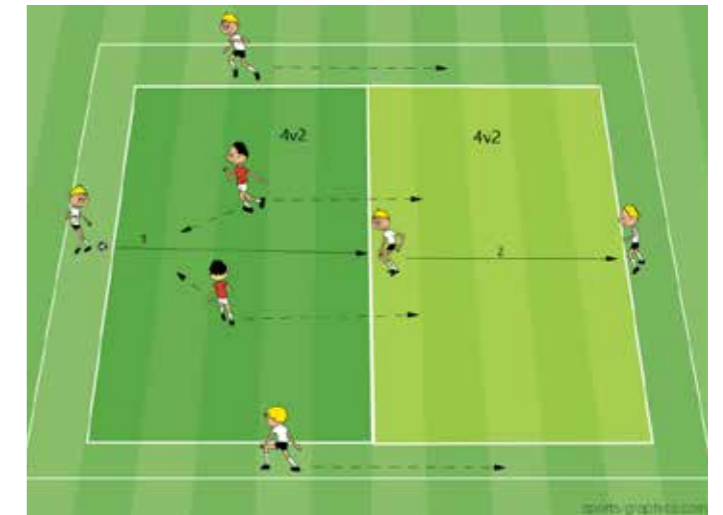
10 min. Øki 16x10m – hvørt øki 8x10m. 6 leikarar

LÝSING:

3 hvítir leikarar á útsíðu og ein inni móti 2 reyðum inni, so tað er 4v2 spælstøða í báðum økjum. Teir hvítu spæla saman og kunnu venda yvir í hitt økið. Teir reyðu royna at vinna bóltin, og forða fyri, at hvítir venda yvir. Skift leiklutir.

Broyting:

- Teir hvítu í mesta lagi 2 nertingar
- Spæla við umstilling – tá reyðir vinna bóltin royna teir at hava hann, og hvítir royna at endurvinna sum skjótast.
- Reyðir eru 1 min. inni. Hvat par klárar at vinna flestar bóltar í 1.min?



EVNI:

“Rondo” 6v3(3v1)

SKIPAN:

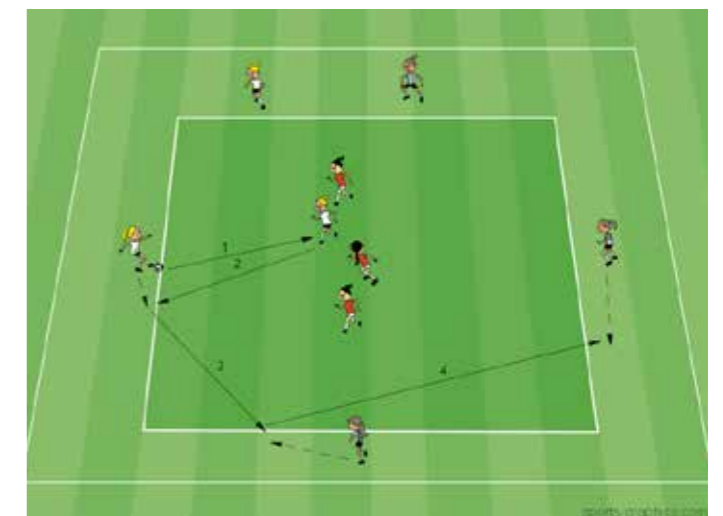
10-15 min. Øki 15x10m. 9 leikarar

LÝSING:

3 lið á 3 leikarar. 5 leikarar á útsíðu og 3v1 spælstøða inni í 4-kantinum. Teir hvítu og bláu her spæla móti reyðum. Reyðu verjuleikararnir eru inni í 1.min, so skifta leiklutirnir

Broyting:

- Liðið í yvirtali í mesta lagi 2 nertingar
- Spæla við umstilling – tá reyðir vinna bóltin royna teir at hava hann, og hvítir og bláir royna at endurvinna sum skjótast.
- Reyðir eru 1 min. inni. Hvat par klárar at vinna flestar bóltar í 1.min?



EVNI:

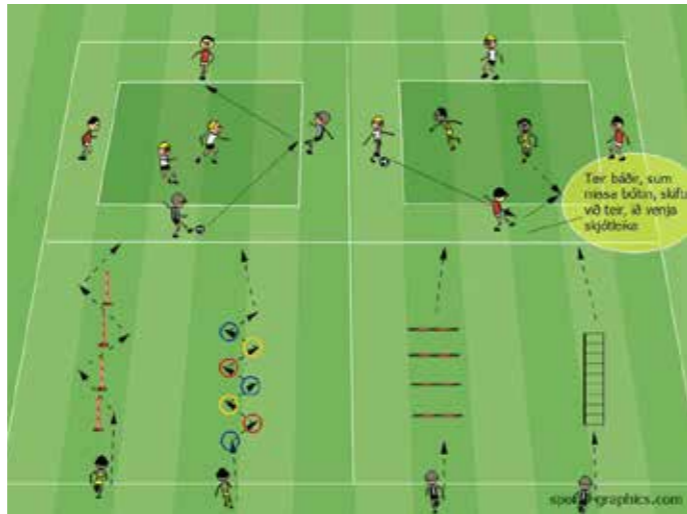
“Rondo” 4v2 og skjótleiki

SKIPAN:

10-15 min. Øki til 4v2 á 8x8 m. 4 lið á 4 leikarar, 2 leikarar saman.

