



Skeið fyrir barnavenjarar:

Hvat grundleggjandi
skulu vit læra
okkara yngstu
Hondbóltsspælarar?





Hondboltssamband Føroya

The Faroe Islands Handball Federation

Stig	Aldursbólkur	Menningarstøðið	Fokus
1	0 til á leið 6 ár	Børn røra seg	Læra grundleggjandi rørslur
2	ca. 6 – ca 8 ár	Leggja grundarlag	Menna grundleggjandi motoriskar og kropsligar fyritreytir
3	Ca. 9 – ca. 11 ár	Enda grundarlag	Læra og menna grundleggjandi ítróttarligar førleikar
4	Ca. 12 – ca. 14 ár	Læra at venja	Menna evnini til at gjøgnumføra skipaða venjing við langtíðar menningarmálum fyrি eygað
5	Ca. 15 – ca. 17 ár	Læra at kappast	Læra at fyrireika, gjøgnumføra og endurmeta kappingar
6	Ca. 18 – ca. 22 ár	Venja fyrí at kappast	Víðari menna evnini at fyrireika, gjøgnumføra og endurmeta kappingar, og læra at kenna, at samband er ímillum fyrireiking og betrandi úrslit
7	Aftaná ca. 23 ár	Venja fyrí at vinna	Menna og gjøgnumføra ítróttarligar førleikar og dygdir á høgum stigi



Er tað neyðugt við dugnaligum barnavenjarum?

So avgjört ja, um vit skulu:

uppalal fleiri spælarar, sum kunnu nakað serligt í spælinum
&

minka um skaðarnar hjá okkara ungdómsspælarum

- ✓ *Tað ræður um at venja tey røttu tingini, tey røttu tíðspunktini, í rættari raðfylgju og í hóskandi mongd*



Hvat ynskja vit?

- Nógv rørsla í barnavenjingum – so nógvar rørslur við bólti sum gjørligt hjá tí einstaka
- Vit vaksnu skapa karmar við tryggleika og góðum upplivingum fyrir ØLL
- Málrættaða kropsliga venjingin skal byrja tíðliga
- Einstaklinga venjingin skal hava hægri raðfesting enn heildarvenjingin
- Tilvitan um at tilgongdin til ymsu talentini er ymisk – fakliga og persónliga



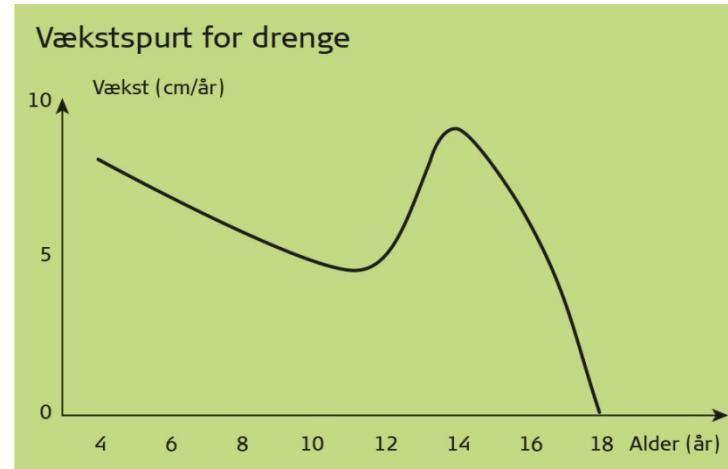
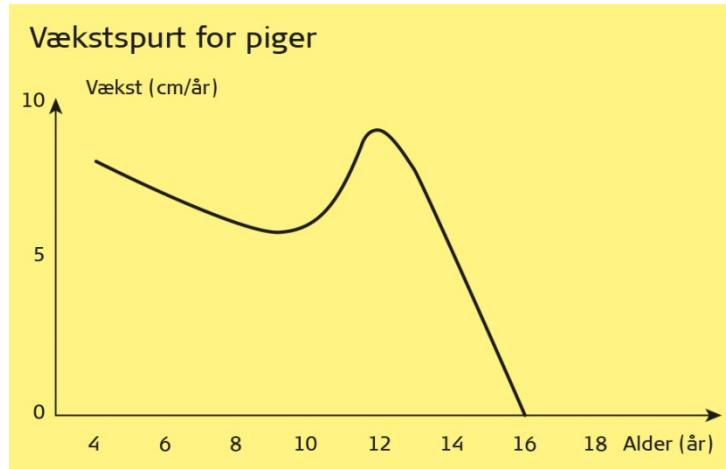
Børn eru ymisk

