KNATTSPYRNUSTEFNA

KNATTSPYRNUDEILDAR NJARÐVÍKUR

Knattspyrnustefna

Í knattspyrnustefnunni er farið yfir þá þætti sem knattspyrnudeild Njarðvíkur leggur áherslu á í sínu starfi. Hlutverk stefnunnar er að vera leiðbeinandi skjal fyrir stjórnendur, starfsmenn, iðkendur og forráðamenn þeirra. Allir þeir sem koma að starfsemi knattspyrnudeildarinnar ættu að kynna sér vel stefnuna og tileinka sér efni hennar, stefnu og markmið.

Það er metnaður knattspyrnudeildar Njarðvíkur að skapa faglega, jákvæða og uppbyggilega umgjörð fyrir alla þátttakendur sem koma að starfi félagsins.

Aðalmarkmið knattspyrnudeildar Njarðvíkur er að öllum okkar iðkendum líði vel og að félagið sé með starfrækt öflugt starf í yngri flokkum með það að leiðarljósi að meistaraflokkur félagsins sé að mestu leyti skipaður uppöldum leikmönnum.

Knattspyrnudeild Njarðvíkur stendur fyrir eflingu knattspyrnuíþróttarinnar í Reykjanesbæ þar sem lögð er rík áhersla á uppeldis- og forvarnaþátt knattspyrnuiðkunar í yngri flokkum félagsins. Mikilvægt er að öllum sem vilja stefna að árangri í knattspyrnu verði skapaðar aðstæður til að verða afreksmenn, með skipulegri og markvissri þjálfun. Að sama skapi er gert ráð fyrir að þeir sem ekki velja afreksmennsku eða keppnisíþróttir fái tækifæri til að stunda íþróttina á sínum forsendum. Framtíðarsýn Njarðvíkur er að vera í fremstu röð hvað, ímynd, árangur og aðstöðu varðar.

Efnilegir leikmenn í barna og unglingastarfinu eru félaginu mjög mikilvægir, enda er eitt af yfirmarkmiðum knattspyrnudeildar að Njarðvík skili leikmönnum upp í meistaraflokk félagsins. Það skiptir félagið einnig miklu máli að búnir séu til félagsmenn til framtíðar, ein-staklingar sem styðja félagið sitt og eru virkir í félaginu alla ævi.

Lögð er áhersla á að öllum iðkendum líði vel og að það sé gaman að stunda knattspyrnu hjá Njarðvík. Með umhyggju og virðingu fyrir öllum einstaklingum innan félagsins, með hæfum þjálfurum og heilsteyptri og samræmdri þjálfun allra aldursflokka eykur knattspyrnudeildin líkurnar á að ná markmiðum sínum.

Knattspyrnudeild UMFN var stofnuð árið 1968 og hefur starfað síðan að knattspyrnumálum innan Ungmennafélags Njarðvíkur (UMFN). Fyrir árið 1968 var knattspyrna ásamt öðru félagsstarfi UMFN stjórnað af félaginu sjálfu. Á síðustu árum hefur verið byggt upp kröftugt starf í yngri flokkum í knattspyrnu fyrst í Njarðvíkurbæ og síðan Reykjanesbæ, þar sem unnið hefur verið að því að búa til knattspyrnumenn fyrir meistaraflokk félagsins ásamt því að veita fjölda annara iðkenda möguleika á að vera með, sækja mót og taka þátt í skemmtilegum keppnisferðum bæði innan- og utanlands.

UMFN var eitt fyrsta félagið á Íslandi til að koma sér upp graskeppnisvelli en Njarðvikurvöllur var tekinn í notkun árið 1957 og var í notkun til 2006. Árið 2007 flutti starfsemin á íþróttasvæði við Afreksbraut þar sem keppnis- og æfingaaðstaða félagsins er ásamt félagsaðstöðu.

Besti árangur meistaraflokks Njarðvíkur í Íslandsmóti er 6. sætið í B deild 1982, 1983, 2003 og 2018 og 8 liða úrslit árið 2019 í bikarkeppni KSÍ. Leikjahæsti leikmaður félagsins á Íslandsmóti er Haukur Jóhannsson með 181 leiki og Sævar Eyjólfsson er markahæstur með 63 mörk. Óskar Örn Hauksson er yngsti leikmaður félagsins til að spila á Íslandsmóti þegar hann spilaði gegn Huginn/Hetti 4. september 1999, þá aðeins 15 ára og 14 daga gamall.

LEIKGLEÐI – SAMVINNA – DUGNAÐUR

netto
RAFHØLT

GILDI

Gildi knattspyrnudeildar Njarðvíkur eru leiðarljós starfseminnar. Hafa skal gildin í hávegum í tengslum við allt starf deildarinnar og allar ákvarðanir sem teknar eru. Gildin eru það sem knattspyrnudeildin stendur fyrir.

Gildi knattspyrnudeildar Njarðvíkur eru: LEIKGLEÐI - SAMVINNA - DUGNAÐUR

LEIKGLEÐI

Lögð er áhersla á jákvætt og uppbyggilegt umhverfi þar sem allir sem koma að félaginu finni til sín og njóti þess að starfa í félaginu. Skapa faglega, jákvæða og uppbyggilega umgjörð fyrir iðkendur þar sem þeir fá að njóta sín sem þátttakendur í starfinu með leikgleðina að vopni. Lögð er áhersla á góðan aga, markvissar og skemmtilegar æfingar og að forráðamenn sýni börnum sínum stuðning í verki.

SAMVINNA

Mikilvægt er að allir sem koma að starfi knattspyrnudeildar Njarðvíkur hafi trú á þeim markmiðum sem deildin setur og þeim aðferðum sem beitt er til að ná þeim. Knattspyrna er liðsíþrótt þar sem góð samvinna er mikilvæg, þar sem nauðsynlegt er að allir gangi í takt, bæði innan vallar sem utan. Góð samvinna er lykillinn að góðri liðsheild sem er eitthvað sem Knattspyrnudeild Njarðvíkur leggur mikla áherslu að góð samvinna og góð liðsheild einkenni alla flokka félagsins.

