

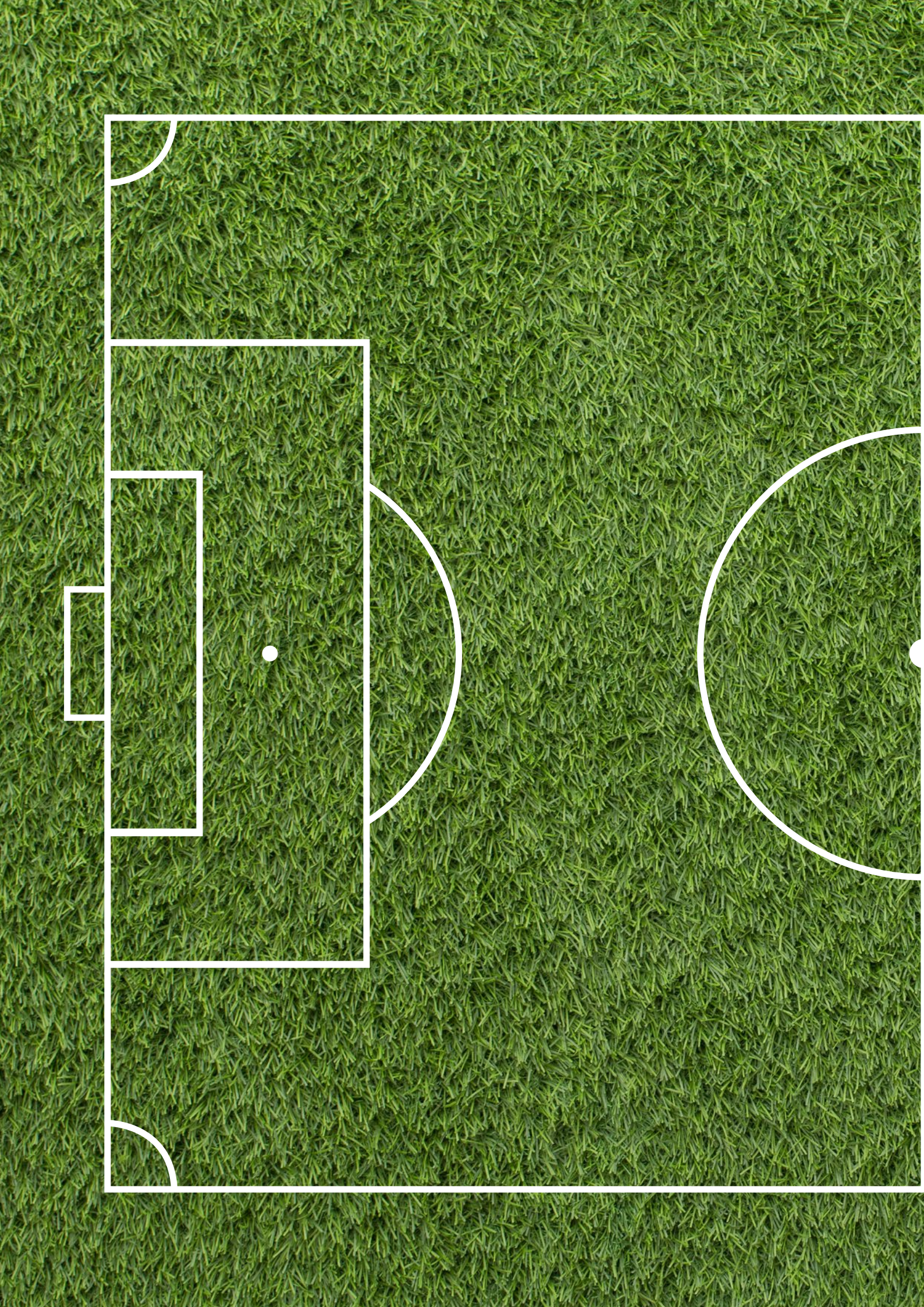
KOM OG LÆR

FÓTBÓLTS
VENJINGAR

12-15 ÁR

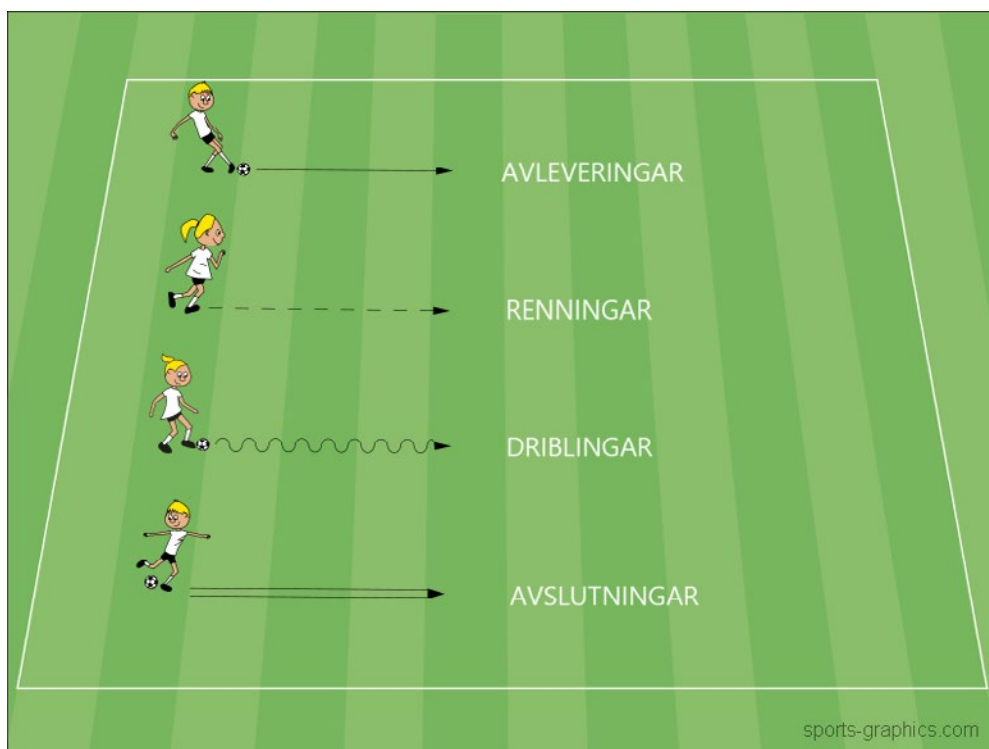


FÓTBÓLTSSAMBAND FØROYA



Yvirlit:

Inngangur	5
Venjingartilfarið	6
Fótbóltsspælið og fótbóltsfærleiki	7
Góð ráð til ungdómsvenjara	8
Venjingartímar til ung 12-15 ár	9
Ymiskar venjingar til ung 12-15 ár	
Orientering	16
Driblivenjingar – fintur og skjótleiki	22
1v1	28
Avleveringar, temjingar og vendingar	34
Spælvenjingar – samanspæl – lesa og skilja spælið	40
Spælvenjingar – yvir og undirtalsstöður	46
Spælvenjingar – possession við umstilling	52



KOM OG LÆR FÓTBÓLTSVENJINGAR 12-15 ár

Fótbóltssamband Føroya, mars 2023

www.fsf.fo

Tekstur og grafikkur: Jógvan Martin Olsen, Fróði Benjaminsen, Sigfríður Clementsen, Lene Terp og Eli Hentze

Ábyrgd: Pætur S. Clementsen

Myndir: Hans Erik Danielsen, Bjarni Enghamar

Grafiskt snið: Pætur Eyðunsson Jensen

INNGANGUR

Í 2019 og 2020 gav FSF út bóklingar við fótþóltsvenjingum til börn í aldrinum 6-12 ár. Tann fyrri kallaður: *Kom og spæl – fótþóltsvenjingar börn 6-9 ár.* Og tann seinni: *Kom og ven – fótþóltsvenjingar börn 9-12 ár.*

Nú vit skriva 2023 er triði bóklingurinn tókur. Hesin ber heitið: *Kom og lær – fótþóltsvenjingar til ung 12-15 ár.* Smátt um smátt flyta vit okkum nú yvir í ungdómsfótþóltin. Men enn sum áður er sjálvandi avgerandi neyðugt, at leikararnir eru í einum tryggum og gevandi umhvørvi. Hildið verður fram við læringini, ið fyrst og fremst skal verða sermerkt av gleði og stuttleika, men eisini við uppáttur meiri miðvísari fótþóltsvenjing. Í undanfarnu bóklingum hevur ikki verið tosað um taktik og at skilja spælið. Hetta fyllir nakað meiri nú.

Vit leggja størri dent á spælvenjingar, har leikarar við hjálp frá venjara, skulu taka avgerðir í ymsum spælstøðum. Tað merkir tó ikki, at vit skulu leggja formellu teknisku venjingina á hillina. Eiheldur fría spælið, har tað bara eru leikararnir og spælið sjálvt sum eru í fokus. Fyri at læra spælið er brúk fyri báðum venjingarhættunum: formell og funktionell venjing. Tann formelli venjingarhátturin er venjing uttan móttøðu, til dømis avleveringsvenjingar. Og tann funktionelli er spælvenjingar, til dømis 4v4.

Tá leikarin hevur bóltin, skal til dømis dribla og ella avlevera, er sjálvsagt neyðugt at hyggja og ella "skeita" eftir bóltinum. Men vit leggja stóran dent á, at leikarin í øllum venjingum lærir seg at taka eyguni burtur frá bóltinum, tá hann "ferðast" og hyggja eftir spælinum. Í teimum formellu venjingunum snýr tað sum um at venja seg at snara høvðinum til síðurnar og at hyggja aftur um seg – at skanna umhvørvi. Hetta er avgerandi neyðugt fyri at at skapa sær tíð og pláss í dystarstøðum, og fyri at vita, hvar við og mótleikarar eru. Og harvið eru sannlíkindini fyri, at leikarin tekur betri avgerðir í spælstøðum, størri!

Vit hava valt at brúka orðið *orientering*, sum dekkar økið at *hyggja eftir spælinum*.

Men fyri at kunna hetta í spælstøðum, má leikarin hava tak á bóltinum. Tí er framhaldandi neyðugt at leggja dent á teknisku venjingina, so leikarin við tíðini kann gera brúk av mongu ymsku teknisku førleikunum uttan allatíðina at skulu hyggja niður á bóltin og fylgja honum.

Í bóklinginum eru 5 venjingartímar til aldursbólkar 12-15 ár, umframt venjingar innan økini: orientering, driblivenjingar – fintur og skjótleiki, 1v1, avleveringar – temjingar og vendingar, spælvenjingar – samanspæl lesa og skilja spælið, spælvenjingar – yvir og undirtalsstøður, spælvenjingar – possession við umstilling.

Tilfarið er eisini tøkt á heimasíðuni hjá FSF sum PDF-fíla.

Vit vóna, at tilfarið kann hjálpa og stuðla 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.



VENJINGARTILFARIÐ

Hey góði ungdomsvenjari!

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

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

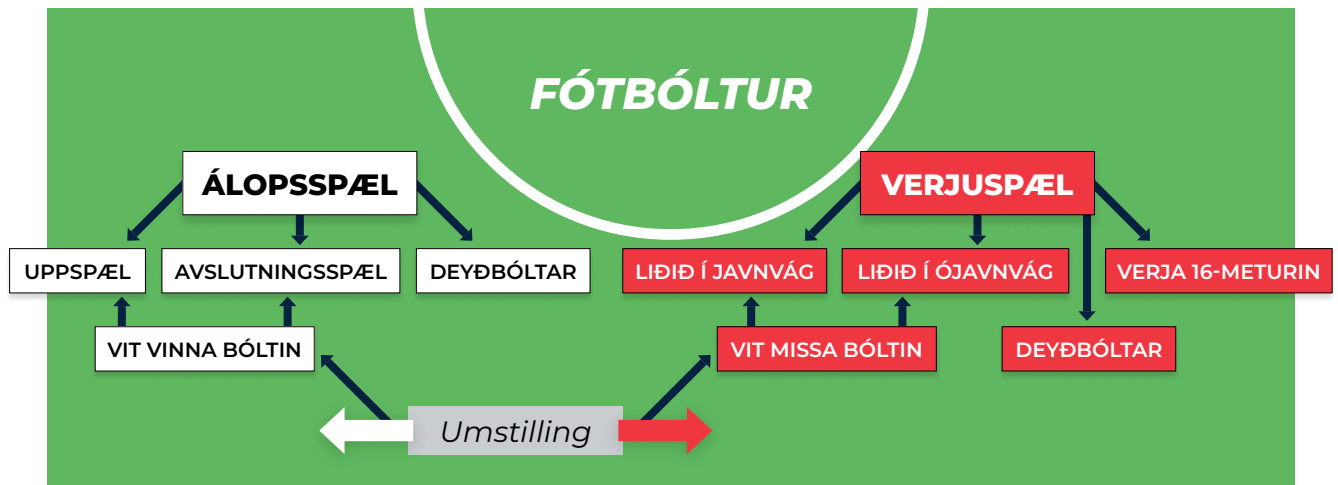
Tað er avgerandi neyðugt, at felagið og tú megna at skapa eitt trygt og mennandi fótboldsumhvørvið, har tey ungu trívast og vilja koma aftur ferð eftir ferð, ja alt lívið!

Venjingarinnihaldið er ætlað aldursbólkunum 12-15 ár, men í flestu førum ber væl til at nýta tilfarið tvørturum aldursmark. Tit kenna leikararnar best, og kunnu tí tillagað venjingarnar, so tær passa til førleikarnar hjá tykkara leikarum. Her verður hugsað um, hvussu tit skipa venjingarnar við t.d. stødd av øki, tal av leikarum, treytir osv.

Men havið allatíðina í huga týðningin av at hava intensitet í venjingunum. Tað vil siga, at leikararnir eru virknir og ikki standa í longum bíðrøðum, at teir veruliga sleppa at kýta seg. Og at tit alsamt brúka meiri tíð til spælvenjingar í minni og størri bólkum, har teir skulu loysa spælstøður bæði við egnum loysnum og við hjálp frá tykkum. Og minnst til at geva pláss fyri tí fría spælinum!



FÓTBÓLTSSPÆLIÐ OG FÓTBÓLTSFØRLEIKI

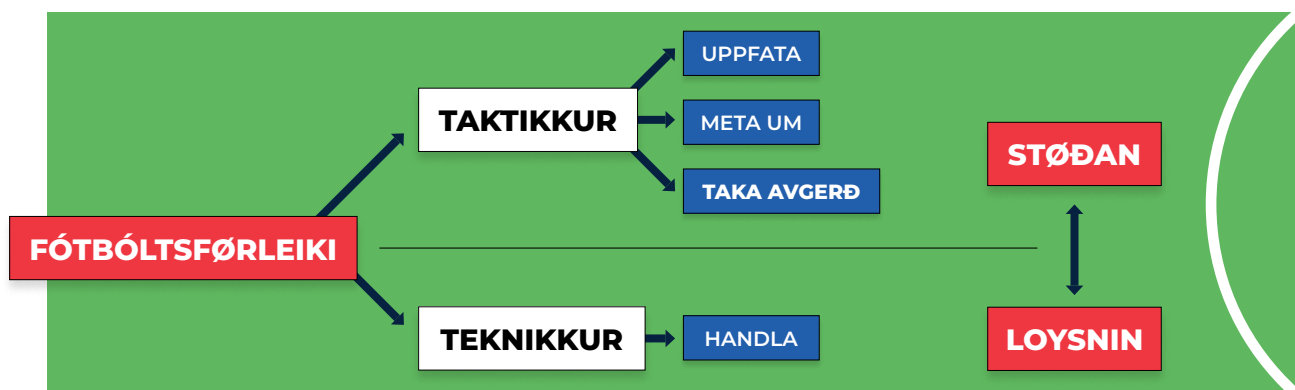


Myndin omanfyri lýsir innihaldið í fótþóltsspælinum.

Venjingartílfarið hesuferð vendir sær til tykkum, ið venja leikarar, sum spæla á hálvum og heilum vølli. Nakrir teirra gerast eisini partur av úrvals og landsliðsvenjingum.

Tað merkir, at læring í at loysa spælstøður økist. Og at skilja nógvu ymisku spælstøðurnar, bæði tá ið liðið hevur bóltin – *álopsspæl*. Men eisini, tá ið mótstøðuliðið hevur bóltin – *verjuspæl*. Í einum fótþóltsdysti skiftir bólturin oftani eigara – *umstillingar*. Harumframt hava vit *deyðbóltarnar*: horna, fríspark, innkast og brosspark.

Í barna og ungdómsvenjingini er lærutrappan hon, at vit byrja við einstaklinginum, *eg og bólturin*. Vit venja nógvu tekniska venjing bæði í formellum og funktionellum spølum, fyri at menna ymisku førleikarnar, so sum dribbling, spørk osv. Tá leikarin hevur ment teir førleikarnar, er lættari at síggja, hvat gongur fyri seg á vøllinum. Og tá kemur samstarv við aðrar leikarar upp í leikin. Samanspæl og ætlanir í álops og verjuspæli, og tá ið bólturin skiftir eigara, umstillingarnar. Fyrst saman við nøkrum fáum viðleikarum og seinni í tí stóra bólknum – liðnum, *vit og bólturin*.



Myndin omanfyri vísir, hvat fótþóltsførleiki er.

Í venjingartílfarinum, sum er komið út higartil, hevur dentur verið lagdur á tann tekniska, og so nú tann taktiska partin av spælinum! Teknikkur er amboðini, leikarin hevur, og taktikkur er tær avgerðir, ið hann og liðfelagar taka fyri at loysa nógvu ymisku spælstøðurnar í einum dysti.

Tann fysiski og tann sálarligi parturin eru onnur viðurskipti, ið spæla avgerandi leiklut í samlaða fótþóltsførleikanum, men eru ikki beinleiðis nevndir í tilfarinum, tó at økini náttúrliga eru við í øllum venjingum.

GÓÐ RÁÐ TIL UNGDÓMSVENJARAN

Tey ungu møta til venjing, tí tey elska at spæla fót bólt, men eisini at vera saman við vinum og at læra. Skipa venjing, so at øll fáa høvi at læra og menna seg, samstundis sum samveran og felagsandin eru í hásæti. Tað er umráðandi, at aldursbólkurin venur samstundis, men ikki avgerandi neyðugt, at øll venja tað sama allatíðina við t.d. somu treytum.

- Møt væl fyrireikaður til venjing.
- Venjingin er stuttlig, avbjóðandi og spennandi.
- Lurta eftir leikarunum og tak teir við í avgerðum í venjingini – set spurningar.
- Set samveru og felagsligan anda í hásæti – tað varðveitir leikarar í spælinum.
- Síggj til, at pláss er fyri øllum óansæð støði – eisini í dystum.
- Ein góður ungdómsvenjari mennir seg gjøgnum útbúgving.

At leiða og vera um ungdómsleikararnar – venjingar og frálæruhættir

Venjingarhættirnir eru í høvuðsheitum teir tveir, sum áður eru nevndir, og báðir eru sera týðningarmiklir fyri menningina av einstaka leikaranum.

Tann formelli parturin, har ymisku teknisku førleikarnir verða vandir uttan móttøðu. Og tann funktionelli parturin við mótleikarum í venjingini. Tað er her avgerðirnar í spælstøðunum koma upp í leikin. Fót bóltur snýr seg í høvuðsheitum um at taka avgerðir!

Tíðarskeiðið 12-15 ár í fót bóltslæringini er merkt av, at størri dentur verður lagdur á at taka avgerðir og skilja spælið. Leikarin skal venjast við at hava minni tíð og pláss, hann venur seg at taka skjótari avgerðir. Tí eggja vit mótleikarum til áhaldandi at leggja trýst á bólthavara – far eftir bóltinum! Vit brúka meira tíð til spælvenjingar og dystir. Men tað er avgerandi neyðugt hjá tykkum venjarum at hugsa um útsøgnina: At vit ikki skulu læra so nógv, at vit ikki spæla. Eiheldur spæla so nógv, at vit ikki læra!

Spurningurin um, hvussu vit skipa venjingina og dystir í mun til val av leikarum, ið vanliga eru sera ymiskir í støði, er altíð á skrá. Og sjáldan er nakað eintýtt svar! Men vit mæla til, at leikararnir í hesum aldursbólkunum sleppa at royna seg á ymiskum stigi. Ikki altíð venja og spæla dystir saman við teimum somu leikarunum, og í tann mun tað letur seg gera av og á kunnu venja við yngri ella eldri leikarum, alt eftir hvørjum stigi leikarin er á. Men tað er av størsta týðningi, at aldursbólkurin venur samstundis, og at venjingartilboðið hevur somu dygd til bæði royndar og minni royndar leikarar!

Meginreglan fyri venjaran er enn sum áður: Snakka ikki nógv, men ven nógv.

Venjarans leiklutur er fyrst og fremst at leggja til rættis og skipa venjingina. Ungdómsleikarin er betri førur fyri at taka ímóti munnligum boðum og vegleiðingum. Hetta merkir, at vegleiðaraleikluturin hjá venjaranum økist bæði við ítøkiligum ávísingum, men eisini við at spyrja og fáa leikararnar at koma við loysnum í spælstøðunum. Tað merkir, at nú er tað meira í tí funktionelli venjingini, at venjarin traðkar inn á vøllin og hjálpir leikarunum í læringini. Men teir triggir frálæruhættirnir, ið eru nevndir í teimum báðum fyrru bóklungunum, eru enn í brúki, og instruktiónin/vegleiðingin er komin upp í part.

Frálæruhættir:

- Spæl
- Ger sum eg
- Vís – greið frá – ven
- Instruktión – vegleiðing, sum er ein samanrenning av ítøkiligum ávísingum og spurningum til leikararnar.



