



LÆRU- & MENNINGARÆTLAN

INNIHALDSYVIRLIT

Bygnaðarmyndil yvir Ungdómsdeildina hjá Ítróttarfelag Fuglafjarðar.....	4
Endamálið við Barna- og Ungdómsarbeiðinum hjá ÍF.....	7
Grundsjónarmiðini í Barna- og Ungdómsvenjingini hjá ÍF.....	9
Barnafótbóltur – inngangur.....	14
Læruætlanir fyri Barnafótbólt:	
Yngst og U9 (gentur og dreingir 5-9 ár).....	20
Dreingir U11.....	21
Dreingir U13.....	22
Gentur U11.....	23
Gentur U13.....	24
Ungdómsfótbóltur – inngangur.....	28
Læruætlanir fyri Ungdómsfótbólt:	
Dreingir U15.....	32
Dreingir U17.....	33
Dreingir U21.....	34
Gentur U15.....	35
Gentur U18.....	36
Atburður hjá ÍF leikarum.....	40
Anti-doping politikkur fyri Ítróttarfelag Fuglafjarðar.....	41
Avtalað spæl.....	42



Starvsnevnd

Formaður, næstformaður,
skrivari, kassameistari
og nevndarlimur

Ungdómsnevnd

Formaður, skrivari og
3 nevndarlimir

Hövuðsungdómsvenjari

Bygnaðarmyndil hjá Ítróttarfelag Fuglafjarðar

Ovasta leiðsla í Ítróttarfelag Fuglafjarðar er nevndin. Í nevndini er ein formaður og fýra onnur ábyrgðarfólk. Tey eru: Formaður, næstformaður, kassameistari, skrivari, og aðrir nevndarlimir.


Nevndin fyri ungdómsdeildina er skipað soleiðis:
Formaður, skrivari, og aðrir nevndarlimir.

Ungdómsnevndin er bygnaðarliga undir starvsnevndini og hevur til uppgávu, at:

- Ungdómsnevnd saman við starvsnevnd setir høvuðsungdómsvenjara/r
- Samskipa tiltøk
- Útvega venjarar saman við høvuðsungdómsvenjara/num
- Innkrevja limagjald fyri ungdómsleikarar (upptil U18 gentur/U17 dreingir)
- Loysa ymsar praktiskar uppgávur
- Seta dómara til 1. deild kvinnur og ungdómsliðini (U18 gentur/U17 dreingir)
- Seta dómarasamskipara/r

Ungdómsmenningarleiðarin hjá Ítróttarfelag Fuglafjarðar og hevur dagligu leiðsluna av ungdómsdeildini. Ungdómsmenningarleiðarin vendir sær til formannin í Ungdómsnevndini.

- Útvega frálæru tilfar til venjararnar
- Samskifta við venjarar, foreldur og leikarar
- Loysa ymsar praktiskar uppgávur og vera við til tiltøk, sum ÍF skipar fyri.

A handwritten signature in black ink, consisting of a large, stylized initial 'H' followed by a surname that appears to be 'Rog'.



A young girl with blonde hair, wearing a dark soccer jersey with a circular logo on the chest, is captured in a dynamic running pose on a soccer field. The background shows a blurred soccer field with a goalpost and spectators. The entire image is overlaid with a glowing red hexagonal grid pattern. The text 'ENDAMÁL' is centered in a bold, white, sans-serif font.

ENDAMÁL

ENDAMÁLID VIÐ BARNNA - OG UNGDÓMSARBEIÐINUM HJÁ ÍF

Felagið er av teirri áskoðan, at menningin av tí einstaka leikaranum skal vera harmonisk og skal vera eitt úrslit av eini skipaðari og tilrættilagdari venjing og innlæring, tillagað teim einstøku aldursbólkunum. Stuðlast skal upp undir menningina av leikaranum, heldur enn at leggja trýst á leikaran til at útinna stór ítróttaravrik.

Tað ræður sostatt um at tillaga avbjóðingar og krøv eftir teirri menning og búning, ið áhaldandi fer fram. Umráðandi er:

- At vekja áhuga hjá børnum og ungum fyri fótballtsspælinum, so at hesi kunnu hava tað stuttligt og gerast vinir, bæði á liðnum og í felagnum. Týdningarmikið er eisini at stímbra leikararnar til at hava ein góðan og sunnan lívstíl.
- At geva leikarum móguleika at menna seg við samhangandi venjing, frá tí at tey koma upp í ÍF fyri skúlaaldur, til tey fara upp í vaksnamannadeild felagsins.
- At fylgja sjónarmiði felagsins, at leikaratilgongdin til vaksnamannadeildirnar hjá ÍF í hvuðsheitum eigur at koma úr felagnum sjálvum.
- At tryggja ÍF væl skikkaðar og skúlaðar venjarar og skapa góðar og tryggar venjingarumstøður.
- At uppala ein hugburð og felagsanda, sum hevur rót í tí besta í søgu og siðvenju felagsins, og at menna medvitið hjá leikarum og leiðarum um týdningin av at umboða ÍF á virðiligan hátt í dysti og í øllum høpi.

GRUNDSJÓNARMIÐINI Í BARNA -OG UNGDÓMSVENJINGINI HJÁ ÍF

Fótbóltsvenjing er umráðandi partur av heildarmenning leikaranna, og fyri at skapa best møguligu karmarnar, hevur felagið gjørt av at býta arbeiðið í ungdómsdeildini upp í:

- **Barnavenjing 5-12 ár**
- **Ungdómsvenjing 13-18 ár**

Mennast skal ein hugburður, sum týðuliga skilir ímillum venjingarhættirnar hjá børnum mótvegis ungdómi. Niðanfyri er ein uppseting gjørd, har víst verður á grunnsjónarmiðini í barnavenjingini, og grunnsjónarmiðini í ungdómsvenjingini. Harnæst verður víst á nakrar munir millum barnavenjing og ungdómsvenjing.

Hetta skal eyðkenna barnavenjingina í ÍF:

- Venjingin skal ganga fyri seg í einum góðum og tryggum umhvørvi, so leikararnir trívast og harvið gerast góðir við felagskapin ÍF.
- Venjingin skal vera fjølbroytt og stuttlig, og skulu avbjóðingarnar hóska til aldur og førleika hjá einstaka leikaranum.
- Stórur dentur verður lagdur á at menna teknisku førleikarnar við formellari venjing, og at leikararnir gera alskins rørslur í spølum.
- Størsti parturin av venjingini er spæl, men eisini skal góðskan vera so góð sum gjørligt.
- Leikarar skulu uppalast til altíð at royna at vinna dystirnar, MEN menningin av leikaranum er týðningarmiklari enn at vinna dystirnar.
- Leikarar skulu eggjast til at vísa mót, dirvi og snildi fyri at basa mótstøðuliðnum, heldur enn at trúst verður lagt á leikarar fyri at røkka ávísam úrslitum. Gleðin við at eydnast skal vinna á óttanum fyri at miseydnast.

Hetta skal eyðkenna **ungdómsvenjingina í ÍF:**

- Venjingin skal vera fjølbroytt og stuttlig, og skulu avbjóðingarnar hóska til aldur og førleika hjá einstaka leikaranum.
- Venjingin sjálv er ein samanseting av formellari og funktionellari venjing, og kropslig venjing verður, í mest móguligan mun, framd við bólti.
- Stórur dentur verður lagdur á at menna teknisku førleikarnar og fótbóltsfatanina hjá hvørjum einstakum leikara. Harafturat skal ein hugburður uppalast, har leikarar eru tilvitaðir um, hvat endamálið við venjingunum er, og at allir arbeiða fyri sama endamáli.
- Arbeiðast skal fyri, at góðskan í venjingunum er so góð sum gjørligt. Ikki bara venja nógv, men eisini væl.
- Tann einstaki skal læra at kenna ábyrgd fyri venjingini, liðnum og felagskapinum.
- Leikarar skulu uppalast til altíð at royna at vinna dystirnar, MEN menningin av leikaranum er týðningarmiklari enn at vinna dystirnar.
- Leikarar skulu eggjast til at vísa mót, dirvi og snildi fyri at basa mótstøðuliðnum, heldur enn at trúst verður lagt á leikarar fyri at rækka ávísam úrslitum. Gleðin við at eydnast skal vinna á óttanum fyri at miseydnast.