DUGNAÐUR

Lögð er áhersla á að allir sem koma að félaginu sýni dugnað þar sem vinnusemi og barátta sé einkennandi fyrir leikmenn og þjálfara. Allir sem sýna af sér dugnað er líklegri til að taka framförum og ná markmiðum sínum með því að leggja mikið á sig með vinnusemi og ósérhlífni að vopni.

netto
netto

8. FLOKKUR
6 ÁRA OG YNGRI

Í 8. flokki fá iðkendur sín fyrstu kynni af knattspyrnu og mikilvægt að hún sé jákvæð. Tekið er vel á móti iðkendum sem eru að hefja sína íþróttaiðkun og veita þeim þannig öryggi, ánægju og traust á félaginu. Á þessum aldri hafa iðkendur mikla hreyfiþörf og er lögð áhersla á að nýta æfingatímann vel með góðri skipulagningu og iðkendur séu í litlum eða engum biðröðun. Iðkendum eru kenndar grunnreglur í knattspyrnu og með fjölþættum æfingum er stefnt á að efla hreyfiþroska þeirra, grófhreyfingar og fínhreyfingar, og á sama tíma að iðkendur njóti sín á æfingum. Lög er áhersla á að allir iðkendur fái þjálfun í samræmi við færni hvers og eins. Á æfingunum læra iðkendur aga og að bera virðingu fyrir samherjum og þjálfurum og að fylgja hinu hefðbundna skipulagi æfinga. Farið er í leiki með og án bolta þar sem leikgleði ræður ríkjum. Gerðar eru einfaldar tækniæfingar þar sem markmiðið er að iðkendur kynnist boltanum, læri grunntækni knattspyrnunnar með því að snerta bolta sem oftast. Leikur og leikgleði ræður ríkjum í keppni. Mikil áhersla er lögð á að allir fái tækifæri til að vera með, að allir iðkendur fái jöfn tækifæri og fái sömu viðurkenningu fyrir þátttöku.

TÆKNI
- Venjast bolta - færni æfð með báðum fótum
- Einfaldar knattæfingar – t.d. rekja bolta á milli staða og stoppa rúllandi bolta með móttöku
- Knattrak með einföldum stefnubreytingum
- Sendingar - innanfótarspyrna meðfram jörðu
- Knattmóttaka - innanfótar
- Grunntækni
- Halda bolta á lofti með skoppi

LEIKFRÆÐI
- Markskot - skot úr kyrrstöðu og eftir knattrak
- Leikrænir leikir
- Leikæfingar, fáir í hverju liði, með og án markmanns þar sem lögð áherslu á að iðkendur dreifi ér sem jafnast um völlinn og hópist ekki allir á einum stað
- Helstu leikreglur þar sem iðkendur læra tilgang og reglur leiksins

ANNAÐ
- Hreyfiþroskaæfingar

7

Í 7. flokki er öll áhersla lögð á grunntækni þar sem iðkendur eru mikið með bolta, bæði á tækniæfingum og á leikrænu formi. Lögð er mikil áhersla á endurtekningar þar sem mikið er unnið með stöðvarþjálfun. Markvisst er unnið í hreyfiþroska iðkenda og grunnatriðum í knattspyrnu, knattraki og tækni, spyrnum og skotum. Unnið er með fjölbreyttar og fjölþættar æfingar þar sem iðkendur njóta sín á æfingum og hafa gaman af. Lögð er áhersla á að allir iðkendur fái þjálfun í samræmi við færni hvers og er iðkendum skipt upp til að allir fái þjálfun við hæfi. Þannig er betur hægt að koma til móts við þarfir hvers og eins og á sama tíma auka líkurnar á að allir njóti sín. Lögð er áhersla góðan aga þar sem iðkendur fara eftir fyrirmælum þjálfara og að þeir þjálfist félagslega í að eiga góð samskipti sín á milli. Lögð er áhersla á að iðkendur snerti boltann sem oftast, hvort sem það er á tækniæfingum eða á leikrænu formi. Iðkendur læra að spila bæði vörn og sókn og kynntar eru fyrir þeim hvernig ákveðnar stöður eru spilaðar. Lögð er áhersla á að iðkendur kynnist því að spila 1:1, 2:1, 2:2 á litlum svæðum, auk þess að spila á stærra svæði í fjögurra til sex manna liðum. Lögð er áhersla á að halda boltanum sem mest á grasinu og að spilað sé út frá marki. Leikur og leikgleði ræður ríkjum í keppni. Mikil áhersla er lögð á að allir fái tækifæri til að vera með, að allir fái jöfn tækifæri og fái sömu viðurkenningu fyrir þátttöku.

7. FLOKKUR
7 - 8 ÁRA

TÆKNI
- Knattæfingar þar sem lögð er áhersla á að nota báða fætur
- Knattrak með rist, innanfótar, utanfótar, il, öðrum/báðum fótum, með stefnubreytingum og einföldum gabbhreyfingum
- Einfaldar leikbrellur
- Sendingar - innanfótarspyrna og ristarspyrnur
- Knattmóttaka - innanfótar, il, utanfótar
- Grunntækni (flóknari tækniæfingar fyrir þá sem eru lengra komnir)

LEIKFRÆÐI
- Markskot með ristarspyrnum og innanfótarskotum úr kyrrstöðu, eftir knattrak, í fyrstu snertingu eða á lofti
- Leikrænir leikir
- Leikæfingar, fáir í hverju liði, með og án markmanns
- Helstu leikreglur
- Kynnist því að spila vörn og sókn

