

Þýtt og staðfært efni frá Special Olympics

Handbók um handknattleikspjálfun

**Special
Olympics**



Acknowledgements

The Special Olympics movement is profoundly grateful for the support of the Annenberg Foundation which has underwritten the production of this guide and resource, supporting our global goals for coaches' excellence.



Advancing the public well-being through improved communication

Special Olympics would also like to thank the professionals, volunteers, coaches and athletes who helped in the production of the *Handball Coaching Guide*, including:

- Giorgos Panayides
- Natascha Bruers
- Koen van den Bogaart
- Special Olympics Netherlands
- Paul Whichard
- Aldis Berzins
- Eddyline Media LLC

They have helped fulfill the mission of Special Olympics: to provide year-round sports training and athletic competition in a variety of Olympic-type sports for people 8 years of age and older with intellectual disabilities, giving them continuing opportunities to develop physical fitness, demonstrate courage, experience joy and participate in a sharing of gifts, skills and friendship with their families, other Special Olympics athletes and the community.

Special Olympics welcomes your ideas and comments for future revisions of this guide. We apologize if, for any reason, an acknowledgement has been inadvertently omitted.

Þýdd og staðfært: Ingibjörg Ólafsdóttir og Konný Björk Ottesen Pálsdóttir



Special Olympics

Handbók um handknattleikspjálfun

Að skipuleggja handbolta æfinga og keppnistímabil

Efnisyfirlit

<i>Markmið og tilgangur</i>	4
<i>Skipulagning handboltaæfinga og keppnistímabils</i>	8
<i>Mikilvægir þættir við gerð æfingaráætlunar</i>	13
<i>Undirstöðuatriði árangursríkrar þjálfunar</i>	14
<i>Ábendingar til að framkvæma árangursríka æfingalotu</i>	15
<i>Ábendingar til að skapa öruggt æfingaumhverfi</i>	16
<i>Handbolta æfingaleikir og mót</i>	17
<i>Einföld handbolta æfing</i>	18
<i>Að velja lið</i>	19
<i>Grunnhugmynd Unified íþróttar</i>	20
<i>Hæfniviðmið</i>	21
<i>Hæfniviðmið Special Olympics</i>	22
<i>Klæðnaður</i>	24
<i>Handboltabúnaður</i>	24

Markmið og tilgangur

Handbolti er hröð íþrótt þar sem reynir á samhæfingu, leikni, tækni, samskipti leikfélaga og liðsanda, en það eru einmitt þessir hlutir sem gera handbolta að spennandi íþrótt.

Að setja markmið er fyrsta og mikilvægasta skrefið í áætlunargerð. Mikilvægt er að setja raunhæf, en krefjandi markmið fyrir hvern einstakling, en það ýtir undir áhugahvöt íþróttamanna bæði á æfingum og í keppni. Þannig eru markmiðin nýtt sem miðpunktur þjálfunar og áætlanagerðar.

Gott sjálfstraust einstaklings í íþróttinni eykur skemmtanagildi hennar sem síðan ýtir undir áhugahvöt og þátttöku leikmanna á æfingum.

Markmiðasetning

Markmiðasetning er samstarf íþróttamanns og þjálfara og er notað til þess að koma á þjálfunar- og keppnisáætlun fyrir íþróttamanninn.

Megin atriði markmiðasetningar innihalda eftirfarandi:

- Áfanga til árangurs (þrepaskiptingu)
- Markmið bæði til skammtíma og langtíma
- Samþykki íþróttamannsins
- Eru einföld í aðlögun (auðveld upp í krefjandi)
- Markmið sem eru mælanleg

Skýr markmið og tilgangur eru nauðsynleg til þess að þjálfari geti búið til árangursríkt æfingaplan. Til þess að viðhalda áhugahvöt íþróttamannsins er betra að einbeita sér að skammtíamarkmiðum frekar en langtíamarkmiðum. Samt sem áður á þjálfari ekki að vera hræddur við að gefa íþróttamanninum áskoranir og að innleiða þær inn í markmiðasetninguna. Það er mjög mikilvægt að þjálfarinn viti hvers vegna einstaklingurinn er að æfa til þess að hann geti sett viðeigandi markmið. Gott er að spyrja íþróttamanninn hvað hann vilji einblína á í dag.