NAKRIR MUNIR MILLUM **BARNAVENJING** OG **UNGDÓMSVENJING**:

Barnavenjing:

Mest teknisk formel venjing,
við innlæring av færleikum.

Eingin miðvís lið-taktisk venjing.

Leikarar royna seg
á fleiri plássum.

Lyklaorðið er venjing
gjøgnum spæl.

Leikarar hugsa ikki nógv um,
hvat teir venja.

Eingin konditíons- ella
styrkivenjing.

Leikarar læra at gerast
góðir við felagið.

Ungdómsvenjing:

Víðari menna tekniskar færleikar,
eisini funktionellari venjing.

Byrjað verður við lið-taktiskari venjing.

Leikarar byrja at finna sítt
pláss á liðnum.

Byrjað verður við meiri
málrættaðari venjing.

Leikararnir gerast tilvitaðir
um venjingina.

Byrjað verður við konditíons
og styrkivenjing.

Læra at kenna ábyrgd fyri
venjing og felag.





BARNA- FÓTBÓLTUR

INNGANGUR

MENNINGIN AV BØRNUNUM

Skalt tú kunna venja og umgangast børn, skalt tú helst hava eina vitan um, hvussu børn mennast kropsliga, sálarliga og sosialt. Her er eitt sindur um hesi evni.

Kropslig menning

Við kropsligari menning meinast við, hvussu skjótt eitt barn veksur. Børn mennast sera ymiskt, men tað eru kortini ávís menningarstig, sum greitt kunnu síggjast.

Upp til 6 ár mennast dreingir og gentur nøkunlunda javnt. Tey eru lívlig og røra seg nógv - hoppa, leypa ella spæla við bóltin og byrja nú at fáa skil á tann "grova motorikkinn". Millum 6 og 8 ára aldur gerst samskipanin (koordinatióin) verri. Hetta kemst av, at nervalagið búnast seinni enn restin av kroppinum.

Millum 9 og 12 ár er longd- og vektvøkstur lítil. Nervalagið er nú betur ment, og eigur venjingin tí at innihalda nógva koordinatiónsvenjing Hesin aldursbólkur verður ofta nevndur "gull-lærualdurin", og er hin mest upplagdi at venja tekniska førleikan hjá leikarunum. Hetta tíðarskeiðið er eisini best egnað til at venja børn við at brúka bæði beinini til at sparka við.

Motorisk menning

Við motoriska menning (rørslumenning) verður meint við, hvussu heilin og nervalagið mennist, hvussu rørslurnar hjá børnum mennast og kunnu lagast til ólíkar støður. Millum 3 og 6 ár byrjar "fínmotorikkurin" at mennast. Barnið er nú ført fyri at taka um ymiskt við tumlinum og peikifingrinum í staðin fyri at nýta alla hondina.

Menningin hjá børnum og framgongdin í fótíbólti er eitt samanspæl ímillum arvaeginleikarnar, menningarstig, búning, umhvørvið og innlæring, tvs. venjing. Hvør einstakur mennist á sín egna hátt, og tað gamla orðatakið, at tú mást læra at grulva, áðrenn tú fert til gongu, er framvegis galdandi.

Umhvørvið, foreldur og venjarar kunnu bara í minni mun ávirka ta motorisku menningina.

Um eitt barn hóast fleiri royndir t.d. lærir seg eina tekniska venjing uttan at gera framstig, er tað betri at lata tað venja eina lætari tekniska venjing, sum hóska betri til førleikarnar hjá barninum. Stórus biologiskur aldursmunur kann vera á børnum, hóast tey eru javngomul. Hetta nýtist tó ikki at merkja, at tað verður munur á, hvør gerst betri fótíbóltsspælari, tá tey verða vaksin.

Í aldrinum 4-6 ár hava børnini stóran tørv á kropsrørslum. At spæla og røra seg kennist náttúrligt, og tey hava ilt við at sita still. Barnaspælið inniheldur ofta nógvar kropsrørslur so sum at leypa, hoppa og klúgva. Frá 6 ára aldri klárar barnið at leypa, men førleikin at renna á ymiskar mátar so sum at bakka og renna til síðuna er ikki heilt mentur. Koordinatiónsfórleikin, tvs. samspælið millum nervar og vøddar mennist

meira og meira. Eitt 6 ára gamalt barn hefur ein hampuliga góðan færleika at sparka ein bólt og at lofta bóltinum.

Børnum í hesum aldri tørvar longri tíð enn vaksnum at uppfata, meta um, avgera og útfæra ávísar venjingar. Hetta er týðningarmikið at hava í huganum í nærumhvørvinum, ferðsluni og sjálvandi eisini í venjingini. Venjingar við beinleiðis kapping hóska ikki so væl til hendan aldursbólkin.

Børnini skulu hava møguleikan at royna seg hvør í sínum lagi, so venjingin skal vera fjølbroytt. Grundleggjandi ting so sum at hoppa, leypa, rulla, kasta, lofta og at fanga skulu vera partur av venjingini.

Frá at vera stýrd av egnum tørvi hjá barninum verða tær motorisku og kropsligu venjingarnar hjá teimum 7-9 ára gomlu nú skipaðar eftir umhvørvinum í skúlanum og fót bólt svenjingini.

Tann motoriski færleikin mennist, so barnið nú megnar ólíkar rørslur. So venjing í ymiskum ítróttargreinum, eitt nú fót bólti, hondbólti, svimjing, fimleiki ella at standa á rulluskoytum, eru grundleggjandi færleikar, sum virkar við til, at børnini mennast.

Í hesum aldri fáa børnini fyrstu ferð kensluna av at hoyra til ein skipaðan felagsskap. Tað er tí sera umráðandi, at fyrsta fatan, tey fáa, er positiv - her er tað, tín uppgáva sum leiðari ella venjari er av stórum týðningi. Øll børn, uttan mun til færleika, skulu hava møguleika at uppliva felagslívið og felagsandan sum nakað gott og sum eitt stað, har tey kunna kenna seg trygg. Tá eru møguleikarnir størri fyri, at tey mennast positivt og hava hug at verða í felagnum, eisini eftir at tey eru vorðin vaksin.

SÁLARLIG MENNING

Sálarlig menning kann bítast upp í hesar partar:

- Vitborna (intellektuel) menning.
- Kensluborna menning.
- Sosiala menning.

Vitborna menningin

Við vitbornari/intellektuellari menning meina vit við ta sálarligu menningina, sum hevur við vitan at gera, tvs. hvussu barnið verður tilvitað og brúkar sína vitan.

Børn eru ikki vitborin ment fyrr enn í byrjani av pubertetinum. Hetta hevur við sær, at tosa vit um smá børn, so hava tey torført við at meta um ferð og frástøðu í einari avlevering. At læra børn í 6 ára aldri um spælistíl og taktikk, har nógvar avleveringar eru, er ikki gevandi. Barnið hevur trupult við at fata, hvør av viðleikaranum er best staddur til at taka móti einari avlevering, ella hvussu mótstøðuleikarin er staddur. Børn eru eisini øgiliga ego-sinnað og uppliva umhvørvið út frá sær sjálvum, tey vilja hava bóltin sjálvi heldur enn at spæla til onkran annan.

Kensluborna menningin

Ein annar partur av teirri sálarligu menningini, er tann kensluborni parturin, sum longu byrjar, tá barnið verður føtt.

Hvussu tú ert fyri sálarliga, sálarliga støðan, er ofta uppbyggt av fleiri ólíka hendingum. Tá eitt barn reagerar óvæntað og óskiljandi undir venjing ella dysti, har sinnið flýtur yvir, er orsøkin ikki altíð núverandi støðan, sum barnið upplivir. Hon ella hann hava kanska borið uppá nógvar negativar kenslur, sum bráðliga koma fram.