VENJINGAR- TÍMAR 12-15 ÁR

KOM OG LÆR FÓTBÓLTSVENJINGAR 12-15 ÁR 9

VENJINGARTÍMI 1

1. PARTUR 25 min – teknisk venjing

EVNI:

Driblingar og fintur. Avleveringar og temjingar

SKIPAN:

Øki 25x25m. 4-6 røð við 3 leikarum í hvørjum og arbeiða við tveimum bóltum í hvørjum rað samstundis

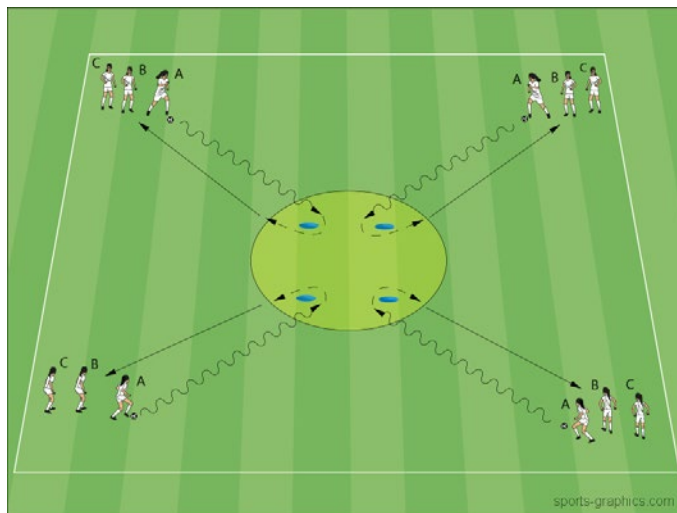
LÝSING:

Ein leikari í hvørjum raði byrjar samstundis við at dribla út og runt keylur. A spælir B, tá hann er komin runt keylu í rundinginum. B spælir til C osv.

LEIÐBEINING:

Brúka bæði beinini, ymiskar cutvendingar, brúka ymsar fintur, avleveringar, temjingar, bandaspæl og skjótar føtur. Hygg upp meðan driblað verður.

Brúka frálæruháttin: vís – greið frá – ven



2. PARTUR 25 min

EVNI:

1v1

SKIPAN:

Øki 30x30m. 12-18 leikarar. 6 lítill mál

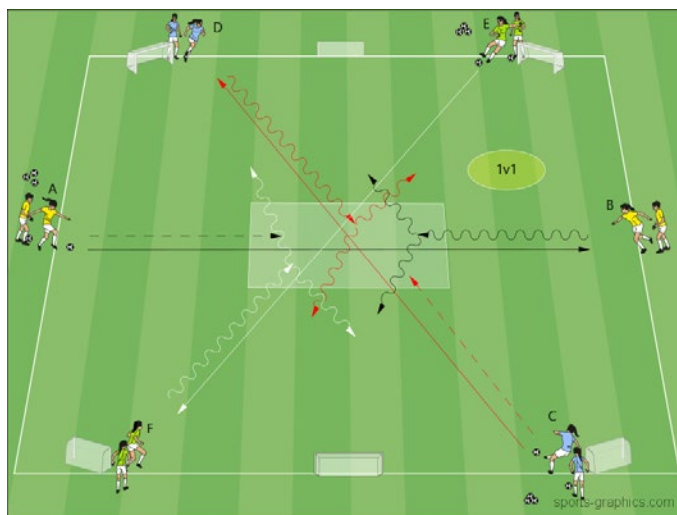
LÝSING:

A spælir B sum roynir at skora í eitt av málunum. B skal dribla yvir í miðøki fyrst, og kann so velja hvønn veg hann fer. C og D og E og F gera tað sama. Vinnur verjuleikari bóltin, kann hann royna at skora.

LEIÐBEINING:

Eggja leikarum at hava ferðskifti og rætningsskifti við kraft í dribblingini.

Verjuleikarin hevur lágt tyngdarpunkt, eyguni á bóltin, javnvág og arbeiðir uppi á tá. Armin fram fyri at søkja kropkontakt.



3. PARTUR 30 min – umstilling 4v4 til 4v3

EVNI:

Driblingar, fintur, avleveringar og skot á mál

SKIPAN:

Øki 30x20m, 4 lið á 4 leikarar.

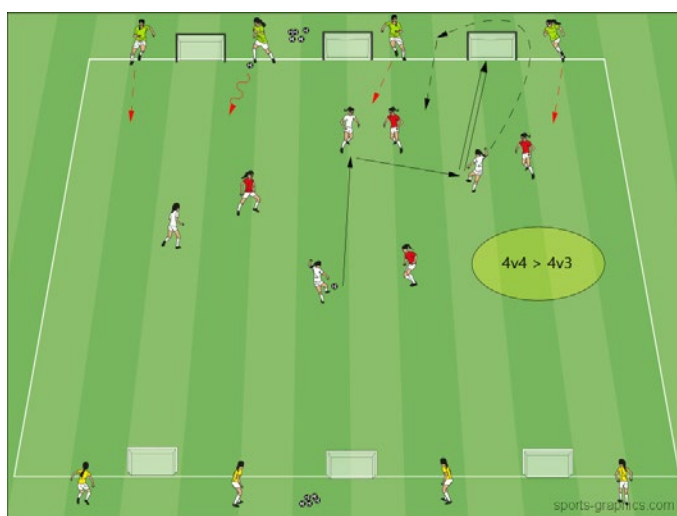
LÝSING:

Spælt verður 4v4. Bæði liðini kunnu skora í 3 mál og verja 3 mál.

Leikarin, sum skorar mál, skal sprinta runt málið, áðrenn hann kemur aftur á vøllin og blívur verjuleikari saman við sínum liði. Samstundis kemur nýtt lið á vøllin og fer í álop og so er 4v3 í spælstøðuni.

LEIÐBEINING:

Skapa yvirtalstøður við at dribla ímóti mótstøðuleikara. Krossrenningar og yvirlapp. Hav høgan intensitet og skjótar umstillingar báðar vegir.



VENJINGARTÍMI 2

1. PARTUR 25 min – teknisk venjing

EVNI:

Driblingar og 1v1

SKIPAN:

Øki 25x25m við 4 økjum á 5x5m. 12-20 leikarar.

LÝSING:

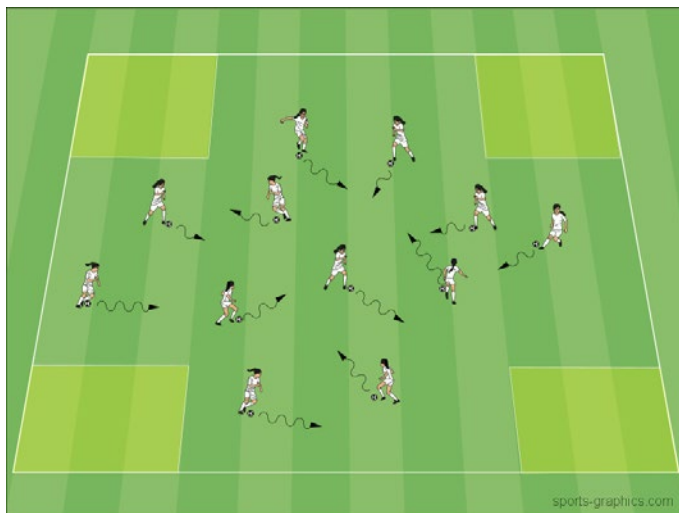
Dribla í óskipan upp á ymsar mátar í stóra økinum. Legg dent á nógvar nertingar.

Broyting: Dribla út í smáu økini. Tá venjarin gevur boð veður driblað í nýtt øki – driblað á ymsar mátar. Leikararnir kunnu royn at sparka bólt hjá øðrum leikara vekk, tá driblað verður yvir í nýtt øki.

LEIÐBEINING:

Dribla við fremsta parti á fótinum, og avtemma fetini í mun til ferðina. Hygg upp meðan driblað verður. Ven ymsar fintur, vendingar og cutvendingar.

Brúka frálæruháttin: vís – greið frá – ven



2. PARTUR 25 min – umstilling 2v2 til 2v1

EVNI:

Yvir og undirtalsspælstøður

SKIPAN:

Øki 20x20m, 8 lið á 2 leikarar. 4 mál

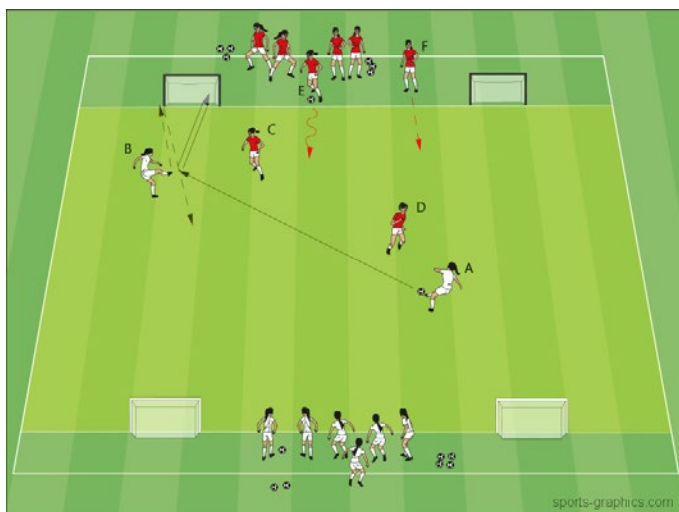
LÝSING:

Spælt verður 2v2. Bæði liðini kunnu skora í 2 mál og verja 2 mál.

A og B spæla móti C og D og royna at skora. Vinna C og D bóltin, royna teir at skora. Leikarin, sum skorar mál, skal sprinta yvir til málið og nerta við stongina, áðrenn hann kemur aftur á vøllin og blívur verjuleikari saman við sínum viðleikara. Samstundis koma E og F á vøllin og fara í álop og so er 2v1 spælstøða. Sama mannagongd, tá nú E og F hava bóltin.

LEIÐBEINING:

Skapa 1v1 spælstøður við at dribla ímóti mótstøðuleikara og royn at koma framvið fyrri at skapa yvirtalsstøðu. Men eisini yvirlapprenningar. Hav høgan intensitet og skjótar umstillingar báðar vegir. Venjingin er skipað sum intervalvenjing. Hav tí nakrar steðgir fyrri at kunna halda høgan intensitet.



3. PARTUR 30 min

EVNI:

Dystir við driblingum og 1v1 spælstøðum

SKIPAN:

Øki 35x20m. 4 lið á 4 leikarar + 2 málverjar. 2 mál.

Hvør dystur 2 min. Spæl 2x6 dystir og skift so mótstøðulið.

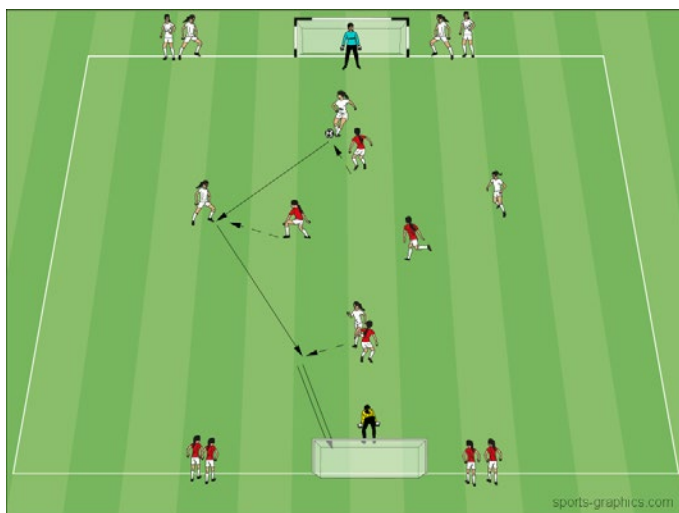
LÝSING:

Eggja til driblingar og 1v1 spælstøður. Mótleikarar leggja trýst á – far eftir bóltinum! Coaching í evninum!

LEIÐBEINING:

Bóltvari skal altíð hava fleiri spælmøguleikar. Møguleikar at spæla til síðurnar og fram og aftureftir. Skapa vinklar og trikantar. Fá leikararnar at samskifta. Eggja leikarum til at hyggja rundan um seg fyrri at skapa sær betri tíð og pláss. Leikarar bjóða seg til við røttum kropsvinkli. Eggja verjandi leikarunum at leggja trýst á bóltavara – far eftir bóltinum!

Spyr leiðandi og opnar spurningar



VENJINGARTÍMI 3

1. PARTUR 25 min – teknisk venjing

EVNI:

Avleveringar og 1.nerting

SKIPAN:

Øki 12x12m. 8-10 leikarar.

LÝSING:

A spælir til B, sum bjóðar seg til, temur og spælir til C, ið driblar yvir. So spælir D til A, sum bjóðar seg til, temur og spælir F, ið driblar yvir osv.

Leikarar flyta aftaná bóltinum.

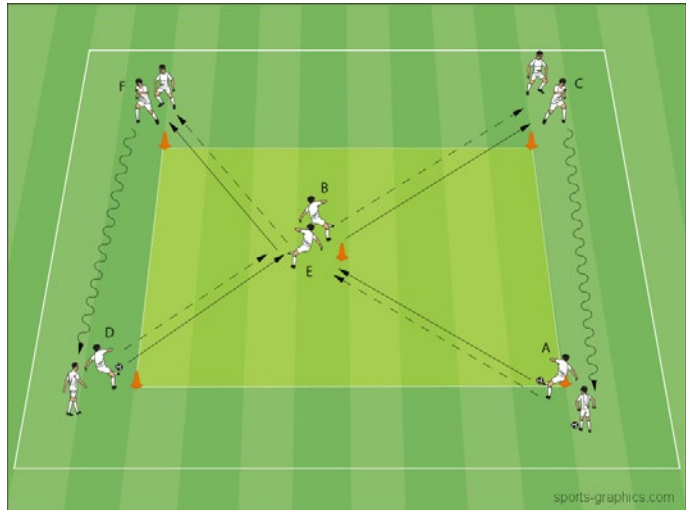
Broyting:

- 1) Spæla bandaspæl
- 2) Spæla bandaspæl og 3.mann

LEIÐBEINING:

Hygg eftir spælinum! Harðar avleveringar, tey smáu fetini til sparki. Við temjing at skapa sær pláss, renna frá og ímóti, at hava rættan kropsvinkul, og at læsa fótin, so at temjast kann í tann rætning, tú ætlar.

Brúka frálæruháttin: vís – greið frá – ven



2. PARTUR 25 min

EVNI:

Venda spælinum, umstillingar og 1.nerting

SKIPAN:

Øki 25x15m. 2 lið á 4 leikarar + 2 endaleikarar. 3 keylumál eftir miðlinjuni.

LÝSING:

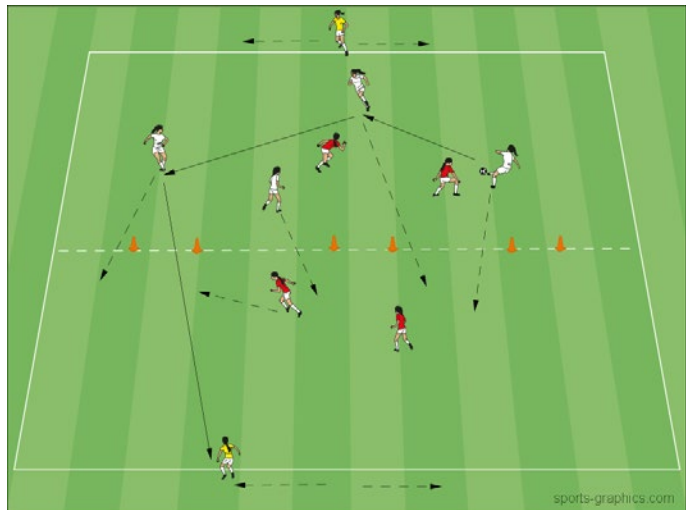
Spælt verður 5v2 á aðrari hálvuni. 2 reyðir leikarar royna at vinna bóltin, meðan hinir báðir reyðu leikararnir royna at forða fyri at spælt verður gjøgnum keylumálini til endaleikara mótsatt. Hvítir skulu spæla minst 5 avleveringar sínámillum, áðrenn teir kunnu skifta øki.

Vinna reyðir bóltin spæla teir í yvirtali við somu treytum.

LEIÐBEINING:

Bólthvari skal altíð hava fleiri spælmøguleikar. Møguleikar at spæla til síðurnar og fram og aftureftir. Skapa vinklar og tríkantar. Fá leikararnar at samskifta. Eggja leikarum til at hyggja rundan um seg fyri at skapa sær betri tíð og pláss. Leikarar bjóða seg til við røttum kropsvinkli. Tá spælt verður yvir í mótsatt øki, at leikarar flyta skjótt yvir. Royn og endurvinn bóltin skjótt, tá hann verður mistur.

Spyr leiðandi og opnar spurningar.



3. PARTUR 30 min

EVNI:

Dystur við denti á 1.nertingar

SKIPAN:

Øki 50x35m. 3 lið á 6 leikarar + 2 málverjar

LÝSING:

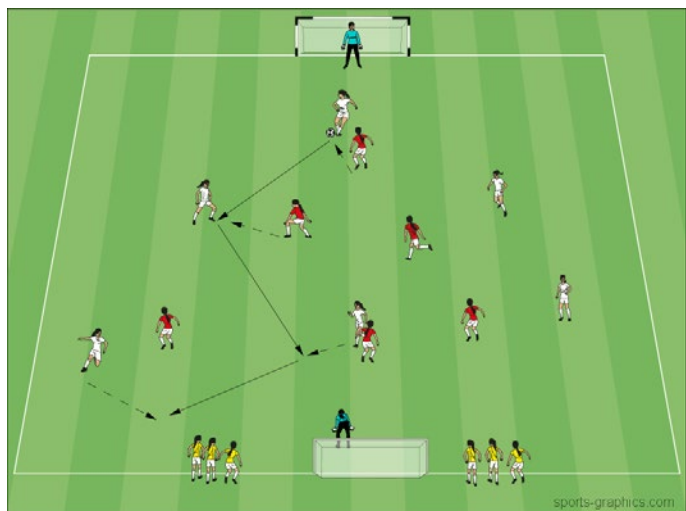
Spældir verða 6 dystir á 2 min. Í mesta lagi 2 nertingar. Síðani 6 dystir á 2 min – frítt spæl.

Tvs. at hvørt liðið spælir 4 min. og hvíli í 2.min.

LEIÐBEINING:

Bólthvari skal altíð hava fleiri spælmøguleikar. Møguleikar at spæla til síðurnar og fram og aftureftir. Skapa vinklar og tríkantar. Fá leikararnar at samskifta. Eggja leikarum til at hyggja rundan um seg fyri at skapa sær betri tíð og pláss. Leikarar bjóða seg til við røttum kropsvinkli. Eggja verjandi leikarunum at leggja trýst á bólthavara – far eftir bóltinum!

Spyr leiðandi og opnar spurningar.



VENJINGARTÍMI 4

1. PARTUR 25 min – teknisk venjing

EVNI:

Yvirlapp og skot á mál

SKIPAN:

Øki 40x35m. 2 mál. 10-12 leikarar

LÝSING:

A spælir bandaspæl við B. A driblar fram og spælir B, ið ger eitt yvirlapp, temur og skjýtur á mál.

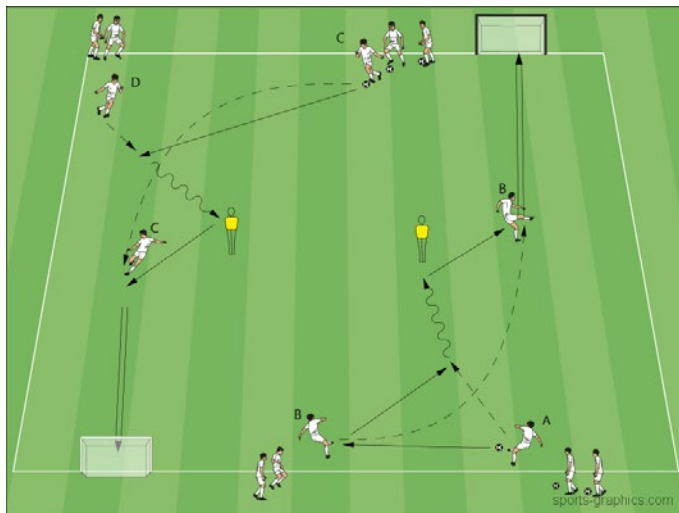
C spælir frammanfyri D úti móti síðulinju, sum temur og driblar móti keylu, og spælir C, ið ger eitt yvirlapp, temur og skjýtur á mál.

LEIÐBEINING:

Hygg eftir spælinum! A og B skjótt bandaspæl við stuttum avleveringum. Tá A fær bóltin aftur, verður driblað inn móti miðjum vølli fyri at skapa betri pláss til B, ið ger eitt yvirlapp.

Týðningarmikið at C spælir frammanfyri D, sum við ferð kemur til bóltin, driblar inn móti miðjum vølli og spælir so C á útsíðu. Legg dent á teiming í avlevering frá A og D og í renning við ferðskifti hjá B og C

Brúka frálæruháttin: vís – greið frá – ven.



2. PARTUR 25 min

EVNI:

Dystur við denti á yvirlapp

SKIPAN:

Øki 50x40m. 16 leikarar + 1 málverja. 1 stórt mál og 2 lítill mál.

LÝSING:

Dystir á 4 min.

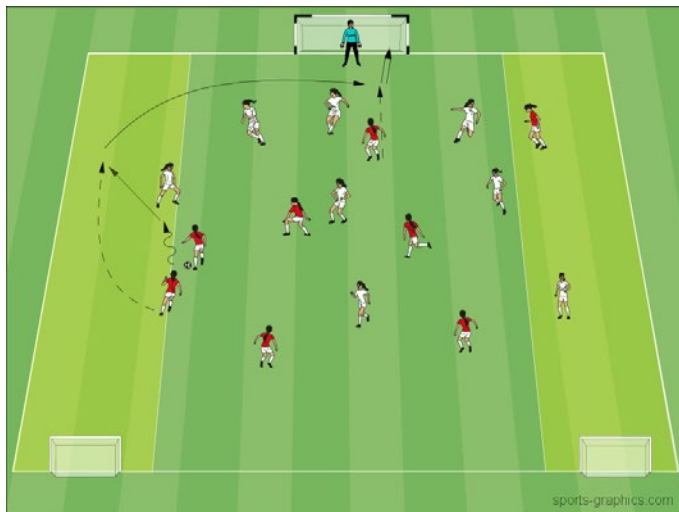
Reyða liðið spælir móti stóra málinum. Vøllurin hevur tvey síðuøki. Fyri at kunna skora, skal álopsliðið hava gjørt eitt yvirlapp í síðuøkinum, har spælt verður 2v1. Til ber eisini at skora við bandaspæli mitt fyri.

Vinnur hvíta liðið bóltin verður roynt at skora í annað av lítlu málunum. Tá kann bert tann eini reyði spælarin fara út í síðuøkið, so spælstøðan er 1v1

LEIÐBEINING:

Bólthvari skal altíð hava fleiri spælmøguleikar. Møguleikar at spæla til síðurnar og fram og aftureftir. Skapa vinklar og trikantar. Fá leikararnar at samskifta. Eggja leikarum til at hyggja rundan um seg fyri at skapa sær betri tíð og pláss. Leikarar bjóða seg til við røttum kropsvinkl. Í spælstøðunum, har møguleiki er at gera eitt yvirlapp, verður bólthvarin eggjaður at dribla móti verjuleikara fyri at skapa pláss á útsíðu til viðleikara at koma í yvirlapp. Legg dent á teiming og ferðskifti.