ANNAÐ
- Hreyfiþroskaæfingar
- Einfaldar liðleikaæfingar og jafnvægisæfingar

LEIKGLEÐI - SAMVINNA - DUGNAÐUR

6

Í 6. flokki er lögð áhersla á tæknilega færni, leikfræðileg atriði, háttvísi og dugnað þar sem iðkendur eru mikið með bolta, bæði á tækniæfingum og þjálfun í leikformi. Áfram er unnið markvisst að grunnatriðum í knattspyrnu, knattraki og tækni, spyrnum og skotum með fjölbreyttum og fjölþættum æfingum þar sem iðkendur njóta sín á æfingum og hafa gaman af. Lögð er áhersla á að allir iðkendur fái þjálfun í samræmi við færni hvers og er iðkendum skipt upp til að allir fái þjálfun við hæfi. Þannig er betur hægt að koma til móts við þroska og getu hvers og eins og á sama tíma auka líkurnar á að allir njóti sín og vekja þannig knattspyrnuáhuga fyrir lífstíð. Lögð er áhersla góðan aga þar sem iðkendur fara eftir fyrirmælum þjálfara og að þeir eigi góð samskipti sín á milli. Lögð er áhersla á að iðkendur snerti boltann sem oftast, hvort sem það er á tækniæfingum eða á leikrænu formi. Byrjað er að kynna iðkendum fyrir nokkrum þáttum í leikfræði, hreyfingu án bolta, halda stöðu, dekka andstæðing og hreyfingu í föstum leikatriðum. Lögð er áhersla á að iðkendur kynnist því að spila fótbolta á ýmsum afbrigðum af 1:1 og 2:1, 2:2. Auk þess að spila í 5 manna liðum þar sem leikmenn læra allar stöður. Lögð er áhersla á að halda boltanum sem mest á grasinu og að spilað sé út frá marki. Áhersla er lögð á að allir fái tækifæri til að vera með óháð getu og allir fái sömu viðurkenningu fyrir þátttöku.

6. FLOKKUR
9 - 10 ÁRA

TÆKNI
- Knattæfingar
- Knattrak með rist, innanfótar, utanfótar, il, öðrum/báðum fótum, með stefnubreytingum, knattraki og skoti, snerta bolta í hverju skrefi
- Sendingar - innanfótarspyrna og ristarspyrnur
- Knattmóttaka - innanfótar, il, utanfótar og byrja að vinna með móttöku á brjósti og læri
- Grunntækni (flóknari tækniæfingar fyrir þá sem eru lengra komnir)
- Innkast/innspark

LEIKFRÆÐI
- Markskot með ristarspyrnum og innanfótarskotum úr kyrrstöðu, eftir knattrak, í fyrstu snertingu, á lofti og eftir gabbhreyfingu
- Leikið 1:1/2:1 með ýmsum afbrigðum
- Leikæfingar, fáir í hverju liði, með og án markmanns
- Grunnuppstilling 5 manna liðs, með markmann, 2 varnarmenn og 2 sóknarmann (iðkendur læra allar stöður)
- Föst leikatriði eins og innspörk og hornspyrnur

ANNAÐ
- Grunnæfingar í þoli, styrktaræfingar með eigin þyngd, jafnvægi og liðleika
- Fótavinna

LEIKGLEÐI - SAMVINNA - DUGNAÐUR

5

Í 5. flokki er lögð áhersla á flóknari tæknilega færni, leikfræðileg atriði, háttvísi og dugnað þar sem iðkendur eru mikið með bolta, bæði á tækniæfingum og þjálfun í leikformi. Áfram er unnið markvisst að þróa grunnatriði í knattspyrnu, knattraki og tækni, spyrnum, skallatækni og skotum með fjölbreyttum og fjölþættum æfingum þar sem iðkendur njóta sín á æfingum og hafa gaman af. Lögð er áhersla á að allir iðkendur fái þjálfun í samræmi við færni hvers og er iðkendum skipt upp til að allir fái þjálfun við hæfi. Þannig er betur hægt að koma til móts við þroska og getu hvers og eins og á sama tíma auka líkurnar á að allir njóti sín og vekja þannig knattspyrnuáhuga fyrir lífstíð. Lögð er áhersla góðan aga þar sem iðkendur fara eftir fyrirmælum þjálfara og að þeir eigi góð samskipti sín á milli. Áhersla á að iðkendur beri virðingu fyrir félagi sínu, félagsbúningi og merki, andstæðingum, dómara, leikvelli, þjálfara og æfingabúnaði. Unnið að grunnatriðum í leikfræði og hutök sem ýta undir leikskilning eru kynnt. Áhersla lögð á mikilvægi þess að hreyfa sig með og án bolta. Lögð er áhersla á að iðkendur læri að nýta sér ýmsar stöður sem geta komi upp, t.d. 2:1, 3:2 og leysi einnig álíka stöður varnarlega. Lögð er áhersla á að halda boltanum sem mest á grasinu og að spilað sé út frá marki. Áhersla er lögð á að allir fái tækifæri til að vera með óháð getu og allir fái sömu viðurkenningu fyrir þátttöku.