Børn eru
ymisk, og tey
menna seg
støðugt





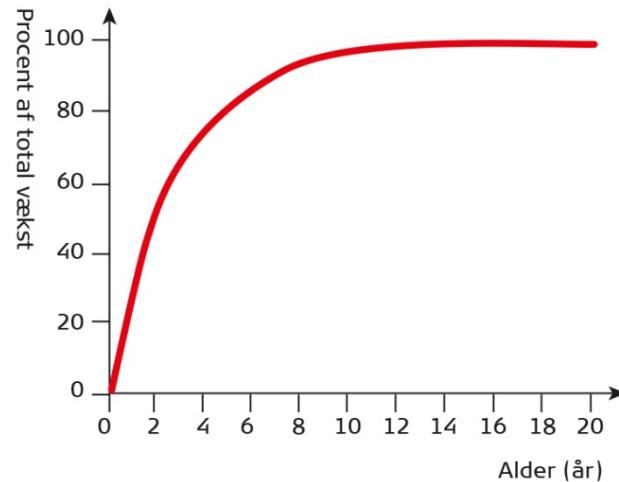
Kropsliga menningin hjá børnum



Efter Team Danmark: Aldersrelateret Træning - Håndbog for 0.-6. klasse.



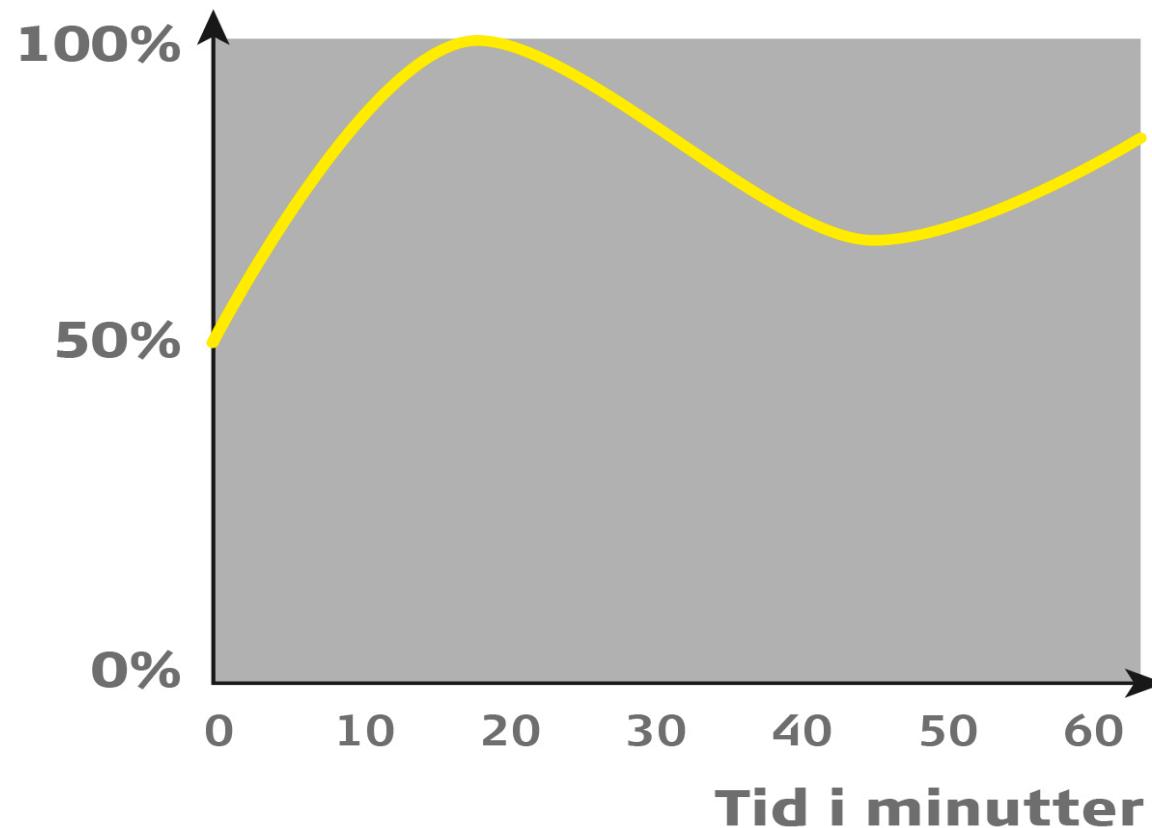
Heilin og nervalagið