LÝSING:

2 pör byrja við skjótleika/rørslu venjingum. Hinir leikararnir spæla 4v2. Leikarar, ið missa bóltin skifta við teir, ið venja skjótleika/rørslu. Skjótleika/rørslu parið fer í miðjuna. Lítlán steðg eftir 3 min.

**EVNI:**

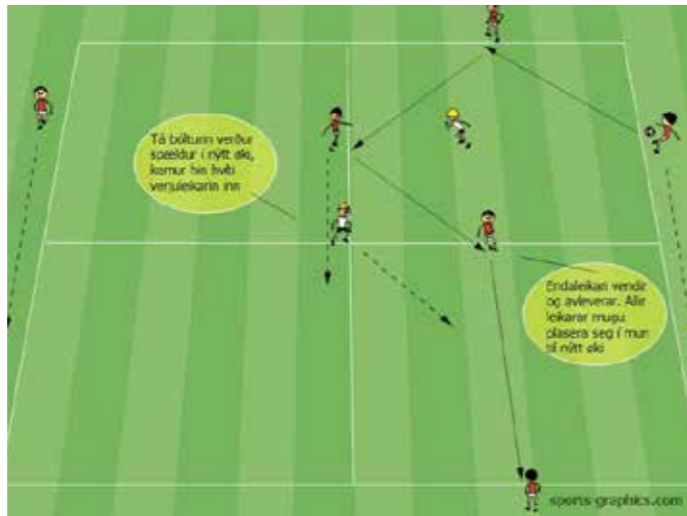
“Rondo” 4v1 í 4 økjum

SKIPAN:

10-15 min. 4 øki á 8x8m. 8 leikarar

LÝSING:

Byrjað verður við spælstøðuni 4v1. Reyðir spæla saman, og hvítur roynir at vinna bóltin. Reyður leikari næst við annan fýrakant kann venda og spæla til reyðan í tí fýrakantinum. 3 reyðir og “eyka” hvítur leikari flyta í nýggja fýrakantin og spæla 4v1 o.s.fr. Nertir hvítur við bóltin, skiftir hann við reyðan, ið misti bóltin.

**Broyting**

- Leikari, ið vendir og spælir inn í nýggjan fýrakant, bara 2 nertingar

EVNI:

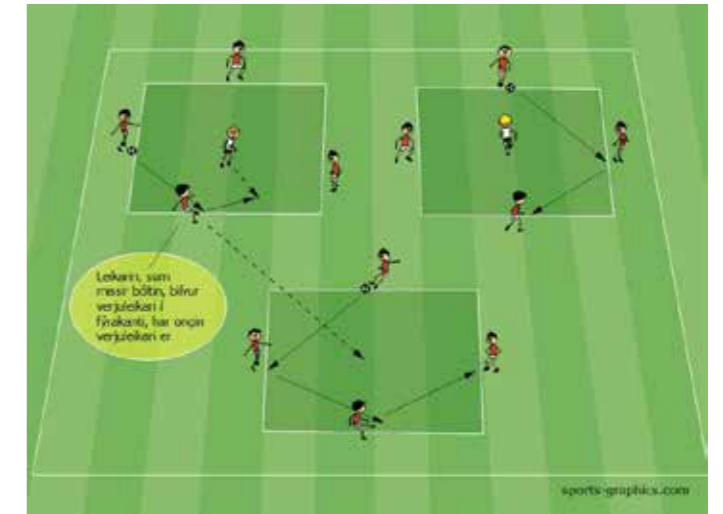
“Rondo” 4v1 umstilling álop til verju

SKIPAN:

10-15 min. 3 øki á 8x8 m. 14 leikarar

LÝSING:

Byrjað verður í tveimum fýrakantum við 4v1 spælstøðu. Í 3.fýrakantinum spæla reyðir bara saman uttan mótstøðu fyrst. Reyður leikari, sum missir bóltin, fær hvíta vestin, og blívur verjuleikari í fýrakanti, har ongin verjuleikari er. Tann hvíti, sum vann bóltin, verður verandi í sínum fýrakanti, nú sum reyður leikari, o.s.fr.

**EVNI:**

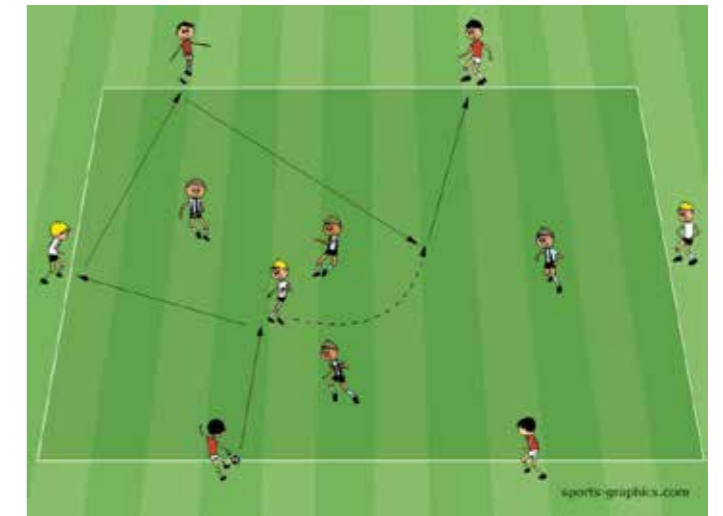
“Rondo” 4(+3)v4

SKIPAN:

10 min. Øki 25x15m. 11 leikarar

LÝSING:

Vit hava 2 lið á 4 leikarar og 3 hvítar stuðulsleikarar, har tann eini er inni. Reyða liðið hevur 2 leikarar í endunum. Reyðir brúka hvítar at fáa spælt bóltin yvir mótsatt t.e. 7v4 spælsstøða. Vinna bláir bóltin, skifta reyðir og bláir leiklut.