Svong og troytt børn kunnu skjótt blíva í ringum lag av næstan ongum. Tá eitt barn sýnir rópanði og órógvandi atburð, er tað av týðningi hjá tær sum venjari, at tú gert tær greitt, at tað kann liggja nakað aftan fyri slíkan atburð. Tað finnst fleiri børn, sum hava tað strævið heima, og sum koma til venjing og dyst við loyndarmálum um sína familju, sum tey ikki vilja ella orka at fortelja um. Tað krevur nógva orku at hava loyndarmál, og oftani eru børnini troyttari áðrenn venjing og dyst enn aftaná. Sum venjari ella leiðari ert tú ofta eitt slag av eykaforeldri fyri børn í slíkari støðu. Fótbólturin verður tann stóra gleðin og tryggileikin hjá teimum. Ein týðandi partur fyri teg sum ungdomsleiðari er tí at skapa eitt trygt og opið nærumhvørvi, har tú deilir kenslur og vinskapi við barnið. Eitt trygt og elskað barn kennir seg viðurkent.

Sosiala menningin

At lýsa ta sosialu menningina hjá børnum er at lýsa, hvussu tey megna at vera saman við øðrum menniskjum, tvs. hvussu tey samspæla við umhvørvið, tey eru í. Størsta inntrykkið frá umhvørvinum fáa børn frá teimum, sum tey hava mest kensluligt samband við, tvs. foreldrum, skúla og tær sum venjara.

Børnini krevja, at vit geva teimum gætur fyri tað, tey gera. Fyri ta sosialu menningina tørvar børnum vaksin og vinir til at indentifisera seg við. Felagslív gevur móguleikar til sosiala venjing og innlæran av normum. Tú, sum ungdomsleiðari, verður ein fyrimynd.

Það, sum hendir undir venjing og dysti, ávirkar börnini, eisini hvussu tey eru uttan fyri vøllin. Um tú sum venjari tekur frástøðu frá órættvísi og óvinarligum atburði, skapar tú fortreytir fyri, at barnið ger tað sama kanska eisini í øðrum samanhangi.

Sosiala menningin fer fram soleiðis:

Frá

At ganga út frá sær sjálvum
At fylgja egnum hugskotum
At missa bindindi skjótt
At spæla ofta einsamøll
At hava ilt við at skilja felags boð

Móti

At hava áhuga fyri hinum
At arbeiða saman í bólki
At kunna halda á longri
Betri at skilja við- og mótleikarar
Betri at skilja reglur og treytir

KROPSLIG VENJING VIÐ BØRNUM

Børn hava altíð spælt, runnið og lopið dagin langan, uttan at tey hava fingið mein av hesum. Í tilvenjingini (5-9 ár) er ikki neyðugt við málvísari kropsligari venjing. Børnini hava konditiúnina innbygdað. Tey arbeiða eisinisera nógv og ymiskt. Spælið hjá teimum skiftir mest sum alla tíðina millum nógv renning og krevjandi spøl og hvíld. Tey vita og duga sjálv at skifta millum spølini.

Børn undir 10 ár nýtast ikki at hita upp. At vit kortini gera tað er einans fyri at læra tey góðar vanar og byggja venjingina upp við at byrja við róligari venjing.

Í innlæringsstignum (9-14 ár) nýtist einum ikki at venja konditiúns-ella styrki venjing við børnum (upp til 12 ár). Tá skulu vit leggja doyðin á at venja tekniska venjing. Tá vit venja, er tað ofta konditiúnsvenjing, uttan at vit hugsa um tað. Hetta kemur av, at venjingin er soleiðis, at tey fáa tað við sum ein "síðuvinnig", meðan tey venja onnur evni. Nóg mikið av styrkivenjing fæst í tí vanligu venjingini, t.d. tá ein steðgar ella vendir.

Einasta kropsliga venjingin, sum er serliga viðkomandi, er koordinatiúnsvenjingin, sum fæst við at gera spøl við ymiskum røslum. Skjótaleikavenjing kann eisini venjast við spølum, har leikararnir noyðast at fata støður skjótt, tað vil siga at reagera skjótt. Byrjast kann við útstrekking eftir lokna upphiting og dyst, men er hetta mest fyri at læra leikararnar góðar vanar, og hvussu ein strekkir út.

Samanumtikið kann sigast, at tá tosað verður um barnafótbóltin í ÍF, so er kropsliga venjingin ongantíð eitt mál í sær sjálvum, men verður framd gjøgnum ymisk spøl.

VENJINGIN - BARNAFÓTBÓLTUR

Tá vit venja barnafótbólt í ÍF, eru tað nøkur viðurskifti, sum venjarar mugu hava í huganum, tá vant verður.

Niðanfyrir er ein uppseting gjørd, sum stutt lýsir nøkur viðkomandi viðurskifti, tá talan er um barnafótbólt.

Tekniskt:

Tað er í hesum aldrinum, at grundarsteinurin í tekniska førleikanum hjá leikarunum verður lagdur. Allar venjingar eru í størstan mun tekniskar venjingar, har málið er at betra um tekniska støðið hjá leikarunum. Hvør leikari skal nerta bóltin so ofta sum gjørligt hvørja venjing. Legg til merkis, at sonevndi "gull-lærualdurin" er í aldrinum 9-12 ár, og er tað her, at leikarar hava besta útgangsstøði at læra tekniskar førleikar. Hetta skulu vit gera okkum dælt av, og umráðandi er, at leikararnir læra førleikarnar rætt frá byrjan av.

Taktiskt:

Talan er í sera lítlan mun um lið-taktiskar venjingar. Leikararnir læra tað grundleggjandi, sum er, hvussu vit gera, tá vit hava bóltin, og tá hinir hava bóltin. Grundleggjandi fyribrigdi sum: At dekkja upp, at gera seg leysan, at spæla saman e.l. verða eisini vand. Byrjað verður í smáum við at venja: bandaspæl, yvirlapp, bóltvirkøku v.m. Gjøgnum spøl verða leikararnir settir í støður, har teir skulu taka einfaldar avgerðir.

Fysiskt:

Kropslig venjing er ongantíð eitt mál í sær sjálvum, men verður framd sum ein síðuvinningur til aðrar venjingar. Børnini gera ymsar rørslur, tá tey spæla ymisk spøl, og venja tey her koordinatiónina. Hetta er nøktandi kropslig venjing í so ungum aldri. At renna kring vøllin uttan bólt áðrenn venjingin byrjar, gevur ikki leikarunum nakað sum helst, og er hetta tí heilt burturvið.

Sálarligt:

Børnini skulu hava loyvi at spæla og mennast í einum góðum og tryggum umhvørvi, har dentur verður lagdur á menningina og trivnaðin hjá einstaka leikaranum. Leikarar skulu rósast, tá hesir megna at vinna "lítlar sigar" sum t.d. at ein avlevering eydnast, heldur enn at trúst verður lagt á teir fyri at vinna dystir og kappingar. Á henda hátt kenna leikararnir seg viðrúkkendar, tryggjar, glaðar og gerast góðir við felagsskapin ÍF.

Skipan av venjingum:

Skilagott er at byrja ein venjingartíma við at leikarar hava ein bólt hvør, ella 2 saman um 1 bólt. Tá kann formell teknisk venjing fremjast við góðum úrsliti. Eisini er gott at venja tekniskar førleikar í spæli (funktionell venjing). Leiðbeiningarhátturin "ger-sum-eg" er ofta góður at nýta til hesar aldursbólkar.

Fyri at venja koordinatiónina ber til at skipa fyri ymsum spølum, sum kanska ikki altíð hava nakað beinleiðis við fótbólt at gera (t.d. fanga hala e.l.).

Tá börn mæta til venjing er tað ofta fyri at sleppa at "spæla veruligan dyst". Smáir dystir t.e. 2v2 upp til 5v5 er góð teknisk venjing, av tí at leikararnir nerta bóltin ofta. Við smáum dystum verður taktiska medvitið hjá leikarunum eisini ment, av tí at teir skulu læra at spæla saman við aðrar leikarar og taka avgerðir í spæli.

