



Barna- og unglíngastarf handknattleiksdeildar Gróttu



Tekið saman af barna- og unglíngaráði handknattleiksdeildar Gróttu

Október 2015

Efnisyfirlit

| | |
|---|----|
| Hlutverk | 3 |
| Stefna..... | 3 |
| Gildi..... | 3 |
| Markmið | 4 |
| Leiðir | 4 |
| 1. Allir fái þjálfun við hæfi | 4 |
| 2. Hver og einn iðkandi njóti sín og nái framförum..... | 6 |
| 3. Góður liðsandi byggður upp þannig að liðsheildin nái árangri..... | 7 |
| 4. Veita áhugasömum iðkendum tækifæri til að vaxa og dafna..... | 8 |
| 5. Þjálfarar séu færir, vel menntaðir og faglegir | 9 |
| 6. Aðstaða til æfinga sé ávallt góð..... | 10 |
| 7. Virk þátttaka foreldra í barna- og unglíngastarfi deildarinnar | 10 |
| 8. Hvetja börn og unglínginga til handboltaiðkunar | 11 |
| Hlutverk barna- og unglíngaráðs | 11 |
| Hlutverk yfirþjálfara..... | 11 |
| Hlutverk þjálfara | 12 |
| Foreldraráð 3. – 8. flokks..... | 13 |
| Umgjörð þjálfunar | 14 |
| 8. flokkur..... | 14 |
| 7. flokkur..... | 15 |
| 6. flokkur..... | 15 |
| 4. og 5. flokkur | 16 |
| 2. og 3. flokkur..... | 16 |

Hlutverk

Hlutverk barna- og unglíngastarfs innan handknattleíksdeildar Gróttu er að stuðla að faglegu starfi innan félagsins þar sem lögð er áhersla á hámarksárangur í þjálfun með félagsleg og uppeldisleg gildi handboltaiðkunar barna og unglínga á Seltjarnarnesi að leiðarljósi. Mikilvægt er að allir fái tækifæri til að þroska sig sem einstakling og taki framförum í því skyni að tileinka sér heilbrigðan lífsstíl sem á eftir að nýtast þeim sem gott veganesti síðar á lífsleiðinni.

Stefna

Stefnt er að því að börn og unglíngar tileinki sér heilbrigðan lífsstíl til framtíðar og hafi jákvæða sjálfsmynd og gott sjálfstraust innan vallar sem utan, í daglegu lífi jafnt sem við iðkun íþróttar. Áhersla er ekki síst lögð á jákvæð samskipti innan íþróttarinnar þar sem iðkendum gefst kostur á að efla félagsþroska sinn.

Stefnan er jafnframt að iðkendur læri og kunni skil á ákveðnum grunnþáttum er varða tækni, hugarfar og hegðun á ákveðnum aldri og verði þannig fjölhæfir handbolta- og félagsmenn. Grunnurinn er lagður þegar í yngstu aldurshópunum en á þeim grunni byggist síðan færni iðkenda upp stig af stigi. Eftir því sem börnin verða eldri og þroski þeirra eykst eru gerðar meiri kröfur til iðkenda sem eiga að skila sér í auknum framförum hjá hverjum og einum, líkamlegum, andlegum og félagslegum. Áhersla er lögð á að sem flestir fái að eldast með íþróttinni þannig að breiðir og sterkir hópar verði til innan eldri flokka félagsins sem og meistaraflokks, bæði kvenna og karla.

Gildi

Metnaður

Allir njóti sín og nái framförum.

Vinátta

Gleðin sett í öndvegi þar sem stuðlað er að jákvæðum samskiptum í uppbyggilegu umhverfi.

Virðing

Allir beri virðingu fyrir sjálfum sér, samherjum, mótherjum, þjálfurum sem og félaginu og þeim sem standa að þessum aðilum.

Árangur

Allir tileinki sér viðhorf, vinnubrögð og hugarfar til árangurs í hverju því sem iðkendur og þjálfarar taka sér fyrir hendur.

Markmið

Markmið barna- og unglingaráðs handknattleiksdeildar Gróttu er að handboltaþjálfun sú sem í boði er á hverjum tíma sé í samræmi við viðurkenndar samtíma þjálfunaraðferðir innan íþróttarinnar. Þá sé þjálfunin skipulögð þannig að allir iðkendur fái verkefni og áskoranir við sitt hæfi. Allir fái tækifæri til þess að ná framförum og bæta sig persónulega sem og liðið í heild.

