

Minnibolti yngri (1.-6. bekkur)

Í minnibolta er leikið á minni körfu með minni bolta (stærð 5 eða 27,5). Yngri krakkar í minnibolta (1.- 4. bekk) leika ekki á Íslandsmótum, en taka þátt í 3-5 mótum sem félögin halda. Á þessum mótum eru stigin ekki talin og aðalatriðið að hafa gaman. Á fyrstu árum í körfubolta skal leggja góðan grunn, þar sem næstu ár á eftir koma til með að byggja á þeim grunni.

Markmið

Markmiðin með minniboltaþjálfun eru ekki þau sömu og í þjálfun meistaraflokka, í minnibolta eru helstu markmiðin:

- Kenna undirstöðuatriði körfubolta, í formi leikja. ^[L]_[SEP]
- Halda góðum aga. ^[L]_[SEP]
- Kenna góð samskipti í íþróttum. ^[L]_[SEP]
- Hafa boltann sem mest í höndunum. ^[L]_[SEP]
- Gera það að vana hjá börnunum að teygja eftir æfingar.

7 ára og yngri

^[L]_[SEP] Hjá börnum á þessum aldri er aðaláherslan lögð á að hlaupa, hoppa og vinna með boltann (kasta, grípa, drippla). Á þessum aldri skal einnig byrja að kenna þrefalda ógnun, í 9 ára og yngri verður svo unnið enn meira með það. Hér skal byrja að leggja inn hugtök hjá iðkendum, t.d.: ^[L]_[SEP] High-post Low-post Kantur ^[L]_[SEP] Endalína Hliðarlína

^[L]_[SEP] 9 ára og yngri

^[L]_[SEP] Á þessum aldri þarf að bæta við þau atriði sem nefnd eru að ofan auk þess að viðhalda þeim. Hér er áhersla á að börnin skilji grunnþætti íþróttarinnar og byrjað að leggja grunn að áframhaldandi leikskilning. Hér skal einnig halda áfram að leggja

inn hugtök. Á þessum aldri skal byrja að leggja inn grunn taktík Undir lok 4. bekkjar er markmiðið að iðkendur hafi skilingin á þessum atriðum: [L] [SEP]

- Sóknaratriði – Cut [L] [SEP]
- Hvernig skal passa manninn sinn [L] [SEP]
- Teygja á vörninni [L] [SEP]
- Hreyfa sig [L] [SEP]
- Spila saman sem lið [L] [SEP]
- Passa boltann [L] [SEP]
- Preföld ógnun [L] [SEP]

Einnig skal leggja inn grunnreglurnar í körfubolta: [L] [SEP]

- Skref [L] [SEP]
- Tvígrip [L] [SEP]
- Villur o.s.frv. [L] [SEP]

11 ára og yngri [L] [SEP]

Viljum byggja á þeim grunni sem er kominn hjá iðkendunum á árunum og undan sem og viðhalda fyrri kunnáttu. Hér skal leggja áherslu á að æfingarnar séu gerðar rétt og vinna enn frekar í að auka áhuga iðkenda á íþróttinni. 10-11 ára iðkendur byrja að keppa á Íslandsmótum, **á þessum aldri skal því byrja á meiðslaforvörnum með markvissum hætti.** Á þessum aldri skal svo byggja ofan á þá taktík sem er lærð á undan [L] [SEP] Vinna þarf sérstaklega í eftirfarandi atriðum: [L] [SEP]

- Grunn líkamsbeiting [L] [SEP]
- Gera styrktaræfingar réttar
- Teygja rétt

- Grunn líkamsbeiting í körfubolta
- Fyrsta skrefið
- Jumpstop ^[L]_[SEP]
- Pivot ^[L]_[SEP]
- Hoppa ^[L]_[SEP]
 - Læra að skjóta rétt ^[L]_[SEP]
 - Iðkendur verði jafnvígir á báðum höndum (dripl, sendingar)

Hjá 10-11 ára iðkendum skal einnig byrja að kenna liðsvörn sem og leggja grunn að sóknarleik ^[L]_[SEP]

- Slide-a rétt, halda manninum fyrir framan sig ^[L]_[SEP]
- Falla veiku megin, yfirdekka (færslur í vörn) ^[L]_[SEP]
- Stíga út, staðsetja sig í fráköst ^[L]_[SEP]
- Grunn uppbygging að sóknarleik ^[L]_[SEP]

Eftir getu hvers og eins hóps skal svo leggja inn fleiri hugtök og sóknaraðgerðir hjá 10-11 ára iðkendum (Pick & Roll, handoff o.s.frv.)

Einnig skal vinna markvisst að huglæga þættinum, t.d.

- Áhuga ^[L]_[SEP] Virkni ^[L]_[SEP] Sjálfstraust

Æfingar

Á hverri æfingu skal farið í þessa þætti og hagræða eftir getustigi hópsins

- Boltameðferð ^[L]_[SEP]
- Skot ^[L]_[SEP]
- Sendingar ^[L]_[SEP]

- Fráköst (stíga út)
- Varnaræfingar (maður á mann, liðsvörn)

Hjá iðkendum 8 ára og eldri ætti stór hluti æfingarinnar að fara í að spila, 2 á 2, 3 á 3 eða 4 á 4

7.-8. flokkur (12-13 ára)

Í þessum flokkum er leikið á Íslandsmótum á vegum KKÍ, með hefðbundnum leikreglum, drengir nota bolta í stærð 6, eða 28,5 (kvennabolta). **Halda skal áfram að vinna í meiðslaforvörnum, gera það að vana hjá iðkendum að vinna í þessum hlutum einnig utan æfinga.**

Á þessum aldri má byrja að spila maður á mann allan völl. Í síðasta lagi í 7. bekk skal byrja að vinna í styrktaræfingum með líkamspýngd, hvort sem er í lyftingarsal eða blandað inn körfuboltaæfingu.