Leikarar læra sera nógv av smáum dystum, men fáa at kalla einki burtur úr at spæla 10v10 á einum stórum vølli. Hetta eigur at verða sloppið undan.

LÆRUÆTLAN - Yngst og U9 (gentur og dreingir 5-9 ár)

Vegleiðandi venjingarþýti: Tekniskt 80% - Fótþóltsfatan 10% - Spól og tílíkt 10%

Hetta er fyrstu ferð, at hesir leikarar roynd seg við fótþól, og tí er tað umráðandi, at vit geva teimum eitt gott fyrsta inntrykk av venjingini. Leikararnir skulu sleppa at røra seg so nógv, sum teimum lystir, og síðani sleppa tey at spæla smáar fótþóltsdystir, so tey byrja at ímynda sær, hvussu spælið sær út.

Hvat venja vit?

Tekniskt:

Spørk: Innarusíðu og rist.

Temjingar: Innarusíða.

Driblingar: Renna við bóltinum, skumpa bóltin.

Taktiskt:

- Greið leikarunum frá hvussu reglurnar eru. Hvat mál skulu vit skora í, og hvat mál skal verjast.
- Lær leikarar nær ymsu deyðbóltarnir íkoma, og hvussu hetta verður útført, byrjunarspark, málspar, innkast, fríspark, o.s.fr.

Fysiskt/Motoriskt:

Við fjølbroyttari venjing, gera ymisk spøl, har tey røra seg á ymiskan hátt (koordinatíons venjing)

Sálarligt:

Tryggleiki og gleðin við spælinum.

Hvussu venja vit?

Venjingarhættir:

Gev leikarunum ein bólt í part og lat teir gera tað, teimum lystir. Einføld formell venjing t.d. sparka móti vegginum ella til viðleikara. Smáir dystir 2v2 upp til 5v5. (nerta bóltin ofta).

Minst til:

- Nógvar bólt nertingar.
- Læra gjøgnum spæl.
- Venjingin skal vera stuttlig.
- Ongar langar bíðirøðir.
- Rósa leikarunum nógv.

LÆRUÆTLAN - Dreingir U11

Vegleiðandi venjingarbýti: *Tekniskt 80 % – Fót bólt sfatan 15 % – Fysiskt 5 %*

Það er ofta stórir munur á stöðinum hjá ymsu leikarunum, bæði fót bólt sliga og motorískt. Orsakað av hesum er skilagott at skipa venjingina í bólkum, har leikarar á sama stöði eru saman, so at leikararnir kenna seg tryggjar við umstøðurnar. Tó skal ansast eftir ikki at skilja vinir frá hvørjum øðrum.

Hvat venja vit?

Tekniskt:

Spørk: Innarusíðu og rist.

Temjingar: Innarasíða, uttarasíða (bæði bein)

Driblingar: Innara/uttarasíða, rist.

Skalla: Læra at raka bóltin við pannuni, evt. bleytar bóltar.

Taktiskt:

- Nærmasti avleverings móguleiki.
- Hvussu hjálpi eg honum, sum hevur bóltin.
- Hvussu leggi eg trýst á bólthavaran, tá mótstøðuliðið hevur bóltin.

Fysiskt/Motorískt:

Við fjølbroyttari venjing, gera ymiskt spøl, har tey røra seg á ymiskan hátt (koordinatións venjing)

Sálarligt:

Tryggleiki og gleðin við spælinum.

Hvussu venja vit?

Venjingarhættir:

Formell teknisk venjing (nógvar endurtøkur).

Funktionell venjing/spøl (tekniskir førleikar í spæli).

Smáir dystir 2v2 upp til 5v5 (nerta bóltin ofta).

Minst til:

- Nógvar bólt nertingar.
- Læra gjøgnum spæl.
- Venjingin skal vera stuttlig.
- Ongar langar bíðirøðir.
- Rósa leikarunum nógv.

LÆRUÆTLAN - Dreingir U13

Vegleiðandi venjingarbyti: Tekniskt 70 % - Fótþóltsfatan 20 % - Fysiskt 10 %

Leikararnir eru nú í gull-lærualdrinum, og liggur það tí sera væl fyri at venja ymsu teknisku førleikarnar. Leikarar skulu eisini læra at nýta teknisku førleikarnar í dystarlíkum spølum.

Hvat venja vit?

Tekniskt:

Spørk: Øll spørk og við báðum beinum. 1. ferðs avleveringar.

Temjingar: Innarasíða/uttarasíða, rist, lær og bringa.

Rætningstemjingar.

Driblingar: Við báðum beinum, við ferð -og rætningsskifti. Byrja at læra fintur.

Skalla: Læra at skalla rætt, møguliga í ferð.

Taklingar: Læra hvussu ein taklar í nærdysti.

Taktiskt:

- Læra at nýta teknikkini í spølum
- Læra at "spæla" fótþólt ístaðin fyri at "sparka" fótþólt.
- Venja bandaspæl, yvirlapp, bóltvirkta.
- Læra grundleggjandi fyrbrigdi sum: At dekkja upp, at renna seg leysan, at spæla saman o.s.fr.

Fysiskt/Motoriskt:

Koordinatións venjing, ymiskar rørslur, fimleika venjing.

Sálarligt:

Sama góða umhvørvið. Byrja at læra at taka ábyrgd inni og uttan fyri vøllin.

Hvussu venja vit?

Venjingarhættir:

Formell teknisk venjing (nógvar endurtøkur).

Funktionell venjing/spøl (tekniskir førleikar í spæli).

Smáir dystir 2v2 upp til 5v5 (nerta bóltin ofta og hugsa um, hvussu leikararnir flyta seg í mun til hvønn annan, mótleikaran, bóltin, málið o.s.fr.).

Minst til:

- Nógvar bólt nertingar.
- Læra gjøgnum spæl.
- Ongar langar bíðirøðir.
- Nýta tekniskar førleikar rætt í spølum/dystum.
- Venjingin skal vera stuttlig.

LÆRUÆTLAN - Gentur U11

Vegleiðandi venjingarbýti: Tekniskt 80 % - Fótbóltsfatan 15 % - Fysiskt 5 %

Það er ofta stórir munur á stöðinum hjá ymsu leikarunum, bæði fótbóltsliga og motorískt. Orsakað av hesum er skilagott at skipa venjingina í bólkum, har leikarar á sama støði eru saman, so at leikararnir kenna seg tryggjar við umstøðurnar. Tó skal ansast eftir ikki at skilja vinir frá hvørjum øðrum.

Hvat venja vit?

Tekniskt:

Spørk: Innarusíðu og rist.

Temjingar: Innarasíða, uttarasíða (bæði bein).

Driblingar: Innara/uttarasíða, rist.

Taktiskt:

- Nærmasti avleverings móguleiki.
- Hvussu hjálpi eg honum, sum hevur bóltin.
- Hvussu leggi eg trýst á bólthavaran, tá mótstøðuliðið hevur bóltin.

Fysiskt/Motorískt:

Við fjølbroyttari venjing, gera ymiskt spøl, har tey røra seg á ymiskan hátt (koordinatións venjing)

Sálarligt:

Tryggleiki og gleðin við spælinum.

Hvussu venja vit?

Venjingarhættir:

Formell teknisk venjing (nógvar endurtøkur).

Funktionell venjing/spøl (tekniskir førleikar í spæli).

Smáir dystir 2v2 upp til 5v5. (nerta bóltin ofta).

Minst til:

- Nógvar bólt nertingar.
- Læra gjøgnum spæl.
- Ongar langar bíðirøðir.
- Venjingin skal vera stuttlig.
- Rósa leikarunum nógv.

LÆRUÆTLAN - Gentur U13

Vegleiðandi venjingarbyti: Tekniskt 70 % - Fót bóltsfatan 20 % - Fysiskt 10 %

Leikararnir eru nú í gull-lærualdrinum, og liggur tað tí sera væl fyri at venja ymsu teknisku førleikarnar. Leikarar skulu eisini læra at nýta teknisku førleikarnar í dystarlíkum spølum.