5. FLOKKUR

11 - 12 ÁRA

TÆKNI

- Knattæfingar – mjúkar og hraðar fótahreyfingar
- Knattrak með rist, innanfótar, utanfótar, il, öðrum/báðum fótum, með stefnubreytingum, knattraki og skoti, snerta bolta í hverju skrefi
- Sendingar með jörðu og á lofti – innanfótarspyrna, utanverðarspyrnur og ristarspyrnur, sendingar viðstöðulaust og í fyrsta
- Knattmóttaka – innanfótar, utanfótar, með brjósti, læri, höfði, með stefnubreytingu og undir pressu
- Grunntækni (flóknari tækniæfingar fyrir þá sem eru lengra komnir)
- Byrja að vinna með sköllun úr kyrrstöðu, skalla-grípa, skalla-skalla-grípa, skalla á lofti og skalla á milli (ekki skalla fasta bolta)
- Samleikur af ýmsum toga sem lýkur með markskoti

LEIKFRÆÐI

- Markskot með ristarspyrnum (bein rist og innanfótar rist) og innanfótarskotum eftir knattrak og samspil, í fyrstu snertingu, á lofti og gabbhreyfingu
- Varnaræfingar – grunnstaða, varnarstaða 1:1, dekka, læra hugtakið dýpt, leysta stöðuna 1:2 og 2:3
- Leikið 1:1 þar sem lögð er áhersla að leysa stöðuna í vörn og sókn
- Læri að nýta sér stöðuna 2:1 í sókn
- Leikfræði í vörn og sókn 8:8
- Leikæfingar, fáir í hverju liði – takmarkaðar snertingar, skora í fyrstu snertingu, halda bolta innan liðs
- Föst leikatriði eins og innspark, hornspyrnur og vítaspyrnur

ANNAÐ

- Grunnæfingar í þoli, styrktaræfingar með eigin þyngd, samhæfing og liðleika (með eða án bolta)
- Fótavinna (hraðir fætur)
- Leikgleði, samvinna og dugnaður

4

Í 4. flokki er áfram er unnið markvisst að viðhalda og bæta áður lærða tæknilega færni, knattrak, spyrnur, skallatækni og skot, með fjölbreyttum og fjölþættum æfingum. Þjálfun byggist meira en áður á þoli, krafti og hraðaæfingum ásamt liðleika-þjálfun með áherslu á fyrirbyggjandi aðgerðir gegn meiðslum. Kynna keppnis- og afreksíþróttamennsku og þann hugsunarhátt og hugrænau þætti sem nauðsynlegir er til að árangur náist. Einnig þarf að kynna þá möguleika sem bjóðast þeim sem vilja iðka knattspyrnu sem líkamsrækt og vegna félags-skaparins. Sérhæfing hefst og er því lögð enn meiri áhersla á að allir iðkendur fái þjálfun í samræmi við færni hvers. Iðkendum skipt upp til að allir fái tækifæri til æfinga og keppni miðað við þroska og getu. Lögð er áhersla samvinnu og leikgleði en á saman tíma góðan aga þar sem iðkendur fara eftir fyrirmælum þjálfarana og að þeir eigi góð sam-skipti sín á milli. Áfram er lögð mikil áhersla á að iðkendur beri virðingu fyrir félagi sínu, félagsbúningi og merki, andstæðingum, dómara, leikvelli, þjálfara og æfingabúnaði. Unnið er markvisst að auknum skilningi á leikfræðilegum atriðum. Unnið úr frá leikkerfum sem byggja á 4 manna varnarlínu (t.d. 4-3-3, 4-4-2). Áhersla á að iðkandi vilji vera með boltann og óttist ekki mistök. Þori og hafi kjark til að beita gabbhreyfingum og tækni í leik. Fræða þarf iðkendur um vöxt, þroska og heilbrigðan lífsstíl og fyrirbyggjandi aðgerðir við meiðslum. Það er áskorun að innleiða áherslur 11-manna boltans fyrir getumeiri jafnt sem getuminni leikmenn og passa um leið upp á að iðkendur komist á jákvæðan hátt í gegnum þetta mikla breytingatímabil. Lið sem og einstak-lingar vinna til verðlauna. Efnilegustu leikmenn á flokksins eru valdir á séræfingar hjá afreksþjálfurum knattspyrnudeildar Njarðvíkur.

4. FLOKKUR

13 - 14 ÁRA

TÆKNI

- Knattæfingar – mjúkar og hraðar fótahreyfingar
- Knattrak með rist, innanfótar, utanfótar, il, öðrum/báðum fótum, með stefnubreytingum, knattraki og skoti, snerta bolta í hverju skrefi, knattrak undir pressu
- Sendingar með jörðu, á lofti eða fyrirgjafir – innanfótarspyrna, utanfótarspyrnur og ristarspyrnur, sendingar á lofti og fyrirgjafir
- Knattmóttaka – innanfótar, utanfótar, með brjósti, læri, höfði, á lofti, með stefnubreytingu og undir pressu
- Grunntækni (flóknari tækniæfingar fyrir þá sem eru lengra komnir)
- Sköllun eftir uppstökk af báðum og öðrum fæti, skallað að ákveðnu marki, skalla á milli og skalla að/frá marki
- Rétt innkast og hreyfingar án bolta
- Lokið skal yfirferð og grunnkennslu á öllum helstu tækniatriðum knattspyrnu

LEIKFRÆÐI

- Unnið úr frá leikkerfum sem byggja á 4 manna varnarlínu (t.d. 4-3-3, 4-4-2)
- Markskot eftir að hafa leikið á mótherja (1:1), eftir móttöku á hlaupum (hraðri ferð) og þröngu svæði, eftir eina eða tvær snertingar og viðstöðulaust skot með jörðu og á lofti
- Skallatennis
- Varnaræfingar – grunnstaða, varnarstaða 1:1, dekka, unnið með hugtakið dýpt, beina sóknarmanni rétt, tæklingar, talandi, leysta stöðuna 1:2, 2:3, 3:4, 4:5, færslur í varnalínu
- Læra rangstæðu
- Koma bolta rétt frá marki undir pressu
- Samleikur – veggsending, knattvíxlun, framhjáhlaup
- Hreyfing án bolta
- Leikið 1:1 þar sem lögð er áhersla að leysa stöðuna í vörn og sókn
- Návígi – að komast inn í sendingu mótherja, rennitækling og pressa þar sem lögð er áhersla á rétta varnarstöðu
- Læri að nýta sér stöðuna 2:1 í sókn
- Leikstöðuþjálfun - Leikfræði í vörn og sókn 11:11. Kynnast sóknar- og varnarleikfræði á 11 manna velli
- Leikæfingar, fáir í hverju liði – takmarkaðar snertingar, skora í fyrstu snertingu, halda bolta innan liðs
- Föst leikatriði í vörn og sókn - aukaspyrnur, hornspyrnur, innköst og vítaspyrnur r