Nokkrir þættir sem hafa áhrif á áhugahvöt einstaklings og markmiðasetningu:

- Að þjálfunin sé viðeigandi fyrir aldur viðkomandi
- Getustigi hans
- Vilji hans til að leggja á sig
- Frammistöðu viðkomandi
- Fjölskylduáhrif
- Áhrif jafnaldra
- Upphaldsæfingar íþróttamannsins

Sem þjálfari getur þau aukið jákvæða upplifun og áhugahvöt íþróttamannsins með því að:

- Eyða meiri tíma og athygli í íþróttamanninn þegar hann er að framkvæma æfingu sem honum finnst erfið
- Verðlauna litla sigra
- Mæla árangur í öðru en sigrum á kappleikjum
- Sýna íþróttamönnum að þeir séu mikilvægir og að þú sért stoltur af þeim
- Byggja upp sjálfstraust íþróttamans og virðingu hans fyrir sjálfum sér

Frammistöðu markmið en ekki útkomu markmið

Áhrifarík markmið einblína á frammistöðu, en ekki útkomu/niðurstöðu. Frammistaða er undir einstaklingnum komið og einblínir á hans getu. Íþróttamaður getur sýnt afburða frammistöðu en ekki unnið leikinn af því að íþróttamennirnir í hinu liðinu stóðu sig enn betur. Á hinn bóginn getur íþróttamaður átt lélega frammistöðu en samt unnið leikinn ef íþróttamennirnir í hinu liðinu sýndu lélega frammistöðu.

Árangursmarkmið

Aukin hvatning getur fengist með því að setja árangurstengd markmið fyrir liðið í heild. Þau geta verið skammtíma markmið (eins og að vinna leik) eða langtíma markmið (keppa fyrir landsliðið).

Að setja raunhæf markmið

Áhrifarík markmið eru talin krefjandi en ekki ógnandi. Krefjandi verkefni er erfitt en hægt er að ná því með raunhæfum tímaramma og með því að leggja sig fram. Ógnandi markmið er talið ofviða íþróttamanninum. Raunhæf markmið eru þróuð út frá frammistöðu íþróttamannsins undanfarna viku eða tveggja vikna.

Forgangsröðunar markmið

Áhrifarík markmið eru orðuð á uppbyggilegan og jákvæðan hátt og eru ekki of mörg. Markmiðin öðlast því tilgang í huga íþróttamannsins. Að setja fá markmið krefur íþróttamennina og þjálfarana að ákveða hvað er mikilvægt fyrir áframhaldandi þróun. Að koma á fót fáum og vel hugsuðum markmiðum kemur í veg fyrir að íþróttamaðurinn keyri sig út.

Ávinningar markmiðasetningar

- Auka líkamlegt form og hæfni íþróttamannsins
- Kennir sjálfsaga
- Kennir íþróttamanninum færni sem getur nýst í ýmsum verkefnum
- Gefur íþróttamanninum tækifæri á að tjá sig og vera í félagslegum samskiptum

Undirstöðuatriði markmiðasetningar

- Markmið ættu að vera nákvæm og skýr
- Markmið skulu vera mælanleg
- Leikmenn eiga að vera með í markmiðasetningu
- Markmið ættu að vera krefjandi en ekki ógnandi
- Markmið þurfa að vera sveigjanleg og hægt að breyta þeim ef aðstæður krefjast
- Markmið ættu að vera mörg
- Liðsmarkmið og einstaklingmarkmið skulu vera sett
- Markmið skulu vera endurskoðuð reglulega og aðlöguð ef þarf

Skammtíamarkmið í handbolta

Að setja nokkur skammtíma markmið mun hjálpa íþróttamanninum að efla sjálfstraust og ná langtíma markmiðum sínum í handbolta. Hér að neðan eru nokkur dæmi um hvað slík markmið geta innihaldið:

- Að skilja reglur leiksins
- Að skilja grunn handboltatækni (kasta, grípa og skjóta)
- Að læra að spila eins og lið
- Að taka ákvarðanir í leik (tveir á móti einum)
- Að láta leikmenn æfa einn á móti einum
- Læra taktískar staðsetningar
- Læra að vinna saman í vörn
- Læra að verjast á ákveðnu svæði
- Læra öryggisreglur í handbolta
- Læra hvernig stigagjöf virkar í handbolta