Hvat venja vit?

Tekniskt:

Spørk: Øll spørk og við báðum beinum. 1. ferðs avleveringar.

Temjingar: Innarasíða/uttarasíða, rist, lær og bringa.

Driblingar: Við báðum beinum, við ferð- og rætningsskifti.

Skalla: Læra at raka bóltin við pannuni, at skalla rætt, evt. bleytar bóltar.

Taktiskt:

Læra at nýta teknikkin í spølum.

Læra grundleggjandi fyribrigdi sum: At dekkja upp, at renna seg leysan, at spæla saman o.s.fr.

Fysiskt/Motoriskt:

Koordinatións venjing, ymiskar rørlur, fimleika venjing.

Sálarligt:

Sama góða umhvørvið. Byrja at læra at taka ábyrgd inni og uttan fyri vøllin.

Hvussu venja vit?

Venjingarhættir:

Formell teknisk venjing (nógvar endurtøkur).

Funktionell venjing/spøl (tekniskir førleikar í spæli).

Smáir dystir 2v2 upp til 5v5 (nerta bóltin ofta og hugsa um hvussu leikararnir flyta seg í mun til hvønn annan, mótleikaran, bóltin, málið o.s.fr.).

Minst til:

- Nógvar bólt nertingar.
- Læra gjøgnum spæl.
- Nýta tekniskar førleikar rætt í spølum/dystum.
- Ongar langar bíðirøðir.
- Venjingin skal vera stuttlig.
- Rósa leikarunum nógv.

BARNALEIKARIN HJÁ ÍF

Grundleggjandi ynskir ÍF,
at barnaleikarin tilognar
sær hesar førleikar:





UNGDÓMS- FÓTBÓLTUR

INNGANGUR

Í hesum aldrinum (12-19 ár) er eisini neyðugt hjá venjaranum at hava eina vitan um ávís viðurskipti.

Her verður greitt eitt sindur frá nøkrum umráðandi økjum.

Innlæringarfasan (9-14 ár)

Leikarar eru framvegis í innlæringarfasuni, tá teir byrja at spæla ungdómsfótbólt við ÍF. Sum í "gull-lærualdrinum" er tað framvegis skilgott við nógvari tekniskari venjing. Leikararnir gerast nú búnari og eru nú meira klárir til at hava taktiska venjing. Her skulu leikararnir hava eina frágreiðing um, hvat tað er, teir venja, soleiðis at teir gerast tilvitaðir um, at venjingin, teir gera, hevur eitt greitt endamál. Venjarin má verða greiður yvir, at tað ofta er stórir munur fysiskt og motoriskt hjá leikarum, sum nærkast pubertetsaldrinum. Leikararnir missa á ein hátt sambandið við sín egna kropp. Fyrrilit má takast fyri hesum, tá venjingar verða lagdar til rættis. Ikki sálda ein leikara frá, sum er væl fyri tekniskt, bert tí at aðrir eru betri fysiskt í lýtuni.

Menningarfasan (14-16 ár)

Tá leikarar røkka hesum aldrinum, skulu teir helst hava verið ígjøgnum eina innlæring av teknisku førleikunum, og er tíðin nú komin at viðlíkahalda og framhaldandi menna hesar førleikar. Nú eru leikararnir klárir til meira málrættaða lið-taktiska venjing fyri síðani at royna hesi evni í dystum. Leikarar mugu framvegis verða tilvitaðir um, hvat teir menna, og á henda hátt verður betrað um taktiska medvitið hjá hvørjum einstøkum.

Venjarin og felagið mugu raðfesta sosiala partin høgt, soleiðis at leikararnir framvegis eru í einum tryggum, stuttligum og læuríkum umhvørvi, bæði inni -og uttanfyri vøllin. Tað eru nógv onnur tilboð til ungdómin í dag, og tí er tað umráðandi, at vit øll gera okkara til, at ungdómsfótbólturin hjá ÍF verður fremsta valið hjá leikarunum.

Kropslig venjing við ungdómi (12-19 ár)

Havast skal í huga, at børn og ung eru sera ymiskt ment, hóast tey eru líka gomul. Tí skal ein vera varin, t.d. við styrkivenjingum. Vert er at hava í huga, at vøddafestini eru veik hjá børnum og ungdómi í vøkstri. Hetta kemur av, at tá bein og leggir vaksa, ganga umleið seks mánaðir, áðrenn vøddarnir eru vaksnir samsvarandi. Tí eru t.d. ryggur og knø sera veik.

Um 14 ára aldur kann byrjast við styrkivenjing við egnari kropsvekt sum tyngd. Um 16 ára aldur kann venjingin eisini fevna um venjingar við vektum, men bert undir leiðslu av ábyrgdarpersónum á økjum.

Skjótleikavenjing kann ein byrja við í smádreingjaaldri, og serligur dentur eigur at leggjast á at byrja skjóta renning við smærri fetum og at betra reaktiónsevni hjá tí einstaka.

Í menningarstigum (14-16 ár) kann ein byrja kondítiónsvenjingina, helst við bólti. Serliga aftaná pubertetin hevur kondítiónsvenjing góða ávirkan.

Leikarar skulu venjast til at strekkja út eftir lokna upphiting. Hetta ger leikararnar meira klárar til venjing ella dyst, av tí at teir eru klárir til støður, har teir t.d. noyðast at strekkja seg eftir einum bólti. Strekkjast kann eisini eftir lokna venjing/dyst, fyri at leikararnir gerast fimari.

Venjingin - Ungdómsfótbóltur

Tá vit fara undir at venja ungdómsfótbólt í ÍF, er tað eitt framhald av barnafótbóltinum. Tað eru nøkur viðurskifti, sum venjarar mugu hava í huganum, tá vant verður. Niðanfyri er ein uppseting, sum stutt lýsir nøkur av teimum týðningarmiklu viðurskiftunum.

Tekniskt:

Hildið verður áfram við teknisku venjingini, sum lunnar eru lagdir undir í barnafótbóltinum. Nú eru venjingarnar oftari funktionellar (í rørlu við ymsum spølum), men eisini verða formellu venjingarnar nýttar fyri at fáa nógvar endurtøkur. Venjingarnar skulu verða avbjóðandi fyri leikararnar, og tí er tað umráðandi at torleikastigið í venjingunum hækkar so líðandi, so at leikararnir mennast. Hetta verður gjørt, við at leikararnir venja við hægri leikferð og undir trýsti.

Taktiskt:

Byrjað verður nú av álvara við at menna taktiska medvitið hjá leikarunum. Hetta verður gjørt við ymsum spølum, sum helst skulu verða so dystarlík sum gjørligt. Farið verður inn á tað lið-taktiska so sum uppstillingar, skipanir o.s.fr. Uppgávnar hjá einstøku leikarunum á ymsu plássunum verða gjøgnumgingnar, so at leikararnir skilja, at einstaklingurin hevur týðning fyri heildina. Tilgongdin tá leikarar fata støðuna - umhugsa sínar móguleikar - taka avgerð um skilabestu loysnina - fremja loysnina í verki, skal mennast, so henda gongur fyri seg so skjótt sum gjørligt.

Samantikið er fremsta málið at fáa leikararnar at "hugsa fótbólt", so hesir verða førir fyri at spæla á høgum støði og undir trýsti. Hugsjónin er, at lið hjá ÍF í skulu "spæla" fótbólt ístaðin fyri at "sparka" fótbólt.

Fysiskt:

Byrjað verður við skjótleikavenjing, sum eisini kann verða partur av koordinatiónsvenjingini. Byrjað verður eisini við styrkivenjing, og verður henda í mestan mun framd í spæli ella við egnari kropsvekt. Tá leikarar gerast 15-16 ár kann byrjast við harðari konditiónsvenjing, men skal henda verða gjøgnum spæl og verða dystarlík. Best er um konditiónsvenjingin kemur sum ein síðuvinningur, tá onnur evni verða vand.