Markmið þjálfunar barna- og unglingsflokka deildarinnar eru:

1. Allir fái þjálfun við hæfi.
2. Hver og einn iðkandi njóti sín og nái framförum.
3. Góður liðsandi sé byggður upp þannig að liðsheildin nái árangri.
4. Veita áhugasömum iðkendum tækifæri til að vaxa og dafna – skila leikmönnum upp í meistaraflokk (afreksstefna).
5. Þjálfarar séu færir, vel menntaðir og faglegir.
6. Aðstaða til æfinga sé ávallt góð.
7. Virk þátttaka foreldra í barna- og unglingsstarfi deildarinnar.
8. Hvetja börn og unglinga til að æfa handbolta.

Leiðir

1. Allir fái þjálfun við hæfi

Almennt

Þjálfarar byggja þjálfun sína á því að allir geti náð árangri og finni til mikilvægis í liðinu.

Áhersla á heilbrigðan lífsstíl sem forsendu vellíðunar og árangurs.

Hafa reglulega fræðslu um mikilvægi hollrar næringu fyrir iðkendur.

4. - 8. flokkur

Þjálfari setji getu- og tæknimarkmið fyrir hvern iðkanda og hvorn árgangs innan flokksins. Þjálfari gæti þess að aðstoða alla iðkendur við að ná markmiðum sínum sem og markmiðum liðsins.

Allir fá leiðsögn og hvatningu við hæfi.

Sömu reglur og viðmið gildi fyrir alla.

Þjálfari er til staðar fyrir iðkendur.

Þjálfari veitir nákvæma endurgjöf sem byggist á jákvæðri styrkingu þar sem verið er að vinna að því að byggja upp áhuga iðkenda á æfingum og íþróttinni sem og sjálfstraust til að takast á við krefjandi verkefni.

Geta er metin eftir þroska og þannig varast samanburð þar sem börn geta verið á mismunandi þroskastigi.

Áhersla er á gott skipulag og góða hegðun. Skýr viðmið eru t.d. um mætingar og áhersla lögð á stundvísi.

2. - 5. flokkur

Áhersla á að skapa umhverfi þar sem einstaklingar eru hvattir til að stíga fram, tjá sig og taka ábyrgð.

Áhersla á að iðkendur byggi upp andlegan styrk þannig að þeir standi sig vel þrátt fyrir ágjöf og sýni þrautseigju í að ná árangri.

Auka skilning iðkenda á því að árangur byggist á sífelldum endurtekningum.

2. Hver og einn iðkandi njóti sín og nái framförum

Almennt

Þjálfarar dragi fram styrkleika hvers og eins.

Æfingin skapar meistarann - umbun fyrir góða mætingu á æfingar.

4. – 8. flokkur

Þjálfari sýni öllum iðkendum jafnan áhuga og athygli hvort sem er á æfingum eða mótum. – Ekki er eingöngu lögð áhersla á þá bestu og sterkustu hverju sinni.

Áhersla lögð á framfarir þar sem allir geti bætt sig og eru óhræddir við að gera mistök.

Tala frekar um tilraunir heldur en mistök. – Það nær enginn árangri nema að gera fjölmargar tilraunir.

Fjölbreyttar æfingar sem stuðla að því að ná valdi á grunntækniatriðum íþróttarinnar á jákvæðan hátt.

Gagnrýna hegðunina en ekki einstaklinginn.

Jákvæð og hvetjandi endurgjöf.

Skapa aðstæður sem bæta skynjun iðkenda á eigin færni.

2.– 5. flokkur

Þjálfari setur upp raunhæfar áskoranir og markmið sem iðkendur geta náð ef þeir leggja sig fram.

Þjálfari ýtir undir metnað og eykur skilning iðkenda á að árangur krefst aga, ástundunar og fórna.

Gera íþróttaleg markmið eftirsóknarverð.

Þjálfari stuðlar að markmiðasetningu flokksins í heild, bæði lang- og skammtímamarkmiða, sem byggja á þáttum sem iðkendur geta haft áhrif á og stjórnað.

Þjálfari aðstoðar iðkendur sem eru 12 ára og eldri við að setja sér einstaklingsmarkmið og fer reglulega yfir þau með hverjum og einum iðkanda.