Samanspæl/"Possession"

EVNI:

"Possession" 5v1 > 5v5

SKIPAN:

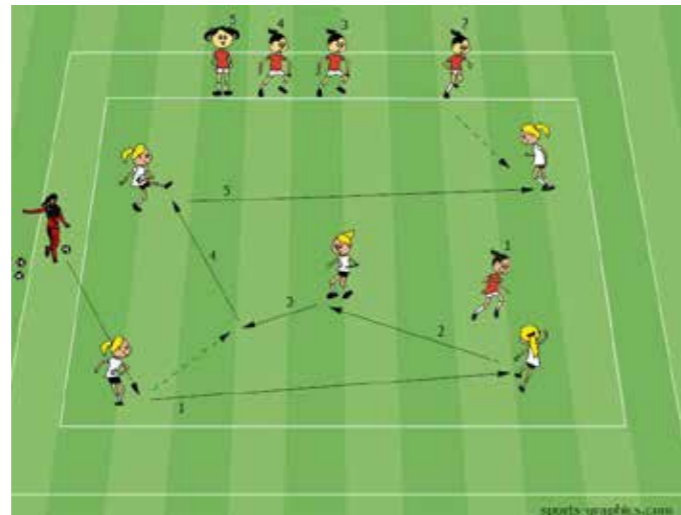
10-15 min. Øki 20x20 m. 10 leikarar

LÝSING:

2 lið á 5 leikarar. Teir reyðu fáa eitt tal frá 1-5. Hvítir byrja inni, og tá ið venjarin spælir hvítan, kemur reyður nr. 1 inn eisini. Hvítir spæla saman, og reyður roynir at vinna bóltin og sparka hann út. Aftaná 5 avleveringar kemur reyður leikari nr. 2 inn o.s.fr. Hvítir fáa 2 stig fyri hvørjar 5 avleveringar. Reyðir fáa 1 stig fyri at vinna bóltin, og byrjað verður av nýggjum.

Broyting:

- Lægri ella hægri tal av avleveringum, áðrenn nýggjur reyður kemur inn.
- Hvítir avmarkað tal av nertingum t.d. 2.



EVNI:

"Possession" 4(+4)v4

SKIPAN:

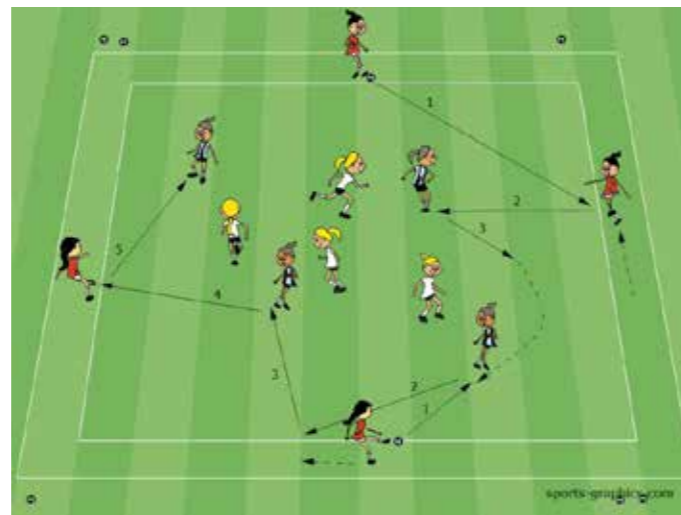
10-15 min. Øki 20x20m. 12 leikarar

LÝSING:

3 lið á 4 leikarar í spælstøðuni 8v4. Verjandi liðið altíð inni í fýrakantinum, og annað av álopsliðunum altíð uttanfyri. Her spæla reyðir og bláir saman. Verjandi liðið er inni í 1-1½ min, so skifta leiklutirnir. Verjandi liðið, sum oftast vinnur bóltin, er vinnarin.

Broyting:

- Liðið uttanfyri avmarkað tal av nertingum t.d. bara 1 nerting.



EVNI:

"Possession" - stuðulsleikur í 8v6

SKIPAN:

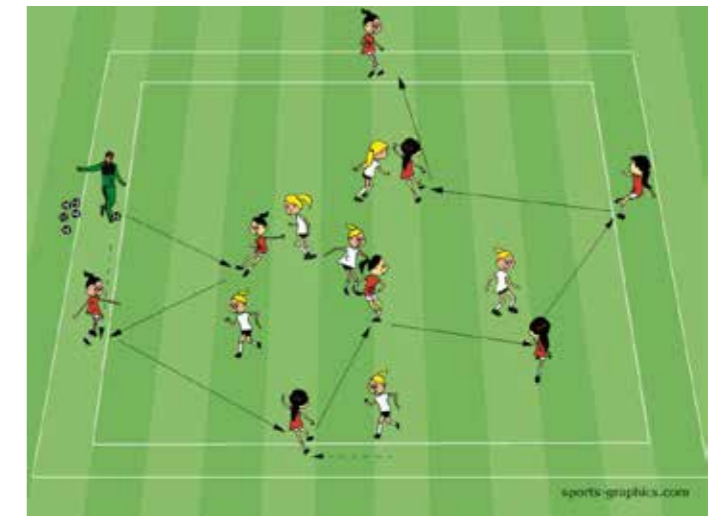
10-15 min. Øki 20x20 m. 14 leikarar

LÝSING:

2 lið. 8 reyðir og 6 hvítir. 4 reyðir inni og 4 úti og 6 hvítir inni. Reyðir spæla saman. T.d. 6 avleveringar geva 1 stig. Um hvítir vinna bóltin og sparka hann út, fáa teir 1 stig. Spæl í t.d. 2 min og skift so leiklutir

Broyting:

- Um reyður leikari brúkar 2 nertingar, so skal næsti spæla 1.ferð
- Spæl við umstilling



EVNI:

"Possession" 5v5 skifta pláss

SKIPAN:

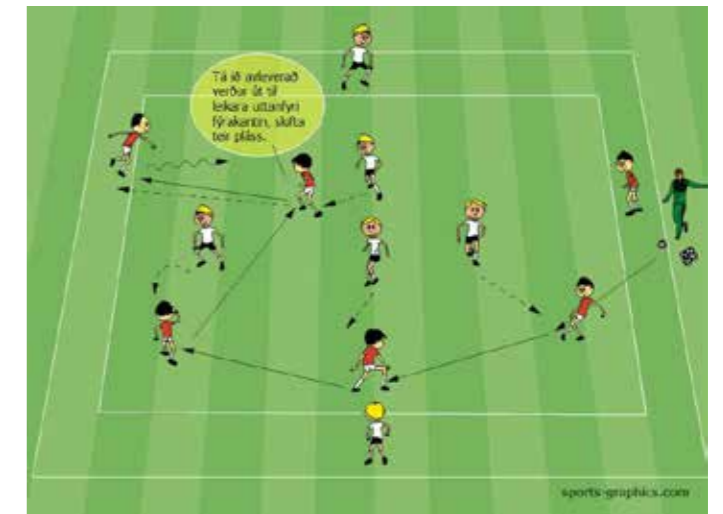
10 min. Øki 20x10 m. 12 leikarar

LÝSING:

2 lið á 6 leikarar. 4 á hvørjum liði inni og 2 úti. Liðið, sum hefur bóltin, er í spælstøðuni 6v4. Tá ið avleverað verður út til leikara uttanfyri, skifta teir pláss, og tað gevur 1 stig til liðið. Leikarin uttanfyri kann dribla inn ella avlevera til viðleikara beinanvegin. Somu treytir, tá ið hvítir vinna bóltin.

Broyting:

- Leikararnir uttanfyri kunnu flyta seg allan vegin runt fýrakantin, tá ið teirra lið hefur bóltin



EVNI:

“Possession” 3v3x2 við umstilling

SKIPAN:

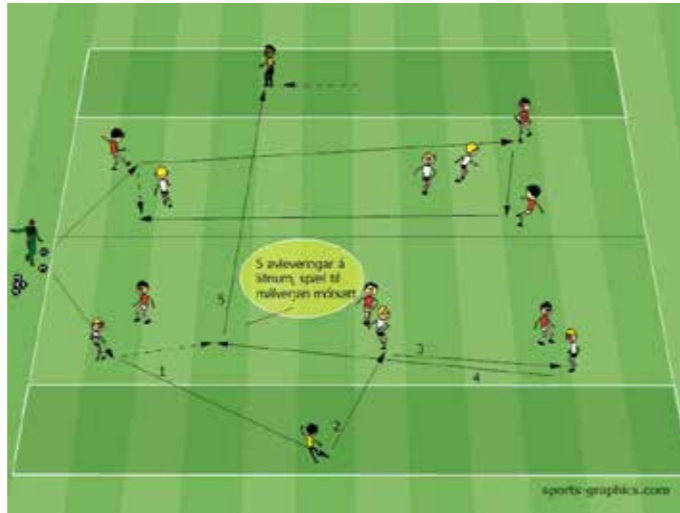
10-15 min. Øki 20x30 m + 2 endaøki 20x5 m. 12 leikarar+2málverjar

LÝSING:

3v3 í báðum økjum samstundis. Eftir 5 avleveringar á liðnum, spæl til málverjan mótsatt. Vinnur verjuliðið bóltin skifta leiklutirnir. Málverjarnir spæla við liðnum, sum hevur bóltin.

Broyting:

- Venjarin rópar ein lit, tey liðini skifta øki og royna at vinna bóltin.
- Leikarin, sum avleverar yvir til málverjan mótsatt, flytur yvir í hitt øki og skapar yvirtal/undirtal stöðu.

