



Starfsemi Afreksskóla FH

Afreksskóli er nú á sínu 9. starfsári. Hann hefur verið starfræktur frá því haustið 2006.

Uppbygging skólans er með þeim hætti að 22 drengjum og 22 stúlkum (iðkendum í FH) sem eru í 8. - 10. bekkjum í grunnskólum Hafnarfjarðar er síðsumars boðin þátttaka í skólanum. Þjálfarar félagsins velja nemendur og taka þar tillit til knattspyrnuhæfileika, framkomu og ástundun í skóla.

Kynningarfundur fyrir iðkendur sem hafa verið valdir í Afreksskóla FH er síðan haldinn að hausti. Þar er starf vetrarins kynnt og spurningum sem kunna að vakna svarað – foreldrum er ávallt velkomið að koma með.

Þeir sem valdir eru í Afreksskólann æfa 2svar í viku undir stjórn 3 þjálfara fá einnig innsýn í leikfræði, næringarfræði, sálfræði og aðra þætti sem tengjast knattspyrnunni.

Áhersla er lögð á að æfingar í Afreksskólanum koma á engan hátt í stað æfinga í flokkum iðkenda, heldur eru einungis viðbót fyrir sérvalin hóp.

Skólinn er starfræktur í Risanum í Kaplakrika. Þjálfunin byggist á vinnu í litlum hópum þar sem einstaklingsþjálfun er í fyrirrúmi.

Undirritaður hefur umsjón með Afreksskólanum og kennarar við skólann eru ásamt honum þjálfarar hjá Knattspyrnudeild FH sem allir hafa kennara- og íþróttakennaramenntun og einnig lokið UEFA-A gráðu frá Knattspyrnusambandi Íslands

Meginmarkmið Afreksskóla FH eru að:

- Auka grunnfærni
- Bæta tæknilega getu
- Auka leikskilning
- Auka skilning iðkenda á þáttum eins og næringarfræði, sálfræði, leikfræði.
- Gera iðkendum grein fyrir hvað þarf til að ná árangri í afreksíþróttum
- Fá nemendur til að tileinka sér lífsstíl í samræmi við kröfur afreksíþróttar
- Hjálpa einstaklingum við að setja sér markmið.

Æfingatímar nemenda í Afreksskólanum:

- Þriðjudagar kl. 06.10 – 07.30 STÚLKUR
- Fimmtudagar kl. 14.40 – 16.00 STÚLKUR

- Þriðjudagar kl. 14.40 – 16.00 DRENGIR
- Fimmtudagar kl. 06.10 – 07.30 DRENGIR



Dæmi um grófa dagskrátilhögun í Afreksskóla FH:
Dagskrá í Afreksskóla FH – ÖNN 1

**Upplýsingafundur Afreksskóla FH fyrir nemendur og foreldra/forráðamenn.
Nemendur skila inn mats- og upplýsingablaði (sjá fylgiskjal 1).**

Vika 1	Tækni einstaklings
Vika 2	Mælingar á tækni.
Vika 3	Innanfótarsendingar
Vika 4	Móttaka knatar
Vika 5	Hlaupaþjálfun

Nemendur fá innsýn í næringarfræði á þessu tímabili. Næringarfræðingur kemur í heimsókn.

Vika 6	Hlaupaþjálfun
Vika 7	Hlaupapróf
Vika 8	Lengri sendingar
Vika 9	Sköllun knattar
Vika 10	Samvinna tveggja leikmanna

Nemendur fá innsýn í sálfræði á þessu tímabili. Sálfræðingur kemur í heimsókn.

Vika 11	Varnarstaða
Vika 12	Fyrirgjafir
Vika 13	1:1
Vika 14	Sóknarmenn í yfirtölu
Vika 15	Kraftur og styrkur
Vika 16	Mælingar á tækni, snerpu og krafti

Nemendur fá innsýn í leikfræði á þessu tímabili. Atvinnumenn/-konur í knattspyrnu koma í heimsókn.



Eftir hvert tímabil í Afreksskólanum verður iðkendahópurinn endurskoðaður og litið til ýmissa þátta í því samhengi s.s. mætinga á æfingar og í Afreksskólann, frammistöðu og almennrar hegðunar.