Áhersla lögð á að iðkendur mæti á allar æfingar sem og á aðra viðburði sem viðkoma starfinu.

3. Góður liðsandi byggður upp þannig að liðsheildin nái árangri

Almennt

Allir hafi gaman með hópeflandi atburðum og leikjum.

Allir iðkendur eru mikilvægir og finni til mikilvægis í liðinu til að njóta sín.

Áhersla á að allir leggi sig fram á öllum æfingum.

Þjálfarar og foreldrar halda stillingu í samskiptum við iðkendur og varast pirring, reiði og kaldhæðni.

Áhersla á að allir beri virðingu fyrir öllum í kringum sig; liðsfélögum, þjálfurum, dómurum, andstæðingum, foreldrum og starfsfólki.

4. - 8. flokkur

Þjálfari gætir að hópnum og kemur í veg fyrir neikvæða hegðun t.d. með því að setja bráðláta leikmenn ekki saman í lið.

Skipting í lið er gerð eftir getu og félagslegum þáttum. Ekki skal taka einn af eldra ári og setja í lið með þeim yngri. Einnig að skoða hvort unnt sé að hafa hóp af leikmönnum sem unnt er að raða óreglulega saman í tvö til þrjú lið til að halda breiddinni til lengri tíma og enginn eigi sæti í einu liði til að draga úr líkum á ótímabæru brottfalli ef sú röðun breytist síðar. Það væri einnig sniðugt að íhuga að nefna lið eftir öðru en bókstöfum, t.d. eftir löndum sem fela í sér minni skírskotun til styrkleikaskiptingar en hefðbundin bókstafaskipting. Markmiðið með liðsskiptingum þjálfara sé þannig að börn átti sig ekki á því að sérstök styrkleikaröðun liggi að baki.

Nota fjáraflanir sem félagslega samveru, þar sem iðkendur vinna saman ásamt foreldrum. Það getur verið dósasöfnun, bingó eða áheit þar sem spilað er í tiltekinn tíma.

Þjálfarar og foreldrar standa markvisst fyrir félagslegum atburðum í stað æfinga eða til viðbótar æfingum einu sinni í mánuði þar sem þess er gætt að hópurinn sé saman en ekki eingöngu a-liðið eða e-liðið. Félagslegt athæfi utan æfinga eykur samhaldni og ánægju iðkenda auk þess að draga úr líkum á ótímabæru brottfalli úr íþróttum.

2.-5. flokkur

Þjálfari lætur iðkendur stjórna upphitun og teygjum á æfingum og í keppni.

Þjálfari setur skýr viðmið um hlutverk fyrirliða liðsins og skiptir reglulega um fyrirliða svo fleiri fái tækifæri til að reyna sig.

Þjálfari ýtir undir ábyrgð og hlutverk öflugra einstaklinga á jákvæðan hátt.

Þjálfari gefur þeim sem geta ekki tekið þátt í æfingum að fullu vegna meiðsla eða annarra þátta, tækifæri til að koma á æfingar og gera æfingar sem þeir ráða við til að þeir upplifi sig áfram sem hluta af hópnum.

Þjálfari leggur áherslu á viðhorf og frammistöðu iðkenda frekar en sigra og ósigra þar sem jákvætt viðhorf er lykilatriðið.

4. Veita áhugasömum iðkendum tækifæri til að vaxa og dafna

Almennt

Áhersla bæði á almenna þjálfun og afreksæfingar þar sem áhersla er lögð á leikgleðina.

Þjálfari hvetur og styrkir á jákvæðan hátt.

Þjálfari gerir iðkendum kleift að njóta þess að keppa.

Þjálfari kennir iðkendum listina að sigra (og tapa með reisn) ásamt því að mæta með réttu viðhorfi til leiks.

4. - 8. flokkur

Þjálfari hvetur iðkendur á jákvæðan hátt um að leggja meira á sig en slíkt má gera með aukaæfingum, aukinni skuldbindingu við æfingar og heilbrigðum lífsstíl.

Þjálfari styrkir innri metnað iðkenda gagnvart íþróttaiðkuninni sem leiðir til meiri aga, skuldbindingar og betri árangurs.

Þjálfari leggur áherslu á að iðkendur tileinki sér hugarfar sigurvegarans í öllu sem þeir taka sér fyrir hendur þannig að þeir hafi rétta viðhorfið.