**EVNI:**

“Possession” 5v2 >10v5 vanda spælinum

SKIPAN:

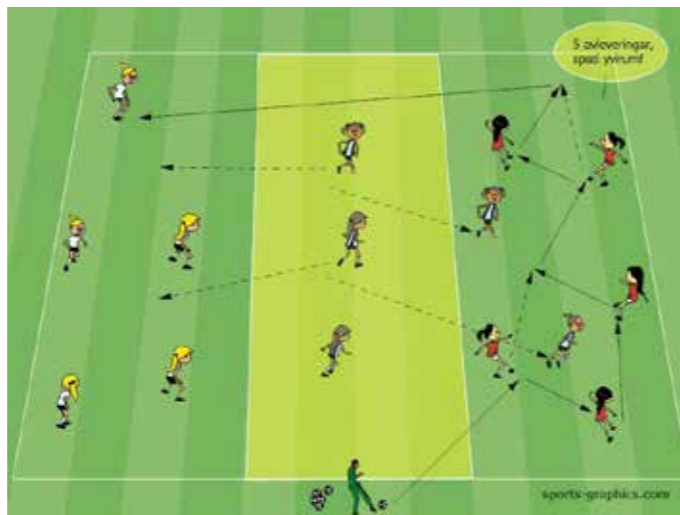
10-15 min. Øki 30x20 m. 15 leikarar

LÝSING:

3 lið á 5 leikarar og 3 øki. Venjarin spælir inn til reyðar. 2 bláir leikarar úr miðøkinum koma inn, og so er 5v2 spælstoða. Eftir 5 avleveringar kunnu reyðir avlevera yvirum til hvítar, og so fara tveir nýggir bláir inn o.s.fr. Vinna bláir bóltin skifta teir yvirum, og liðið, ið misti bóltin er nú verjuliðið.

Broyting:

- 3 leikarar úr miðøkinum kunnu fara inn at trýsta

**EVNI:**

“Possession” 8v4 “spæl inn í lítlu 4-kantarnar”

SKIPAN:

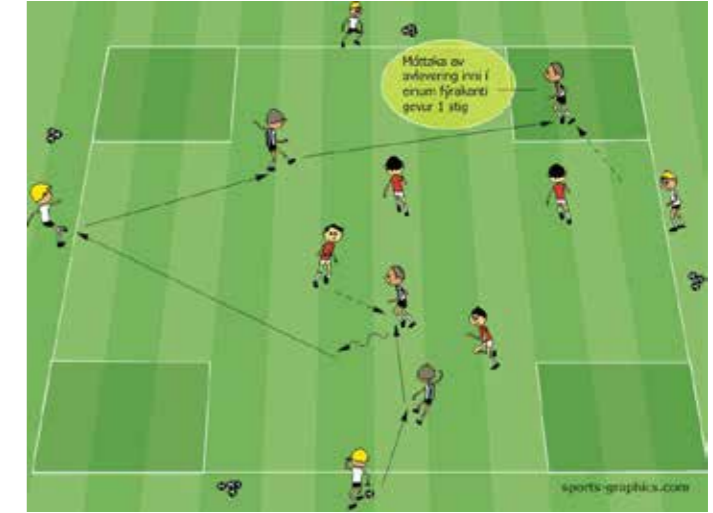
3x4 min. Øki 30x30 m. 4 lítlar fýrakantar á 5x5 m. 12 leikarar

LÝSING:

3 lið á 4 leikarar. 2 lið inni og 1 uttanfyri. Spælstøðan er 8v4. Bólthavarar royna at spæla viðleikara, ið er runnin inn í ein fýrakant, tað gevur 1 stig. Vinnur verjuliðið bóltin skifta leiklutirnir. Skift leiklutir, so liðið uttanfyri eisini spælir inni.

Broyting:

- Ikki lov at bíða inni í fýrkantinum eftir bóltinum. Leikarin skal renna inn, tá ið avleveringin kemur!
- Ikki lov at spæla inn í sama fýrakant tværreisur upp í slag

**EVNI:**

“Possession” 7v5 við umstilling

SKIPAN:

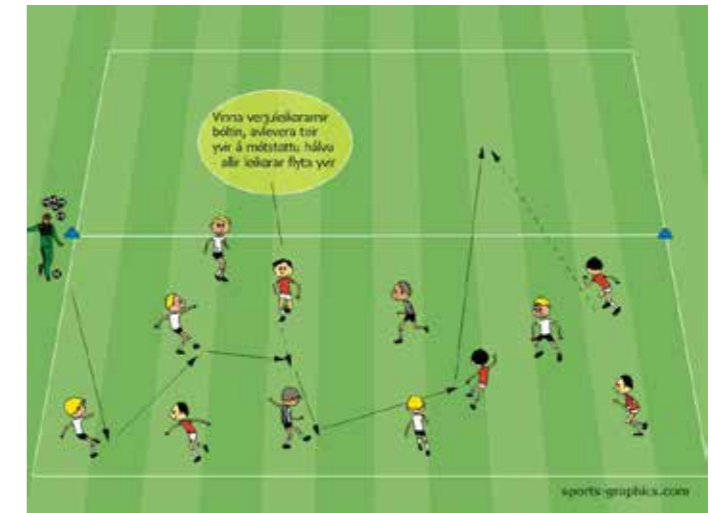
10-15 min. Øki 20x20 m. 12 leikarar

LÝSING:

2 lið á 5 leikarar og 2 “jokarar” í 7v5 spælstøðu. Her byrja hvítir. Vinna reyðir bóltin, spæla teir skjótt yvir í mótsatt øki, og so verður spælt 7v5 har yvir o.s.fr. Um lið vinnur bóltin og missir hann aftur í sama øki, heldur spælið fram.

Broyting:

- 1 ella 2 leikarar bíða í hinum økinum, so spælt verður 7v4 ella 7v3



Avslutningsspæl

EVNI:

Skot á mál í 3 økjum

SKIPAN:

3x3 min. Øki 30x30 m. 12 leikarar+málverjar

LÝSING:

3 bólkar á 4 leikarar, ið byrja samstundis við keylumáli.