Langtíma markmið í handbolta

Langtíma markmið snúast um að geta tekið þátt á áhrifaríkan hátt í handboltaleik. Til þess er nauðsynlegt að fullkomna grunntækni í handbolta, að læra viðunandi félagslega hegðun og kunnáttu á reglum leiksins. Að auki við þessi markmið eru viðbótar langtíma markmið eins og:

- Auka líkamlega getu/færni
- Auka samhæfingu og hagkvæmni
- Þekking á reglunum og handboltaleiknum
- Grunntækni í sóknarleik
- Grunntækni í varnarleik
- Tæknileg og taktísk færni einstaklings (í mismunandi stöðum, bæði í sókn og vörn)
- Kunna klippingar og stimplarnir í sóknarleik
- Kunna að taka hraðaupphlaup.
- Bæta fótavinnu, takast á við andstæðinginn, verjast skotum (á markið) og stöðva boltann í vörninni.
- Staða og samvinna í vörn
- Eiga taktísk frumkvæði í vörninni

Gátlisti til að meta markmið

1. Mætir markmiðið þörfum íþróttamannsins?
2. Er markmiðið orðað á jákvæðan hátt?
3. Er markmiðið undir íþróttamanninum sjálfum komið og einblínir það á frammistöðu hans en ekki annarra?
4. Er markmiðið raunverulegt markmið en ekki útkoma?
5. Er markmiðið íþróttamanninum nógu mikilvægt til að hann leggi sig fram við að ná því?
6. Hvernig mun þetta markmið breyta lífi íþróttamannsins?
7. Hvaða hindranir gætu komið í veg fyrir að ná markmiðinu?

Skipulagning handboltaæfinga og keppnistímabils

Það er mikil hæfni sem þarf að kenna íþróttamönnum á meðan á handboltatímabilinu stendur. Með því að hafa langtíma áætlun fyrir tímabilið hjálpar það þér að setja fram hæfniviðmið með kerfisbundnum og áhrifaríkum hætti. Almennt er mælt með því að það sé aðeins einn þjálfari fyrir alla hæfniþjálfun. Með því getur þjálfarinn haft næga yfirsýn yfir líkamlega getu íþróttamannana og hversu fljótt þeir þreytast.

Í upphafi er mikilvægt að fara yfir öll grunnatriði, til þess að hægt sé að meta hvaða þætti leikmenn þurfa að vinna með, til að geta byrjað sem fyrst að spila leikinn. Sem þjálfari þarft þú að meta hæfni hvers leikmanns. Hafa ber í huga að það er eðlilegt að leikmaður sé kominn lengra í sumum atriðum en öðrum og eyða þá meiri tíma í þau atriði til að byrja með.

Tillaga að æfingaáætlun

Ákjósanlegasti æfingátíminn fyrir ungt fólk er frá 45 til 75 mínútur fer eftir aldri og getustigi íþróttamanna.

Eftirfarandi átta vikna þjálfunaráætlun hefur verið innleidd með íþróttamönnum sem búa allir yfir mismunandi getu og hæfni. Þessi áætlun er eingöngu dæmi en mikilvægt er að sérsníða allar áætlanir eftir þörfum þíns hóps. Best væri að hafa meira en 8 vikna undirbúning og mun fleiri keppnir og er það von okkar að sú verði raunin þegar þú tekur við þjálfuninni.

Vikuskipulag í 8 vikur

Vika 1

Æfing 1

- Hita upp með bæði fóta og handahreyfingum með eða án bolta og fara síðan í hreyfiteygjur.
- Gera hæfnimat á þremur sviðum - dripl, snúningur og venjulegar sendingar
- Matsviðmið fyrir dripl:
 - ✓ Handleikur boltann með fingurgómunum
 - ✓ Snöggar hreyfingar í úlnlið til að hafa stjórn á boltanum
 - ✓ Að boltinn skoppi í mjaðma hæð
 - ✓ Að geta hlaupið og driplað um leið
- Matsviðmið fyrir snúning
 - ✓ Að hoppa, lenda og stoppa með boltann í báðum höndum.
 - ✓ Stendur í tá með hælinn upp á þeim fæti sem er notaður sem snúningsfótur
 - ✓ Getur tekið snúning afturábak og áfram út frá snúningsfæti
- Matsviðmið fyrir sendingar (overhand passing)
 - ✓ Ölnbogi er í sömu hæð og öxlin armurinn fyrir aftann og boltinn í hönd
 - ✓ Taka gabbhreyfingu í öfuga átt til að opna vörnina
 - ✓ Nota úlnliðinn við það að sleppa boltanum
 - ✓ Boltinn fer á næsta mann
- Hlaupa sig niður og liðsspjall