Efter Team Danmark: Aldersrelateret Træning -
Målrettet og forsvarlig træning af unge.



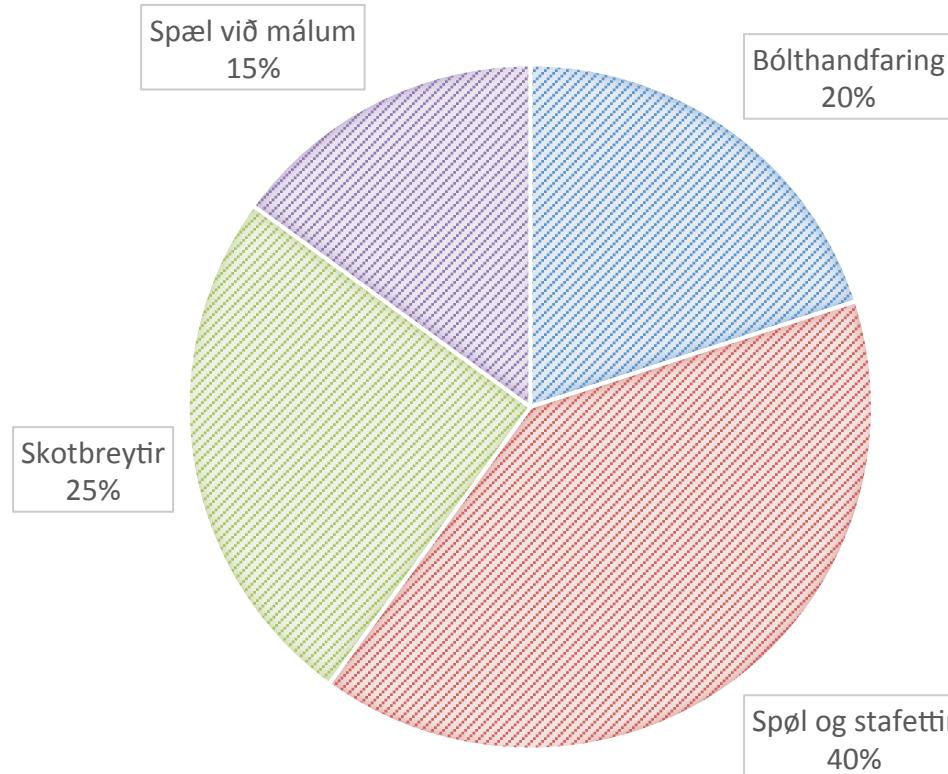
Opmærksomhed





INNIGHALD 6 OG 8 ÁR

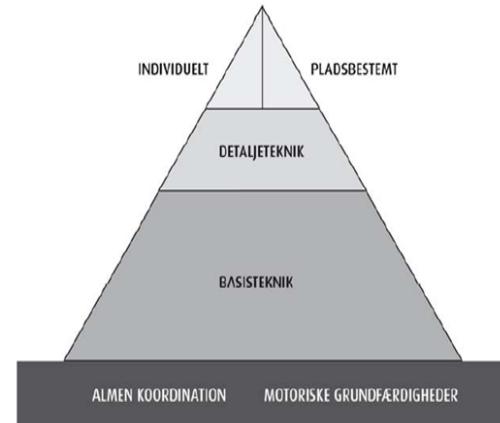
■ Bólthandfaring ■ Spøl og stafettir ■ Skotbreytir ■ Spæl við málum





Hvussu raðfesta vit?