Coaching í spælinum. Spyr leiðandi og opnar spurningar.



3. PARTUR 30 min

EVNI:

Dystur – yvirlapp og innlegg

SKIPAN:

Øki 50x40m. 8v8 + 2 málverjar. 2 stór og 4 lítill mál

LÝSING:

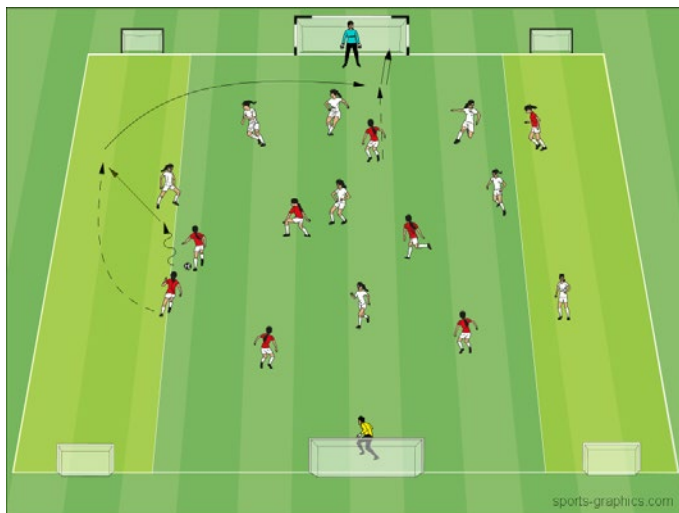
Dystir 3x8 min.

Bæði liðini hava 3 mál at skora í og 3 at verja. Um skorast skal í stóra málið eru treytirnar, at yvirlapp er gjørt í síðuni ella bandaspæl mitt fyri. Aðrar treytir kunnu vera: 2 nertingar. Fritt spæl.

LEIÐBEINING:

Bólthvari skal altíð hava fleiri spælmøguleikar. Møguleikar at spæla til síðurnar og fram og aftureftir. Skapa vinklar og trikantar. Fá leikararnar at samskifta. Eggja leikarum til at hyggja rundan um seg fyri at skapa sær betri tíð og pláss. Leikarar bjóða seg til við røttum kropsvinkl. Í spælstøðunum, har møguleiki er at gera eitt yvirlapp, verður bólthvarin eggjaður at dribla móti verjuleikara fyri at skapa pláss á útsíðu til viðleikara at koma í yvirlapp. Legg dent á teiming og ferðskifti.

Coaching í spælinum. Spyr leiðandi og opnar spurningar.



VENJINGARTÍMI 5

1. PARTUR 25 min – teknisk venjing

EVNI:

Driblingar í óskipan.

SKIPAN:

Øki 40x40m. 4 økir á 5x5m úti í hornunum.

LÝSING:

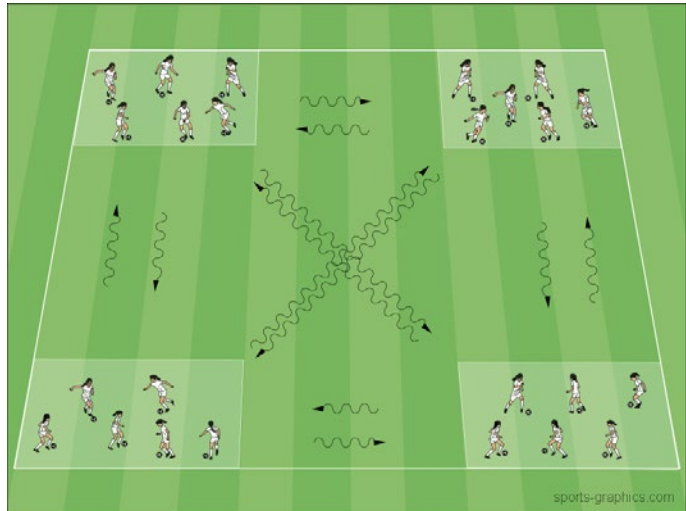
Dribla í óskipan millum økini upp á ymsar mátar, við útsíðu, innsíðu, vendingar og cutvendingar og ræthingsskifti.

Broyting: Dribla í økjum upp á ymsar mátar. Tá venjarin gevur boð, verður driblað yvir í nýtt øki. Dribla yvir á skák, beint fram. T.d. loyvt at sparka bólt hjá øðrum leikara burtur, meðan tú roynir at hava tak á tínum egna.

LEIÐBEINING:

Dribla við fremsta parti á fótinum, og avtemma fetini í mun til ferðina. Dribla við skiftandi ferð. Hygg upp meðan driblað verður. Ven ymsar fintur, vendingar og cutvendingar.

Brúka frálæruháttin: vís – greið frá – ven



2. PARTUR 25 min

EVNI:

Dystur 2v2

SKIPAN:

Øki 30x20m. 4 lið á 2 leikarar + 2 málverjar.

LÝSING:

Dystir á 1 min.

Venjingin gevur møguleika til nógvar 1v1 spælstøður. Eggja leikarunum til at gera nýtslu av yvirlappi og bandaspæli. Tað er ikki lov at spæla aftur til málverjan. Hetta fyri at hava høgan intensitet í venjingini.

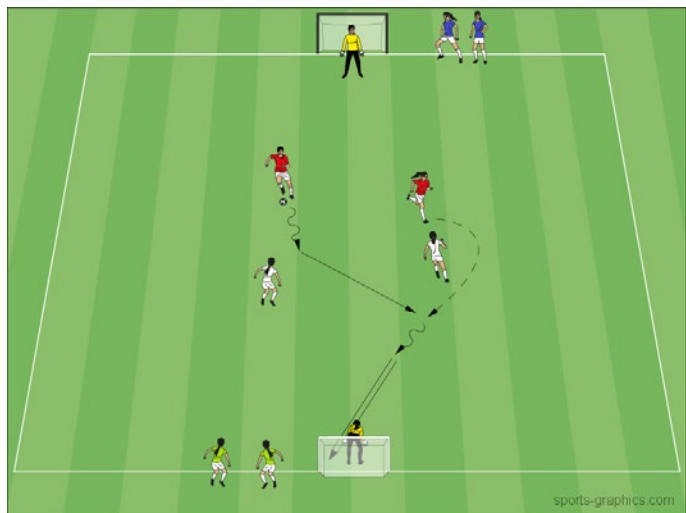
Broyting: Skulu spæla banda á baklinju fyri at kunna skora.

LEIÐBEINING:

Eggja bóltavara at bjóða av í 1v1 spælstøðu fyri at koma framvið og skapa 2v1 yvirtalsstøðu. Legg eisini dent á flytingar í dýpd fyri at skapa pláss. Fá leikararnar at samskifta.

Verjuleikarar samskifta og arbeiða saman. Fá næmasta verjuleikara at fara eftir bóltinum!

Spyr leiðandi og opnar spurningar



3. PARTUR 30 min

EVNI:

Samanspæl 3v3

SKIPAN:

Øki 25x15m. 4 lið á 3 leikarar. 5 keylumál.

LÝSING:

Spæla dystir á 2 min. 3v3. Reyðir skora við at spæla viðleikara ígjøgnum eitt av keylumálunum.

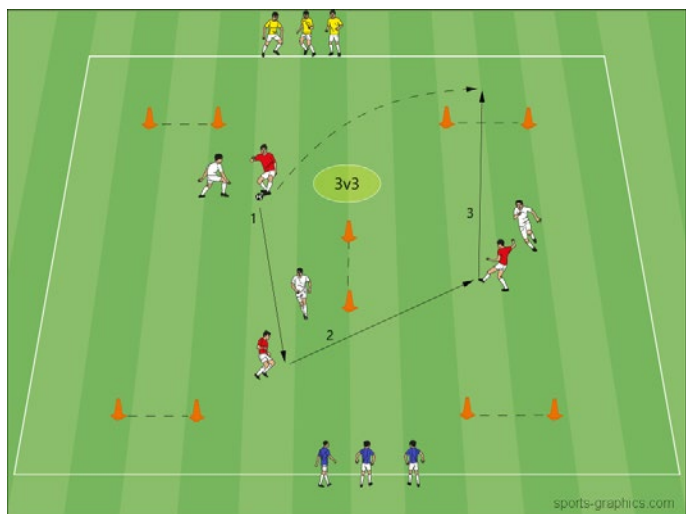
Hvussu nógv mál klára reyðir at skora í 2 min? Ella spæla við umstilling, tvs hvítir royna at skora, tá teir vinna bóltin. Venjarin spælir nýggjan bólt inn á vøllin.

LEIÐBEINING:

Bóltavari skal altíð hava fleiri spælmøguleikar. Møguleikar at spæla til síðurnar og fram og aftureftir. Skapa vinklar og tríkantar. Fá leikararnar at samskifta. Eggja leikarum til at hyggja rundan um seg fyri at skapa sær betri tíð og pláss. Leikarar bjóða seg til við røttum kropsvinkli.

Verjuleikarar samskifta og arbeiða saman um at dekkja tey 5 keylumálini.

Spyr leiðandi og opnar spurningar



[illegible]

ORIENTERING

HYGG EFTIR SPÆLINUM

Orientering í fótboldi økir sannlíkindini fyri, at leikarin tekur betri avgerðir í spælstøðum við og uttan boldt. Hann fær betri pláss og tíð við góðari orientering. Hann veit, um hann skal/kann spæla boldin víðari fyrstu ferð, ella hvar fyrsta nertingin skal fara. Tá ferðin økist í spælinum, økist tørvurin á orienteringini. Leikarin sær spælstøðurnar, og kann taka skjótari avgerðir.

Tað snýr seg um í øllum venjingum, bæði teimum formellu og sjálvsagt eisini í teimum funktionellu, at leikarin lærir seg at taka eyguni burtur frá boldinum, tá hann ferðast. At leikarin lærir seg at snara høvðinum til síðurnar og at hyggja aftur um seg – at skanna umhvørvi. Men eisini at kanna nærmasta umhvørvi við at síggja í eygnakrókinum, hvat fyrigongur.

Lær fyrst leikaran at orientera seg áðrenn boldmóttøku – tvs. tá boldurin er ávegis, og ikki í fyrsta lagi, tá leikarin hevur fingið boldin.

Lær síðani leikaran alla tíðina at orientera seg um, hvat fyrigongur aðrastaðni enn júst har, sum boldurin er – tvs. at hyggja eftir, hvar við og mótleikarar eru, hvar pláss er.

Leikarin, sum mennir førleikan at orientera seg, upplivir at hava meira tíð og pláss við boldinum. Hann klárar oftari at blíva hálv- og rættvendir í mun til spælstøðuna, og hann spælir oftari frameftir vøllinum. Hetta vísa kanningar heilt greitt!

Vit vilja skapa dugnaligar og klókar leikarar. Lat okkum byrja beint nú!

Í hesum partinum eru 5 formellar venjingar og ein funktionell. Seinni í bóklínginum eru nógvar funktionellar venjingar, ið eisini leggja dent á orienteringina. Tað hevur stóran týdning, at vit venja orientering í báðum venjingarhættunum!



ORIENTERING

1

EVNI:

Orientering – avleveringar og skot á mál

SKIPAN:

Øki 25x12m 8 leikarar. 2 mál.

LÝSING:

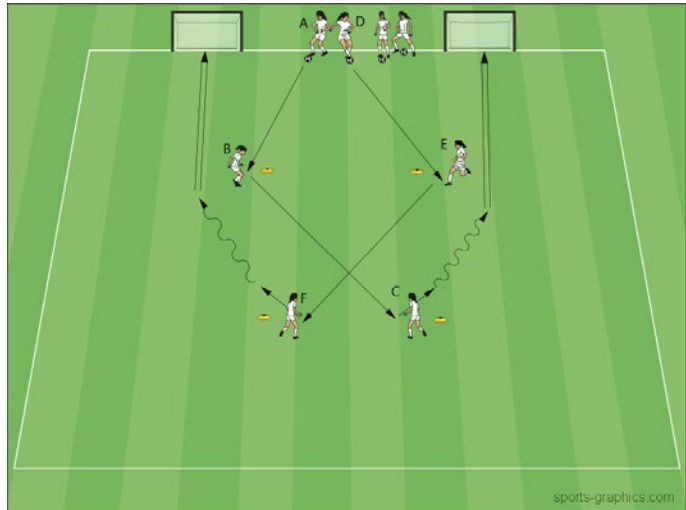
A spælir B, sum spælir til C, ið driblar og skjýtur á mál. Sama gera D, E og F.

Leikararnir flyta eitt pláss.

Broyting: spæla bandaspæl – spæla 3.mann.

LEIÐBEINING:

B, C, E og F snara høvðinum á áðrenn móttøku fyri at síggja plássið runt seg. Leikarin flytir seg fyrst frá og kemur síðani ímóti við røttum kropsvinkli. T.e. leikarin er hálvvendir, so hann við 1.nerting sær næsta móttøkuleikara, sum temur í rætning, driblar fram og skjýtur á mál.



2

EVNI:

Orientering – avleveringar og skot á mál

SKIPAN:

Øki 25x12m. 8 leikarar. 1 mál.

LÝSING:

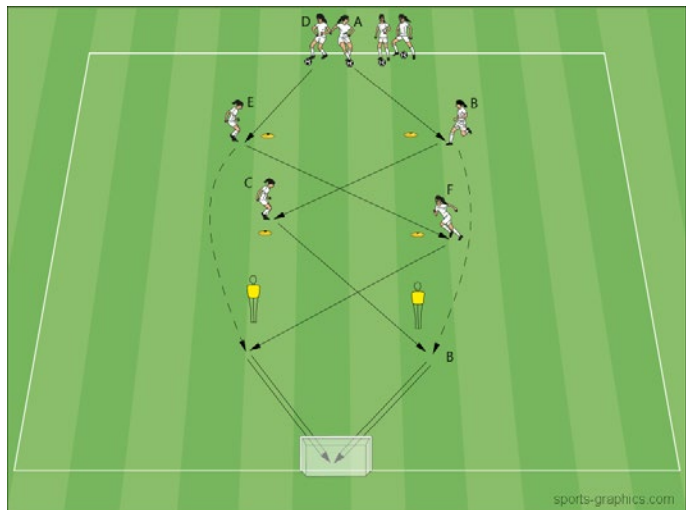
A spælir B, sum spælir C. B rennur fram um keyluleikaran. C spælir B, sum skjýtur á mál.

Sama gera D, E og F.

Leikararnir flyta eitt pláss.

LEIÐBEINING:

B, C, E og F snara høvðinum á áðrenn móttøk fyri at síggja plássið runt seg. Leikarin flytir seg fyrst frá og kemur síðani ímóti við røttum kropsvinkli. T.e. leikarin er hálvvendir, so hann við 1.nerting sær næsta móttøkuleikara, sum temur í rætning og spælir djúpt.



3

EVNI:

Orientering – avleveringar

SKIPAN:

Øki 16x10m. 3 leikarar

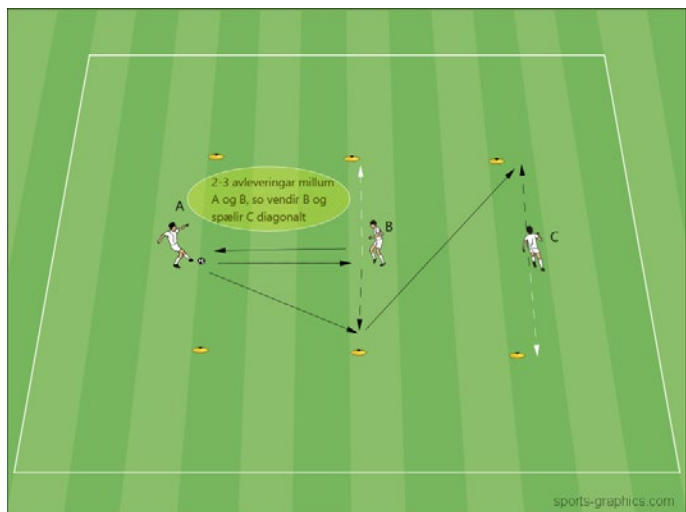
LÝSING:

A og B spæla sínámillum. C flytir seg eftir linjuni. B hyggur runt seg, at vita, hvar C er. Tá C flytir seg til aðra síðuna, flytir B seg mótsattan veg. Aftaná 2-3 avleveringar vendir B við bóltinum og spælir C diagonalt.

So skifta teir leiklutir.

LEIÐBEINING:

B snarar høvðinum á áðrenn móttøk fyri at síggja plássið runt seg – at vita, hvar C er. Eftir 2-3 avleveringar sínámillum, flytir leikarin seg mótsattan veg av C og við røttum kropsvinkli móttekur bóltin frá A. Tað merkir, at B er hálvvendir, so hann við 1.nerting sær næsta móttøkuleikara, ið er C og spælir C diagonalt.



ORIENTERING

4

EVNI:

Orientering – avleveringar

SKIPAN:

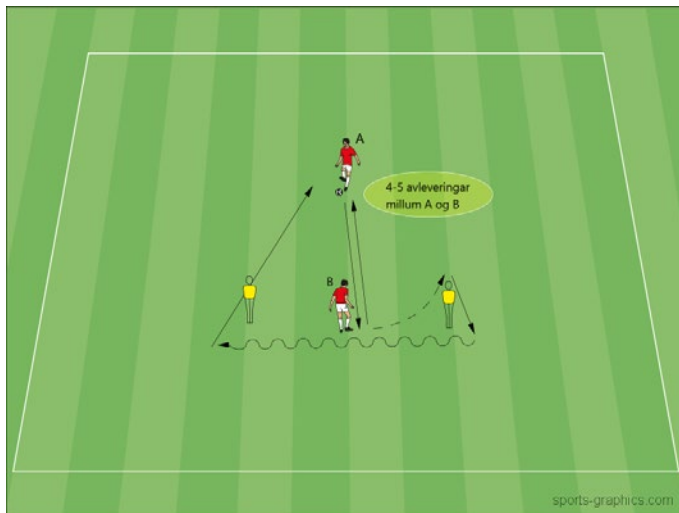
Øki 12x8m. 2 leikarar.

LÝSING:

A og B spæla sínámillum. Eftir 4-5 avleveringar flytir B seg út til aðra síðuna og móttækur og driblar yvirum og spælir til A. So byrjar teir af nýggjum. Skift leiklut javnan.

LEIÐBEINING:

B snarar hövðinum á, áðrenn móttöku fyrri at síggja plássið runt seg. B tekur ímóti bóltinum við röttum kropsvinkli, tað merkir, at B er hálvundur, so hann við l. nerting kann dribla avstað við bóltinum.



5

EVNI:

Orientering – fangispæl

SKIPAN:

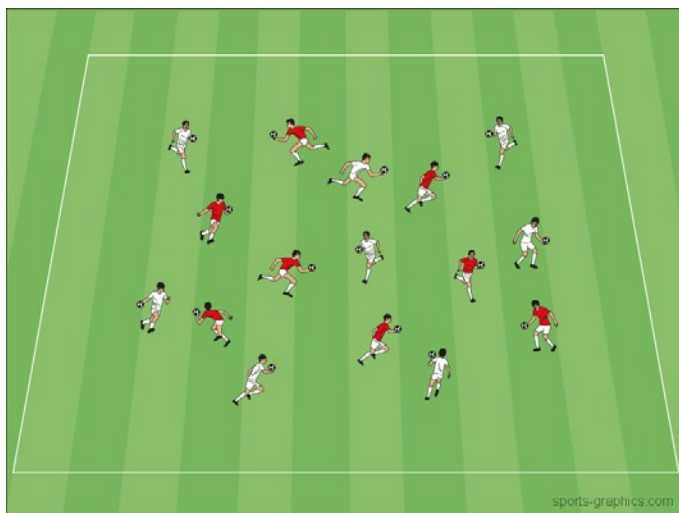
Øki 25x15m. 10-20 leikarar.

LÝSING:

Hvør sín bólt. Leikararnir hava bóltin í aðrari hondini við útstrekum armi, meðan teir flyta seg runt í óskipan. Royn og slá bóltin úr hondini hjá hinum leikarunum. Hvussu nógvur klárar tú at sláa vekk hjá hinum uttan at missa tín egna?

LEIÐBEINING:

Hav fatan av, hvat hendir runt teg, so til ber bæði at verja tín egna bólt, men eisini fyrri at kunna sláa bóltin hjá øðrum leikara vekk.



6

EVNI:

Orientering – avleveringar og driblingar

SKIPAN:

Øki 20x15m. 8 leikarar. 4 keylumál.

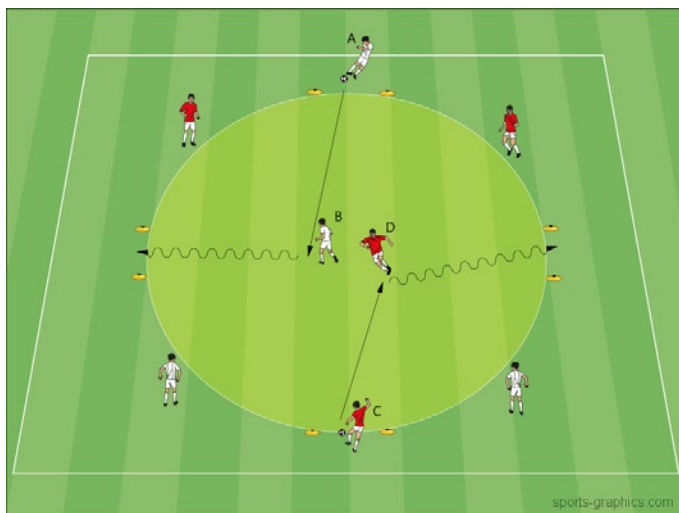
LÝSING:

A spælir B, sum møtir bóltinum við röttum kropsvinkli. B kann nú skora í eitt av 3 keylumálum við at dribla ígjøgnum. Sama gera C og D. Teir skifta so leiklut.

Brotying: Reyður leikari uttanfyri kann leggja trýst á hvítan móttøkuleikara, og hvítur á reyðan. Tá er lov at skora í eitt av 4 málum. – Avleverarin kann leggja trýst á móttøkuleikaran.

LEIÐBEINING:

B og D hyggja eftir spælinum áðrenn móttöku, og taka ímóti við röttum kropsvinkli.



ORIENTERING

7

EVNI:

Orientering – 3v3+3.