FYLGISKJAL 1

Nafn leikmanns: _____

Kennitala: _____ Tölvupóstur: _____

Heimasími: _____ GSM: _____

Skóli: _____

Leikstaða: _____

Helstu styrkleikar: _____

Helstu veikleikar: _____

Gefðu þér einkunn 1-10

Líkamlegt atgervi

Hraði: _____

Snerpa: _____

Pol: _____

Hæð: _____

Þyngd: _____

Tækni

Innanfótarsendingar: _____

Skot: _____

Langar sendingar: _____

Fyrirgjafir: _____

Skallatækni: _____

Móttaka knattar: _____



Á leikvelli

Tala/hvetja: _____

Tala/stjórna: _____

Vinna 50/50 bolta: _____

Varnarleikur: _____

Sóknarleikur: _____

Persónulegt atgervi

Fótboltaáhugi: _____

Persóna innan vallar: _____

Persóna utan vallar: _____

Gengi í skóla: _____

Lýsing á þér sem leikmanni: _____

Önnur áhugamál: _____



DÆMI UM TÍMASEÐIL
Afreksskóli FH

Upphitun án bolta 10 mín
Hraðir fætur – nota stiga og stangir

Upphitun með bolta, allir með bolta. 10 mín.
Ýmsar tækniæfingar - Courver

Meginefni 3 x 10 mín

Skallakeppni

Skípt í þrjú lið. Ekki fleiri en 4 í liði. Eitt lið byrjar að skalla. Eitt byrjar að verjast á marklínu og eitt lið sér um að gefa boltana og ná í þá. Ekki má verja með höndum. Leikurinn er 2-3 mín á lið. Það lið sem skorar flest mörk á þeim tíma vinnur.

Skot og fyrirgjöf - keppni

Lýsing: Tveir og tveir saman með 2 bolta. Annar leikmaður byrjar með boltana hjá keilunum og hinn fer út á kant. Leikmaður sendir annan boltann út á kant og tekur síðan hinn og rekur boltann áfram og tekur skot. Þegar hann er búinn að skjóta þá tekur hann hlaup inn í teig og fær fyrirgjöf og klárar. Verður að skora í fyrsta. Síðan skipt um stöður. Ef þú skorar úr öðru hvoru fyrirgjöf eða skoti er eitt stig en ef þú skorar úr báðum færð þú 3 stig.

Sending + skot – sending + skalli

Þrír vinna saman A fær sendingu frá B (hægra megin) og spyrnir á markið. Síðan hleypur A í sveig framhjá keilu og fær háa sendingu frá C (vinstra megin) og skallar á markið.

Leikskilningur 15 mín

Coaching game 2 snertingar eða frjálst 5:5 tveir vellir tvöfalt fyrir skalla

Teygjur og spjall 10 mín



DÆMI UM TÍMASEÐIL 2
Afreksskóli FH

Spjall 10 mín.

Upphitun 10 mín: Blitzi/Zick zacki

Stöðvopjálfun: 35 mín.

1. Sendingaæfing

Leikmenn eru í ferning, senda beint á næsta mann (næstu keilu) og senda svo boltann yfir og skipta um stað.

Áhersla: 2 snertingar eða 1 snerting - leitast við að bæta sendingargetu leikmanna

2. Framhjálaup, fyrirgjafir, klárun

A sendir boltann á B og hleypur um leið aftur fyrir B að endamörkum.

(Um leið hleypur C sem er á hinum kantinum í átt að nærstöng.)

B leikur boltanum aðeins inn á við og sendir á A að endamörkum og um leið hleypur B á fjærstöng.

A sendir boltann fyrir (annað hvort á nær eða fjærstöng) þar sem B og C eru mættir og klára færið. Leikmenn skipta um hlutverk, þ.e. hver er í miðju og skipta um kanta.

3. Móttaka á lofti – skjóta á lofti

Fá boltann á móti sér, frá hlið þegar baki er snúið í markið og skjóta. Snertingar og fjarlægð eftir getu hópanna.

Spil í hópunum 10 mín. 2 snertingar og frjálst.

Teygjur og spjall 10 mín.



Afreksskóli Knattspyrnudeildar FH

Guðlaugur Baldursson
822-6803
laugi@laekjarskoli.is



Knattþrautir og leikmannagreining

Nafn: _____ Aldur: _____

Knattþrautir	Tilraun 1	Tilraun 2	Tilraun 3
1. Halda bolta á lofti			
2. Skalla bolta á lofti			
3. Knattrak			
4. Ristarspyrna			
5. Innanfótarspyrna			
Leikmannagreining	Mjög gott	Gott	Sæmilegt
6. Leikskilningur			
7. Tekur tilsögn			



Afreksskóli Knattspyrnudeildar FH

Guðlaugur Baldursson
822-6803
laugi@laekjarskoli.is