- ✓ Grundvenjing skal altíð venjast, rökjast og betrast
- ✓ Meira torførir og serstakir smálutir skulu vísast royndum barna/ungdóms spælarum, so teir fáa avbjóðingar og hava möguleika at víðka tekniska kunnleikan
- ✓ Sum árini ganga vil ein stórrri partur av teknisku venjingini taka støði í ovasta parti av teknikk pyramiduni





Álop, allýsing

Spæl ímóti skipaðari verju, har roynt verður at spæla seg til ein fyrimun, ið gevur ein góðan skotmøguleika

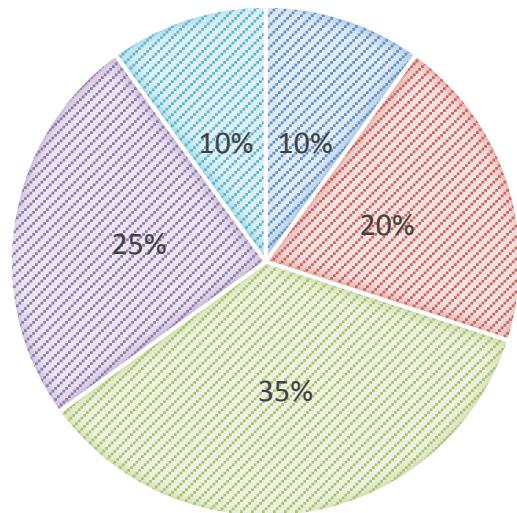
Framburður/menning

- ✓ Vit skulu menna førleikar, ið hava við sær, at spælararnir kunnu skjóta mál
- ✓ Tað vil siga, at vit skulu menna fintur og ymsar skotmøguleikar

Skulu vit bøta um menningina og veruliga uppala spælarar, sum kunnu “nakað serligt”, so er av stórum týdningi, at vit venja førleikarnar hjá tí einstaka, heldur enn “system-venjing”

U10 VENJING

- Verja
- Álop
- Teknisk venjing
- Spæl og 1:1
- Kropslig venjing



ÁLOP

Grundleggjandi tekniskir førleikar skulu gera spælaran fóran fyri at kasta og lofta í rørslu, og at velja frægastu loysnina

Dentur skal leggjast á samanspæl, har tann einstaki ofta hevur valmöguleikar

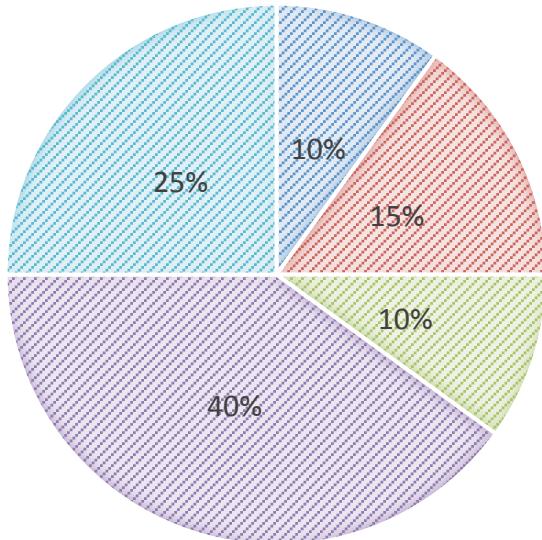
- 1) Skal eg skjóta 2) Skal eg fint, royna gjøgnumbrot ella spæla til viðspælara í rørslu

Ikki arbeiða við kollektivum álopsskipanum, har loysnin er fastløgd

Smidleiki ísv servenjing

U12 VENJING

- ☒ Verjusamstarv ☒ Verja einstakl. ☐ álop taktiskt
- ☒ álop tekniskt ☐ Kropslig venjing



ÁLOP - teknisk

- ✓ Tekniski gull-aldurin
- ✓ Spælarar vakra og menna seg ymiskt, tí skal venjingin verða fjølbroytt
- ✓ Innihald: Tryggar sendingar, ymisk skot og fintuteknikk
- ✓ Framvegis smidleiki ísv servenjing

ÁLOP - taktisk

- ✓ Samstarv, tá liðið hevur bóltin, men einstaklingar taka avgerðina
- ✓ Heldur leysar rammur enn fastar avtalur og samansetingar
- ✓ Gev spælarum möguleika at velja millum fleiri möguleikar – soleiðis fáa vit sjálvstøðugar spælarar