SKIPAN:

Øki 35x15. 9 leikarar. 4 lítil mál.

LÝSING:

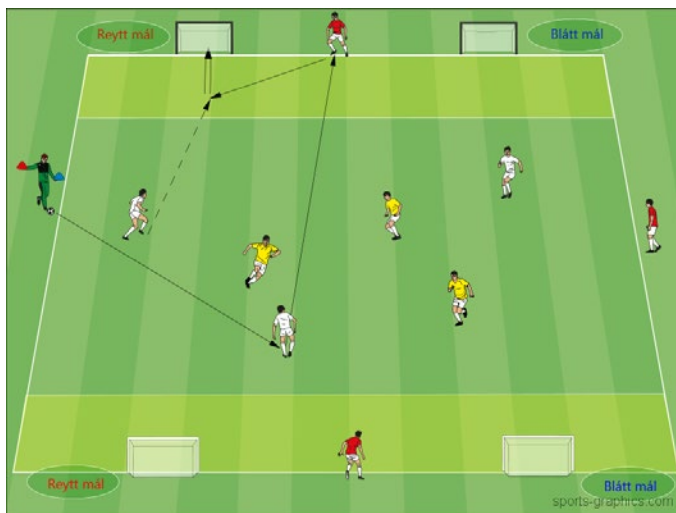
Venjarin setir spælið í gongd. Venjarin hefur eina reyða og ein bláa keylu í hondunum.

Spælt verður 3v3 við 3 bandum. Bandarnir hava í mesta lagi 2 nertingar.

Vísir venjarin bláa keylu, skal skorast í blátt mál, sama við reyðu keyluni.

LEIÐBEINING:

Bóltþavari skal altíð hava fleiri spælmøguleikar. Skapa vinklar og tríkantar. Fá leikararnar at samskifta. Eggja leikarum til at hyggja rundan um seg fyri at skapa sær betri tíð og pláss. Leikarar bjóða seg til við røttum kropsvinkli.



[illegible]

DRIBLIVENJINGAR

FINTUR OG

SKJÓTLEIKI

Øll teknisk venjing verður skipað við stigvísum øktum trýsti av tíð, plássi og tal av mótaleikarum.

Formellu driblivenjingarnar kunnu flytast yvir í spælvenjingar. Leikararnir verða eggjaðir til at loysa spælstøður við driblingum.

Driblivenjingar innihalda nógvar fintur, vendingar við inn og útsíðu og *cutvendingar* – tað er vending við bert einari nerting. Eisini sera týðningarmikið at fáa ferðskifti við *start og stopp* rørslum og skjótar fótur. Dribla við fremsta parti av fótinum, annað hvørt fet á bóltin og hav javnvág í kroppinum. Brúka bæði beinini!

Ven eisini tempodriblingar, tað er at dribla við høgari til fulla ferð við rætningsskifti og við ferðskifti. Avstemma fetini í mun til ferðina

Skipað eisini fyri driblistaffettum við umstilling, sum føra til nýggjar støður til dømis 1v1 spælstøður.



DRIBLIVENJINGAR

1

EVNI:

Driblingar og vendingar

SKIPAN:

Øki 30x10m. 12-15 leikarar

LÝSING:

Rað 1 – Dribla runt um keylu og móti næstu keylu. Brúka bæði beinini til vendingar. Brúka út/inn síðu. Brúka bæði bein.

Rað 2 – Dribla við fullari ferð ígjøgnum keylumálini

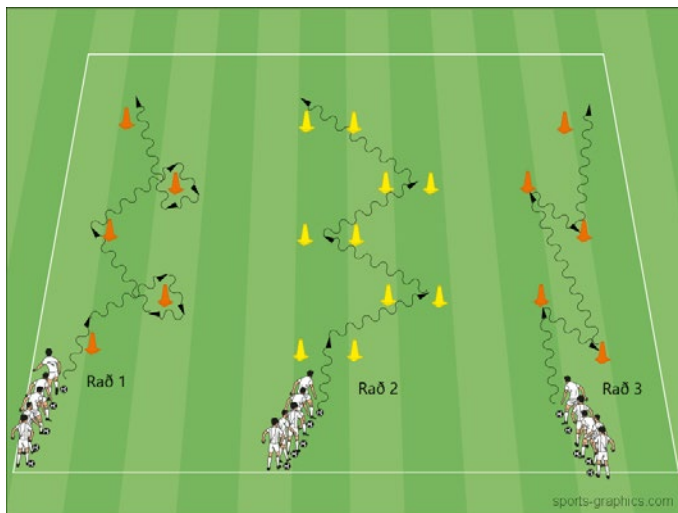
Rað 3 – Brúka vendingar og fintur við keylurnar

LEIÐBEINING:

Hav stýr á bóltinum og dribla ikki skjótari enn tú megnar!

Rað 1 og 3 – driblivenjing við cutvendingum og fintum. Ferðskifti við start-stopp rørslum og skjótar fótur. Dribla við fremsta parti av fótinum, annað hvørt fet á bóltin og hav javnvág í kroppinum. Brúka bæði beinini

Rað 2 – Dribla við fremsta parti av fótinum og avtemma fetini í mun til ferðina. Hygg upp, meðan driblað verður



2

EVNI:

Driblingar og skot á mál

SKIPAN:

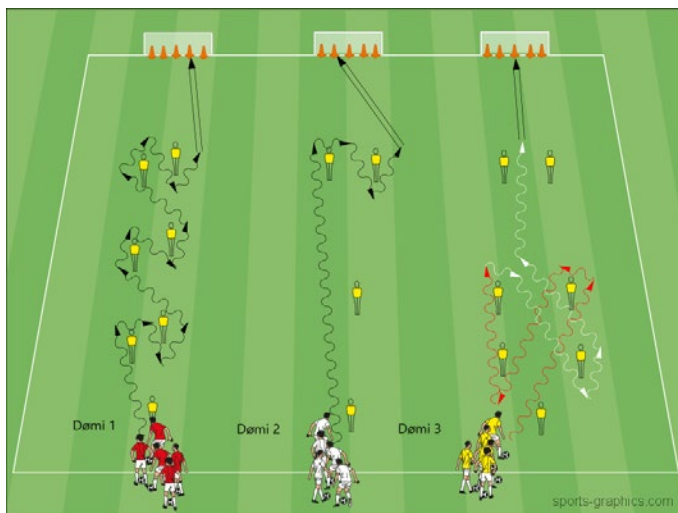
Øki 10x25m. 15 leikarar. 3 mál við keylum í

LÝSING:

3 lið á 5 leikarar. Driblistafett, har driblað verður út um keylu upp á ymsar mátar við til dømis cutvendingum. Fremsti leikarin í hvørjum raði byrjar samstundis. Hvat lið megnar fyrst at sparkar allar keylurnar niður í málinum. Á myndini eru trí ymisk dømi um driblikappingar

LEIÐBEINING:

Driblivenjing við cutvendingum. Dribla við fremsta parti á fótinum, og avtemma fetini í mun til ferðina. Hygg upp meðan driblað verður.



3

EVNI:

Driblingar við fullari ferð og skot á mál

SKIPAN:

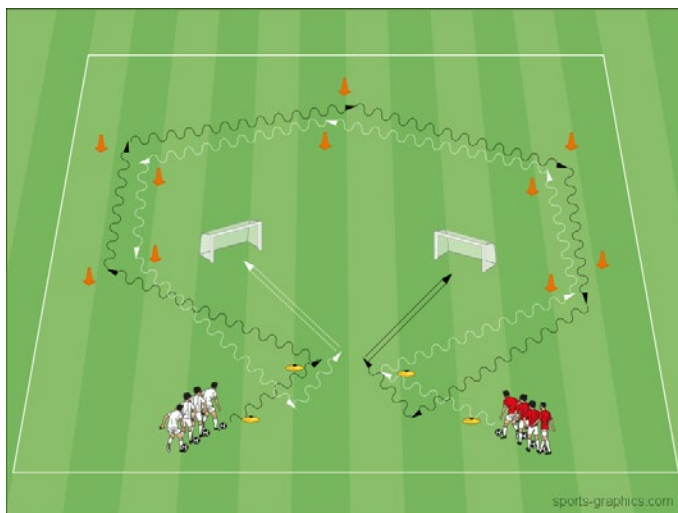
Øki 35x15m. 8-12 leikarar

LÝSING:

2 lið á 4-6 leikarar kappast. Fremsti leikari í hvørjum raði driblar skjótt í gjøgnum keylumál og sparkar á mál.

LEIÐBEINING:

Dribla við fremsta parti á fótinum og avtemma fetini í mun til ferðina og hav javnvág í kroppinum. Hygg upp meðan driblað verður



DRIBLIVENJINGAR

4

EVNI:

Driblistafett

SKIPAN:

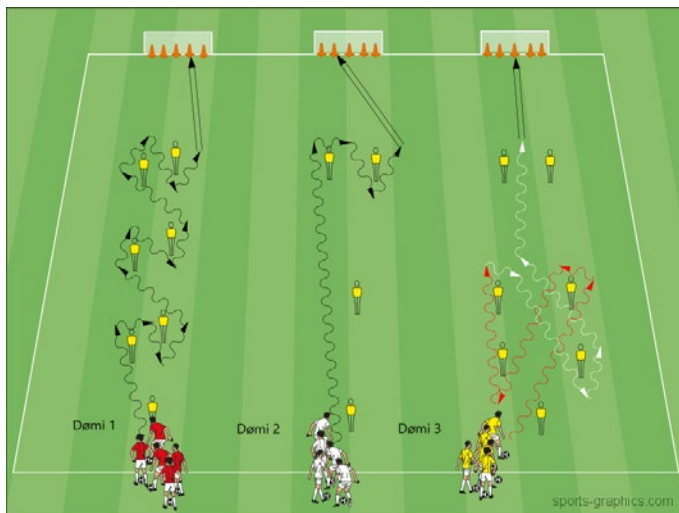
Øki 35x15m. 8-12 leikarar

LÝSING:

2 lið á 4-6 leikarar kappast. Fremsti leikari í hvörjum raði driblar skjótt í gjøgnum keyluvöllin. Næsti leikari í raðnum fer, tá ið bólturinn verður skotin í málið. Hvat lið er skjótast at fáa allar sínar leikarar yvirum.

LEIÐBEINING:

Driblivenjing við cutvendingum. Ferðaskifti við start-stopp rørlum og skjótar fætur. Dribla við fremsta parti á fótinum og avstemma fetini í mun til ferðina. Hygg upp meðan driblað verður. Hav javnvág í kroppinum. Brúka bæði beinini



5

EVNI:

Driblingar og fintur, avleveringar og móttøkur

SKIPAN:

Øki 7m frá gulu til appelsingulu keyluna. 3m millum appelsingulu keylurnar í miðjuni. 16-24 leikarar, 2-3 saman við hvørt raði

LÝSING:

Dribla út til keyluna og ger ymiskar fintur og cutvendingar við keylu ella far rundanum keyluna. Avlera ella dribla heimaftur.

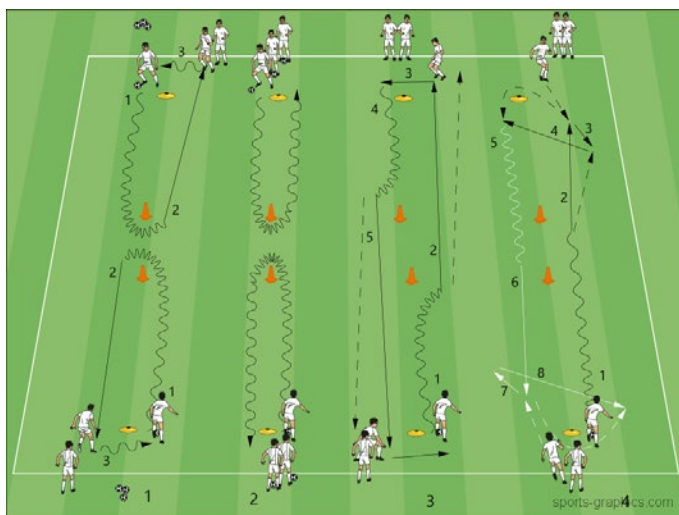
Brúka høgra og vinstra bein.

Á myndini eru 4 dømi.

1. Dribla út um keylu og avlevera heimaftur
2. Dribla út um keylu og dribla heimaftur
3. Dribla og spæla fremsta leikara hinumegin. Móttøkuleikarin tekur ímóti og ger tað sama.
4. Dribla og spæla bandaspæl – forfinturenning áðrenn móttøku.

LEIÐBEINING:

Driblivenjing við cutvendingum. Dribla við fremsta parti á fótinum, annað hvørt fet á bóltin. Hygg upp, meðan driblað verður. Legg dent á, at tað verður gjørt rætt. Harðar avleveringar, tey smáu fetini til sparki. Við móttøku at skapa sær pláss, renna frá og ímóti at hava rættan kropsvinkul, og at læsa fótin, so at temjast kann í tann rætning, tú ætlar



6

EVNI:

Driblingar og fintur, avleveringar og móttøkur Skipan: Øki 25x25m. 4-6 røð við 3 leikarum.

LÝSING:

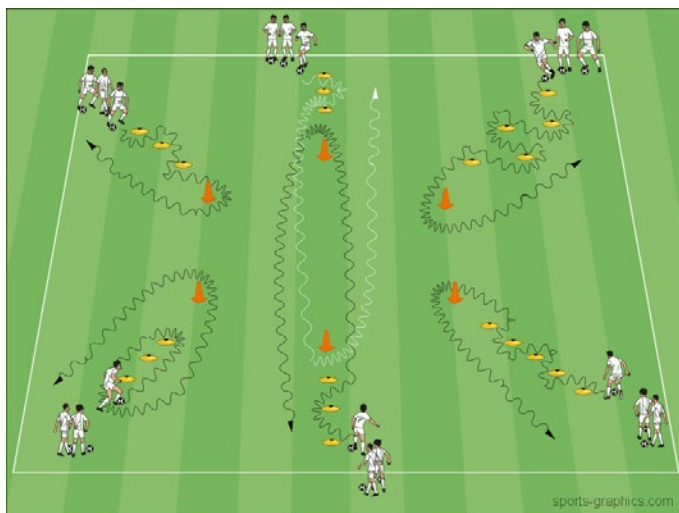
Leikarar dribla ígjøgnum keyluvallir upp á ymiskar mátar, út um keylu og heimaftur. Tá tann fyrsti rundar gula keylu byrjar tann næsti. Brúka ymiskar tekniskar snildir í driblingum og vendingum. Á myndini eru 6 ymiskir driblivallir.

Skiftivís vinstra og høgra bein

Broyting: driblarin avleverar heim til næsta leikara.

LEIÐBEINING:

Driblivenjing við ymiskum cutvendingum. Dribla við fremsta parti á fótinum, annað hvørt fet á bóltin. Hygg upp meðan driblað verður. Legg dent á at tað verður gjørt rætt. Tá tú driblar, kann tú brúka innsíðu til innsíðu – innsíðu til útsíðu og øvugt – útsíðu til útsíðu.



DRIBLIVENJINGAR

7

EVNI:

Driblingar við fullari ferð og skot á mál

SKIPAN:

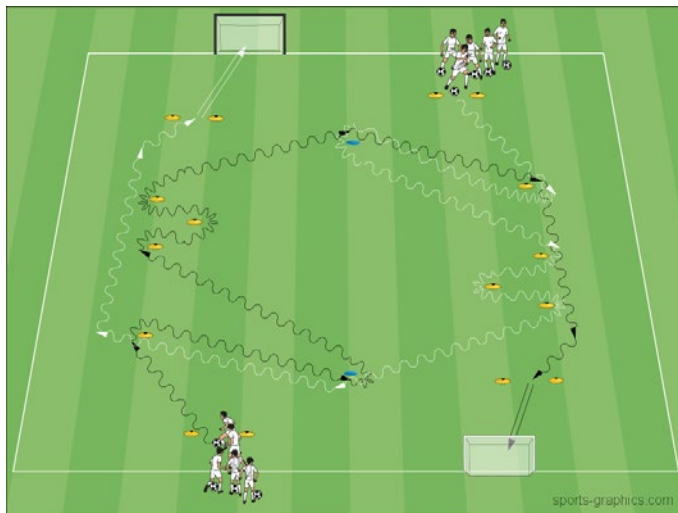
Øki 35x15m. 8-12 leikarar. 2 mál

LÝSING:

Driblingar við fullari ferð, vendingar og cutvendingar. 2 lið á 4-6 leikarar kappast. Dribla og ger ymiskar vendingar og cutvendingar við hvørja keylu. Leikarin driblar ígjøgnum keylumálið, áðrenn sparkað verður á mál. Legg dent á at arbeiða við skjótum fótum

LEIÐBEINING:

Dribla við fremsta parti á fótinum og avtemma fetini í mun til ferðina, og hav javnvág í kroppinum, start og stopp rørlur. Hygg upp, meðan driblað verður.



8

EVNI:

Driblingar í óskipan

SKIPAN:

Øki 35x35m.

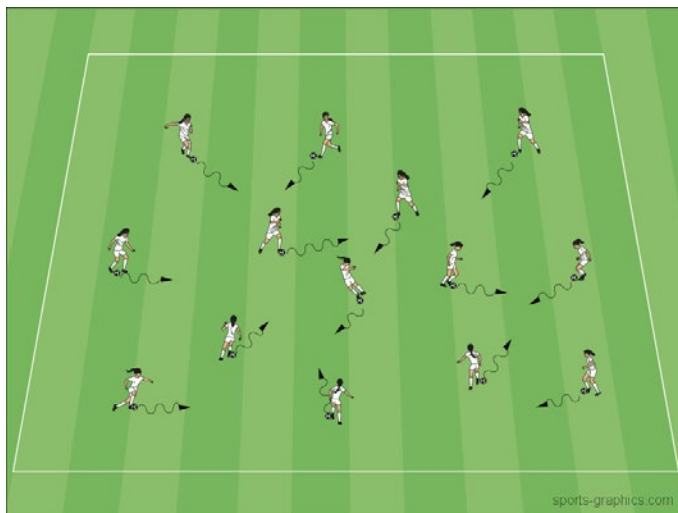
LÝSING:

Brúka høgra og vinstra bein. Dribla og ger ymiskar vendingar og cutvendingar. Drag bóltin við ilini og ger nógv rætningsskifti.

Jongelera við ymiskum likamspørtum millum hvørja driblivenjing.

LEIÐBEINING:

Dribla við fremsta parti á fótinum, brúka útsíðu, innsíðu, vendingar og cutvendingar og fintur Hygg upp meðan driblað verður.



9

EVNI:

Driblingar við fullari ferð og skot á mál

SKIPAN:

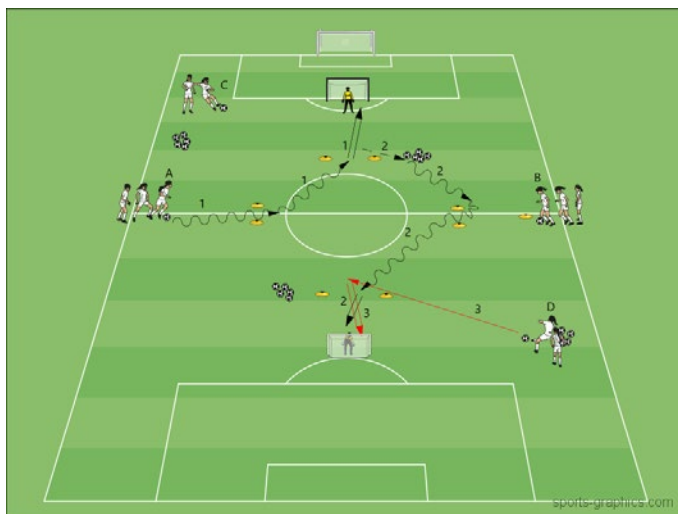
Øki 70x35m. 8-12 leikarar + 2 málverjar. 2 stór mál

LÝSING:

Hvør leikari hevur 3 avslutningar í einum. A og B fara avstað í senn. Tær dribla ígjøgnum keylumálini og skjóta á mál. Síðani fáa tær sær nýggjan bólt og dribla yvir á mósattu hálvu ígjøgnum keylumálini og skjóta á mál. Í triðja lagi fáa tær innlegg frá D og C og skjóta á mál.

LEIÐBEINING:

Dribla við fremsta parti á fótinum og avtemma fetini í mun til ferðina og hav javnvág í kroppinum, start og stopp rørlur. Hygg upp meðan driblað verður



[illegible]

1v1

EIN MÓTI EINUM SPÆLSTØÐUR

Vit leggja dent á at venja 1v1 spælstøður, har bóltavari er rættvendir, feilvendir og síðuvendir. Ven eisini yvirtals og undirtalsstøður t.d. 2v1

Í álopsstøðu at leggja dent á ferðskifti og rætningsskift í spælstøðuni, brúka start og stopp rørslur. Í hóskaði fjarstøðu at finta fyri at fáa móttøðuleikara at flyta vektina yvir á annað beini fyri síðani við ferðskifti at fara mósattan veg!

Í verjustøðu at hava lágt tyngdarpunkt, javnvág og at vera uppi á tá. Skjótt fram í trýst at taka ferðina av álopsleikara. Hav eyguni á bóltinum. Ikki traðka fram, um álopsleikari hevur tak á bóltinum. Hav armin frammi fyri at fáa kontakt og evt. leiða trýsti, lokka álopsleikara at velja síðu. Ikki tapa nærdystin, fyri síðani møguliga at vinna bóltin.



1

EVNI:

1v1 rættvendir

SKIPAN:

Øki 20x10m. 10-20 leikarar. 8 lítill mál, ella keylumál

LÝSING:

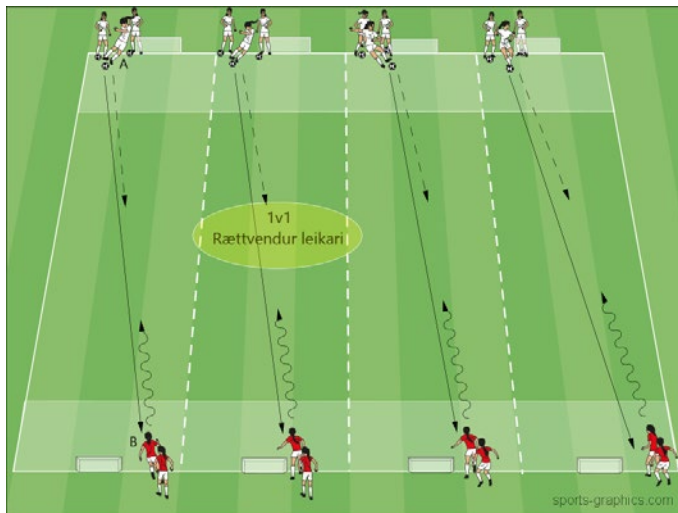
5-6 leikarar saman á 4 økjum

A spælir B og verður verjuleikari. B roynir at dribla framvið A og skora. Bólhavari skal inn í avslutningsøki fyri at skora. Spælt verður við umstilling. Um A vinnur bóltin aftur roynir hann at skora mótsatt

LEIÐBEINING:

Eggja leikarum at hava ferðskift og rætningsskift við kraft í driblingini.