Markmið

Haldið er áfram að vinna með grunnþættina og tæknin í þeim þáttum bætt enn frekar. Leggja skal enn meiri áherslu á aga á æfingum, að iðkendur mæti á réttum tíma og stundi æfingar eins vel og kostur er. Þessa þætti þarf sérstaklega að hafa í huga:

- Gera æfingarnar af meiri alvöru, en halda leikgleði
- Gera tæknina enn betri og byggja ofan á þann grunn sem er til staðar
- Varnarmaður geti dekkað manninn sinn allan völl
- Liðsvörnin verði enn betri
- Leikmenn með bolta grípi og lendi í þrefaldri ógnun

Eftir 8. bekk ættu iðkendur að þekkja flest hugtök sem tengjast sóknar- og varnar leik og geta lesið leikinn og nýtt sér ýmsar leiðir til að komast frá varnarmanninum (Nota screen á ýmsan hátt, V-cut, L- cut, backdoor o.s.frv.).

Áherslur

Á þessum aldri er körfuboltinn orðinn aðeins líkari meistaraflokks bolta og sóknaruppbyggingin breytist, leggja skal áherslu á frjáls sókn „with structure“ og vinna í að auka leikskilning leikmanna. Leggja skal áherslu á:

- Tækni
- Maður á mann vörn – Fullan völl – Hálfan völl
- Varnarfærslur
- Stíga út
- Sendingar
- Skot

Æfingar

Á hverri æfingu skal fara eftirfarandi þætti:

- Tækni
- Skot
- Fráköst, stíga út
- Sendingar
- Varnaræfingar Taktík skal svo æfa markvisst og bæta því inn í æfingarnar sem gerðar eru á æfingunum.

9.-10. flokkur

Á þessum aldri er enn verið að vinna í sömu atriðum og á árunum á undan en meiri áhersla á taktík og æfingarnar þyngri en áður.

Á þessum aldri verða meiðsli einnig stærri þáttur svo **halda skal áfram að vinna í meiðslaforvörnum, gera það að vana hjá iðkendum að vinna í þessum hlutum einnig utan æfinga.** Leikskilningur iðkenda ætti að vera ágætur þegar hingað er komið og skal halda áfram að vinna í að bæta hann. Í þessum flokkum er leikið á Íslandsmótum á vegum KKÍ, með hefðbundnum leikreglum, drengir á þessum aldri spila með bolta í stærð 7 eða 29,5 (karlabolta) og í 10. bekk má byrja að spila svæðisvörn á eigin varnarhelming.

Markmið

Viðhalda þarf fyrri tækni sem og að byggja ofan á þann grunn sem er þegar til staðar. Á þessum aldri ættu iðkendur að mæta 1-2 sinnum í viku með styrktarþjálfara í lyftingarsal og kynnast lyftingum almennilega. Leggja skal enn meiri áherslu á aga, hjá stelpum er 10. bekkur oft síðasta árið áður en farið er í meistaraflokk og skal byrja undirbúning fyrir það

Á þessum aldri er meira um „set-play“ en í yngri flokkum og ættu iðkendur nú að hafa nægan leikskilning til að geta hlaupið þau án þess að verða fastir í að „hlaupa línur“. Þessa þætti skal sérstaklega hafa í huga:

- Tæknin ennþá betri en á fyrri árum
- Skottækni enn betri, flestir ættu að geta tekið 3 stiga skot
- Iðkendur hafi tamið með sér stundvísi
- Svæðisvörn
- Viðhalda fyrri kunnáttu

Vinna skal í eftirfarandi sálfræði-og félagslegum þáttum:

- Spennustjórnun
- Hugarþjálfun
- Skipulagning (tími / nám)
- Leiðtogaþjálfun

Áherslur

Á þessum aldri skal halda áfram að viðhalda og byggja ofan á æfingar fyrri ára.

Einnig skal byrja að vinna að styrktaræfingum. Leggja skal áherslu á:

- Taktík
- Tækni
- Vörn, öll afbrigði
- Stíga út

Þar sem stúlkur taka oft sín fyrstu skref í meistaraflokkum 1-2 árum á undan drengjum ættu þær að vera undirbúnar fyrir meistaraflokk eftir 10. bekk. Bæði drengir og stúlkur skulu hafa kynnst lyftingum, þær skulu vera framkvæmdar með það að markmiði að hámarka afkastagetu iðkendanna inni á vellinum.

Æfingar

Á hverri æfingu skal fara eftirfarandi þætti:

- Tækni
- Skot
- Fráköst, stíga út
- Sendingar
- Varnaræfingar

Taktík skal svo æfa markvisst og bæta því inn í æfingarnar sem gerðar eru á æfingunum. Æfingarnar skulu hafa mikla ákefð. Eftir 10. bekk ætti það einnig að vera vani hjá öllum iðkendum að teygja eftir æfingar.