ANNAÐ

- Grunnæfingar í þoli, lotuþjálfun, styrktaræfingar með eigin þyngd, samhæfing (jafnvægi, standa á öðrum fæti og ökklaæfingar) og liðleika (með eða án bolta)
- Fótavinna (hraðir fætur) og létt hopp
- Leikgleði, samvinna og dugnaður
- Fótavinna (hraðir fætur)

3

Í 3. flokki er unnið frekar með flóknari tækniatriði, leikskilning, liðssamvinnu, leikgleði og aga. Þjálfun byggist á þoli, krafti og hraðaæfingum ásamt liðleikaþjálfun með áherslu á fyrirbyggjandi aðgerðir gegn meiðslum. Eftir þennan flokk eiga iðkendur að hafa náð tökum á öllum helstu grunntækniatriðum knattspyrnunnar ásamt því að hafa vald á mörgum flóknari æfingum. Mikilvægt er að leikmenn kunni skil á öllum helstu reglum knattspyrnunnar og er æskilegt að þeir stundi námskeið í dómgæslu ef þess er kostur. Áfram er unnið að keppnis- og afreksíþróttamennsku og þann hugsunarhátt og hugrænu þætti sem nauðsynlegir er til að árangur náist. Einnig þurfa þeir iðkendur sem þess kjósa að eiga möguleika á að iðka knattspyrnu sem líkamsrækt og vegna félagsskaparins. Unnið úr frá leikkerfum sem byggja á 4 manna varnarlínu (t.d. 4-3-3, 4-4-2). Sérhæfing er til staðar og lögð enn meiri áhersla á að allir iðkendur fái þjálfun í samræmi við færni og getu hvers. Áfram er lögð mikil áhersla á að iðkendur beri virðingu fyrir félagi sínu, félagsbúningi og merki, andstæðingum, dómara, leikvelli, þjálfara og æfingabúnaði. Lið sem og einstaklingar vinna til verðlauna. Efnilegustu leikmenn í flokknum eru valdir á séræfingar hjá afreksþjálfurum knattspyrnudeildar Njarðvíkur. og byrja að fá tækifæri til að æfa og keppa með meistaraflokki félagsins.

3. FLOKKUR
15 - 16 ÁRA

TÆKNI

- Knattæfingar – mjúkar og hraðar fótahreyfingar
- Knattrak með rist, innanfótar, utanfótar, il, öðrum/báðum fótum, með stefnubreytingum, knattraki og skoti, snerta bolta í hverju skrefi, knattrak undir pressu
- Sendingar með jörðu, á lofti eða krossar – innanfótarspyrna, utanverðarspyrnur og ristarspyrnur, sendingar á lofti, fyrirgjafir og sendingar undir pressu.
- Knattmóttaka – innanfótar, utanfótar, með brjósti, læri, höfði, á lofti, með stefnubreytingu og undir pressu
- Grunntækni (flóknari tækniæfingar fyrir þá sem eru lengra komnir)
- Sköllun – á lofti, skalla á milli eftir lengri sendingu, frá marki, að marki, stýra bolta með skalla, senda með skalla, flikka á samherja
- Rétt innkast og hreyfingar án bolta

LEIKFRÆÐI

- Unnið úr frá leikkerfum sem byggja á 4 manna varnarlínu (t.d. 4-3-3, 4-4-2)
- Markskot eftir að hafa leikið á mótherja (1:1), eftir móttöku á hlaupum (hraðri ferð) og þröngu svæði, eftir eina eða tvær snertingar og viðstöðulaust skot með jörðu og á lofti
- Skallatennis
- Varnaræfingar – grunnstaða, varnarstaða 1:1, dekka, lágpressa, miðjupressa og hápressa, hjálparvörn, unnið með hugtakið dýpt, beina sóknarmanni rétt, tæklingar, talandi, leysa stöðuna 1:2, 2:3, 3:4, 4:5, færslur í varnalínu
- Sóknaræfingar - samleikur leikmanna (veggsending, knattvíxlun, framhjáhlaup), hreyfing án bolta, undirstöðuatriði liðssamvinnu (sókn, dýpt, fríhlaup, vídd, hreyfing, opna svæði, aðstoð) og halda bolta innan liðs, róleg uppbygging, hröð uppbygging, hraðaupphlaup, byggja upp spil út frá vörn, skipta bolta milli kanta
- Læra rangstæðu og færslur á liði í tengslum við rangstæðu
- Koma bolta rétt frá marki undir pressu
- Hreyfing án bolta
- Leikið 1:1 þar sem lögð er áhersla að leysa stöðuna í vörn og sókn
- Návígi – að komast inn í sendingu mótherja, rennitækling og pressa þar sem lögð er áhersla á rétta varnarstöðu
- Læri að nýta sér stöðuna 2:1 í sókn
- Leikfræði í vörn og sókn 11:11 - Kynnast sóknar- og varnarleikfræði á 11 manna velli
- Varnaleikur: án bolta, þegar bolti tapast, fyrsti, annar og þriðji þriðjungur í varnarleik.
- Sóknarleikur: Byggja upp sókn frá markmanni, með bolta og þegar bolti skyndisóknir.
- Leikæfingar, fáir í hverju liði – takmarkaðar snertingar, skora í fyrstu snertingu, halda bolta innan liðs
- Föst leikatriði í vörn og sókn - aukaspyrnur, hornspyrnur, innköst og vítaspyrnur