Verjuleikarin hevur lágt tyngdarpunkt, eyguni á bóltin, javnvág og arbeiðir uppi á tá.



2

EVNI:

1v1 síðuvendur

SKIPAN:

Øki 30x20m. 10-12 leikarar. 4 lítill mál.

LÝSING:

5-6 leikarar saman á 2 økjum.

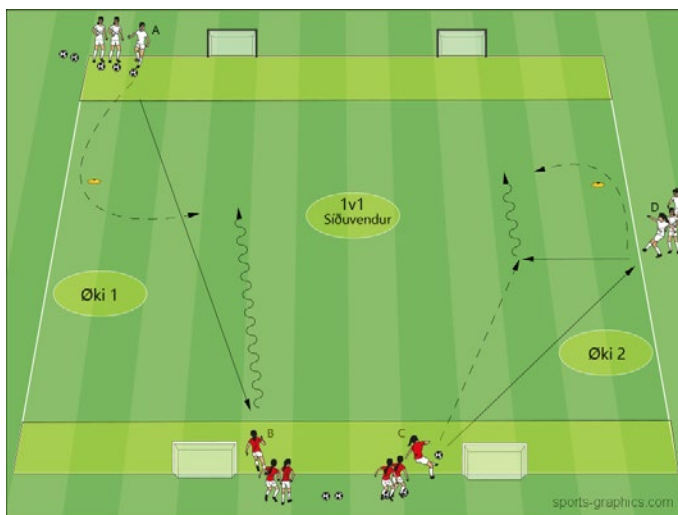
Øki 1: A spælir B og rennur skjótt út um gula keylu og verður verjuleikari. B roynir at dribla framvið A og skora. Um A vinnur bóltin aftur roynir hann at skora mótsatt
Øki 2: C bandar við D. C roynir at dribla fram við D, sum er verjuleikari og skora. Vinnur D bóltin, kann hann skora mótsatt.

Bólhavari skal inn í avslutningsøki fyri at skora.

LEIÐBEINING:

Eggja leikarum at hava ferðskifti og rætningsskift við kraft í driblingini.

Verjuleikarin hevur lágt tyngdarpunkt, eyguni á bóltin, javnvág og arbeiðir uppi á tá. Armin fram fyri at søkja kropskontakt.



3

EVNI:

1v1 feilvendur

SKIPAN:

Øki 30x20m. 10-12 leikarar. 4 lítill mál

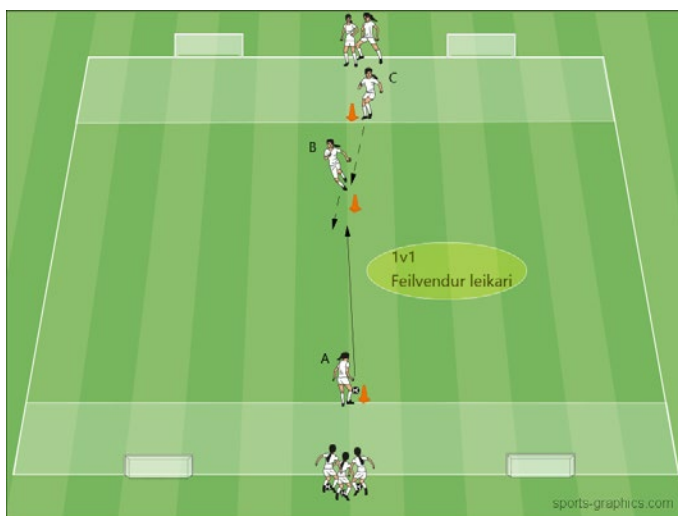
LÝSING:

A spælir til B, sum temur og skal dribla framvið C, sum leggur trýst á B aftanífrá. B skal royna at bliva rættvendir og skora í annað av keylumálunum. Bólhavari skal inn í avslutningsøki fyri at skora. Vinnur C bóltin, kann hann skora mótsatt.

LEIÐBEINING:

Álopsleikarin roynir at skapa sær pláss, móttekur bóltin síðuvendur við fótí longst vekk frá verjuleikaranum. Royn at bliva rættvendir við kropsfintu.

Verjuleikarin hevur lágt tyngdarpunkt, eyguni á bóltin, javnvág og arbeiðir við armslongd tætt inn á mótsðuleikara, so hann ikki blivur rættvendir.



4

EVNI:

1v1

SKIPAN:

Øki 30x30m. 12-18 leikarar. 6 lítil mál

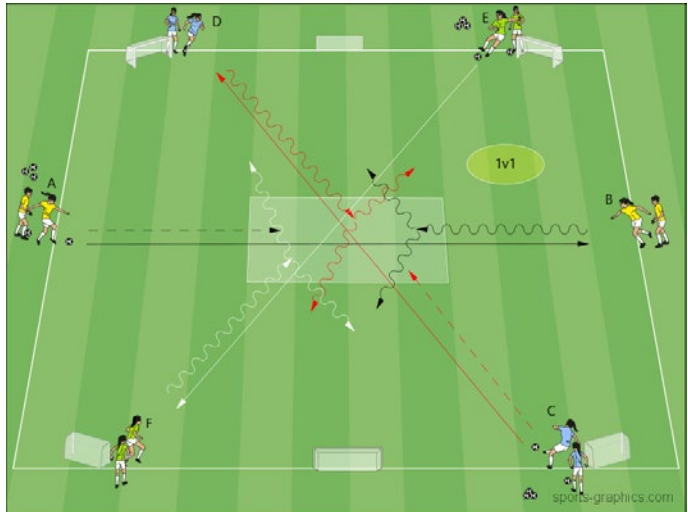
LÝSING:

A spælir B sum roynir at skora í eitt av málunum. B skal dribla yvir í miððki fyrst, og kann so velja hvønn veg hann fer. C og D og E og F gera tað sama. Vinnur verjuleikari bóltin, kann hann royna at skora.

LEIÐBEINING:

Eggja leikarum at hava ferðskifti og rætningsskift við kraft í dribblingini.

Verjuleikarin hevur lágt tyngdarpunkt, eyguni á bóltin, javnvág og arbeiðir uppi á tá. Armin fram fyri at søkja kropskontakt.



5

EVNI:

1v1 rættvendir

SKIPAN:

Øki 25x25m. 8-12 leikarar

LÝSING:

2 røð av leikarum diagonalt yvir av hvørjum øðrum. 4-6 leikarar í hvørjum ræði.

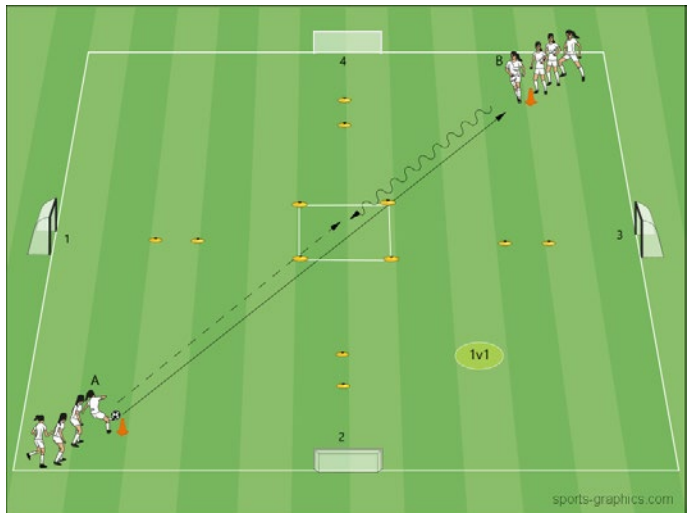
a) Byrja við at A og B renna ímóti hvørjum øðrum inn í miððkið. A skal royna at nerta B. B skal royna at renna yvir og nerta við eitt av málunum uttan at A klárar at nerta hann. So fara tveir næstu leikararnir.

b) A spælir til B og verður verjuleikari. B temur og skal dribla inn í miððkið og so framvið A og royna at skora í eitt av málunum. Driblast skal gjøgnum gula keylumálið, áðrenn skorast kann. Vinnur A bóltin kann hann skora. Tá mál er skorað, ella bólturin farin av vøllinum, spælir venjarin nýggjan bólt inn á vøllin. Tvs. tvær 1v1 spælstøður, áðrenn tveir nýggir leikarar dystast!

LEIÐBEINING:

Eggja leikarum til at hava ferðskifti og rætningsskift við kraft í dribblingini.

Verjuleikarin hevur lágt tyngdarpunkt, eyguni á bóltin, javnvág og arbeið uppi á tá. Armin fram fyri at søkja kropskontakt



6

EVNI:

1v1 rættvendir, síðuvendir, feilvendir

SKIPAN:

Øki 25x15m. 6-10 leikarar.

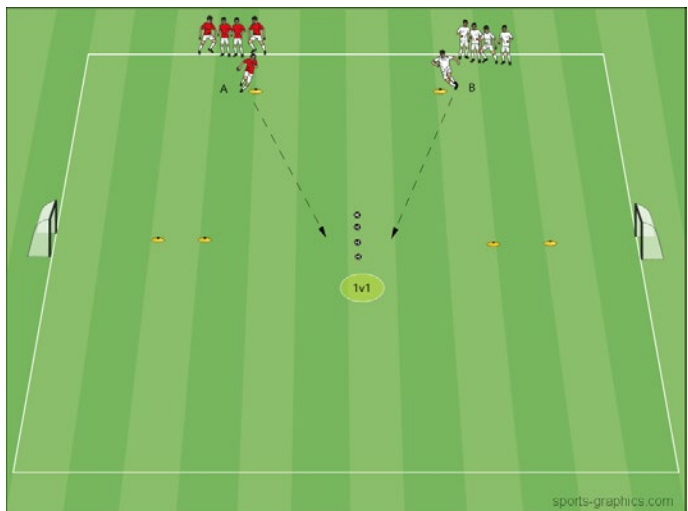
LÝSING:

A og B í ymiskum 1v1 spælstøðum. Bólthavarin velur mál at skora í, men driblast skal gjøgnum keylumálið, áðrenn skorast kann. A rennur út og avgerð hvønn bólt hann velur. B byrjar samstundis, er verjuleikari, og skal forða fyri, at A skorar. Vinnur B bóltin frá A, roynir hann at skora.

LEIÐBEINING:

Eggja leikarum til at hava ferðskifti og rætningsskift við kraft í dribblingini.

Verjuleikarin hevur lágt tyngdarpunkt, eyguni á bóltin, javnvág og arbeið uppi á tá. Armin fram fyri at søkja kropskontakt.



EVNI:

1v1 intervallir á 1 min

SKIPAN:

Øki 20x15 m. 6 leikarar. 4 lítil mál

LÝSING:

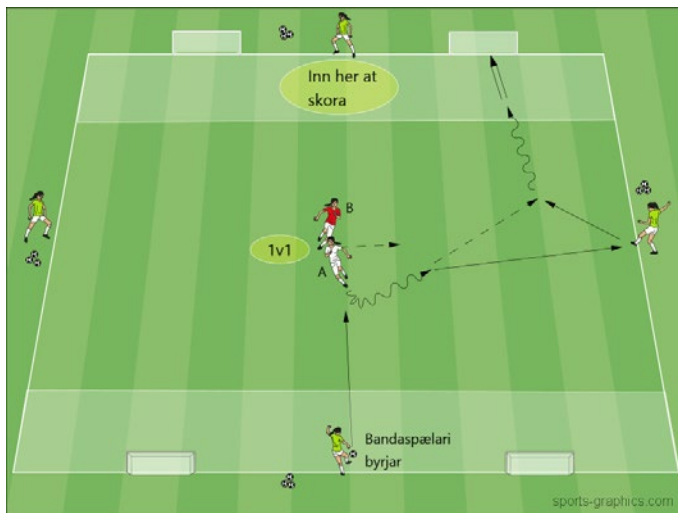
2 leikarar inni í økinum og 4 grønir bandaleikarar uttanfyri. Bandaleikari spælir A og so er 1v1 spælstøða móti B. A kann skora í 2 mál og verjir 2, sama við B. Bólthavarin kann spæla til grønna bandaleikararnar. Tá leikari skorar ella um bóltur fer av vølli, byrjar nýggj 1v1 spælstøða við at annar bandaleikari spælir A.

Skift aftaná 1 min.

LEIÐBEINING:

Álopsleikarin roynir at skapa sær pláss, móttekur bóltin síðuvendur við fótí longst vekk frá verjuleikaranum. Royn at blíva rættvendir við kropsfintu.

Verjuleikarin hevur lágt tyngdarpunkt, eyguni á bóltin, javnvág og arbeiðir við armslongd tætt inn á mótstøðuleikara, so hann ikki blívur rættvendir.



EVNI:

1v1 intervallir á 1 min

SKIPAN:

Øki 20x15m. 8 leikarar. 4 lítil mál

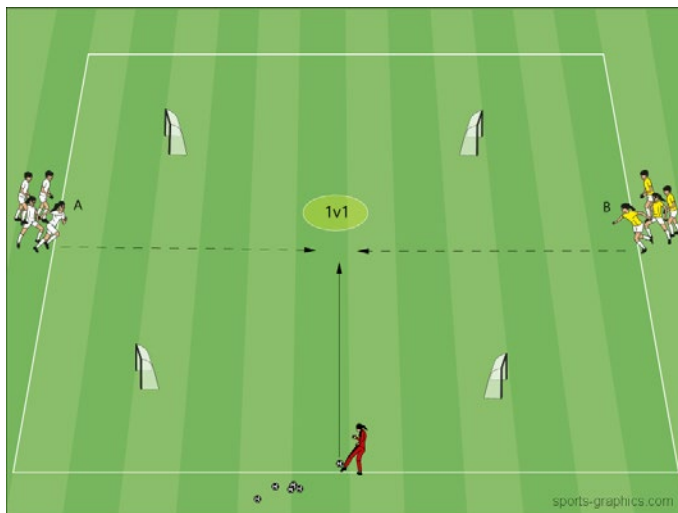
LÝSING:

A spællir B og verður verjuleikari. B roynir at skora í eitt av teimum fyra málunum. Vinnur A bóltin kann hann royna at skora. Aftaná skoring ella bólturin fer av vølli, byrjar venjarin aftur við at spæla bóltin inn á miðjan vøll.

LEIÐBEINING:

Eggja leikarum at hava ferðskifti og rætningsskift við kraft í dribblingini.

Verjuleikarin hevur lágt tyngdarpunkt, eyguni á bóltin, javnvág og arbeiðir uppi á tá. Armin fram fyri at søkja kropskontakt.



EVNI:

1v1 verja bóltin

SKIPAN:

Øki 4 øki á 8x8m. 16 leikarar.

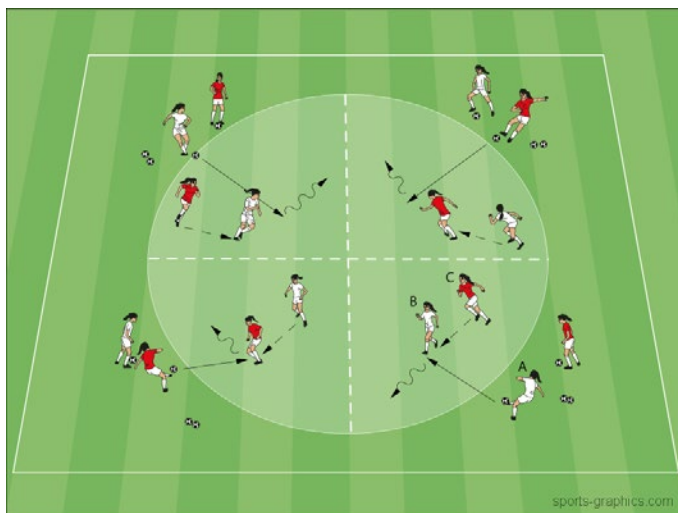
LÝSING:

Øki er rundingur býttur í 4 smærri øki. 4 leikarar til hvørt øki. A spælir B, sum skal varveita bóltin undir trýsti av C. Missir A bóltin, verður nýggjur bóltur spældur inn.

Hvørt interval er 4 bóltar ella samanlagt í 1.min.

LEIÐBEINING:

Hav kroppin millum bólt og mótleikara. Brúka kroppin at halda mótstøðuleikara burtur frá bóltinum, brúka armarnar í nærdystinum.



EVNI:

1v1 > 2v2

SKIPAN:

Øki 30x20m. 8-12 leikarar. 4 lítil mál.

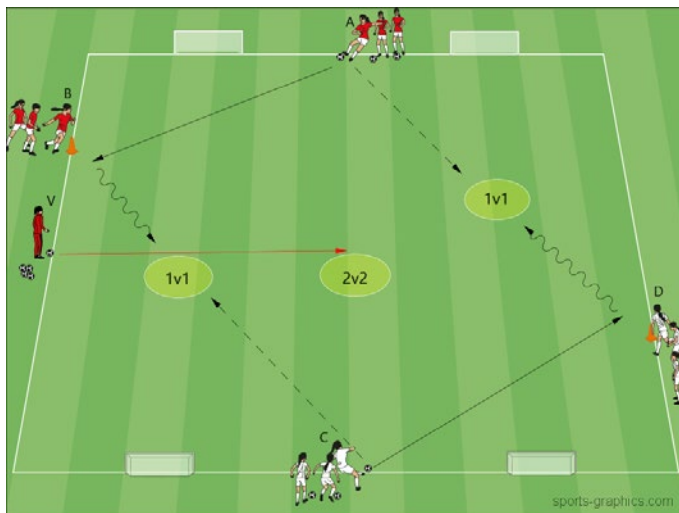
LÝSING:

A spælir B og C spælir D. A verður verjuleikari móti D og C verður verjuleikari móti B. B og D royna at skora. Tá spælstøða 1 er liðug, spælir venjarin bólt inn á miðjan vøll og A og B spæla í 2v2 spælstøðu móti C og D.

LEIÐBEINING:

Eggja leikarum at hava ferðskifti og rætningsskift við kraft í dribblingini.

Verjuleikarin hevur lágt tyngdarpunkt, eyguni á bóltin, javnvág og arbeiðir uppi á tá. Armin fram fyri at søkja kropskontakt.



FORMELLAR VENJINGAR

AVLEVERINGAR, TEMJINGAR OG VENDINGAR

Enn er neyðugt at venja formellar venjingar – tað er venjingar uttan mótstøðu – men avleveringar, temjingar og vendingar verða nú vandar meira í funktionellum venjingum, so at leikarar hava fleiri valmøguleikar.

Legg dent á, at leikarin, áðrenn móttøku, hevur hugt eftir spælinum. Tað vil siga, at hann hevur hugt runt seg at vita, hvar við og mótleikarar eru, og hvar pláss er. Legg eisini dent á, at leikarin lærir at gera seg leysan frá uppdekkara við fyrst at flyta seg frá og síðani at koma ímóti.

Hesin fyrsti parturin við avleveringum, temjingum og vendingum er í stóran mun skipaður við formellum venjingum, men eftirfylgjandi koma nógv dømi um funktionellar venjingar, tað er spælvenjingar, har leikarin sjálvur og saman við liðfeløgum tekur avgerðir í spælinum, og venjarin kemur við sínum ávísingum og ella setir leikarunum spurningar.

Avlevering:

Harðar og ella hóskaði avleveringar við dygd. Standibeini skal peika sama veg, sum avleverað verður. Kroppurin er í javnvág, armarnir útfrá, sparkifóturin læstur og sparkað verður ígjøgnum.

Temjing:

Við temjing at skapa sær pláss, flyta seg frá og síðani at koma ímóti. At hava rættan kropsvinkul, javnvág og arbeiða upp á tá. Móttøkufóturin er læstur, so temjast kann í tann rætning, leikarin ætlar, og hann skal kunna avlevera við næstu nerting.

Vending:

Tíð og pláss eru lyklaorð. Leikarin hyggur rundan um seg áðrenn bóltmóttøku, so hann veit, hvar temjast kann. Vit venja móttøkur við vinkli og vendingar við 180°



Avlevering, temjing og vending

1

EVNI:

Avleveringar, temjingar og driblingar

SKIPAN:

Øki 12x12m. 8-10 leikarar.

LÝSING:

A spælir til B sum bjóðar seg til, temur og spælir til C sum driblar yvir. Aftaná byrjar D.

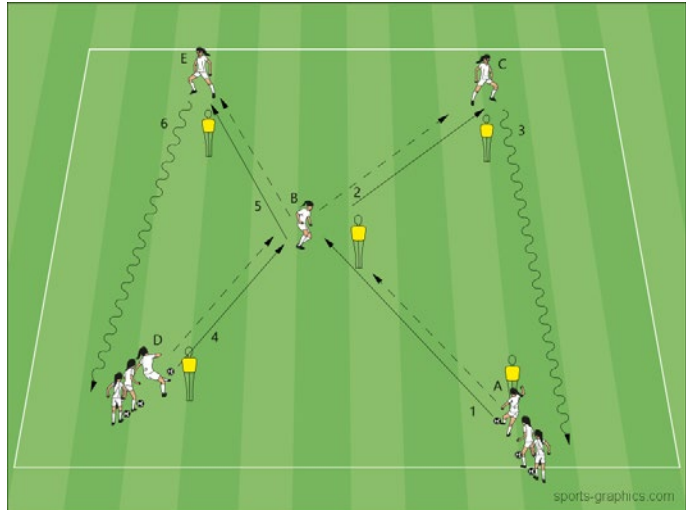
Leikarar flyta aftaná bóltinum.

Broyting:

- 1) Spæla bandaspæl
- 2) Spæla bandaspæl og 3.mann

LEIÐBEINING:

Hygg eftir spælinum! Harða avleveringin, tey smáu fetini til sparki. Við temjing at skapa sær pláss, renna frá og ímóti, at hava rættan kropsvinkul, og at læsa fótin, so at temjast kann í tann rætning, tú ætlar.