Æfing 2

- Hita upp með bæði fóta og handahreyfingum með eða án bolta, fara svo í hreyfiteygjur.
- Framkvæma eftirtaldar æfingarnar:
 - ✓ Grunn varnar- og sóknarstöður
 - ✓ Byrja hratt
 - ✓ Breyta um átt í hringlaga hreyfingum
 - ✓ Grípa boltann frá háum og lágum sendingum
 - ✓ Halda á boltanum (bæði með annarri og báðum höndum)
 - ✓ Sendingar frá bringu og neðar
 - ✓ Sendingar þar sem hendi er fyrir ofan öxl
 - ✓ Að koma boltanum upp í kaststöðu (bein leið)
 - ✓ Að dripla í grunn stöðu
 - ✓ Hátt dripl
 - ✓ Hliðarskref
 - ✓ Yfirhandar skot
- Framkvæma taktíska þjálfun:
 - ✓ Einfalt hraðaupphlaup
 - ✓ Senda langar sendingar (t.d. hraðaupphlaup)
 - ✓ Hreyfanlegur sóknarleikur
 - ✓ Læra hversu langt á að vera á milli manna
 - ✓ Vörn 1-1
 - ✓ Að sækja fyrir innan punktalínu
 - ✓ Læra mun á opinni og lokaðri 6:0 vörn.
- Hlaupa sig niður og liðsspjall

Vika 2

Æfing 1	<ul style="list-style-type: none">• Hita upp með bæði fóta og handahreyfingum með eða án bolta, fara svo í hreyfiteygjur.• Skipta íþróttamönnunum niður í fjóra (4) jafna hópa og búa til fjórar (4) tæknistöðvar sem skiptast í dripl, kasta og grípa, sækja & skjóta. Mælt er með að hver hópur sé á hverri stöð í 10 mínútur.• Setja á svið rýskingar og kenna framferði og hegðun við slíkar aðstæður• Hlaupa sig niður og liðsspjall
Æfing 2	<ul style="list-style-type: none">• Hita upp með bæði fóta og handahreyfingum með eða án bolta, fara svo í hreyfiteygjur.• Skipta íþróttamönnunum niður í fjóra (4) jafna hópa og búa til fjórar (4) tæknistöðvar sem skiptast í að kasta boltanum, skjóta á mark, gólfendingar og hraðaupphlaupsæfingar. Íþróttamennirnir ættu að eyða 10 mínútum á hverri stöð.• Kenna einfaldar sóknar- og varnaruppstillingar eins og 6:0 eða 5:1.• Hlaupa sig niður og liðsspjall.

Vika 3

Æfing 1	<ul style="list-style-type: none">• Hita upp með bæði fóta og handahreyfingum með eða án bolta, fara svo í hreyfiteygjur.• Vinna í þróun eftirfarandi þátta:<ul style="list-style-type: none">✓ Fullkomna kasthreyfinguna✓ Bæta boltatækni✓ Hvetja liðsvinnu✓ Efla heilbrigðan keppnisanda✓ Auka skilning á mikilvægi staðsetninga í leik✓ Hlúa að skynjun þeirra til að aðlagast að leikaðstæðum.• Vinna í eftirfarandi tæknilegum atriðum.<ul style="list-style-type: none">✓ Stimplun/hliðarskref✓ Snerpu með stuttum snöggum skrefum t.d. í stiga✓ Læra að breyta um átt í hringhreyfingu✓ Einstaklingar eiga að skoða og blokka skot bæði á gólfi og í lofti• Hlaupa sig niður og liðsspjall
Æfing 2	<ul style="list-style-type: none">• Hita upp með bæði fóta og handahreyfingum með eða án bolta, fara svo í hreyfiteygjur.• Einbeita sér að eftirfarandi æfingum:<ul style="list-style-type: none">✓ Grípa boltann í mismunandi hæðum á meðan einstaklingur hreyfir sig og hleypur✓ Undirhanda og stökk sendingar✓ Koma boltanum upp í kaststöðu í hringhreyfingu✓ Drippla lágt✓ Óvæntar sendingar gabb skot✓ Undirhandarskot og skot úr fram stökkvum✓ Skrefafjölda án dripl• Kenna einfaldar upphitunaræfingar fyrir leik• Fara yfir einföld atriði í sókn og vörn á vellinum• Spila leikinn: “Handbolti á öðrum helmingi vallarins “ með það sem markmið að kasta boltanum í mark gert úr keilum• Hlaupa sig niður og liðsspjall