2. – 5. flokkur

Þjálfari hefur trú á að iðkendur geti gert góða hluti ásamt því að leyfa þeim að taka ábyrgð.

Þjálfari leggur á það áherslu við iðkendur að sigrar og árangur byggjast á stjórnanlegum innri þáttum eins og vilja, viðhorfi og vinnusemi frekar en heppni og meðfæddum hæfileikum.

Frjálsar afreksæfingar til að ná þeim bestu inn sem og að gefa þeim tækifæri sem hafa áhuga og vilja æfa sig betur til að verða enn betri.

Þjálfari setur upp viðeigandi áskoranir fyrir iðkendur sem og liðið í heild. Æfingar séu skipulagðar þannig að þær reyni bæði á líkamlega og andlega hlið iðkenda.

Þjálfari leiðbeinir iðkendum í að njóta þess að sigra og finna stoltið sem af því hlýst án þess að gera lítið úr andstæðingnum.

Þjálfari kennir spennu- og streitustjórnun sem felst m.a. í því að benda iðkendum á leiðir til að stilla spennustig og auka líkur á góðum árangri.

5. Þjálfarar séu færir, vel menntaðir og faglegir

Yfirþjálfari í samráði við barna- og unglingaráð skipuleggur fyrirlestra og uppkomur fyrir þjálfara.

Áhersla á að þjálfarar þjálfara í að vera hvetjandi og jákvæðir ásamt því að nota árangursríkar leiðbeiningar í stað refsinga. Þjálfarar gæti þess að mismuna ekki iðkendum og gefi öllum tækifæri til að ná framförum.

Þjálfarar fái þjálfun í hópefli/hópeflandi leikjum.

Stuðlað sé að fjölbreyttri menntun og endurmenntun þjálfara.

6. Aðstaða til æfinga sé ávallt góð

Félagið býður iðkendum upp á að nýta aðstöðu deildarinnar þegar færi gefst með því að tilkynna um lausan tíma eða ákveða fasta tíma þar sem svigrúm myndast þar sem m.a. má hafa morgunæfingar eða aukaæfingar þvert á flokka.

Fjölbreytt fræðslufni sé til taks fyrir iðkendur, svo sem bækur, greinar o.s.frv. Nýtt fræðslufni, rannsóknir eða annað sé markvisst kynnt fyrir þjálfurum og iðkendum, t.d. af yfirþjálfara.

Félagið sýnir ávallt öllum iðkendum áhuga og býr til árangurshvetjandi umhverfi. Félagið stuðli að því að hver og einn iðkandi hafi þá upplifun af iðkun sinni að hann skipti máli fyrir liðið sitt og félagið í heild.

7. Virk þátttaka foreldra í barna- og unglíngastarfi deildarinnar

Virkt foreldraráð sé starfandi í öllum flokkum.

Reglulegir fundir barna- og unglíngaráðs með foreldraráðum allra flokka, a.m.k. tvisvar yfir tímabilið.

Miðlun upplýsinga til foreldra frá þjálfurum og barna- og unglíngaráði með tölvupósti og á vefsíðum félagsins.

Virkt þátttaka foreldra í félagslegum fjáröflunum.

Foreldrar taki að sér fararstjórn og liðsstjórn í lengri ferðum þar sem iðkendur þurfa að gista.

Foreldrar sýni yfirvegum og stillingum í keppni.

Allir sem æfa í sama flokki eru „eitt lið“ í félagslegu tilliti – allir hvetji hver annan og eru jafn mikilvægir.

Virkt þátttaka foreldra við skipulag á félagslegu athæfi með flokki barna sinna utan æfingátíma.

8. Hvetja börn og unglunga til handboltaíðkunar

Félagið hvetur börn og unglunga sem hafa ekki æft handbolta til að mæta á æfingar til að prófa, t.d. með vinavikum.

Þjálfari fylgist vel með mætingum iðkenda svo unnt sé að bregðast við brottfalli iðkenda.

Þjálfari hefur þegar samband við foreldra þegar iðkandi hefur ekki mætt á fjórar æfingar án skýringa til að kanna ástæðu þess að iðkandi hefur ekki mætt.