2

EVNI:

Avleveringar og temjingar

SKIPAN:

Øki 8x8m. 3 leikarar. 1 lítið mál

LÝSING:

Leikarar arbeiða við skjótum fótum.

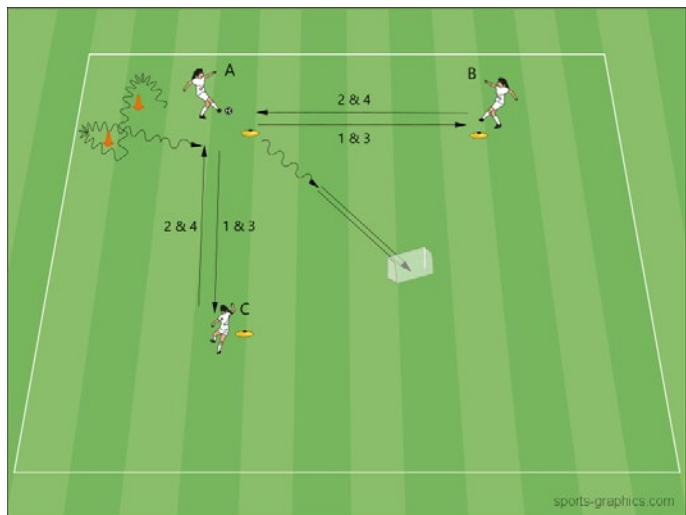
A og B avlevera ímillum sín við fyrstuferðs avleveringum. A temur bóltin við 4. hvørja nerting og avleverar til C við fimtu nerting og síðan gera A og C tað sama. Skifta eftir at A hevur havt 10 temjingar við hvørjum fót.

Broyting:

- 1) A driblar nú gjøgnum keylurnar við móttøku eftir 4 avleveringar og byrja verður av nýggjum.
- 2) A driblar fram og skjýtur í lítið málið eftir 4 avleveringar

LEIÐBEINING:

Hygg eftir spælinum! Legg dent á at læsa fótin, tá avleverðað verður og at hava skjótar føtur. Hav rættan kropsvinkul og góðar temjingar. Tá driblast skal, brúka smá fet og nógvar nertingar, so man altíð hevur tak á bóltinum, samstundis sum man roynir at hyggja upp.



3

EVNI:

Avleveringar, temjingar, driblingar og skot á mál

SKIPAN:

Øki 25x20m. 10-12 leikarar, 1 mál.

LÝSING:

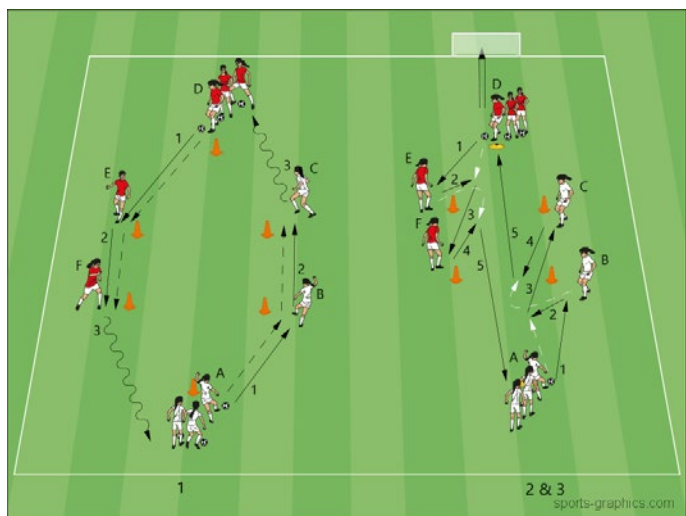
Myndin vísir, hvussu vit kunnu leggja afturat og broyta eitt avleveringsøvils. Til vinstri í myndini uttan skot á mál – bara avleveringar og driblingar. Til høgru bandaspæl, spæl á 3.mann og skot á mál

- 1) A avleverar til B, sum temur og spælir C, sum temur og driblar yvir. D,E,F gera tað sama. 2 bóltar isenn, flyta eitt pláss aftaná avlevering
- 2) Spæla bandaspæl og 3.mann
- 3) Spæla bandaspæl og 3.mann og skot á mál

LEIÐBEINING:

Hygg eftir spælinum! Harða avleveringin, tey smáu fetini til sparki. Við temjing at skapa sær pláss, renna frá og ímóti, at hava rættan kropsvinkul, og at læsa fótin, so at temjast kann í tann rætning, tú ætlar

Í venjing 2 & 3, tá móttøkuleikari skal leggja av, at hann tekur ferðina av bóltinum, so næsti leikari fær avstemmað fetini.



Avlevering, temjing og vending

4

EVNI:

Avleveringar og temjingar – Ajax trikantur

SKIPAN:

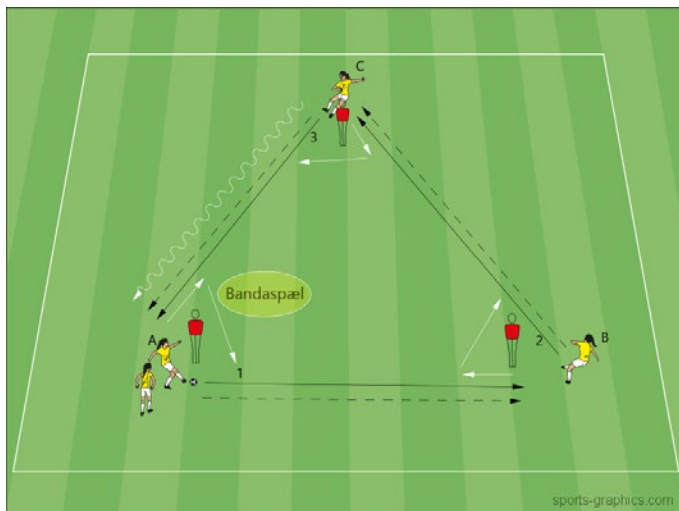
Øki 8x8m. 4 leikarar

LÝSING:

- 1) Avleveringar og temjingar, flyta aftaná bóltinum
- 2) Spæla Bandaspæl
- 3) Dribla skjótt við fremsta parti av fótinum. Nert bóltin annað hvørt fet

LEIÐBEINING:

Hygg eftir spælinum! Harða avleveringin, tey smáu fetini til sparki. Við temjing at skapa sær pláss, renna frá og ímóti, at hava rættan kropsvinkul, og at læsa fótin, so at temjast kann í tann rætning, tú ætlar.



5

EVNI:

Avleveringar, temjingar, vendingar

SKIPAN:

Øki 40x25m. 18 leikarar.

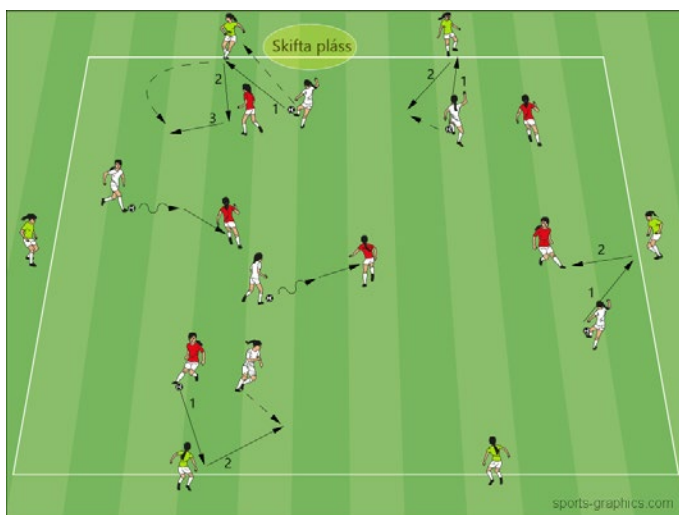
LÝSING:

6 grønir bandar uttanfyri økið, sum hava eina nerting. 2 leikarar saman, flyta seg runt, meðan teir spæla bóltin sínamilum. Teir kunnu velja at spæla banda, og báðir bjóða seg til við at finna pláss og skapa vinklar.

Broyting: Hvítur spælir banda, ið spælir reyðan. Hvítur út at bliva bandi, meðan grønur og reyður spæla víðari inni. Hóskandi fjarðstøða og harðar avleveringar.

LEIÐBEINING:

Hygg eftir spælinum! Harða avleveringin, tey smáu fetini til sparki. Við temjing at skapa sær pláss, renna frá og ímóti, at hava rættan kropsvinkul, og at læsa fótin, so at temjast kann í tann rætning tú ætlar.



6

EVNI:

Avleveringar og skot á mál

SKIPAN:

Øki 25x15m. 10-12 leikarar + 2 málverjar

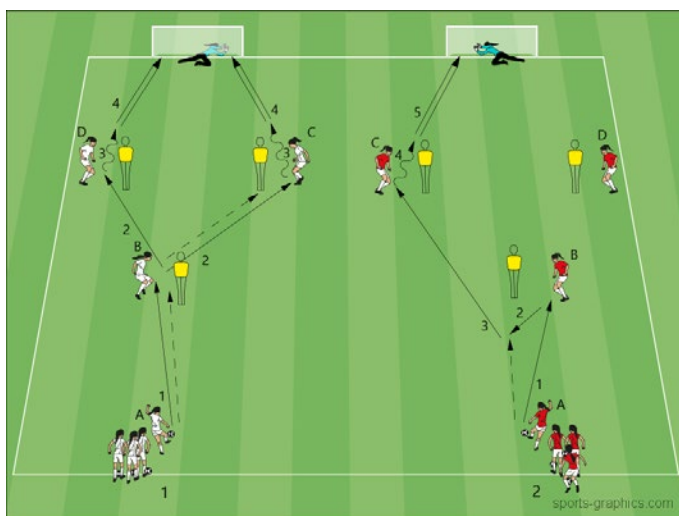
LÝSING:

3 ymiskir mátar at gera sama øvils.

- 1) A spælir B, sum temur og spælir C, sum temur og sparkar á mál. Flyta aftaná bóltinum
- 2) A spælir B, sum leggur av til A, sum spælir á C, sum temur og sparkar á mál
- 3) Sama sum dømi 2, men B og C spæla bandaspæl, áðrenn C skjýtur

LEIÐBEINING:

Hygg eftir spælinum! Harða avleveringin, tey smáu fetini til sparki. Við temjing at skapa sær pláss, renna frá og ímóti, at hava rættan kropsvinkul, og at læsa fótin, so at temjast kann í tann rætning, tú ætlar.



Avlevering, temjing og vending

7

EVNI:

Bandaspæl og langar avleveringar

SKIPAN:

Øki 40x35m. 6-10 leikarar.

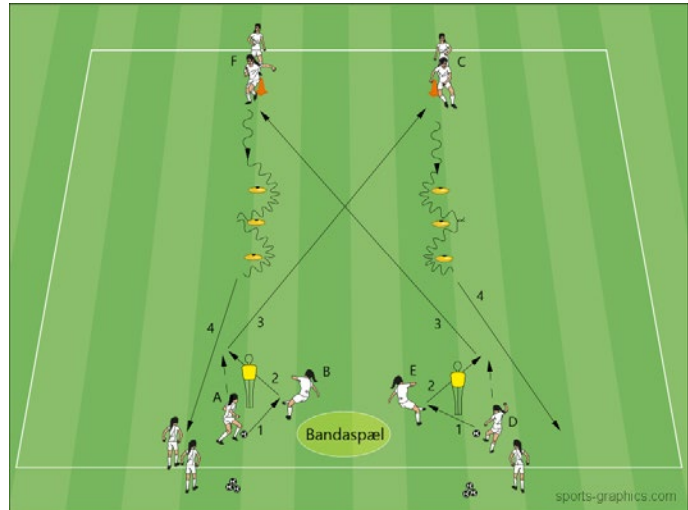
LÝSING:

A bandar við B, og avleverar diagonalt til C. A fer á plássið hjá B og B á plássið hjá F. C temur, driblar og fintar við hvørja keylu og avleverar til D. D bandar við E og avleverar langt til F osv.

Broyting: Langar avleveringar í luftini

LEIÐBEINING:

Hygg eftir spælinum! Harðar avleveringar, tey smáu fetini til sparki. Við temjing at skapa sær pláss, renna frá og ímóti, at hava rættan kropsvinkul, og at læsa fótin so at temjast kann í tann rætning, tú ætlar. Hálvliggjandi ristspark, tá avleverast skal í luftini.



8

EVNI:

Avleveringar – bjóða seg til við røttum kropsvinkli

SKIPAN:

Øki 25x15m. 8-10 leikarar

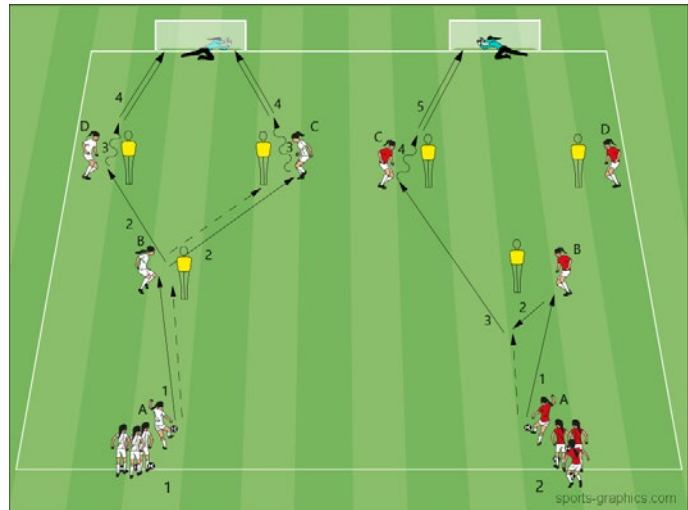
LÝSING:

1) A spælir B, sum temur og spælir C ella D, ið temur og skjýtur á mál. Flyt 1 pláss aftaná bóltinum.

2) A bandar við B og spælir C ella D, ið temur og skjýtur á mál

LEIÐBEINING:

Hygg eftir spælinum! Harðar avleveringar, tey smáu fetini til sparki. Við temjing at skapa tær pláss, renna frá og ímóti, at hava rættan kropsvinkul, og at læsa fótin so at temjast kann í tann rætning tú ætlar. Teiming í renning og frástøða muga passa saman.



9

EVNI:

Avlevering, temjing, yvirlapp og skot á mál

SKIPAN:

Øki 40x35m. 10-12 leikarar. 2 mál

LÝSING:

A spælir B og fær bóltin aftur frá B. A temur og spælir C, sum fyrstu ferð spælir B, ið ger yvirlapp. B tekur og skjýtur á mál, ella skjýtur fyrstu ferð.

A fer á plássið hjá B.

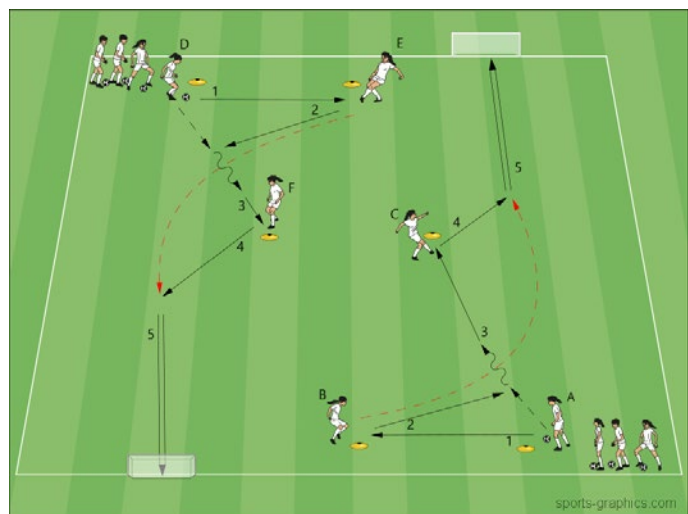
B fer á plássið hjá C

C fer á plássið hjá A

D, E og F gera tað sama

LEIÐBEINING:

Hygg eftir spælinum! Harðar avleveringar, tey smáu fetini til sparki. Við temjing at skapa tær pláss, renna frá og ímóti, at hava rættan kropsvinkul, og at læsa fótin so at temjast kann í tann rætning, tú ætlar. Teiming í renning og frástøðu mugu passa saman.



Avlevering, temjing og vending

10

EVNI:

Avleveringar og 1.nerting

SKIPAN:

Øki 15x15m. 6 leikarar.

VENJINGIN:

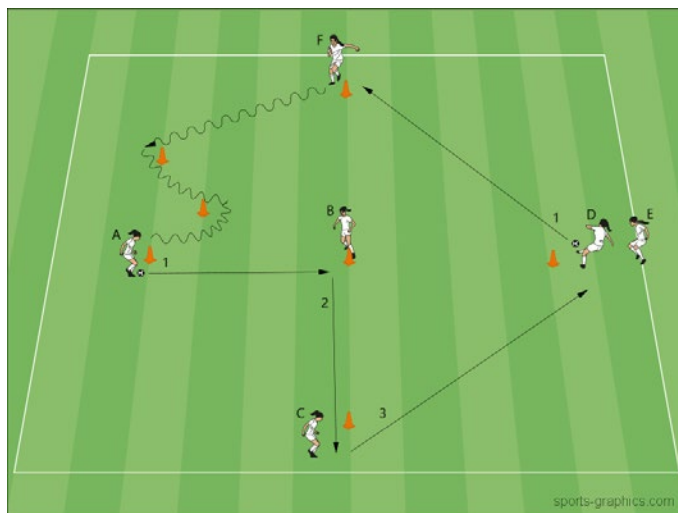
A og D byrja samstundis

A spælir til B, sum temur og spælir til C. C temur og spælir til E.

D spælir til F, sum temur og driblar og ger trýggjar cutvendingar gjøgnum keyluvøllin o.s.v. Rótera báðar vegir.

LEIÐBEINING:

Hygg eftir spælinum! Harða avleveringin, tey smáu fetini til sparki. Við temjing at skapa sær pláss, renna frá og ímóti, at hava rættan kropsvinkul, og at læsa fótin so at temjast kann í tann rætning, tú ætlar. Teiming í renning og frástøðu mugu passa saman.



11

EVNI:

Avleveringar og temjingar

SKIPAN:

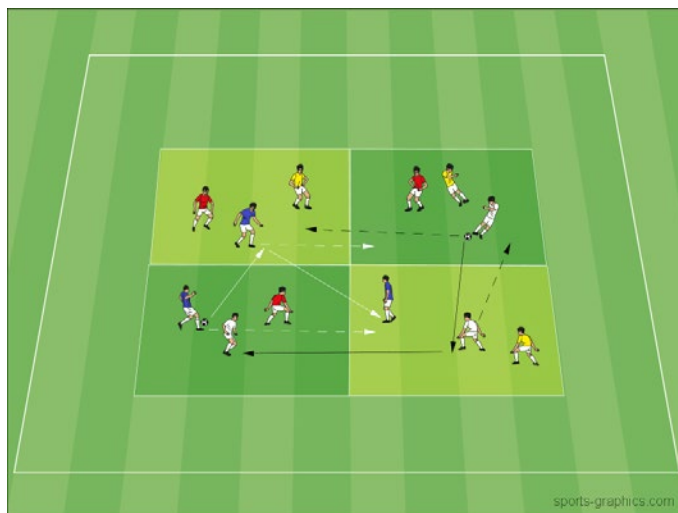
4 lítill øki á 10x10m. 12-16 leikarar

LÝSING:

3 leikarar spæla sín á millum, men altíð staddir í hvør sínum øki. Avlevera til viðleikara og flyt í nýtt øki. Til ber eisini at dribla inn í annað øki. Ger eisini brúk av ymiskum cutvendingum. Legg eisini dent á ferðskifti og skjótar fótur.

LEIÐBEINING:

Hygg eftir spælinum! Harða avleveringin, tey smáu fetini til sparki. Legg dent á at skapa vinklar og ómak við at avleveringin kemur til rætta fótin hjá viðleikara. Við temjing at skapa sær pláss, renna frá og ímóti, at hava rættan kropsvinkul, og at læsa fótin, so at temjast kann í tann rætning, tú ætlar.



SPÆLVENJINGAR

SAMANSPÆL

Læra at lesa og skilja spælið

Í undanfarnu venjingarheftum Kom og spæl og Kom og ven hevur orðið taktikkur ikki verið nevndur!

Í hesum tíðja heftinum Kom og lær – Fót bólt svenjingar til ung 12-15 ár verður meira komið inn á hetta økið. Taktikkur skal skiljast sum avgerðir í spælinum bæði fyri tann einstaka leikaran, men eisini saman við viðleikarum og sum frálíður fyri alt liðið. Avgerðir verða tiknar í spælinum, bæði tá ið man hevur bóltin og ikki, og tá ið bólturin skiftir eigara – umstillingarnar.

Á nógvu næstu síðunum eru dømi um spælvenjingar við taktiskari læring. Men vit meta, at tað hevur stóran týðning, at leikarin er viðleikari, tá ið avgerðirnar verða tiknar í spælstøðunum. Skapanarhugurin skal blóma og ikki bindast niður, við at hetta og hatta MÁ man ikki gera!

Í spælvenjingunum vilja vit, at leikarar læra at lesa og skilja spælið gjøgnum dystarlíknandi spælstøður við til dømis yvir og undirtalsstøðum t.d. 7v3, 6v4, 5v3, 8v4 osv, og ella við stuðulsleikarum í endunum á hóskaði økjum. Vit vilja eisini, at spælvenjingarnar hava kappingarelementið í, uttan at tað kávar útyvir høvuðsendamálið, ið er læringin!

Í teimum formellu venjingunum eru í fleiri forum avgerðirnar tiknar frammanundan av venjaranum. Í spælstøðum við við- og mótleikarum eru loysnirnar og møguleikarnir nógvir. Venjarans leiklutur verður bæði at instruera ávísar loysnir, men eisini at loyva leikarunum at finna sínar egnu loysnir – tað er SJÁLDAN bert tað eina svarið!

Leikarin venur við tí fyri eyga at læra at lesa spælið. At meta um, hvør loysn er tann rætta í støðuni. Tíð og pláss eru lykkað. At leikarin við tíðini lærir seg at taka eyguni frá bóltinum og byrjar at hyggja eftir spælinum, so hann skjótari veit, hvør loysn kann verða tann rættasta!

Leikarin lærir at gera seg leysan frá uppdekkara við fyrst at flyta seg frá og síðani at koma ímóti við røttum kropsvinkli, ella í øvugtari raðfylgju. Endamálið er, at leikari, sum móttekur bóltin so tíðliga sum til ber blívur rættvendir og hevur møguleikar at dribla og ella spæla frameftir.