ANNAÐ

- Æfingar með áherslu á þol, styrktaræfingar með eigin þyngd, snerpu, samhæfingu, jafnvægi (standa á öðrum fæti og ökklaæfingar) og liðleika (með eða án bolta)
- Fótavinna (hraðir fætur) og létt hopp
- Markmiðasetning, sálræn þjálfun og félagsleg þjálfun
- Fótavinna (hraðir fætur)

2

Í 2. flokki er áframhaldandi áhersla á fjölbreytta þjálfun þar sem byggt er ofan á þann grunn sem fyrir er. Áhersla er á styrkingu allra grunnatriða og tækni. Aukin áhersla á þrek, svo sem þol, kraft, snerpu og liðleika. Allar æfingar gerðar undir keppnislíku álagi. Leikmenn læra að bera ábyrgð á eigin þjálfun, upphitun og niðurlagi æfinga (upphitun og teygjur). Í þessum aldurshópi er lögð áhersla á að fjölga æfingum, álag á leikmenn er svipað og á meðal leikmanna í meistaraflokki og afrekshugsunarháttur ríkjandi. Undirbúningur fyrir síðasta flutning (upp í meistaraflokk) þar sem lögð er áhersla á að skapa meistaraflokksleikmenn. Efla samvinnu leikmanna, sköpun og sjálfstæða hugsun. Lið sem og einstaklingar vinna til verðlauna. Efnilegustu leikmenn á flokksins eru partur af leikmannahópi meistaraflokks knattspyrnudeildar Njarðvíkur. Einnig þurfa þeir iðkendur sem þess kjósa að eiga möguleika á að iðka knattspyrnu sem líkamsrækt og vegna félagsskaparins með möguleika á að viðkomandi leikmenn verði öflugir félagsmenn alla ævi.

2. FLOKKUR

17 - 19 ÁRA

TÆKNI

- Knattrak með rist, innanfótar, utanfótar, il, öðrum/báðum fótum, með stefnubreytingum, knattraki og skoti, snerta bolta í hverju skrefi, knattrak undir pressu
- Sendingar með jörðu, á lofti eða krossar – innanfótarspyrna, utanverðarspyrnur og ristarspyrnur, sendingar á lofti, fyrirgjafir og sendingar undir pressu.
- Knattmóttaka – innanfótar, utanfótar, með brjósti, læri, höfði, á lofti, með stefnubreytingu og undir pressu
- Grunntækni – fínapússa tækni og unnið að flóknari tækniæfingum

LEIKFRÆÐI

- Unnið úr frá leikkerfum sem byggja á 4 manna varnarlínu (t.d. 4-3-3, 4-4-2)
- Markskot eftir að hafa leikið á mótherja (1:1), eftir móttöku á hlaupum (hraðri ferð) og þröngu svæði, eftir eina eða tvær snertingar og viðstöðulaust skot með jörðu og á lofti
- Skallatennis
- Varnaræfingar – Pressa, þéttleiki, völdun samvinna, hjálparvörn, beina sóknarmanni rétt, tæklingar, talandi, leysta stöðuna 1:2, 2:3, 3:4, 4:5, færslur í varnalínu
- Sóknaræfingar - samleikur leikmanna (veggsending, knattvíxlun, framhjáhlaup), hreyfing án bolta, undirstöðuatriði liðssamvinnu (sókn, dýpt, fríhlaup, vídd, hreyfing, opna svæði, aðstoð) og halda bolta innan liðs, róleg uppbygging, hröð uppbygging, hraðaupphlaup, byggja upp spil út frá vörn, skipta bolta milli kanta
- Spila upp á rangstæðu og færslur á liði í tengslum við rangstæðu
- Koma bolta rétt frá marki undir pressu
- Leikið 1:1 þar sem lögð er áhersla að leysa stöðuna í vörn og sókn
- Návígi – að komast inn í sendingu mótherja, rennitækling og pressa þar sem lögð er áhersla á rétta varnarstöðu
- Föst leikatriði í vör og sókn - innköst, hornspyrnur, innköst og vítaspyrnur

ANNAÐ

- Æfingar með áherslu á þol, styrktaræfingar með og án lóða, snerpu, samhæfing, jafnvægi (standa á öðrum fæti og ökklaæfingar) og liðleika (með eða án bolta)
- Fótavinna (hraðir fætur) og létt hopp
- Leikmenn læri að bregðast við meiðslum og hvaða leiðir eru í boði til að flýta bata
- Markmiðasetning, sálræn þjálfun og félagsleg þjálfun

LEIKGLEÐI - SAMVINNA - DUGNAÐUR

MEISTARAFLOKKUR

MEISTARAFLOKKUR KARLA

Leikmannahópur meistaraflokks Njarðvíkur skal eftir fremsta megni vera skipað uppöldum leikmönnum frá Njarðvík sem hafa farið í gegnum yngri flokka félagsins.

Hafa skal að leiðarljósi að þeir leikmenn sem fengnir eru til liðs við Njarðvík séu talsvert betri leikmenn en þeir heimamenn sem fyrir eru í liðinu.

Efnilegir leikmenn skulu frá 15 ára aldri fá tækifæri til að æfa og keppa með meistaraflokki Njarðvíkur.

Til þess að auka líkurnar að ná ungum leikmönnum upp úr starfi yngri flokka félagsins þá eiga þjálfarar og reyndari leikmenn meistaraflokks að leggja sig fram um að aðstoða yngri leikmenn við að fóta sig í meistaraflokki.

Meistaraflokkur skal vinna eftir því grunnmarkmiði að vera meðal 20 bestu liða á Íslandi.

MEISTARAFLOKKUR KVENNA

Stefnt er á að knattspyrnudeild Njarðvíkur verði í fyrsta skipti með starfræktan meistaraflokk kvenna í Íslandsmóti sumarið 2024.