Þjálfari fylgist vel með iðkendum og gefur sig sérstaklega að iðkenda sem mætir stopult á æfingar eða virðist ekki hluti af hópnum í því skyni að kanna líðan hans. Þannig getur þjálfari brugðist við svo koma megi í veg fyrir vanlíðan iðkenda sem oftast en ekki leiðir til brottfalls síðar.

Hlutverk barna- og unglungaráðs

Hlutverk barna- og unglungaráðs er að bera faglega, félagslega og fjárhagslega ábyrgð á barna- og unglungastarfi handknattleiksdeildar Gróttu. Barna- og unglungaráð skal starfrækja kraftmikið og metnaðarfullt barna- og unglungastarf innan handboltans þar sem iðkendur fá tækifæri til að njóta sín bæði innan vallar sem utan hans. Áhersla er lögð á gott samstarf við yfirþjálfara, þjálfara og foreldra iðkenda þar sem áhersla er lögð á gott skipulag og uppbyggilegt umhverfi fyrir iðkendur og aðra sem koma að starfi deildarinnar.

Hlutverk yfirþjálfara

Yfirþjálfari hefur yfirumsjón með öllu starfi þjálfara yngri flokka handknattleiksdeildarinnar í samráði við barna- og unglungaráð. Hann skipuleggur hvert tímabil og ber ábyrgð á því að þjálfunarstarfið sé í samræmi við stefnur og markmið barna- og unglungaráðs handknattleiksdeildarinnar og viðurkenndar aðferðir innan íþróttarinnar. Enn fremur veitir hann þjálfurum ráðgjöf og aðhald varðandi þjálfun. Hann sér til þess að ársáætlanir séu gerðar fyrir alla flokka sem endurspeglar þjálfunarmarkmið barna- og unglungaráðs og gætir þess að þeim sé fylgt eftir. Yfirþjálfari tekur stöðumat og eftir atvikum endurmat á áætlunum og markmiðum reglulega yfir tímabilið þar sem árangur starfsins er metinn. Þá stuðlar yfirþjálfari einnig að auknu upplýsingaflæði milli þjálfara og foreldra iðkenda sem og við barna- og unglungaráð. Í því felst meðal annars að halda reglulega fundi með þjálfurum til þess að fylgjast með gangi mála hjá hverjum flokki fyrir sig og sjá til þess að foreldraráð séu

stofnuð í hverjum flokki. Einnig er hann tengiliður milli barna- og unglingastarfsins og meistaraflokka deildarinnar.

Hlutverk þjálfara

Þjálfari skal hafa faglega þekkingu á líkamlegum, andlegum og félagslegum þörfum og getu þess aldurshóps sem starfað er með hverju sinni. Ber honum jafnframt að starfa í samræmi við stefnur og markmið barna- og unglingaráðs handknattleiksdeildarinnar, þar á meðal þjálfarastefnu, forvarnarstefnu, jafnréttisstefnu og siðareglum. Þjálfari sér um þjálfun og stjórnun á æfingum, leikjum og keppnisferðum síns flokks.

Þjálfarinn gegnir lykilhlutverki í því að skapa uppbyggilegan og heilbrigðan félagsanda og stuðlar jafnframt að því að framkoma iðkenda sé félaginu ávallt til sóma. Hann stuðlar að jákvæðum samskiptum og vináttu milli iðkenda og stöðvar neikvæð samskipti og einelti. Hann ber ábyrgð á að skipað sé foreldraráð í sínum flokki og að samskipti við foreldra iðkenda séu skilvirk og góð. Þjálfari skal sjá til þess að hann hafi upplýsingar um netföng og símanúmer allra foreldra iðkenda í sínum flokki. Í upphafi vetrar heldur þjálfari foreldrafund þar sem farið er yfir markmið og áherslur starfsins og móta- og leikjaáætlun.