Leikarin lærir at spæla bandaspæl og eisini at spæla tann triðja leikaran. Bólthavarin skal hava fleiri spælmøguleikar bæði stutt og langt. Kunnu spæla fram og aftureftir, men eisini til síðurnar. Og eisini møguleikan at venda spælinum við longri spælskiftum.

Leikarin lærir at leiða spælið, at leggja trýst á mótleikara, at bakka upp, at dekkja tætt og at vinna bóltin við at koma ímillum avlevering.

Leiklutur venjarans er at vísa á møguleikar við at vegleiða, men eisini við opnum spurningum at hjálpa leikarunum at finna loysnir.



Spælvenjingar **SAMANSPÆL**

1

EVNI:

Samanspæl 4v2 > 4v2

SKIPAN:

Øki 16x10m. 8 leikarar.

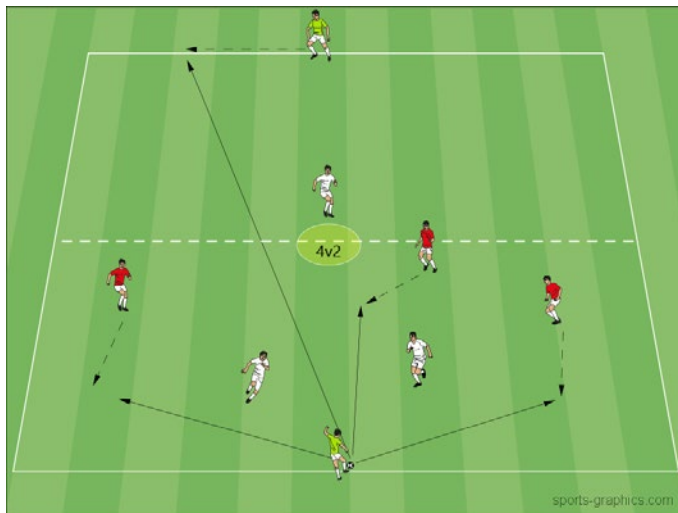
LÝSING:

3 hvítir v 3 reyðum + endaleikarar, sum eru við bóltgávarunum. Spæla 4v2 í einum øki. Aftaná 5 avleveringar er loy at venda spælinum yvir á mótsatta øki, har aftur verður spælt 4v2. Hvat sær leikarin, og hvørja loysn velur hann?

LEIÐBEINING:

Bóltgavari skal altíð hava fleiri spælmøguleikar. Møguleikarar at spæla til síðurnar og fram og aftureftir. Skapa vinklar og tríkantar. Fá leikararnar at samskifta. Eggja leikarum til at hyggja rúðan um seg fyri at skapa sær betri tíð og pláss. Leikarar bjóða seg til við røttum kropsvinkli.

Spyr leiðandi og opnar spurningar



2

EVNI:

Samanspæl 8v4

SKIPAN:

Øki 25x15m. 12 leikarar

LÝSING:

Spæla 8v4. Uttanfyri strikurnar eru 6 reyðir leikarar, sum víst á myndini. Inni eru 2 spælstýrarar, sum bjóða seg til at venda spælinum og at spæla undan trýsti.

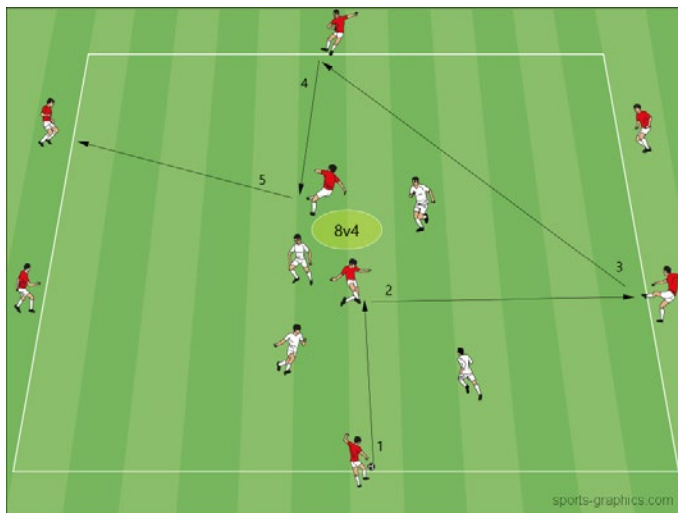
Hvat sær leikarin, og hvørja loysn velur hann?

LEIÐBEINING:

Bóltgavari skal altíð hava fleiri spælmøguleikar. Møguleikarar at spæla til síðurnar og fram og aftureftir. Skapa vinklar og tríkantar. Fá leikararnar at samskifta. Eggja leikarum til at hyggja rúðan um seg fyri at skapa sær betri tíð og pláss. Leikarar bjóða seg til við røttum kropsvinkli.

Verjuleikarar leiða trýsti, leggja trýst á, bakka upp, dekkja tætt og vinna bóltin við at koma ímillum avlevering.

Spyr leiðandi og opnar spurningar.



3

EVNI:

Samanspæl 3v3+3

SKIPAN:

Øki 15x10m. 9 leikarar.

LÝSING:

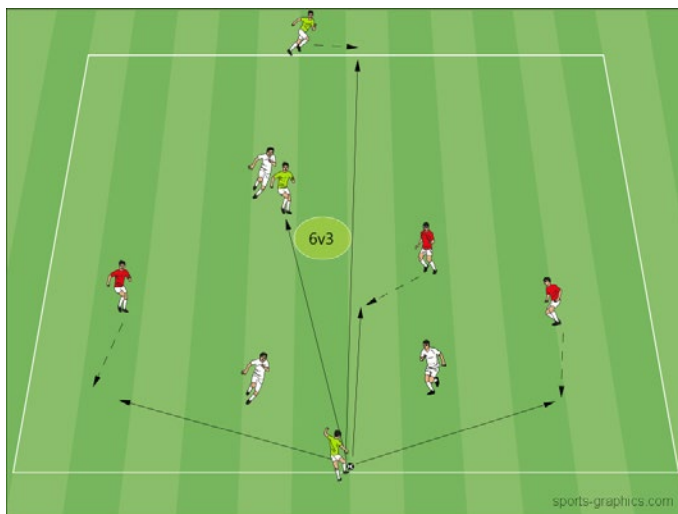
Trý lið á 3 leikarar. Spæla 6v3, harav 2 endaleikarar við tí fyri eyga at venda spælinum

LEIÐBEINING:

Bóltgavari skal altíð hava fleiri spælmøguleikar. Møguleikarar at spæla til síðurnar og fram og aftureftir. Skapa vinklar og tríkantar. Fá leikararnar at samskifta. Eggja leikarum til at hyggja rúðan um seg fyri at skapa sær betri tíð og pláss. Leikarar bjóða seg til við røttum kropsvinkli.

Verjuleikarar venja at fara aggresívt í trýst, leiða trýst, bakka upp, dekkja tætt og vinna bóltin við at koma ímillum avlevering.

Spyr leiðandi og opnar spurningar



Spælvenjingar **SAMANSPÆL**

4

EVNI:

Samanspæl 4v4+2

SKIPAN:

Øki 15x10m. 10 leikarar.

LÝSING:

Venjarin spælir hvítar og so verður spælt 4v4+2 jokarar. Dystir á 2-3 min.

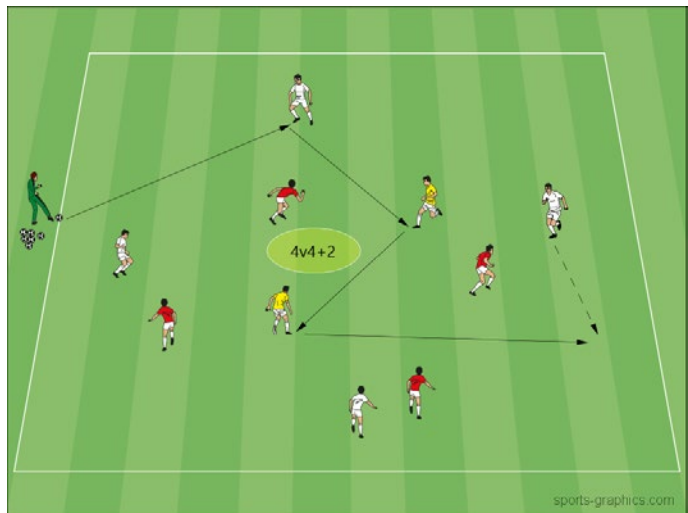
LEIÐBEINING:

BóltHAVARI skal altíð hava fleiri spælmøguleikar. Møguleikarar at spæla til síðurnar og fram og aftureftir. Skapa vinklar og trikantar. Fá leikararnar at samskifta. Eggja leikarum til at hyggja rudan um seg fyri at skapa sær betri tíð og pláss. Leikarar bjóða seg til við røttum kropsvinkli.

Verjuleikarar venja at fara aggresivt í trýst, leiða trýst, bakka upp, dekkja tætt og vinna bóltin við at koma ímillum.

Reyðir og hvítir skifta leiklut aftaná bóltap – skift eisini gulu leikararnar av og á.

Spyr leiðandi og opnar spurningar



5

EVNI:

Álopsspæl – uppspæl og avslutningsspæl.

SKIPAN:

Øki millum 16m. 2 lið á 9 leikarar+2 málverjar.

LÝSING:

Byrja við uppspæli í verjuøkinum, har spælt verður framvið fyrsta trýstinum. 4 mótaleikarar royna at forða fyri uppspæli. Mál verða skoraði, tá ið spælt og ella driblað verður ígjøgnum keylumálini úti í síðunum ella spælt verður til málverjan, sum flytir seg aftur og fram eftir 16m linjuni. Í álopsstøðu verður spælt 6v5, tvs at tveir leikarar í verjuøkinum kunnu flyta fram í álopsøkið. Álopsliðið kann hava leikarar í miðøkinum!

Venjingin kann skipast sum vanligur dystur, ella við at annað liðið hevur t.d. 6 álopstøður og byrjar av nýggjum, tá mál er, ella hann er úti.

LEIÐBEINING:

Leikarar royna at finna loysnir frameftir vøllinum, áðrenn spælt verður til síðurnar og aftureftir. Skapa vinklar og trikantar. Fá leikararnar at samskifta. Eggja leikarum til at hyggja rundan um seg fyri at skapa sær betri tíð og pláss. Leikarar bjóða seg til við røttum kropsvinkli.

Spyr leiðandi og opnar spurningar



6

EVNI:

Samanspæl 4v4+1

SKIPAN:

Øki 30x30m. 9 leikarar. 5 keylumál.

LÝSING:

Spæla 4v4+1 jokara. Reyðir skora við at spæla viðleikara ígjøgnum eitt av keylumálunum

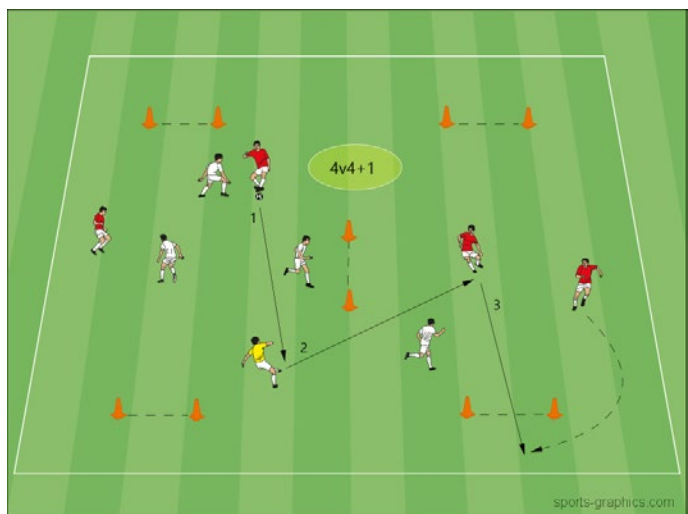
Dystir á 2 min. Jokarin er við bóltHavarunum. Hvør vinnur 2.min dystirnar? Venjarin spælir nýggjan bólt inn, tá hann er úti.

LEIÐBEINING:

BóltHAVARI skal altíð hava fleiri spælmøguleikar. Møguleikarar at spæla til síðurnar og fram og aftureftir. Skapa vinklar og trikantar. Fá leikararnar at samskifta. Eggja leikarum til at hyggja rundan um seg fyri at skapa sær betri tíð og pláss. Leikarar bjóða seg til við røttum kropsvinkli.

Verjuleikarar samskifta og arbeiða saman um at dekkja tey 5 keylumálini.

Spyr leiðandi og opnar spurningar



Spælvenjingar **SAMANSPÆL**

7

EVNI:

Samanspæl 4v4+1

SKIPAN:

Øki 30x30m. 9 leikarar. 3 lítill feilvend mál.

LÝSING:

Spæla 4v4+1 jokara. Skorað verður í 3 feilvend mál.

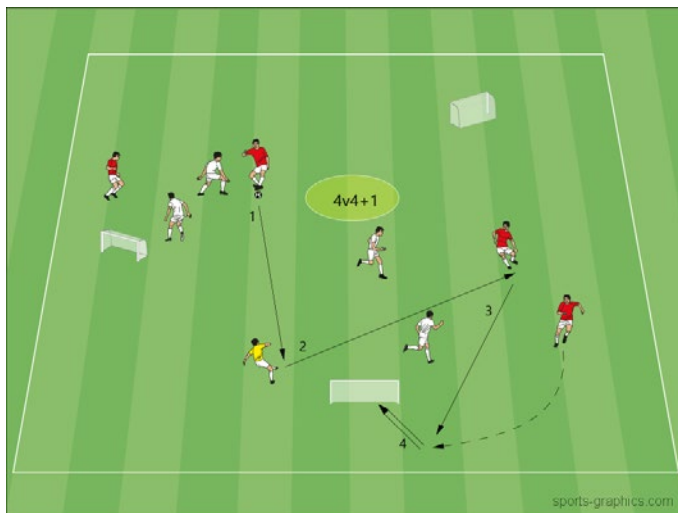
Dystir á 2 min Jokarin er við bóltavarunum. Hvør vinnur 2.min dystirnar? Venjarin spælir nýggjan bólt inn, tá hann er úti.

LEIÐBEINING:

Bóltavari skal altíð hava fleiri spælmøguleikar. Møguleikarar at spæla til síðurnar og fram og aftureftir. Skapa vinklar og trikantar. Fá leikararnar at samskifta. Eggja leikarum til at hyggja rundan um seg fyri at skapa sær betri tíð og pláss. Leikarar bjóða seg til við røttum kropsvinkli.

Verjuleikarar samskifta og arbeiða saman um at verja tey trý feilvendu málini.

Spyr leiðandi og opnar spurningar



8

EVNI:

Samanspæl 4v4+4

SKIPAN:

Øki 30x30m. 16 leikarar. 4 mál

LÝSING:

Venjarin setir í gongd. Hvítir spæla saman við grønum bandum móti reyðum. Gula liðið verjir málini. Um skorað verður ella bólturin fer av vølli byrjar venjarin av nýggjum. Ikki loyvt at skora í sama mál tvær ferðir upp í slag.

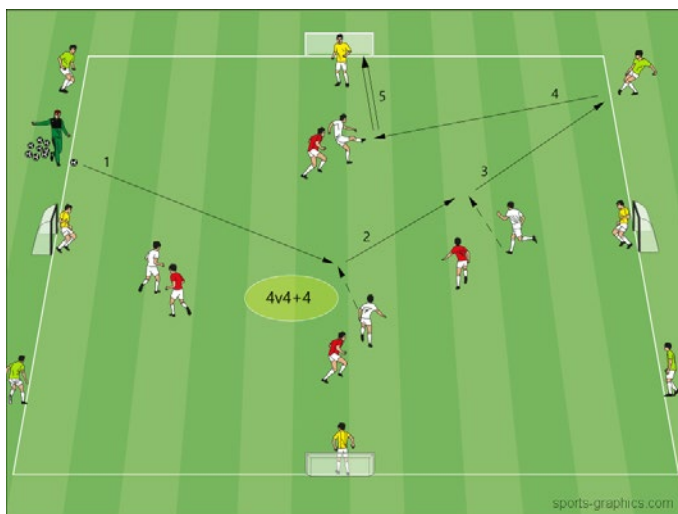
Dystir á 2 min.

LEIÐBEINING:

Bóltavari skal altíð hava fleiri spælmøguleikar. Møguleikarar at spæla til síðurnar og fram og aftureftir. Skapa vinklar og trikantar. Fá leikararnar at samskifta. Eggja leikarum til at hyggja rundan um seg fyri at skapa sær betri tíð og pláss. Leikarar bjóða seg til við røttum kropsvinkli. Skapa stóður í tvl og bandaspæl. Royna at fáa nógvar avslutningar.

Verjuleikarar samskifta og arbeiða saman um at verja tey fyra málini.

Spyr leiðandi og opnar spurningar



[illegible]

SPÆLVENJINGAR

YVIR OG

UNDIRTALS-

STØÐUR

Lidna spælið er 11v11, men yvir og undirtalsstøður eru nógvar í spælinum og kunnu koma fyrri allastaðni á vøllinum.

Leikarin lærir her at loysa yvir og undirtalsstøður. Venjingarnar á næstu síðunum eru allar skipaðar í spælstøður, har roynt verður at skora mál og at forða fyrri, at mál verða skoraði.

Í álopsstøðu verður dentur lagdur á at gera brúk av nógvari ferð at koma skjótast gjørligt í avslutningsspæl. Hav bóltin mitt fyrri við renningum runt bólthavaran. Bólthavarin driblar móti verjuleikara/um, meðan bíðað verður eftir røttu lýtuni at spæla viðleikara. Teiming í renningum er avgerandi, eisini í mun til ikki at koma í rangstøðufelluna.

Áloypandi liðið metir um, hvørt mótstøðuverjan er smøl ella breið, og hvar møguleikarnir at koma í avslutningsspæl eru bestir!

Verjandi liðið roynir at taka ferðina av álopinum og at leiða spælið.



Spælvenjingar **YVIR- OG UNDIRTAL**

1

EVNI:

Spælvenjing – 3v2

SKIPAN:

Øki 30x25m. 12 leikarar +1 málverja og 3 mál

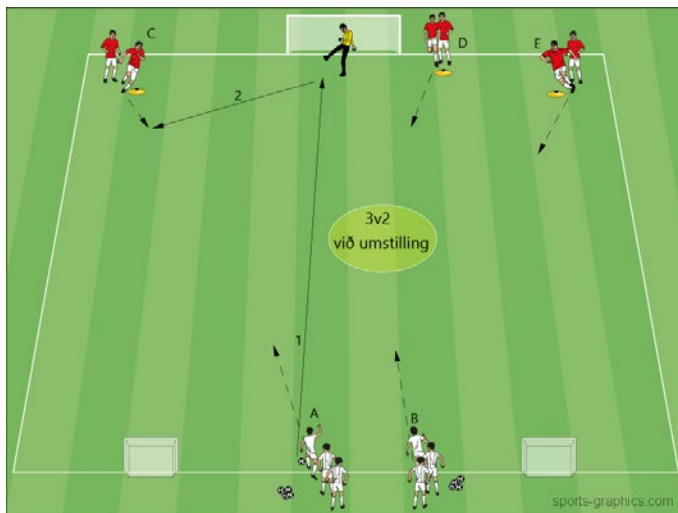
LÝSING:

A spælir málverjan, sum byrjar álop við at spæla til C. C, D og E fara í álop ímóti A og B, royna at skora í annað av litlu málunum. Vinna A og B bóltin, fara teir í umstilling og royn at skora í stóra málið

LEIÐBEINING:

Ferð og teiming í renningum, Áloyparar skulu brúka yvirtali, brúka breiddina við krossrenning ella yvirlappi og avbjóðandi driblingum at koma í avslutningsspæl.

Verjuleikarar skjótir fram at trýsta, samstarva við góðum samskipti. Bakka hvønn annan upp, verða í javnvág, tá ið dribling, við møguligari fintu, kemur.



2

EVNI:

Spælvenjing – 2v1 álop og verja

SKIPAN:

Øki 20x15m. 8-10 leikarar. 4 keylumál.

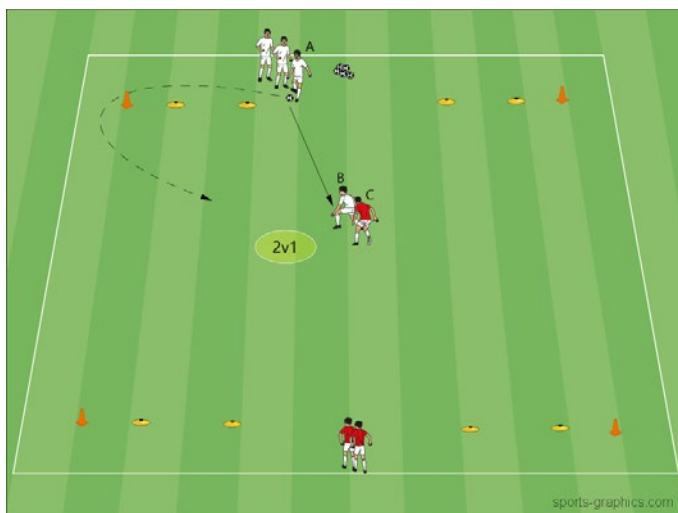
LÝSING:

A spælir B og spurtar út um keylu og fer í álop saman við B. B roynir at gera seg leysan ella halda upp á bóltin undir trýsti av C, til hann fær hjálp av A. A og B royna at skora í annað keylumálið. Spæla við off side. Skift javnan leiklutir.

LEIÐBEINING:

B brúkar kroppin at verja bóltin, eitt vet síðuvendur við móttøku, um C trýstir B heilt nógv.

Men B kann eisini spæla C við einari nerting! B kann eisini royna við kropsfintum at sleppa undan C og skapa sær pláss at gerast rættvundur við 1.nerting



3

EVNI:

Spælvenjing – 2v1

SKIPAN:

Øki 30x20m. 12-16 leikarar + 2 málverjar.

2 stór mál, og 4 lítill mál

LÝSING:

1) A spælir til B ella C og verður verjuleikari. C og B fara í álop, spæla 2v1 og royna at skora.