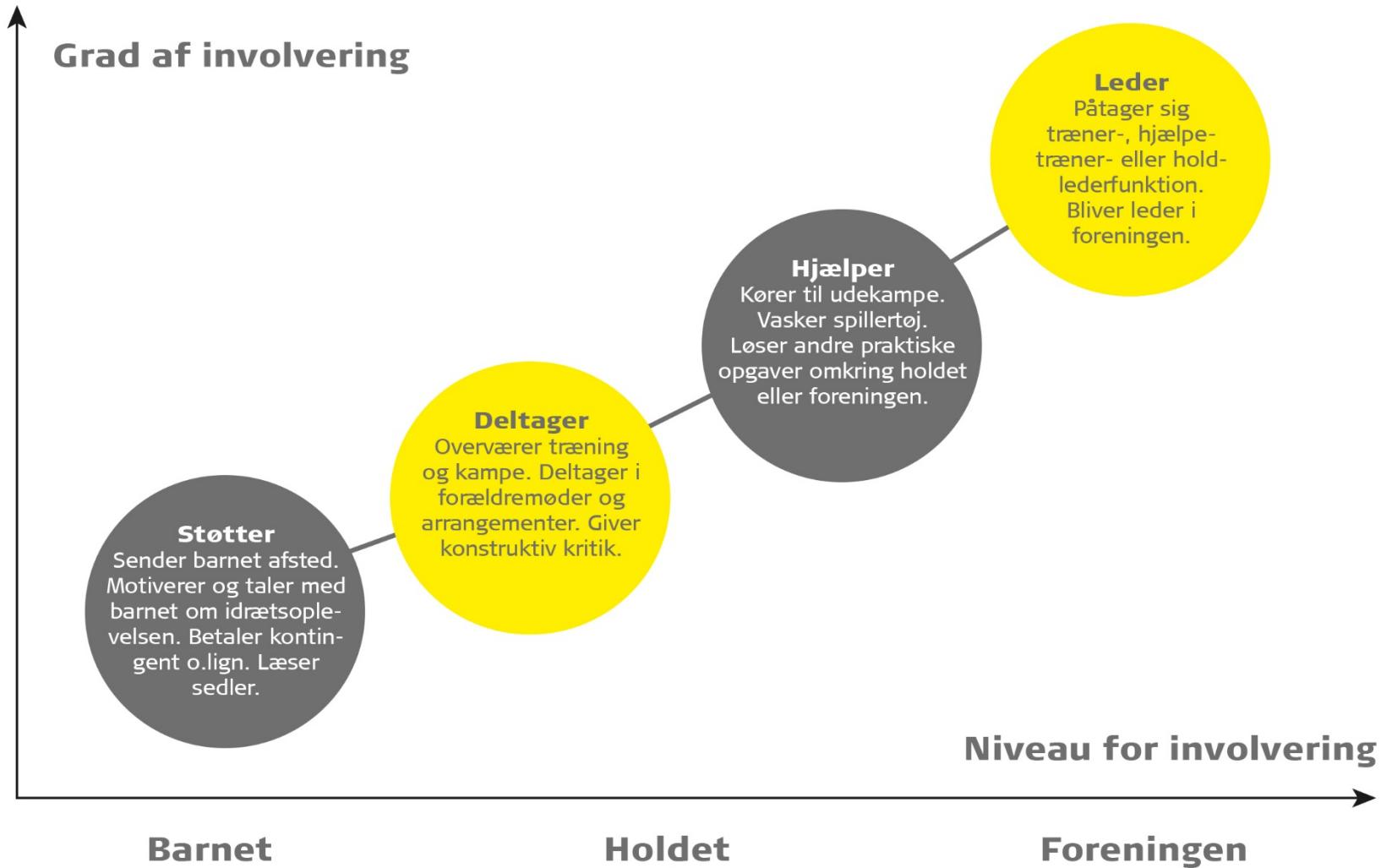
Hvat er so týdningarmest at læra börnini?

- **Kasta/lofta, dribla & bóltførleiki**
- **Beinstøða**
- **Fyrireikandi fintuvenjing**
- **Kropslig venjing, core og bein**



Hondboltssamband Føroya

The Faroe Islands Handball Federation





Hondboltssamband Føroya

The Faroe Islands Handball Federation