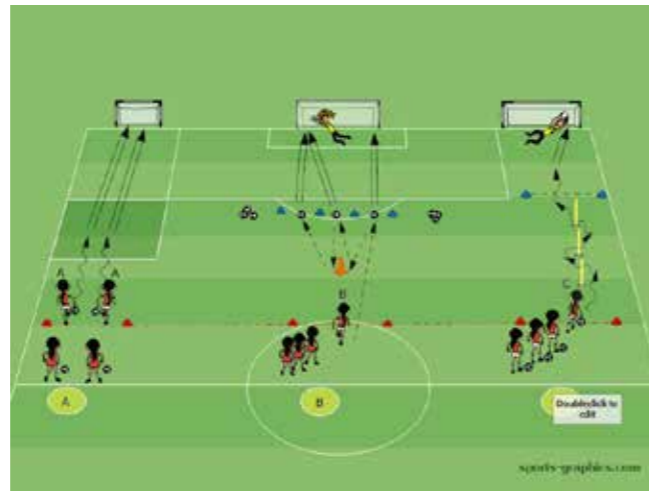
A: kapping millum 2 leikarar. Skjót á mál úr myrkagrøna økinum. Fyrstur at skora 1 stig

B: 3 skot á mál. Eftir hvørt skot aftur til reyðu keyluna at venda

C: dribla millum pinnarnar, gjøgnum bláa keylumálið og skjót.

Broyting:

- Skjót við veikara beininum



EVNI:

Dribling og skot á mál

SKIPAN:

3x4 min. Øki 30x30 m. 9 leikarar+málverja

LÝSING:

3 bólkar á 3 leikarar, ið byrja samstundis.

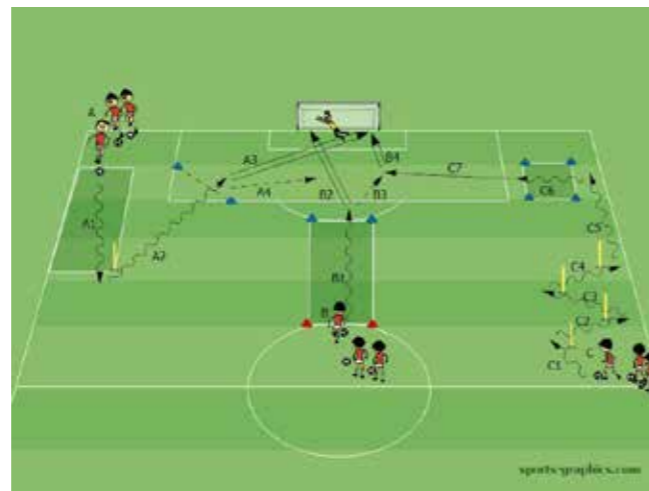
A: driblar við ferð og skjýtur innanfyri bláa keylumálið

B: driblar við ferð gjøgnum bláa keylumálið og skjýtur – ger seg kláran til skot nr. 2

C: driblar millum pinnarnar, ígjøgnum bláu keylumálini og spælir inn til leikara B, sum skjýtur.

Broyting:

- Leikararnir skulu avslutta við høgra, vinstra, innsíðu o.s.fr.



EVNI:

Skot á mál úr síðunum

SKIPAN:

8-10 min. Øki 30x30m. 10 leikarar+málverjar

LÝSING:

2 bólkar á 5 leikarar. 1 leikari stendur í keylumálinum við rygginum til stóra málið, og fær ein bólt kastandi uppum seg frá fremsta leikara í raðnum, vendir og driblar móti málinum og skjýtur. Skjúttin fer aftur í sítt rað, og nýggjur leikari roynir seg.

Broyting:

- Liðini kappast og skiftast um at royna seg. Fyrsta liðið, ið skorar 10 mál er vinnari
- Bólturin verður kastaður móti leikaranum ístaðin fyri uppum



EVNI:

Skot á mál - bandaspæl, vend og skjót

SKIPAN:

10 min. Øki 20-30 m. úr málinum. 6 leikarar og málverji

LÝSING:

A spælir bandaspæl við B og flytur seg til aðra síðuna, vendir og driblar fram, áðrenn skotið. B fer á plássið hjá A o.s.fr.

Broyting:

- B fylgir avleveringini fyri at leggja trýst á A
- Ein annar bóltur liggur í keylumálinum. B rennur fram og driblar móti A, sum eftir sítt skot er verjuleikari.



EVNI:

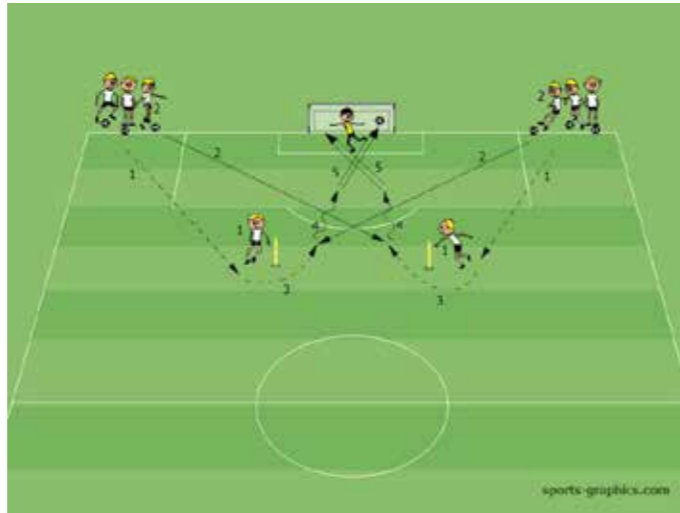
Skot á mál - avlevering frá baklinju

SKIPAN:

8-10 min. Øki 30x30 m. 8 leikarar+málverji

LÝSING:

2 bólkar á 4 leikarar. Allir leikarar í raðnum hava bólt uttan teir fremstu, ið renna avstað sum víst og fáa avlevering frá nr. 2, dribla inn í 16-m. og skjóta á mál, fara síðani heim í sítt rað o.s.fr.