Vika 4	
Æfing 1	<ul style="list-style-type: none"> • Hita upp með bæði fóta og handahreyfingum með eða án bolta, fara svo í hreyfiteygjur • Keppnisupphitun • Skipta íþróttamönnum í fjóra (4) jafna hópa og búa til fjórar (4) tæknistöðvar með einföldum hraðaupphlaupum (með eigin sendingum), hröð sókn eftir stöðubreytingar, gólf skot að marki og vítaskot. Íþróttamennirnir ættu að eyða 5-6 mínútur á hverri stöð. • Kynna eftirfarandi: <ul style="list-style-type: none"> ✓ Vörn á móti hraðaupphlaupum ✓ Að hleypa leikmanni ekki frá sér í einn á móti einum varnartækni • Hlaupa sig niður og liðsspjall
Æfing 2	<ul style="list-style-type: none"> • Hita upp með bæði fóta og handahreyfingum með eða án bolta, fara síðan í hreyfiteygjur • Keppnisupphitun • Skipta íþróttamönnum niður í fjóra (4) jafna hópa og búa til fjórar (4) tæknistöðvar þar sem æft er dripl, kasta/grípa, sendingaæfingar/skjóta með frákastsbolta og tveir á einn og svo tveir á tveir vörn. Íþróttamennirnir ættu að eyða 5 mínútum á hverri stöð. • Fara yfir einfalda vörn og sókn á hálfum velli, 6:0 eða 5:1 • Hlaupa sig niður og liðsspjall

Vika 5	
Æfing 1	<ul style="list-style-type: none"> • Keppnisupphitun og svo hreyfiteygjur • Skipta íþróttamönnum niður í fjóra (4) jafna hópa og búa til fjórar (4) tæknistöðvar sem innihalda dripl, kasta/grípa, sendinga og hraðaupphlaups æfingar (3 íþróttamenn í æfingunni). Íþróttamennirnir ættu að eyða 4-5 mínútum á hverri stöð. • Fara yfir vörn og sókn á hálfum velli og svo spila stuttan leik þar sem ekki má dripla heldur bara senda boltann á milli. • Hlaupa sig niður og liðsspjall
Æfing 2	<ul style="list-style-type: none"> • Spila stuttan leik (hver helmingur 25 mín) á mót öðru liði frá sama bæ/svæði.

Vika 6	
Æfing 1	<ul style="list-style-type: none"> • Nota fóta og handa hreyfingar, renna í gegnum keppnisupphitunina og fara svo í hreyfiteygjur • Skipta íþróttamönnum niður í fjóra (4) jafna hópa og búa til fjórar (4) tæknistöðvar sem innihalda dripl, sendingar/grípa, kasta og skjóta. Íþróttamennirnir ættu að eyða 4 mínútum á hverri stöð. • Fara yfir sókn og vörn á hálfum velli og svo spila stuttan leik (leggja áherslu á að spila stöður og skipta um vörn og sókn eftir hálfleik, fara yfir einn á einn tækni í vörn og 5:1) • Hlaupa sig niður og liðsspjall
Æfing 2	<ul style="list-style-type: none"> • Nota fóta og handa hreyfingar, renna í gegnum keppnisupphitunina og fara svo í hreyfiteygjur • Skipta íþróttamönnum niður í fjóra (4) jafna hópa og búa til fjórar (4) tæknistöðvar sem innihalda dripl, sendingar/grípa, kasta og skjóta og grunn markmanns hæfni (fótavinna og handavinna). Íþróttamennirnir ættu að eyða 4 mínútum á hverri stöð. • Hlaupa sig niður og liðsspjall