LEIKGLEÐI - SAMVINNA - DUGNAÐUR

MARKMANNSÞJÁLFUN

Njarðvík leggur áherslu á markmannsþjálfun og að hafa starfandi markmannsþjálfara. Hlutverk þjálfarans er að kenna yngri iðkendum viðeigandi grunntækni og að annast þjálfun markmanna meistaraflokks Njarðvíkur. Í grunntækni er lögð áhersla á grunnstöðu, skutl- og griptækni.

5.-6. FLOKKUR

Markmannsþjálfari býður upp á eina markmannsæfingu í viku fyrir þennan aldurshóp. Áherslur á æfingunum eru að kynna markmannsstöðuna fyrir iðkendum Njarðvíkur ásamt því að vinna í grunntækni þeirra. Markmið þjálfunarinnar er að vekja og auka áhuga iðkenda á markmannsstöðunni með fjölbreyttri og skemmtilegri nálgun.

2.-4. FLOKKUR

Boðið er upp á a.m.k. eina markmannsæfingu í viku fyrir þennan aldurshóp. Markmið þjálfunarinnar er að auka og viðhalda áhuga markmanna sem og að kenna þeim ýmis leikfræðileg atriði, t.d. að lesa teiginn, staðsetningar og almennan leikskilning. Enn fremur skal leggja mikla áherslu á tæknilega þjálfun markmanna á þessum aldri. Áhersluatriði í 2.-4. flokki eru:

- Grípa knött yfir höfði í kyrrstöðu og með uppstökki (2.-4. fl.)
- Kýla knött út (2.-4. fl.)
- Grípa eftir að hafa kastað sér (2.-4. fl.)
- Spyrna frá marki (2.-4. fl.)
- Kasta frá marki (2.-4. fl.)
- Að verjast fyrirgjöfum (2.-4. fl.)
- Að verjast með úthlaupum (2.-4. fl.)
- Að aðstoða, stjórna vörninni (2.-3. fl.)
- Að koma bolta í leik (2.-3. fl.)
- Lesa leik, staðsetja sig (2.-3. fl.)
- Auk þess þurfa markverðir sem og aðrir leikmenn (2. fl.) að auka þol, styrktarþjálfun, snerpu og hraða, liðleika og fimi, áræðni og staðsetningar

MEISTARAFLOKKUR

Markmannsþjálfari meistaraflokks starfar með meistaraflokksþjálfara og annast þjálfun markmanna flokksins eftir samkomulagi.

AFREKSSTEFNA

Mikilvægt er að vinna markvisst að því að bæta þjálfun og afreksstarf Njarðvíkur. Njarðvík hefur metnað til þess að gera ávallt betur og stefna hærra. Þjálfarar hjá Njarðvík leggja áherslu á að allir iðkendur njóti sín en einnig að þeir nái góðum árangri. Markmiðið er að meta stöðuna á hverjum tíma, en einnig horfa til framtíðar og þeirrar þróunar sem á sér stað í heimi knattspyrnunnar.

Afreksstarf felst í því að bestu einstaklingarnir fái bestu mögulega þjálfun á öllum sviðum. Þetta eykur möguleikann á að þessir leikmenn nái að hámarka sína hæfileika í framtíðinni. Afreksstefna er til þess fallin að styrkja stoðir hvers félags fyrir sig, m.a. fjárhagslega og þegar horft er til ímyndar og metnaðar í starfi þeirra. Getuskipta þarf æfingum og bjóða upp á aukaæfingar og setja upp einstaklingsbundnar áætlanir fyrir þá einstaklinga sem skara fram úr. Afreksleikmenn ættu að spila upp fyrir sinn aldursflokk, en leikjaálag þarf jafnframt að vera í jafnvægi við hina einstaklingsbundnu áætlun.

Í afreksstefnu KSÍ kemur fram að grasrótarstarf á Íslandi fyrir leikmenn á öllum aldri er á heimsmælikvarða og það er mjög mikilvægt að halda áfram að þróa og bæta grasrótina. Þetta er grunnurinn sem elur af sér afreksmenn framtíðarinnar. Samkvæmt KSÍ er þessi grunnur byggður á fjórum sterkum stoðum: Aðstaða til knattspyrnuiðkunar, þjálfarar með þjálfararéttindi, skipulag félaganna og tímasetningar æfinga. KSÍ leggur áherslu á að félögin styrki sitt afreksstarf, en þó án þess að það bitni á grasrótinni og hlutverki þeirra gagnvart almennu íþróttastarfi barna og unglinga. Afreksstarf er einstakt með sitt sérkenni í hverju félagi og mikilvægt er að mótuð sé afreksstefna sem unnið er eftir.

Ein af okkar stærstu áskorunum er að taka réttar ákvarðanir fyrir einstaklinginn og hjálpa þar með til við að búa til framtíðarleikmann. Í Njarðvík fá efnilegustu leikmennirnir einstaklingsbundna þjálfun með langtímahagsmuni hvers leikmanns í huga.

Afreksæfingar hjá Njarðvík eru fyrir stráka og stelpur í 4. og 3. flokki. Afreksþjálfarar og þjálfarar hvers flokks velja iðkendur inn á afreksæfingar. Iðkendur eru valdir á æfingarnar út frá mörgum þáttun, m.a. út frá knattspyrnuhæfileikum,

ástundun, mælingum, metnaði, áhuga og framkomu. Útbúinn er leikmanna prófíll fyrir alla leikmenn sem taka þátt í afreksæfingum en á afreksæfingum er meiri áhersla á smáatriði með meiri kröfur en á hefðbundnum æfingum yngri flokka og geta iðkendur æft meira en aðrir, unnið í sínum veikleikum og styrkt sína styrkleika. Efnilegustu leikmennirnir fá þannig fleiri æfingar þar sem t.d. allur hraði er meiri (stöðufærslur, sendingar, o.s.frv.). Æft er a.m.k. einu sinni í viku undir stjórn afreksþjálfara/styrktarþjálfara þar sem markmiðið er að leikmennirnir fái einstaklingsbundna þjálfun og fá einnig innsýn í leikfræði, styrktaræfngar, næringarfræði, hugarþjálfun og aðra þætti sem tengjast knattspyrnunni til að auka líkurnar á árangri einstaklingsins.