Þjálfari skal byggja á því að allir geti náð árangri og hafa fjölbreyttar æfingar sem stuðla að því að iðkendur geti náð valdi á grunntækniatriðum íþróttarinnar á ánægjulegan hátt. Þjálfari skal setja getu- og tæknimarkmið fyrir hvorn árgang innan flokksins í upphafi vetrar sem koma fram í ársáætlun og gæta þess að allir nái þeim markmiðum. Ársáætlunin er unnin í samráði við yfirþjálfara sem síðan tekur stöðumat reglulega yfir tímabilið þar sem árangur starfsins er metinn. Á þjálfaranum hvílir sú skylda að sjá til þess að hver iðkandi fái verkefni við sitt hæfi þannig að hver og einn njóti sín sem best. Þjálfari sýnir öllum iðkendum jafnmikinn áhuga og athygli hvort sem er á æfingum eða á mótum. Þá skal þjálfari skila mánaðarlega skýrslum til barna- og unglingaráðs og yfirþjálfara þar sem fram kemur yfirlit yfir mætingar iðkenda flokksins á æfingar og, eftir atvikum, á mót ásamt frásögn frá starfinu innan flokksins, svo sem hvort haldinn hafi verið hópeflandi viðburður utan æfingatíma, gengi á mótum, samskipti við foreldra, fjölgun/fækkun á æfingum og hugsanleg vandamál sem kunna að hafa komið upp. Þjálfari sendir foreldrum iðkenda stutta samantekt eftir hvert

mót/leik sem lið hans tekur þátt í þar sem farið er yfir gengi liðsins og markmið liðsins í framhaldi þess og hvernig fyrri markmiðasetning hafi gengið.

Foreldraráð 3. – 8. flokks

Fjögurra manna foreldraráð skal kosið í hverjum flokki á árlegum foreldrafundi sem haldinn er fyrir lok september ár hvert. Skal gæta þess eins og frekast er kostur að tveir séu foreldrar handboltaiðkenda á yngra ári og tveir foreldrar handboltaiðkenda á eldra ári í viðkomandi flokki. Á fundinum kynni þjálfarinn sig og gerir grein fyrir vinnutilhögun sinni sem og hvaða markmiðum ætlunin er að ná miðað við aldur handboltaiðkenda í viðkomandi flokki. Þjálfarinn gefur jafnframt upplýsingar um hvernig foreldrum er fært að hafa samband við hann til að ræða málefni einstakra iðkenda eða liðsins í heild. Þjálfara er heimilt að gefa upp ákveðinn fastan tíma þar sem foreldrum er boðið að hafa samband og ræða við þjálfara t.d. í síma eða í húsakynnum félagsins (viðtalstíma). Enn fremur skal þjálfari fara yfir mótaskrá vetrarins og ákveða, í samráði við foreldra, á hversu mörg mót verður farið. Þetta á einkum við í 6. og 5. flokki.

Hlutverk foreldraráðs er:

- Starfa með þjálfaranum við að skipuleggja viðburði sem efla liðs- og félagsandann utan vallar.
- Meta hvort ástæða sé að halda fleiri foreldrafundi yfir veturinn.
- Annast fjáraflanir, eftir því sem við á, vegna ferða og uppihalds á mót.
- Skipuleggja ferðir á mót þannig að allir handboltaiðkendur komist á mótstaðinn.
- Skipuleggja farastjórn úr röðum foreldra vegna lengri ferða þar sem þarf að gista.
- Halda utan um samskipti milli foreldra, t.d. á samskiptamiðlum eins og fésbókinni (e. facebook).
- Hvetja foreldra að mæta á leiki barna sinna.
- Minna á fyrirmyndarhegðun foreldra og forráðamenn á leikjum.
- Fylgjast með ásamt þjálfara að samskipti iðkenda séu jákvæð og skal grípa þegar í stað inn í þegar það verður vart við óásættanlega hegðun eins og einelti, fordóma eða aðra neikvæða og andfélagslega hegðun.

- Meta í sameiningu hvernig best er að taka á einstökum málum og þá eftir atvikum í samstarfi við yfirþjálfara og barna- og unglingaráð, meðal annars hvort ræða skuli við utanaðkomandi aðila.
- Hvetja unga handboltaiðkendur til að taka virkan þátt í félagsstarfinu.

Umgjörð þjálfunar

Markmiðið er að handboltþjálfun sé skipulögð og markviss þar sem allir iðkendur fá verkefni við sitt hæfi og tækifæri til þess að ná framförum.