Vika 7	
Æfing 1	<ul style="list-style-type: none"> • Nota fóta og handa hreyfingar, renna í gegnum keppnisupphitunina og fara svo í hreyfiteygjur • Skipta íþróttamönnunum niður í fjóra (4) jafna hópa og búa til fjórar (4) tæknistöðvar sem innihalda dripl, sending/grípa, kasta og skjóta. Íþróttamennirnir ættu að eyða 3-4 mínútum á hverri stöð. • Kynna mismunandi hraðaupphlaup, þar sem er skipt um stöður með mismunandi aðferðum, þar á meðal: <ul style="list-style-type: none"> ✓ Vörn í kyrrstöðu ✓ 4:2 svæðisvörn ✓ Frjálst spil ✓ Pressa um allan völlinn • Hlaupa sig niður og liðsspjall
Æfing 2	<ul style="list-style-type: none"> • Spila leik við annað lið frá sama bæ/svæði (í fullri lengd)

Vika 8	
Æfing 1	<ul style="list-style-type: none"> • Nota fóta hreyfingar, renna í gegnum keppnisupphitunina og fara svo í hreyfiteygjur • Skipta íþróttamönnunum niður í fjóra (4) jafna hópa og búa til fjórar (4) tæknistöðvar sem innihalda dripl, senda/grípa, kasta og skjóta. Íþróttamennirnir ættu að eyða 3-4 mínútum á hverri stöð. • Undirbúa fyrir keppni (setja upp allar aðstæður og ryskingar sem geta gerst í leik og æfa viðbrögð við þeim) • Hlaupa niður og liðsspjall
Æfing 2	<ul style="list-style-type: none"> • Taka þátt í svæðismóti <ul style="list-style-type: none"> ✓ Ferðast, koma á staðinn, skrá lið og leikmenn, fara yfir áætlununa/skipulagið ✓ Borða snarl eða mat einni og hálfri klukkustund fyrir leik (eða eftir leik ef það er nauðsynlegt) ✓ Hita upp og gera hreyfiteygjur 25 mínútum fyrir leik ✓ Keppa ✓ Fá verðlaun ✓ Hlaupa sig niður ✓ Fara aftur heim

Þjálfun ætti að halda áfram eftir 8. viku þannig að liðið geti keppt á fleiri mótum

Í lok tímabils.

Í lok tímabils þá ætti að bjóða íþróttamönnum, foreldrum, starfsmönnum, styrktaraðilum o.s.frv. á uppskeruhátíð til þess að fagna og segja frá afrekum íþróttafólksins. Sjáðu til þess að á hátíðinni verði:

- Gestgjafanum þakkað
- Þakkað aðstoðarþjálfurum
- Þakka sjálfboðaliðunum

Annað sem ætti að gera

- Senda fréttir og myndir af liðnu tímabili á samfélagsmiðla
- Meta tímabilið
- Gera áætlun fyrir næsta ár

Mikilvægir þættir við gerð æfingaáætlunar

Hver þjálfunarlota þarf að innihalda sömu grundvallaratriðin. Tímanum sem eytt er í hvert og eitt atriði fer eftir markmiðunum sem sett voru fyrir þessa lotu. Tímanum sem eytt er í hvern þátt er háð markmiðum lotunnar, hvar í tímabilinu þú ert staddur og hversu mikill tími er fyrir æfingar. Eftirfarandi þarf að vera til staðar í æfingaáætlun fyrir hvern dag:

- Upphitun
- Tækni sem var búið að kenna áður
- Ný tækni
- Reynolds úr keppni
- Frammistöðumat

Við gerð æfingaáætlunar er mikilvægt að hafa alla grunnþætti í huga og haga æfingum þannig að álagið aukist með tímanum. Síðasta skrefið við gerð áætlunarinnar er að ákveða nákvæmlega hvað íþróttamaðurinn á að vera að gera, en þá ber að hafa eftirfarandi í huga:

- Að geta aðlagð æfingar frá auðveldum yfir í krefjandi
- Æfa bæði hægt og hratt
- Æfa þekkta hæfni og nýja hæfni
- Byrjun og endi (eðlilegar framfarir)