Valið er inn á afreksæfingarnar að hausti, gert er ráð fyrir um 14-16 leikmenn að hvoru kyni, auk a.m.k. tveggja markmanna séu í afrekshópum. Reglulega er endurskoðuð samsetningin á hópunum. Gert er ráð fyrir að tveir þjálfarar séu á hverri afreksæfingu. Ekki er rukkað auka gjald fyrir þjónustu sem kemur að iðkendum í afrekshóp.

IÐKENDUR Á AFREKSÆFINGUM

- Mætingaskylda er á allar afreksæfingar. Komi til forfalla þar að láta vita eins tímanlega eins og kostur er.
- Mæta a.m.k. 10 mínútum fyrir æfingar.
- Iðkendur mæta á allar æfingar í fatnaði merktum Njarðvík.

FRAMMISTÖÐU- OG LÍKAMSMÆLINGAR

Mikil áhersla er lögð á það að bæta knattspyrnulega grunnfærni iðkenda. Þjálfun tekur mið af bæði stefnulýsingu KSÍ um þjálfun barna og unglinga og knattspyrnustefnu knattspyrnudeildar Njarðvíkur sem er yfirfarin af þjálfurum á hverju ári. Þjálfarar í samvinnu við yfirþjálfara setja svo skýr þjálfunarmarkmið fyrir hvert tímabil sem tekur mið af stefnunni. Þrisvar sinnum á hverju tímabili eru svo gerðar kerfisbundnar frammistöðu- og líkamsmælingar á grunnfærni iðkenda í 2.-6. flokki. Yfirmaður knattspyrnumála og yfirþjálfari yngri flokka geta fylgst með því hvernig hver árgangur stendur m.t.t. þjálfunarmarkmiða fyrir hvern aldurshóp og þannig markvisst haft áhrif á þjálfunaráherslur innan hvers tímabils.

ÞÆR MÆLINGAR SEM GERÐAR ERU Á IÐKENDUM HJÁ NJARÐVÍK ERU:

- Knattrak (2.-6. flokkur)
- Halda bolta á lofti (4.-6. flokkur)
- Ristarspyrna eftir eina snertingu (3.-5. flokkur)
- 30 metra sprettur (2.-6. flokkur)
- Skotkraftur - 1x á ári (2.-6. flokkur)
- Illinois snerpa (2.-5. flokkur)
- Yo-Yo IE2 þolpróf (2.-3. flokkur)
- Njarðvíkurhringurinn (2.-5. flokkur)

AGASTEFNA

- Sýna háttvísi og eru félaginu til sóma hvar sem leikmenn koma
- Umgangast þjálfara, félaga og forráðamenn Njarðvíkur af virðingu
- Umgangast andstæðinga af virðingu
- Mæta tímanlega á æfingar
- Skamma ekki samherja eða kenna þeim um eitthvað
- Bera virðingu fyrir dómurum
- Hjálpast að við að ganga frá eftir sig
- Bera virðingu fyrir eigum félagsins
- Sýna starfsfólki knattspyrnuvalla virðingu og kurteisi. Ganga vel og snyrtilega um
- Vera ekki með læti í búningsklefum
- Vera til fyrirmyndar bæði innan vallar sem utan

AÐGERÐIR EF LEIKMENN FARA EKKI EFTIR REGLUM ÞESSUM:

1. Þjálfari ræðir við leikmann
2. Þjálfari ræðir við forráðamenn
3. Haft er samband við forráðamann og hann beðinn um að sækja leikmann
4. Þjálfara er heimilt er að meina leikmanni að taka þátt í starfi félagsins um tiltekinn tíma

EFNILEGIR LEIKMENN OG ÁLAG

Eitt af markmiðum knattspyrnudeildar Njarðvíkur er að huga vel að efnilegum iðkendum hjá félaginu og auka möguleika þeirra á að ná í fremstu röð. Efnilegir leikmenn eru valdir á afreksæfingar en einnig þarf að huga að því að þessir iðkendur þurfa áskoranir og verkefni á öðrum stöðum en í þeirra flokkum. Þegar leikmenn spila upp fyrir sig er mikilvægt að þeir fái verkefni við hæfi og spili á viðeigandi getustigi, það er því gert ráð fyrir að þeir leikmenn sem spila upp fyrir sig spili í A liði í flokkum fyrir ofan. Hér er um viðmið að ræða sem er skoðað í tengslum við getustig flokka.

Til þess að vernda iðkendur fyrir of miklu álagi þá er Njarðvík með þá reglu að iðkandi skal aldrei spila meira en 90 mínútur á tveimur sólarhringum eða 48 klukkustundum. Þ.a.l. ef leikmaður í 4. flokki spilar 70 mínútur með 3. flokki má hann í mesta lagi spila 20 mínútur með 4. flokki sé sá leikur innan 48 klukkustunda. Lögð er á áhersla á í æfingaskipulagi að allir iðkendur hjá Njarðvík fái a.m.k. einn frídag í viku þar sem það eru ekki á neinar skipulagðar æfingar. Það er í höndum þjálfara hjá Njarðvík að fylgjast vel með leikmönnum sem æfa upp fyrir sig og vinna æfingaáætlanir fyrir viðkomandi leikmenn ef þess er talin þörf.

LEIKGLEÐI – SAMVINNA – DUGNAÐUR

Knattspyrnustefna knattspyrnudeildar Njarðvíkur - Apríl 2022