Sálarligt:

Tað skal framhaldandi arbeiddast fyri, at leikararnir menna seg í einum tryggum og gevandi umhvørvi. Leikararnir skulu fáa hóskandi avbjóðingar, so hesir fáa dirvi og tora at taka ímóti størri avbjóðingum. Framvegis skal trýst ikki leggjast á leikararnar fyri at rækka ítróttarligum úrslitum, men skulu hesir heldur eggjast til at útinna sítt besta. Leikararnir skulu uppast til altíð at royna at vinna dystirnar, men menningin av leikarunum er týðningarmiklari enn at vinna dystirnar. Ein hugburður skal mennast, sum merkir, at um illa gongst í hond, skal ábyrgdin ikki skúgvast yvir á onnur, so sum

dómarar, veðrið, vøllin, áskoðarar ella líknandi undanførslur, men skulu leikarar taka ábyrgd fyri egnum avrikum.

Umhvørvið uttan fyri vøllin skal eisini mennast, so at leikararnir trívast í felagsskapinum og harvið halda áfram at íðka við ÍF.

Skipan av venjingum:

Størstur dentur verður lagdur á at venja bóltførleikan og taktiska medvitið hjá leikarunum. Tann fysiski parturin verður vandur sum ein síðuvinningur til onnur evni. Hóskandi er at skipa venjingarnar, so at tær teknisku venjingarnar bæði eru formellar (nógvar endurtøkur) og funktionellar, tað vil siga teknikkur í spæli og gjarna undir trýsti. Leikararnir skulu altíð eggjast til at "hugsa" fótbólta og taka skilabestu loysnirnar í øllum støðum, og gerst hetta gjøgnum ymisk spøl.

Umráðandi er at skapa eina mentan, ella eitt umhvørvi, undir venjing, har allir leikarar eru sálarliga til staðar, so at sum mest fæst bur tur úr hvørjum einasta venjingardegi. Ein slíkur hugburður og vinnarmentalitetur krevur venjing, og eru venjararnir hævudsþersónar í hesi menning.

LÆRUÆTLAN – DREINGIR U15

Vegleiðandi venjingarbyti: Tekniskt 55% - Fótþóltsfatan 30% - Fysískt 15%

Leikararnir eru framvegis í innlæringartíðini, og tí skulu ymsu færleikarnir mennast víðari. Tað er ofta stórus fysiskur munur á leikarunum, og ansast skal eftir ikki bara at taka leikarar, sum eru fysiskt sterkir beint nú fram um leikarar, sum eru væl fyri tekniskt, men ikki heilt mentir fysiskt enn. Javnvág skal vera í venjingini, so einstaki leikarin fær sum mest burturúr, uttan mun til hvussu hesin er mentur fysiskt.

Hvat venja vit?

Tekniskt:

Spørk: Víðari menna 1. ferðs avleveringar, og trupul spørk um hálvliggjadi ristspark. Venja spørkini undir trústi (mótleikari).

Temjingar: Rættningstemjingar, møguliga undir trústi av mótleikara.

Driblingar: Við ferð -og rættningsskifti. Víðari menna fintur.

Skalla: At skalla í dystarlíknandi umstøðum.

Taklingar: Læra nær ymsu taklingarnar skulu nýtast, glíðandi taklingar.

Taktiskt:

Taka skilagóðar avgerðir, hugsa fótþólt. Víðari menna at nýta teknikkin í dysti. Líðtaktisk fyrbrigdi bæði offensivt og defensivt.

Læra um taktik og at halda avtalur í dysti.

Fysískt:

Koordinatiónsvenjing, skjótleikavenjing, ferðskifti. Konditiónsvenjing einans sum síðuvinning til aðra venjing.

Byrjað verður við styrkivenjing við egnari kropsvekt.

Sálarligt:

Bindindi til venjing og dyst. Vilji at læra og betra seg. Tilvitan um venjingina. unnast um reglurnar fyri atburð hjá leikarum.

Hvussu venja vit?

Venjingarhættir:

Funktionell venjing/spøl (tekniskir færleikar í spæli).

Taktiskar venjingar fyri at venja tilgongdina fata -umhugsa -taka avgerð-fremja.

Menna taktiska medvitið, at hugsa fótþólt.

Minst til:

Læra gjøgnum spøl og at verða tilvitaður um, hvat ant verður.

Venja tekniskar færleikar undir trústi.

Venjingin skal vera lærurík, gevandi, stuttlig og í positivum anda.

Ikki "sparka" fótþólt, men "spæla" fótþólt.

LÆRUÆTLAN – DREINGIR U17

Vegleiðandi venjingarbýti: Tekniskt 40% - Fótþóltsfatan 35% - Fysiskt 25%

Tá leikarar koma í henda aldurin, skulu teir helst hava lært flestu førleikar, sum skulu lærast. Nú er so tíðin komin at endurtaka og víðari menna allar førleikarnar. Leikararnir gerast tilvitaðir um, hvat teir venja, og venjingarnar verða framdar undir stórri trústi fyri at menna um førleikarnar hjá leikarunum í dysti.

Hvat venja vit?

Tekniskt:

Spørk: Víðari menna 1. ferðs avleveringar í spæli og undir trústi.
Temjingar: Rætningstemjingar undir trústi av mótleikara.
Driblingar: Við ferð -og rætningsskifti. Víðari menna fintur.
Skalla: At skalla í dystarlíknandi umstøðum.
Taklingar: Víðari menna ymsu taklingarnar og glíðandi taklingar.

Taktiskt:

Taka skilagóðar avgerðir, hugsa fótþólt. Víðari menna at nýta teknikkin í dysti og undir trústi.
Liðtaktiskt fyrbrigdi bæði offensivt og defensivt. Hava taktiskar venjingar við greiðum endamálum. Seta taktiska venjing í sambandi við dystir.

Fysiskt:

Koordinatiónsvenjing, skjótleikavenjing. Konditiónsvenjing í størstan mun sum síðuvinning til aðra venjing. Styrkivenjing við egnari kropsvekt. Um aðra styrkivenjing so við serkønari vegleiðing.

Sálarligt:

Bindindi til venjing og dyst. Vilji at endurtaka og betra seg. Tilvitan um venjingina.
Minna á livihátt og reglugerð fyri atburð hjá leikarum.

Hvussu venja vit?

Venjingarhættir:

Funktionell venjing/spøl (tekniskir førleikar í spæli).
Taktiskar venjingar fyri at venja tilgongdina fata -umhugsa -taka avgerð-fremja.
Mennta taktiska medvitið, at hugsa fótþólt.
Allar venjingar framdar við hægri ferð og undir trústi.

Minst til:

Vera tilvitaður um, hvat vant verður.
Venja allar førleikar undir trústi.
Venjingin skal vera miðvís, seriøs og við einum endamáli.
Ikki "sparka" fótþólt, men "spæla" fótþólt.
Ikki gloyma stuttleikan við spælinum.

LÆRUÆTLAN - Dreingir U21

Vegleiðandi venjingarþýtið: *Tekniskt 35 % - Fótþóltsfatan 35 % - Fysískt 30 %*

Venjingarevnini eru sum so tey somu sum í dreingjadeildini. Nakrir av unglíngaleikarunum leika eisini við øðrum vaksnamannadeildum, og er tað umráðandi, at venjingin líkist dystunum í vaksnamannadeildini, við høgari leikferð og undir hóskaði trústi.

Hvat venja vit?

Tekniskt:

Spørk: Víðlíkahalda øll spørk.
Temjingar: Rættningstemjingar undir trústi av mótleikara.
Driblingar: Við ferð -og rættningsskifti. Víðari menna fintur.
Skalla: At skalla í dystarlíknandi umstøðum.
Taklingar: Víðari menna ymsu taklingarnar og glíðandi taklingar.

Taktiskt:

Taka skilagóðar avgerðir, hugsa fótþólt. Víðari menna at nýta teknikkín í dysti og undir trústi.
Liðtaktísk fyrbrigði bæði offensívt og defensívt. Hava taktískar venjingar við greiðum endamállum. Seta taktíska venjing í sambandi við dystir.