Undirstöðuatriði árangursríkrar þjálfunar

Halda öllu íþróttamönnum á hreyfingu	Íþróttamaðurinn þarf að vera með virka hlustun
Búa til skýr, hnitmiðuð markmið	Íþróttamaður bætir sig þegar hann veit hvað er ætlast til af honum
Gefa skýrar, hnitmiðaðar leiðbeiningar	Sýna æfinguna - það eykur nákvæmni í leiðbeiningum
Skrá framfarir	Þú og þínir íþróttamenn skrá framfarir saman
Hrósa fyrir vel gerðar æfingar	Leggja áherslu á og verðlauna íþróttamann fyrir að gera vel
Hafa fjölbreytni	Mismunandi æfingar - koma í veg fyrir að leikmönnum leiðist
Hvetja leikmenn til að hafa gaman	Æfingar og keppni eru skemmtun, hjálpaðu til að halda því þannig fyrir þig og íþróttamennina þína
Skapaðu framfarir	Íþróttamennirnir bæta sig meira þegar leiðbeiningarnar eru: <ul style="list-style-type: none">• Þekkt til óþekkt - uppgötva nýja hluti á góðan hátt• Einfalt í flókið - sjá að “ÉG” get gert þetta• Almennt í sérhæft - þetta er ástæðan fyrir að ég legg mig fram
Nota öll úrræði til fulls	Notaður það sem þú hefur til taks og búðu til búnað sem þú átt ekki til - skapandi hugsun
Það er enginn eins	Mismunandi íþróttamenn, mismunandi hvernig þeir læra hluti, mismunandi geta

Ábendingar til að framkvæma árangursríka æfingalotu

- Gefa aðstoðarþjálfurum ákveðin verkefni og ábyrgð sem þeir eiga að sjá um í samræmi við áætlunina
- Gott er að vera búinn að setja upp allan búnað og stöðvar áður en íþróttamennirnir mæta á æfingu
- Kynna þjálfara og íþróttamennina
- Fara yfir æfingu dagsins með öllum. Leyfa íþróttamönnum að fylgjast með breytingum á áætluninni og æfingunum
- Breyta um æfingu áður en íþróttamönnum fer að leiðast og missa áhugann
- Hafa æfingar nógu stuttar þannig að íþróttamönnum fari ekki að leiðast. Fá alla til að taka þátt í æfingunum og hafa þá alltaf virka jafnvel þó það sé hvíld
- Helgaðu enda tímans í skemmtilegar æfingar eða hópaæfingar sem geta falið í sér áskorun og skemmtun. Þá mun íþróttamönnum alltaf hlakka til lok æfinga.
- Ef æfingin gengur mjög vel er gott að stoppa hana á meðan allir eru ennþá einbeittir og áhugasamir
- Stutt spjall í lokin um æfinguna, það sem var gott og slæmt og segja frá því sem er framundan á næstu æfingu
- Leggja upp úr að æfingarnar séu skemmtilegar, ekki bara alvara

Ábendingar til að skapa öruggt æfingaumhverfi

Þjálfara hafa þá ábyrgð að tryggja að íþróttamennirnir viti, skilji og kunni skil á hættunum sem fylgja handbolta. Öryggi og líðan íþróttamannana eiga að vera aðal áherslur þjálfarans. Handbolti er ekki hættuleg íþróttir, en slys geta gerst þegar þjálfarar gleyma að gera ákveðnar varúðarráðstafanir. Það er í höndum yfirþjálfara að minnka slyshættu með því að gæta fyllstu varúðar.

- Setja fram einfaldar reglur um hegðun á fyrstu æfingunni og framfylgja þeim
 - Halda höndum að sér
 - Hlusta á þjálfarann
 - Þegar þú heyrir í flautunni, stoppa, horfa og hlusta.
 - Fá leyfi frá þjálfara að yfirgefa æfingasvæðið.
- Sjá til þess íþróttamennirnir komi með vatn á æfingar.
- Skoða sjúkrakassann; fylla á hann eftir þörfum.
- Fara yfir skyndihjálparaðferðir & neyðarástandsferla. Hafa einhvern sem er þjálfaður í skyndihjálpi og endurlífgun á eða mjög nálægt æfingarsvæðinu.
- Setja einfaldar reglur um hegðun á fyrstu æfingunni
- Hita upp og teygja vel áður en byrjað er á hverri æfingu til að koma í veg fyrir meiðsli.
- Markmið þjálfunarinnar er að bæta almennt líkamsástand íþróttamannanna. Þeir sem eru í líkamlega góðu ástandi eru ólíklegri til að verða fyrir meiðslum. Hafðu æfingu þar sem allir eru virkir.
- Sjáðu til þess að allur búnaður virki eins og hann á að gera.