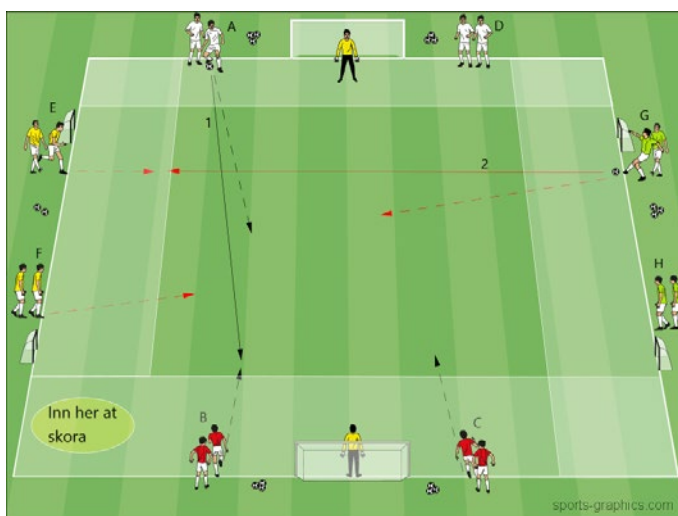
2) G spælir til E ella F verður verjuleikari. E og F fara í álop og spæla 2v1 og royna at skora. Sama við D og H. Skift leiklutir javnan

Dystirnir eru ikki samstundis, men aðru hvørja ferð.

LEIÐBEINING:

Áloyparar brúka ferðskifti í yvirlappi ella dribling fyrri at koma inn í skoringsøki

Verjuleikari skjótur fram at trýsta, er í javnvág tá dribling, við møguligari fintu, kemur. Tað vil siga niður í knø og rættan kropsvinkul. Hygg eftir bóltinum, og traðka ikki fram,



Spælvenjingar **YVIR- OG UNDIRTAL**

4

EVNI:

Spælvenjing – 3v2

SKIPAN:

Øki 40x30m. 12-14 leikarar + 2 málmenn. 2 stór mál

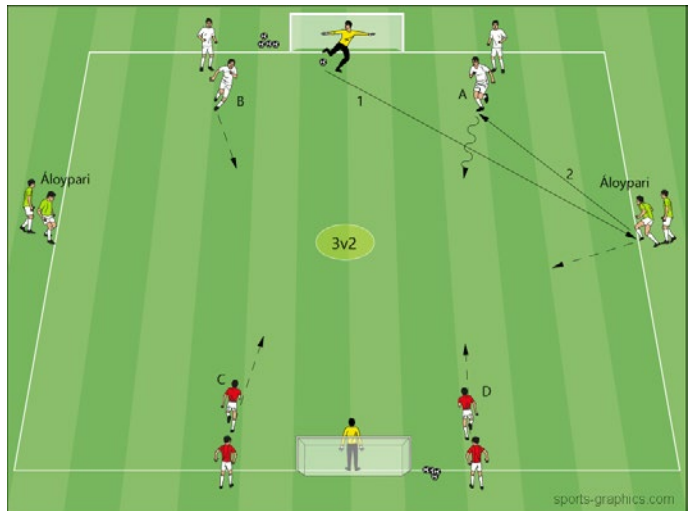
LÝSING:

Málverjin spælir annan av áloyparunum, sum leggur av til A ella B. A, B og áloypari fara í álop móti C og D. Vinna C og D bóltin royna teir at skora. Skift leiklutir javnan

LEIÐBEINING:

Áleyparar brúka yvirtali, yvirlap og breiddina at fáa 2v1 spælstøður, har verjuleikarin noyðist at velja hvønn hann skal taka. Ferð og teiming í renningum.

Verjuleikarar skjótir fram at trýsta, samskifta, bakka hvønn annan upp, verða í javnvág.



5

EVNI:

Spælvenjing – yvirtalsstøður

SKIPAN:

Øki 40x30m. 12-14 leikarar + 2 málverjar. 2 stór mál

LÝSING:

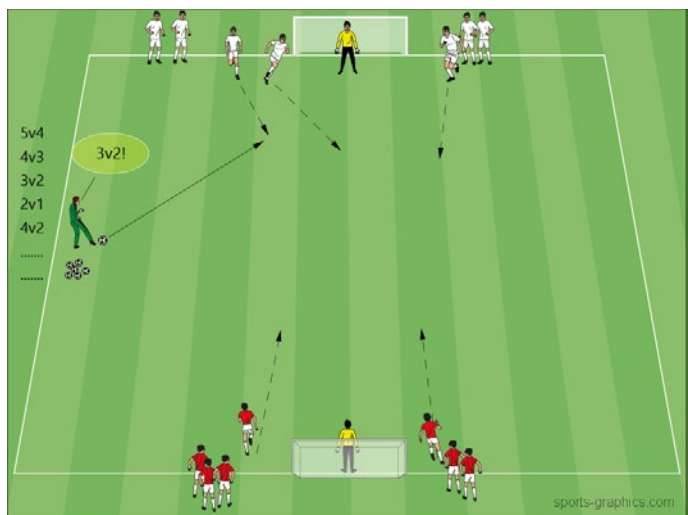
Venjarin setir ígongd og rópar eina tal samanseting t.d. 3v2, 2v1 ella 4v2.

LEIÐBEINING:

Áleyparar brúka yvirtali, yvirlap og breiddina at fáa 2v1 spælstøður, har verjuleikarin noyðist at velja hvønn hann skal taka. Ferð og teiming í renningum.

Verjuleikarar skjótir fram at trýsta, samskifta, bakka hvønn annan upp, verða í javnvág.

Bæði liðini skjót at umstilla seg til tal samansetingina, ið venjarin rópar.



6

EVNI:

Spælvenjing – 6v3 > 3v2 við umstilling

SKIPAN:

Øki 30x25m. Øki býtt í 2. 9 leikarar + 1 málverja. 1 stórt mál

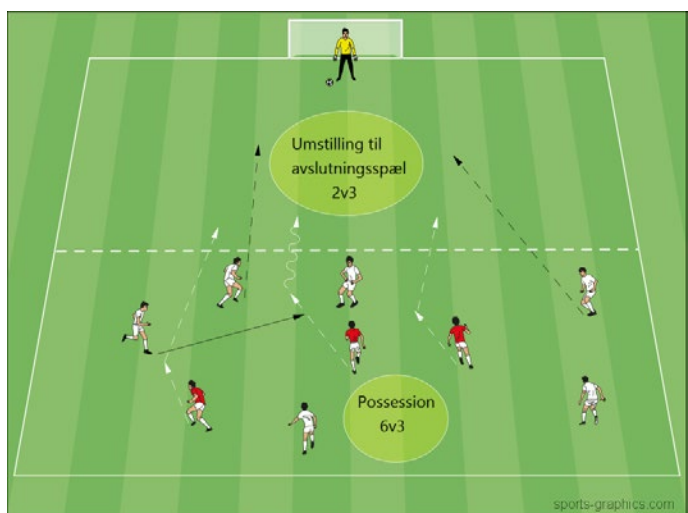
LÝSING:

Hvítir hava bóltin í 6v3 spælstøðu. Hvítir 2 nertingar. Vinna reyðir bóltin fara teir í álopsumstilling. 2 hvítir kunnu fara inn í verjuðki, og so eru reyðir í 3v2 yvirtalsstøðu og royna at skora. Skora reyðir, ella bólturinn fer av vøllinum, spælir venjarin nýggjan bólt inn og nýggj 3v2 spælstøða er. Eftir tað verður byrjað av nýggjum við 6v3.

LEIÐBEINING:

Reyðir skjóta álopsumstilling, tá teir vinna bóltin og royna at skora sum skjótast.

Hvítir skjóta verjuumstilling, samskifta, bakka hvønn annan upp.



Spælvenjingar **YVIR- OG UNDIRTAL**

7

EVNI:

Spælvenjing – 7v5

SKIPAN:

Øki 50x40m. 12 leikarar + 1 málverja. 1 stórt mál. 2 síðuøki við 1 leikara hvørt, og 1 avslutningsøki við 3v2.

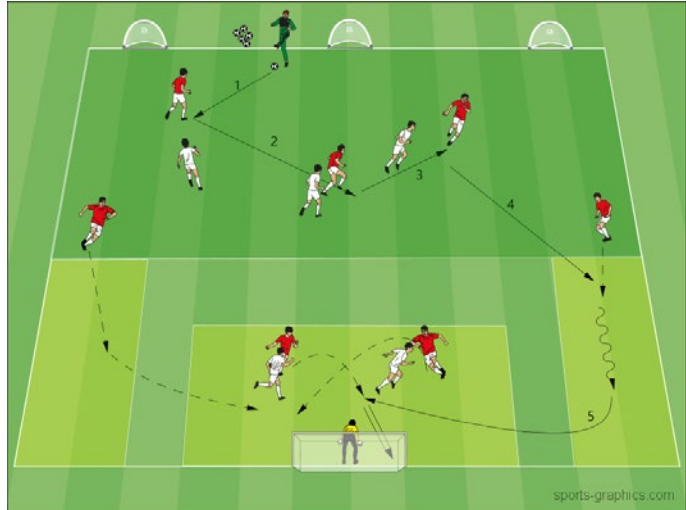
LÝSING:

Venjarin spælir reyðan leikara í 5v3 spælstøðu – báðir vengurnir kunnu koma aftur at hjálpa í uppspælinum og skapa yvirtal. Reyðir royna at hava bóltin og spæla fram, aftur og framspæl sum er út í annað síðuøki. Reyður vongur spælir inn í avslutningsøki, vongur í mótsatta øki kemur eisini inn í avslutningsøki, so spælstøðan er 3v2.

Vinna hvítir bóltin, kunnu teir skora í eitt av keylumálunum

LEIÐBEINING:

Dentur lagdur á flytingar, góðar avleveringar og teiming, góð innlegg og krossrenningar í avslutningsøkinum.



[illegible]

SPÆLVENJINGAR

POSSESSION

VIÐ

UMSTILLING

Her leggja vit dent á at læra leikarar grundleggjandi partar í samanspælinum. At hyggja rundan um seg áðrenn móttøku, at vita hvar pláss er, hvar við og mótleikarar eru. At bjóða seg til við røttum kropsvinkli og at skapa sær tíð og pláss við bóltinum. Men eisini at venda spælinum, at skifta síðu.

Vit leggja eisini dent á at hava skjótar álops og verjuumstillingar.

Vit eggja leikarunum í álopsstøðu altíð at vera til reiðar at móttaka bóltin. Í verjustøðu við høgari leikferð at leggja trýst á. FAR eftir bóltinum!

Spælvenjingarnar við umstilling eru skipaðar sum intervalvenjingar, við og uttan mál, men eisini dystir við kapping í frá 2v2 > 11v11. Ella yvir og undirtalsdystir t.d. 3v2 osv.



Spælvenjingar **POSSESSION**

1

EVNI:

Samanspæl við umstilling 5v3+4 bandar

SKIPAN:

Øki 25x15m. 12 leikarar + 2 málverjar. 2 stór mál

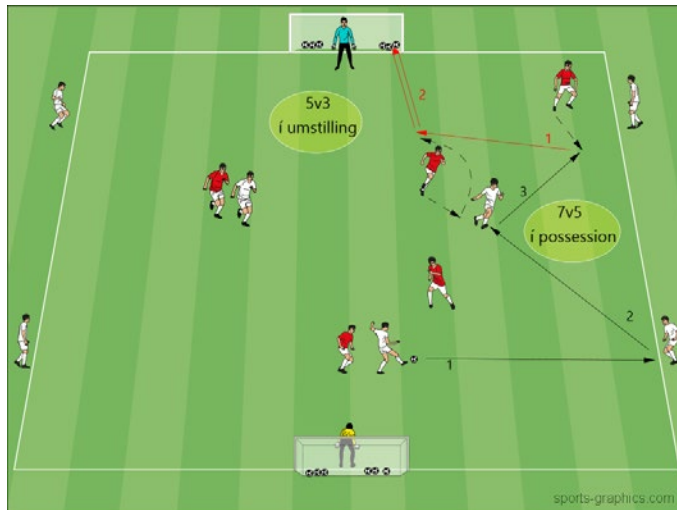
LÝSING:

Hvítir hava bóltin sínámillum og spæla í yvirtali 7v5. Um reyðir vinna bóltin, kunnu teir skora í annað av málunum og spælt verður 5v3. Teir 3 hvítu leikararnir fara beinanvegin í aggresivt trýst at endurvinna bóltin. Bandar kunnu spæla sínámillum. Aftaná skoring setir málmaður ígongd aftur til hvíta liðið. Intervallir á 2 min.

LEIÐBEINING:

Bólthvari skal altíð hava fleiri spælmøguleikarar, spæla til vinstu, høgru, stutt ella langt skift. Skapa vinklar, trikantar. Hygg rundan um teg fyrri at skapa tíð og pláss. Leikarar bjóða seg til við røttum kropsvinkli. Legg eisini dent á samskipti millum leikarar.

Spyr leiðandi og opnar spurningar.



2

EVNI:

Spæl við umstilling 4v4 til yvartal 4v3

SKIPAN:

Øki 30x20m. 4 lið á 4 leikarar + 2 málverjar. 2 stór og 4 lítill mál.

LÝSING:

Spæla 4v4. Bæði liðini hava 1 stórt og 2 lítill mál at verja og at skora í. Eftir avslutning skal skjúttin spurta runt máli, og hinir 3 bliva nú verjuleikarar. Nýtt lið kemur inn á vøllin við bólti og spælir í yvartal inntil skjúttin nær at koma aftur í verjustøðu.

LEIÐBEINING:

Snýr seg um skjótar umstillingar frá álop til verju og umvent. Eftir avslutning er verjandi liði eina løtu í undirtali. Nýggja álopsliðið skal nú gera sær dælt av yvirtals álopsstøðuni og leggja til merkis, um vart verður smalt ella breitt. Legg dent á at skapa yvirtalstøður við krossrenningum, bandaspæli og yvirlappi. Neyðugt við høgum intensiteti í umstillingunum. Fá leikarar at samskipta.

Spyr leiðandi og opnar spurningar.



3

EVNI:

Spælvenjing 4v3 við endaleikarum

SKIPAN:

Øki 30x25. 2 avslutningsøki. 3v3+1 jokara og 2 endaleikarar. 4 lítill mál.

LÝSING:

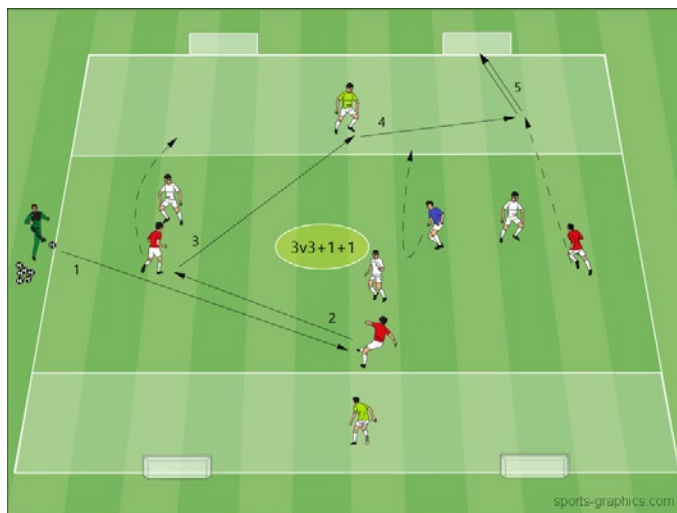
Venjarin spælir reyðan leikara. Endamálið er at spæla inn í avslutningsøki til endaleikaran, sum leggur av fyrstu ferð til leikara/r, sum flyta seg inn í øki. Hvíta liðið forðar fyrri avlevering inn í avslutningsøki. Vinna hvítir bóltin fara teir í álop hinvegin, og reyðir eru verjuleikarar. Skifta endaleikarar og jokara eftir 2 min

LEIÐBEINING:

Bólthvari skal altíð hava fleiri spælmøguleikarar, spæla til vinstu, høgru, stutt ella langt. Skapa vinklar, trikantar. Hygg rundan um teg fyrri at skapa tíð og pláss. Leikarar bjóða seg til við røttum kropsvinkli. Legg dent á spæl í longdarrætting.

Umráðandi, at leikarar samskipta og samstarva í verjustøðu

Spyr leiðandi og opnar spurningar.



Spælvenjingar POSSESSION

4

EVNI:

Skapa yvirtals álopsstöður 4v3

SKIPAN:

Øki 50x40m, 14 leikarar + 2 málverjar. 2 stór mál

LÝSING:

3v3 í hvörjum øki + 2 álopsjokarar í miððökinum. Bóltþavari royna at spæla fram í miððökið til jokara, sum skal blíva rættvendir og fara í álop saman við álopsleikarum á hinari hálvuni.

Málverjarnir skiftast um at seta álop í gongd

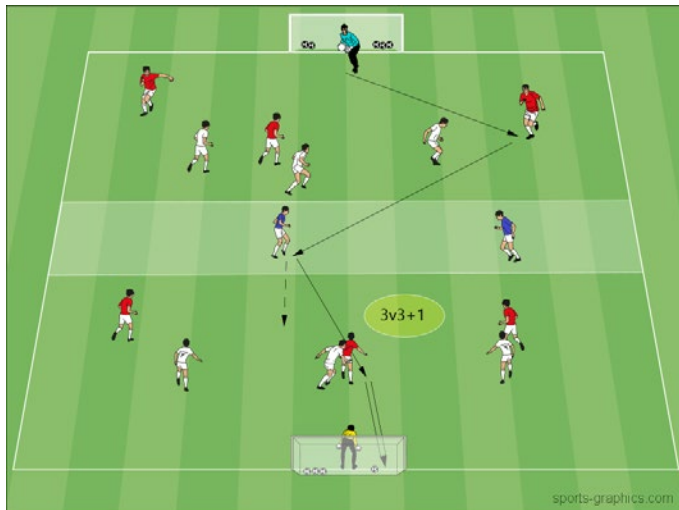
LEIÐBEINING

Bóltþavari skal altíð hava fleiri spælmøguleikarar, spæla til vinstru, høgru, stutt ella langt. Skapa vinklar, tríkantar. Hygg rundan um teg fyri at skapa tíð og pláss. Leikarar bjóða seg til við røttum kropsvinkli. Legg dent á spæl í longdarrættning.

Umráðandi, at leikarar samskifta og samstarva í verjustøðu at forða fyri spæli fram í miððökið.

Umráðandi at hava høgan intensitet í yvirtalstöðu 4v3. Skapa møguleikar við krossrenning, bandaspæli ella við yvirlapp.

Spyr leiðandi og opnar spurningar



5

EVNI:

Spælvenjing 4v4 við umstilling

SKIPAN:

Øki 30x20m. 3 lið á 4 leikarar. 4 lítill keylumál

LÝSING:

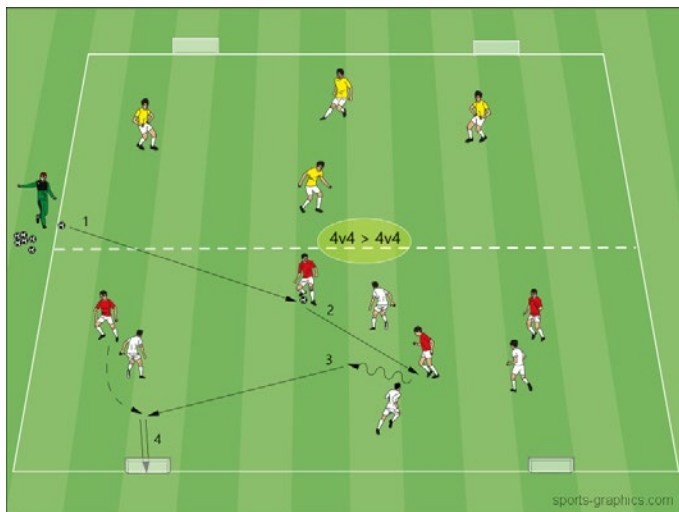
Reyðir byrja at spæla í móti hvítum. Eydnast reyðum at skora í annað av málunum, fáa teir nýggjan bólt frá venjara og fara í álop á hinari hálvuni í móti gulum.

Spælt verður við umstilling. Liðið, sum missir bóltin, roynir at endurvinna hann beint aftur.

LEIÐBEINING:

Bóltþavari skal altíð hava fleiri spælmøguleikarar, spæla til vinstru, høgru, stutt ella langt. Skapa vinklar, tríkantar. Hygg rundan um teg fyri at skapa tíð og pláss. Leikarar bjóða seg til við røttum kropsvinkli. Umráðandi, at leikarar samskifta og samstarva í verjustøðu at forða fyri skoring og skjótt at endurvinna bóltin.

Spyr leiðandi og opnar spurningar



6

EVNI:

Spælvenjing við umstilling

SKIPAN:

Øki 30x30m. 3v3+2 jokarar í avmerkta rundinginum + 2v2 plaseraðir uttanfyri. 4 lítill keylumál

LÝSING:

Vit byrja við 5v3 spælstøðu í rundinginum. Eftir 6 avleveringar kann alt økið brúkast at hava bóltin á liðnum.

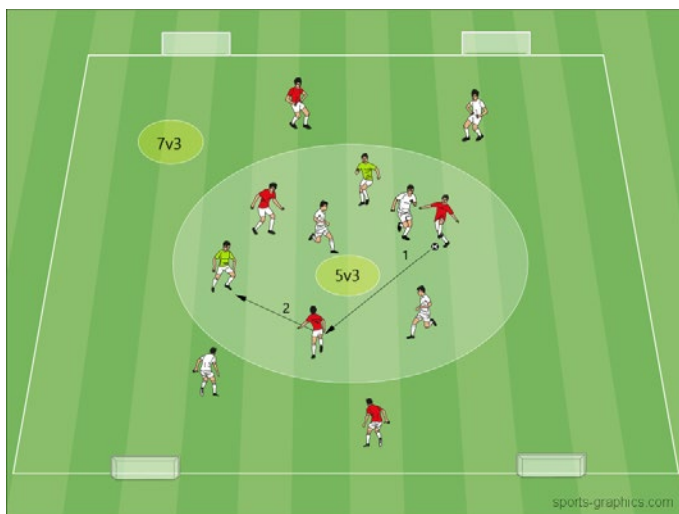
Vinnur verjandi liðið bóltin, kann skorast í 1 av málunum. Liðið, ið missir bóltin, roynir við aggressivum trýsti at endurvinna bóltin

Skift jokarar javnan.

LEIÐBEINING:

Bóltþavari skal altíð hava fleiri spælmøguleikarar, spæla til vinstru, høgru, stutt ella langt. Skapa vinklar, tríkantar. Hygg rundan um teg fyri at skapa tíð og pláss. Leikarar bjóða seg til við røttum kropsvinkli. Umráðandi, at leikarar samskifta og samstarva í verjustøðu at forða fyri skoring og skjótt at endurvinna bóltin.

Spyr leiðandi og opnar spurningar



[illegible]