Fysískt:

Koordinatiónsvenjing, skjótleikavenjing. Konditiónsvenjing í størstan mun sum síðuvinning til aðra venjing. Styrkivenjing við egnari kropsvekt. Um aðra styrkivenjing so við serkønari vegleiðing.

Sálarligt:

Bindindi til venjing og dyst. Vilji at endurtaka og betra seg. Tilvitan um venjingina.

Hvussu venja vit?

Minna á livihátt og reglugerð fyrri atburð hjá leikarum.

Venjingarhættir:

Funktionell venjing/spøl (tekniskir førleikar í spæli).
Taktískar venjingar fyrri at venja tilgongdina fata -umhugsa -taka avgerð-fremja.
Menna taktíska medvitið, at hugsa fótþólt.
Allar venjingar framdar við høgari ferð og undir trústi.

Minst til:

Vera tilvitaður um, hvat vant verður.
Venja allar førleikar undir trústi.
Venjingin skal vera miðvís, seríøs og við einum endamáli.
Ikki "sparka" fótþólt, men "spæla" fótþólt.
Ikki gloyma stuttleikan við spælinum.

LÆRUÆTLAN - Gentur U15

Vegleiðandi venjingarþýti: *Tekniskt 55 % - Fótbóltsfatan 30 % - Fysískt 15 %*

Leikararnir eru framvegis í innlæringartíðini, og tí skulu ymsu færleikarnir mennast víðari. Það er ofta stórir fysiskur munur á leikarunum, og ansast skal eftir ekki bara at taka leikarar, sum eru fysískt sterkir beint nú fram um leikarar, sum eru væl fyri teknískt, men ekki heilt mentir fysískt enn. Javnvág skal vera í venjingini, so einstaki leikarin fær sum mest burturúr, uttan mun til hvussu hesin er mentur fysískt.

Hvat venja vit?

Tekniskt:

Spørk: Víðari menna 1. ferðs avleveringar og trupul spørk sum hálvliggjandi ristspark.

Venja spørkini undir trústi (mótleikari).

Temjingar: Víðari menna ymsu temjingarnar og rættningstemjingar.

Driblingar: Við ferð -og rættningsskifti. Menna fintur.

Skalla: At skalla í dystarlíknandi umstøðum.

Taklingar: Læra hvussu ein taklar rætt, og nær ymsu taklingarnar skulu nýtast.

Taktiskt:

Víðari menna at nýta teknikkin í dysti. Taka skilagóðar avgerðir, hugsa fótbólt.

Venja fyribrigdi sum: Bandaspæl, yvirlapp, bóltvirtøku.

Líðtaktisk fyribrygdi bæði offensivt og defensivt.

Fysískt:

Koordinatiónsvenjing, skjótleikavenjing. Konditiónsvenjing einans sum síðuvinning til aðra venjing. Byrjað verður við styrkivenjing við egnari kropsvekt.

Sálarligt:

Bindindi til venjing og dyst. Vilji at læra og betra seg. Tilvitan um venjingina. Kunnast um reglurnar fyri atburð hjá leikarum.

Hvussu venja vit?

Venjingarhættir:

Funktionell venjing/spøl (tekniskir færleikar í spæli).

Taktiskar venjingar fyri at venja tilgongdina fata -umhugsa -taka avgerð-fremja.

Menna taktiska medvitið, at hugsa fótbólt.

Minst til:

Læra gjøgnum spøl og at verða tilvitaður um, hvat vant verður.

Venja tekniskar færleikar undir vaksandi trústi.

Ikki "sparka" fótbólt, men "spæla" fótbólt.

Venjingin skal vera lærurík, gevandi, stuttlig og í positivum anda.

LÆRUÆTLAN - Gentur U18

Venjingarbýti: *Teknið 40 % - Fótþóltsfatan 35 % - Fysið 25 %*

Tá leikarar koma í henda aldurin, skulu teir helst hava lært flestu færleikar, sum skulu lærast. Nú er so tíðin komin at endurtaka og víðari menna allar færleikarnar. Leikararnir gerast tilvitaðir um, hvat teir venja, og venjingarnar verða framdar undir størri trústi fyri at menna um færleikarnar hjá leikarunum í dysti.

Hvat venja vit?

Teknið:

Spørk: Víðari menna 1. ferðs avleveringar í spæli og undir trústi.

Temjingar: Rættingstemjingar undir trústi av mótleikara.

Driblingar: Við ferð -og rættingsskipti. Víðari menna fintur.

Skalla: At skalla í dystarlíknandi umstøðum.

Taklingar: Víðari menna ymsu taklingarnar og glíðandi taklingar.

Taktið:

Taka skilagóðar avgerðir, hugsa fótþólt. Víðari menna at nýta teknið í dysti og undir trústi.

Líðtaktið fyrbrigði bæði offensið og defensið. Hava taktiskar venjingar við greiðum endamállum. Seta taktiska venjing í sambandi við dystir.

Fysið:

Koordinatiónsvenjing, skjótleikavenjing. Konditiónsvenjing í størstan mun sum síðuvinning til aðra venjing. Styrkivenjing við egnari kropsvekt.

Um aðra styrkivenjing so við serkønari vegleiðing.

Sálarligt:

Bindið til venjing og dyst. Vilji at endurtaka og betra seg. Tilvitan um venjingina.

Hvussu venja vit?

Minna á livihátt og reglugerð fyri atburð hjá leikarum.

Venjingarhættir:

Funktionell venjing/spøl (teknið færleikar í spæli).

Taktiskar venjingar fyri at venja tilgongdina fata -umhuga -taka avgerð-fremja.

Menna taktiska medvitið, at hugsa fótþólt.

Allar venjingar framdar við høgari ferð og undir trústi.

Minst til:

Verða tilvitaður um, hvat vant verður.

Venja allar færleikar undir trústi.

Ikki "sparka" fótþólt, men "spæla" fótþólt.

Venjingin skal vera miðvís, seriøs og við einum endamáli.

Ikki gloyma stuttleikan við spælinum.

UNGDÓMSLEIKARIN HJÁ ÍF

Grundleggjandi ynskir ÍF,
at ungdómsleikarin tilognar
sær hesar førleikar:



Hin góði ÍF leikarin

Bóltfærleika eyðkenni	Tann nýbyrjaði	Tann minni royndi	Tann royndi	Serfrøðingurin
Bóltfærleika støði	Vánaligan bóltfærleika	Sámilligan bóltfærleika	Góðan bóltfærleika	Framúrskarandi bóltfærleika
Spælarin...	... sparkar og rennur	... hyggur upp og rennur móti málinum	... hyggur upp og hyggur til síðurnar	... hyggur allatíð rundan um seg – eisini aftureftir
Spælarin hyggur rundan um seg...	0°	60°	180°	360°

Spælkunnleika (taktiskt) eyðkenni	Tann nýbyrjaði	Tann minni royndi	Tann royndi	Serfrøðingurin
Spælkunnleika (taktiskt) støði	Ringa fatan av reglum og treytum	Byrjar at fata fyrimunirnar við samanspælinum; dugir ikki enn at síggja gongdina í spælinum fyri sær	Góða taktiska fatan; dugir at gera seg spælbaran og rokna út, hvat skal henda	Spælið er ein partur av honum; hann sær heildir, roknar gongdina í spælinum út og handlar, áðrenn støðurnar taka seg upp
Leikarin...	... sparkar og rennur óheftur av spælinum og hinum við- og mótleikarunum	... avleverar til betri placeraðar viðleikarar, men ikki altíð í røttu løtuni, er seinur til at rokna gongdina í spælinum út	... skapar pláss til sín sjálvs; spælir bandaspæl; timar sínar handlingar; handlar so hvørt sum støðurnar taka seg upp	... skapar alla tíð 2:1 støður, loysir undirtals støður, spælir á 3. mann, handlar sjálvur sum 3. maður osfr.