Þjálfunarmarkmið í öllum flokkum handknattleiksdeildar Gróttu hafa verið skilgreind í rammaáætlun sem byggir á að þjálfunin sé skipulögð með tilliti til aldurs, þroska og getu og í samræmi við kennsluskrá HSÍ. Með kennsluskrá barna- og unglingaráðs handknattleiksdeildar Gróttu er komin áætlun sem allir þjálfarar deildarinnar geta stuðst við í sinni þjálfun en það er ávallt markmið barna- og unglingaráðs handknattleiksdeildar Gróttu að fjölga í hópi ungs og efnilegs handknattleiksfólks. Tilgangurinn með þessu er að gera þjálfun yngri flokka handknattleiksdeildar Gróttu eins markvissa og mögulegt er. Þjálfun sé þannig að hún hæfi hverjum aldursflokki fyrir sig og taki tillit til líkamlegs og andlegs þroska barna og unglunga. Þessi rammaáætlun sýnir þá leið sem farin er frá því byrjað er að æfa og þangað til komið er upp í meistaraflokk. Þessi leið gerir ráð fyrir að á hverju tímabili sé verið að æfa í samræmi við aldur og þroska einstaklingsins.

8. flokkur

Hér er um byrjendur að ræða. Iðkendur í fyrsta og öðrum bekk í grunnskóla (6-7 ára). Mikilvægt er að kenna iðkendum helstu grunnatriði leiksins og gefa þeim tíma til að ná grunnfærni í helstu hreyfingum. Í þessum flokki er leikið eftir minniboltareglum HSÍ en þar kemur m.a. fram að spilað sé með „svampbolta“ og að í hverju liði séu fjórir leikmenn, þrír útileikmenn og einn markmaður, en markmaður má ávallt koma með í sókn. Þegar iðkandi hefur gengið í gegnum 8. flokk er mikilvægt að hafa náð grunni í eftirfarandi atriðum:

- Að grípa bolta.
- Að kasta bolta. Senda á samherja og skjóta á markið.
- Að drippla boltanum.
- Kunna helstu reglur og þekkja línur vallarins.

7. flokkur

Hér er um iðkendur í 3. og 4. bekk grunnskóla (8-9 ára) að ræða. Áfram er lögð áhersla á grunnatriði og áfram er spilað eftir minniboltareglum HSÍ. Mikilvægt er að æfingar séu sem einfaldastar og áhersla lögð á að hafa æfingar sem skemmtilegastar. Þegar iðkandi hefur lokið við 7. flokk er mikilvægt að hafa náð betri tókum á eftirfarandi atriðum:

- Að grípa bolta.
- Að kasta bolta. Senda á samherja og skjóta á markið.
- Að drippla boltanum.
- Læra grunn að nokkrum gabbhreyfingum.
- Læra grunnstöður í vörn og sókn.
- Læra fleiri reglur handboltans sem og hafa góða þekkingu á línunum vallarins.
- Ná ákveðnu grunnþoli og grunnstyrk miðað við aldur til að tryggja styrk og þol í leik og keppni.

6. flokkur

Hér er um iðkendur í 5. og 6. bekk grunnskóla (10-11 ára) að ræða en þegar iðkendur hafa lokið við 6. flokk ættu þau að hafa tileinkað sér þá tækni og hreyfifærni sem áhersla er lögð á í flokki byrjenda. Iðkendur á þessu stigi eru með mikið vald á hreyfingum sínum og eiga auðvelt með að tileinka sér ýmis konar færni. Í þessum flokki á sér stað undirbúningur undir hreyfifærni framtíðarinnar og því er mikilvægt að iðkandinn læri sem flest hreyfimyntur og sem fjölbreyttasta tækni. Í 6. flokk hætta iðkendur að fara eftir minniboltareglum HSÍ og nota því stærri bolta en áður og leika sex í liði, fimm útileikmenn og einn markmaður. Að loknum 6. flokk er mikilvægt að hafa náð tókum á eftirfarandi atriðum:

- Hafi náð tókum á öllum grunnatriðum leiksins: grípa, senda, skjóta og drippla.
- Kunna helstu þætti varnar og sóknar.
- Kunna að spila sem flestar leikstöður á vellinum og einhæfi sig ekki við eina stöðu.
- Kunna grunn í fótahreyfingum, bæði varnar- og sóknarlega.
- Kunna og framkvæma vel 2-3 gabbhreyfingar.
- Kunna góða handavinnu og kunna t.a.m. að verjast skottíraun sóknarmanns sem og að „fiska“ boltann.
- Kunna grunnatriði í klippingum sem og innleysingu á línu.

- Ná ákveðnu grunnþoli og grunnstyrk miðað við aldur til að tryggja styrk og þol í leik og keppni.