**Broyting:**

- Broyt avstandin til pinnarnar, og hvar teir standa.
- Áset hvussu skjótast skal og við hvørjum beini

EVNI:

Skot á mál - spæl 3.mann

SKIPAN:

10 min. Øki 30x15 m. 6 leikarar+málverji

LÝSING:

2 øki. Leikari C næst við málið, B við bláa keylumálið og A við bólti, har byrjað verður. Leikari B flytir seg til høgru ella vinstru runt keyluna, C flytir seg fyri at fáa avlevering frá A og spælir B, ið fær tamarhald á bóltinum og skjýtur. A og B flyta eitt pláss fram, C fer í byrjunarraðið.

**Broyting:**

- C ger fyrstu flytingina fyri at móttaka avlevering frá A, og B flytir seg í mun til tað
- A spælir C, ið vendir við bóltinum og skjýtur undir trýsti frá B.

EVNI:

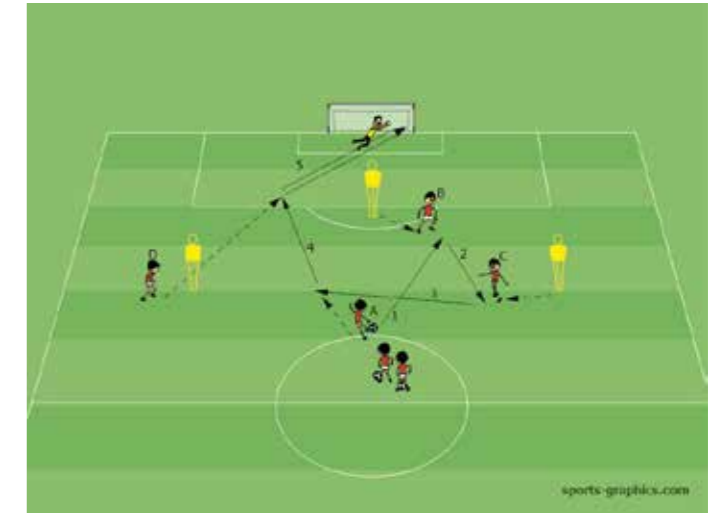
Skot á mál - djúp renning frá síðuni

SKIPAN:

10 min. Øki 30x30 m. 10 leikarar+málverji

LÝSING:

3 A leikarar, 3 D leikarar og 2 B og C. A spælir B, ið leggur av til C, ið spælir upp á tvørs til A, ið spælir djúpt til D sum skjýtur á mál. Eftir skot skifta leikararnir pláss: A>B>C>D. Brúka báðar síðunar, leiklutirnir hjá C og D skifta!

**Broyting:**

- Mál við veika beininum telur dupult.
- 2 øki, ið kappast.

EVNI:

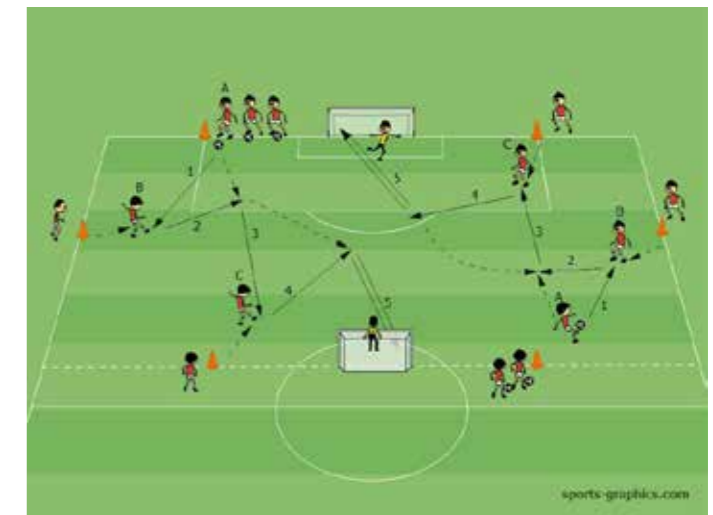
Skot á mál - 2x bandaspæl

SKIPAN:

10 min. Øki 30x30 m. 14 leikarar+málverjar

LÝSING:

Leikararnir plaseraðir við keylurnar. Byrjað verður við bæði máluni samstundis. A spælir bandaspæl við B og við C og skjýtur á mál. Eftir skot skifta leikararnir pláss: A>B>C>A. Skift síðu.