Uppbyggingin av ÍF-spælinum

Fótbóltsdystir eru uppbygdir av einari rúgvu av smáum samansettum spælstøðum, sum liðið og tann einstaki leikarin alla tíð mugu loysa. Víst eru reglarnir einfaldir, men at halda fast í og at flyta bóltin í einum skiftandi og óútrokniligum umhvørvi setir stór krøv til leikararnar. Um vit greina sundur tær nógvu smáu spælstøðurnar, so uppdaga vit, at tann størsta støddin, ein spælstøða hevur, er 4:4. Sjálvt á hægsta støði. Ofta eru færri leikarar innblandaðir.

4:4 er tað lidna spælið í síni minstu stødd. Har er bæði breidd, dýpd, góðir vinklar og hóskaði frástøður. Á hægsta støði byrjar spælið frá hesum rombnum ella diamant formum. Vit kunnu rópa 4:4 fyri molekylid hjá fótbóltspælinum. Tað er ein avgerandi munur, at leikararnir skjótt kunnu fata heildina og samanhingin av, hvussu man loysir hesar smáu spælstøðurnar. Ta fatanina kunnu leikarar bara fáa við venjingum. Tí gevur tað góða meining, at halda fast í smáum eindum og lutføllum í menningini av leikarunum.

Um 4:4 er molekylid hjá spælinum, so er 2:1 atomid hjá spælinum. At skapa og gera brúk av 2:1 støðum (ella, sæð frá vinklinum hjá verjuleikaranum, at megna/loysa 1:2 støður), er tann taktiska høvduðsavbjóðingin í fótbóltilti. Hon setir leikararnar andlit til andlits við nakrar grundleggjandi uppgávur. Bæði í bóltvarðveitslu og tá mótleikarin hevur bóltin. Her eru nakrar av teimum.

Eg havi bóltin	Mítt lið hevur bóltin	Teir hava bóltin
Verja bóltin	„Út úr skugganum“ – vinkul, fjarstøða, forfinturenning, yvirlapp	Placera meg hóskaði í mun til bólt, við- og mótleikarar
Skapa pláss	Gera vøllin stóran; kenna allan vøllin	Gera vøllin lítlan
Avlevera – hvar frá, hvar, hvussu og nær?	Siggja teir næstu leikarnar fyri sær; spæl á 3. mann	Siggja avleveringar frammanundan, fanga avleveringar
Bjóða av 1:1 - hvar, hvussu, nær?	Móttaka avlevering – hvussu og hvar?	Forða vegin fyri/leiða bólt hvarin hjá mótstøðuliðnum
Avslutta – hvar frá, hvar í málinum, hvussu og nær?	Skot á mál	Vinna bóltin – hvar, hvussu, nær?

Tað er eyðkent fyri tann gløgga fótbóltsleikarin, at hann, oftast, loysir omanfyristandandi uppgávur skjótt og trygt.

Atburður hjá ÍF leikarum

1. Nýtsla av rúsdrekka og royking í ferðalagi verður revsað innanhýsis; t.d. við ávaring, dystarbanni ella burturvísing.

2. Um leikari ger seg inn á ognir felagsins, kann endurgjald verða kravt. Og í grovari mun møguliga burturvísing í ávísa tíð.

3. Reyð kort fyrri ósømiligan atburð, t.v.s. harðskap ella útspilling av grovari slag ímóti venjara, leikara ella dómara, verður revsað innanhýsis í ÍF við t.d. dystarbanni ella burturvísing.

4. Um leikari í ferðalagi sýnir atburð, sum ikki sømir seg siðvenju felagsins, kann hetta takast upp í felagnum, og møguliga verða foreldur kallað til samráð um, hvat skal gerast.

5. Um leikari fleiri ferðir ikki vísir rættan atburð mótvegis felagnum, t.v.s. ikki møtir til:

- dystir (uttan avboð)
- venjing í longri tíð (uttan góða orsök)
- ber seg ósømiliga at undir venjing/dysti og yvirhøvur í felagnum
- ikki møtir til døming og onnur tiltøk ásett í ÍF

so verður hetta revsað innanhýsis í felagnum við t.d. ávaring, dystarbanni ella burturvísing.

6. Átalur, sum dystarbann, ósømiligur atburður, ávaringar og innkallingar til samráð o.a. verða viðgjørðar av venjara og Ungdómsmenningarleiðara.

7. Átalur, sum bera við sær endurgjald ella burturvísing, skulu viðgerast og útinnast av nevnd í felagnum.

8. Felagið skal hvørt ár kunna gentur U18, dreingir U17 og dreingir U21 um tað nýggjasta í fótbóltslógini. Tað verður gjørt við at skipa fyrri fundi, har t.d. ein dómarakønur frá FSF verður biðin at greiða frá. Nevndu leikarar hava møtiskyldu.

Anti-doping politikkur fyri Ítróttarfelag Fuglafjarðar

Doping skal skiljast sum nýtsla brúk av rúsevnum ella av einum máta, sum móguliga er heilsuskaðiligur fyri okkara leikarar, við tí fyri eyga at skunda undir teirra avrik á ein óærligan máta.

Hugsjón:

Hugsjónin hjá felagnum er umvegis vitan um fyrbyrging heilt at sleppa undan tilburðum av doping.

Yvirskipað endamál:

Ítróttarfelag Fuglafjarðar vil arbeiða fyri at venjarar, hjálparfólk og leikarar gerast tilvitaðir um at nýtsla av doping er í stríð við siðalærna hjá felagnum, ítróttini og læknávisindini.

Politikkur/meginregla:

Ítróttarfelag Fuglafjarðar ætla vit at fylgja og gera brúk av bóklinginum "Anti-doping og eg", sum ÍSF hevur givið út, og listunum yvir loyvdum (og bannaðum evnum), vitanini og politikkinum á økinum. Somuleiðis ætlar felagið at fylgja við á øðrum lógartiltøkum á økinum. Um so er, at ein limur í felagnum brýtur dopingreglugerðina, verður viðkomandi burturvístur frá felagnum í sama tíðarskeiðið sum revsingin, sum tann dopingdømdi verður tillutaður.

Mannagongd:

Stig verða tikin umvegis útbúgving, vitan og sosialt virksemi við tí fyri eyga at verja leikarin. Felagið ætlar at syrgja fyri, at leikarin kennir til innihaldið á www.isf.fo um fyrbyrging av doping.

Mál:

Ítróttarfelag Fuglafjarðar skal framhaldandi vera frítt fyri doping.

Avtalað spæl (Match fixing)

§ 1. Lýsing av hugtakinum

Hugtakið avtalað spæl verður nýtt um viðurskifti, tá úrslitið av einum fót bóltisdysti ella umstøðurnar í einum fót bóltisdysti (t.d. tal av hornaspark, brotsspark, frísparck ella tal av gulum ella reyðum kortum) eru avtalað frammanundan ella eru ávirkaði av øðrum áhugamálum enn ítróttarligum.

§ 2. Bann

Tað er bannað fót bóltisleikarum, leiðarum, venjarum, dómarum ella leikaraumboðsmonnum at luttaka í avtalaðum spæli.

§ 3. Fráboðanarskyldu

Teir undir § 2 nevndu persónar hava skyldu til beinanvegin at boða FSF frá, um teir fáa kunnleika til viðurskifti, ið hevur ella hevur havt sum endamál, at avtala ella ávirka úrslitið av einum fót bóltisdysti ella umstøðurnar í einum fót bóltisdysti, samsvarandi § 1.

§ 4. Revsing

Brot á § 2 ella § 3 verða revsað sambært § 53 í lógum FSF's.

§ 5. Gildiskoma

Hetta rundskriv er samtykt tann 9. desember 2013 av Starvsnevnd FSF's, og fær gildi beinanvegin.

Tórshavn, 10. januar 2014.

Virgar Hvidbro
aðalskrivari, FSF

Nærri kunning frá UEFA um avtalað spæl (Match-fixing): uefa.integrityline.org
Fráboðanir, í sambandi við avtalað spæl (Match-fixing) skulu sendast til: integrity@fsf.fo

