



# KSÍ I

## ÆFINGAÁÆTLANIR

28.-30. SEPTEMBER 2018  
Á HÖFUÐBORGARSVÆÐINU




---

---


---

---

---


---

---



# MARKMIÐ

- Hvaða atriði þarf að hugsa út í við gerð áætlana?
- Hvernig skipuleggur maður æfingu?
- Gerð tímaseðils




---

---

---

---

---

---

---



# Gerð æfingaáætlana

- Út frá markmiðum.....
  - félagsins
  - flokksins
  - þjálfarans

Er klár hugsjón um hverju við viljum ná fram til staðar?





---

---

---

---

---

---

---



### Gerð æfingaáætlana (frh.) Til íhugunar

- Fjöldi iðkenda.
- Þroski þeirra (andlegur, líkamlegur, félagslegur).
- Aldur.
- Kunnátta þeirra og færni (geta).
- Aðstæður (inni/úti, stærð vallar o.s.frv.).
- Áhöld og tæki (boltar, vesti, keilur, mörk o.s.frv.).
- Æfingatími.




---

---

---

---

---

---

---

---



### Hvað á að gera?

#### Undirbúið ykkur út frá:

- Hvað er markmið dagsins?
- Muna að miðla því til leikmanna
- Hvernig náum við því?
- Takið ákveðin tækniatriði fyrir á hverri æfingu og ákveðnar leikæfingar. Sem fæstar æfingar innan hvernar æfingar.
- Betra að læra fáa hluti vel en marga sæmilega. Endurtaka, endurtaka, endurtaka!




---

---

---

---

---

---

---

---



### Hvað á að gera? (frh.)

- Lengd æfingar:
- Hvað á æfingin að vera lengi?
- Hvað er of mikið/lítið?
- Er rétt samspil milli álags og hvíldar?
- Hver eru gæði æfingarinnar?
- Eru leikmenn ánægðir?

**Endurtaka, endurtaka, endurtaka!**




---

---

---

---

---

---

---

---




## Tímaseðill

- **Upphitun** án bolta, hlaupaæfingur, ahlíða upphitun.
- Upphitun með bolta.
- Taka 1-2 tækniatriði fyrir.
- **Aðalþáttur**
- Leikfræði, leikform vinna úr minni hópum 1:1, 2:1, 3:2 yfir í stærri hópa 4:4, 7:7, 11:11.
- **Niðurlag**, skokk og teygjur.




[illegible][illegible][illegible]



## Tímaseðill

**Hvað á æfingaseðil að innihalda**

- Hvert er markmið æfingar?
- Hvern í að þjálfa?
- Hvar og hvenær?
- Hæ lengi?
- Hvaða útbúnað þarf?
- Hvaða aðferðir á að nota?
- Hvaða æfing er raunhæf?
- Í hvaða röð eiga æfingar að vera?
- Hve lengi á æfingin að vera?
- Hve mikil álag á að vera á æfingunni?
- Hve margar endurtekningsar?
- Hvernig á endurheimtin að vera?
- Hvernig á að ljúka æfingu?



---

---

---

---

---

---

[illegible]

---


---

---

---


---

---



## Að lokinni æfingu: Ígrundun

- Náðum við markmiðunum?
- Hvað gekk vel?
- Hvað ekki?
- Getum við, sem þjálfarar, dregið einhvern lærdóm af æfingunni?
- Sama má gera við lok æfingaárs.



---

---

---

---

---

---