4. og 5. flokkur

Í 5. flokki eru iðkendur í 7. og 8. bekk grunnskóla (12-13 ára) og í 4. flokki eru þau í 9. og 10. bekk grunnskóla (14-15 ára). Á þessu skeiði er líkamleg- og vitsmunaleg geta mjög misjöfn. Á þessu stigi hefst mikilvæg mótun á leikskilningi iðkandans og iðkendur fara að tileinka sér ákveðnar stöður á velli, oft vegna líkamlegra eiginleika. Í þessum flokkum er fjölgað um einn leikmann í liði og bætist nú línumaður við og er liðið því orðið fullmannað. Í 5. flokki er notast við stærri bolta en í 6. flokki en það er síðan í 4. flokki þegar iðkendur byrja að nota „harpix/klístur“ til þess að bæta gripið á boltanum. Takmarkið er að iðkendur skilji að hópurnar þarf að vinna saman sem ein heild að sameiginlegu markmiði, sóknar og varnarlega. Þegar þessum tveimur flokkum er lokið er mikilvægt að iðkandi kunni:

- Að senda á línumann og vinna með línumanni.
- Mismunandi týpur af varnarleik og sóknarleik.
- Að leysa inn, með bolta og án bolta.
- Gabbhreyfingar og hafi góða færni í þeim.
- Klippingar.
- Grunnatriði í ákvarðanatöku.
- Helstu leikkerfi og hvernig eigi að nota þau í keppni.
- Einnig er mikilvægt að iðkendur nái ákveðnu grunnþoli og grunnstyrk miðað við aldur til að tryggja styrk og þol í leik og keppni.

2. og 3. flokkur

Hér eru iðkendur sem hafa náð framhaldsskólaaldri, frá 16-20 ára. Þetta eru tveir síðustu flokkar yngri flokka en í þessum tveimur flokkum getur líkamlegt atgervi iðkenda enn verið mjög misjafnt. Í þessum flokkum er mikilvægt að iðkandi bæti sig í öllum þáttum leiksins og bæti sig mikið í líkamlegum og andlegum styrk til þess að vera sem best undirbúinn fyrir þátttöku í meistaraflokki. Strákar ganga í gegnum báða þessa flokka en hjá stelpum er aðeins 3. flokkur og því ljúka þær yngri flokkunum aðeins fyrr. Strax í 3. flokki notast strákar við stærri bolta og spila með meistaraflokks stærð en stelpurnar hinsvegar halda áfram með

sömu stærð og notast var við í 4. flokki. Þegar lokið er við þjálfun í þessum flokkum þarf iðkandi að hafa náð góðum tókum á eftirfarandi:

- Varnartaktík, kunna helstu varnarafbrigði og þekkja allar varnarhreyfingar í vörn.
- Sóknartaktík, kunna mörg leikkerfi og geta greint hvaða leikkerfi henta hverju sinni.
- Hafa náð góðum tókum á hraðaupphlaupum, bæði í fyrstu bylgju og seinni bylgju hraðaupphlaupa.
- Vera í góðu líkamlegu formi og þekkja sjálfur hvað þarf til þess að vera í sem bestu líkamlegu ástandi.
- Kunna margvíslega skottækni annars vegar í skotum fyrir utan punktalínu og hins vegar í skotum af sex metrum.
- Kunna öll helstu tækniorð sem notuð eru við nútíma handbolta. Dæmi: finta, seinni bylgja, milli 1 og 2, rússa blokk, sænskur o.s.frv.
- Einnig er mikilvægt að iðkendur nái ákveðnu grunnþoli og grunnstyrk miðað við aldur til að tryggja styrk og þol í leik og keppni.

Ljóst er að margt þarf að æfa til þess að verða góð/ur í handknattleik. Mikilvægast af öllu er þó að muna að handbolti er leikur og því má leikgleðin aldrei gleymast. Barna- og unglingaráð handknattleiksdeildar Gróttu vonast til að með þessu skjali skýrist hlutverk þjálfara og iðkenda í hverjum flokki fyrir sig.

Fyrir frekari upplýsingar má skoða kennsluskrá HSÍ sem áhersla er lögð á að þjálfarar deildarinnar kynni sér vel og fylgi:

<http://hsi.is/library/Skrar/Fraedsluefni/Fyrirlestrar/Kennsluskr%C3%A1%20HS%C3%8D.pdf>