**EVNI:**

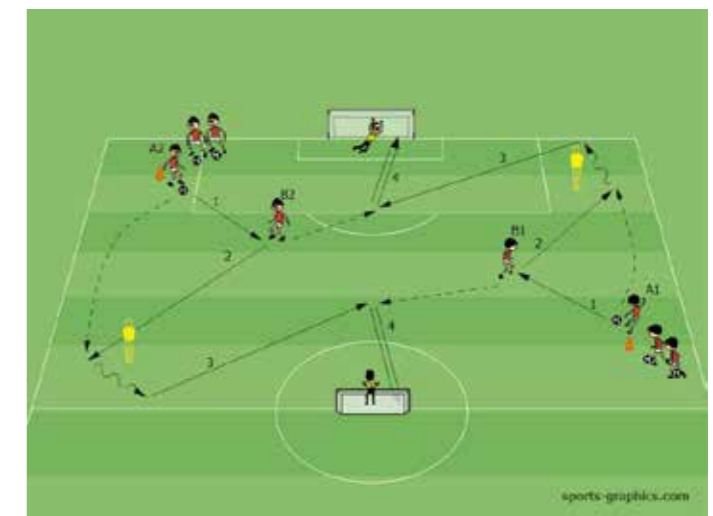
Skot á mál - stuttar, langar og avlevering frá baklinju

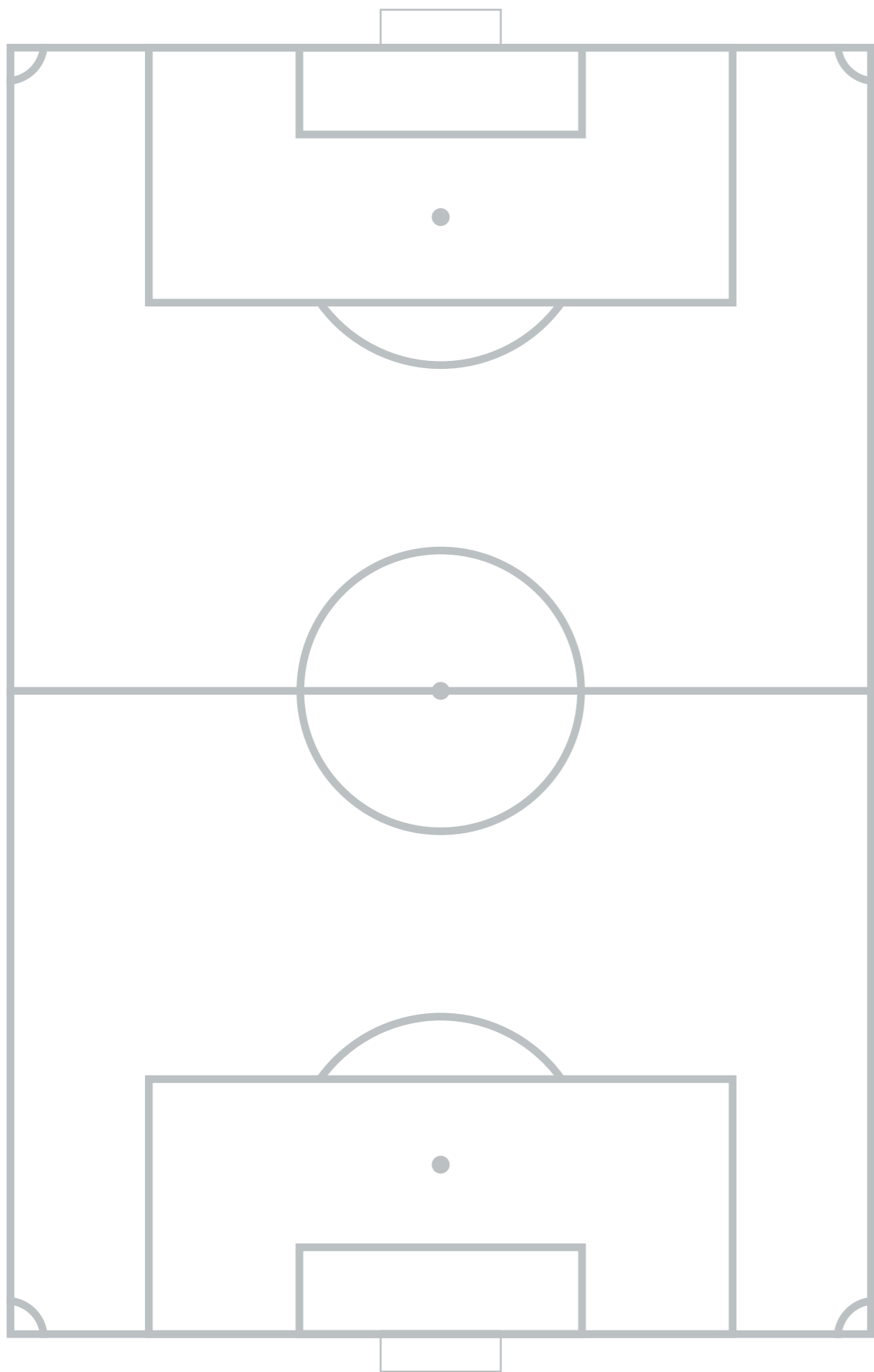
SKIPAN:

10 min. Øki 30x30 m. 8 leikarar+málverjar

LÝSING:

A1 spælir B1 og rennur fram í síðuni, fær djúpa avlevering frá B1, driblar framvið keylu og leggur innfyri til B2, ið skjýtur á mál. Sama í hini síðuni og innlegg til B1. Eftir skot skifta leikararnir pláss: A>B og B fer í raðið mótsatt





A series of horizontal lines for writing, consisting of 20 evenly spaced lines.