Handbolta æfingaleikir og mót

Því meira sem við keppum, því betri verðum við. Hluti af stefnu Special Olympics Handbolta er að efla þróun í dreifbýli. Keppni eykur áhuga iðkenda, þjálfara og stjórnarinnar sem sér um liðið. Bættu við í æfingaáætlunina þína eins mörgum keppnisleikjum og hægt er.

Hér að neðan eru nokkrar tillögur:

- Halda Special Olympics svæðis- eða héraðshandboltamót
- Halda eða taka þátt í æfingaleikjum með leikmönnum frá öðrum landshluta sem eru í Special Olympics prógrammi.
- Athuga áhuga annara íþróttaliða í þínum bæ hvort ykkar lið megi æfa með þeim.
- Taktu íþróttamennina með þér að horfa næsta meistaraflokksleik ef það er hægt. Horfið saman á handboltaleik í sjónvarpinu
- Að enda æfinguna á keppni ýtir undir áhuga á því að keppa.

Einföld handbolta æfing

Hver æfing ætti að innihalda tækniæfingar, almenna líkamsþjálfun og keppnisæfingar. Hver æfing getur verið lengd eða stytt til að ná markmiði æfingarinnar.

Hugmynd að dæmigerðri æfingaviku:

Vika	Lágmarks endurtekningar	Uppbygging æfinga
1	2	25 mínútu upphitun 25 mínútur tækniæfingar 10-20 mínútur að hlaupa sig niður og liðsspjall
2	2	25 mínútu upphitun 25 mínútur tækniæfingar 25 mínútur taktískar æfingar 10-20 mínútur að hlaupa sig niður og liðsspjall
3	2	20 mínútu upphitun 25 mínútur af tækniæfingum 10-20 mínútur að hlaupa sig niður og liðsspjall
4	2	20 mínútu upphitun 25 mínútur tækniæfingum 10-20 mínútur að hlaupa sig niður og liðsspjall
5	2	20 mínútu upphitun 25 mínútur af tækniæfingum eða 50 mínútna handboltaleikur 10-20 mínútur að hlaupa sig niður og liðsspjall
6	2	25 mínútu upphitun 25 mínútur af tækniæfingum 10-20 mínútur að hlaupa sig niður og liðsspjall
7	2	25 mínútu upphitun 25 mínútur af tækniæfingum eða 60 mínútna handboltaleikur 10-20 mínútur að hlaupa sig niður og liðsspjall
8	2	25 mínútu upphitun 25 mínútur af tækniæfingum/leik undirbúningur 10-20 mínútur að hlaupa sig niður og liðsspjall

Að velja í lið

Til þess að mynda liðsheild hjá öllum þeim sem spila undir formerkjum Special Olympics er mikilvægt að nota viðeigandi aðferðir til þess að velja í lið. Hér að neðan eru nokkur atriði sem gott er að hafa í huga þegar leikmenn eru settir í lið.

Kynjaskipting

Liðin eiga að vera skipt eftir kyni þegar það er mögulegt. Blönduð lið eru ekki bönnuð en kvenkyns leikmenn ættu að hafa kost að spila í kvennadeild óski þær eftir því.

Hæfnisskipting

Unified lið vinnur best saman þegar allir í liðinu eru á svipuðu getustigi. Leikmenn sem hafa mun meiri getu en aðrir liðsfélagar munu annaðhvort stjórna keppninni eða aðlaga sig með því að gera ekki sitt allra besta. Í báðum tilvikum er markmiðum um samskipti, samvinnu og keppni ekki náð og það kemur niður á liðinu. Sem dæmi ætti 8 ára íþróttamaður ekki að spila með eða á móti 30 ára íþróttamanni.

Aldursskipting

Allir íþróttamenn eiga að vera á svipuðum aldri:

- Ekki meira en 3-5 ár á milli íþróttamanna 21 árs og yngri
- Ekki meira en 10-15 ár á milli íþróttamanna 22 ára og eldri.

Grunnhugmynd Unified íþrótt

Unified íþróttir byggja á sömu hugmyndafræði og gildum og Special Olympics samtökin. Þegar valið er í Unified lið er mikilvægt að leikmenn finni tilgang með þátttöku sinni í gegnum allt æfingatímabilið. Allir liðsmenn ættu að hafa hlutverk innan liðsins og hafa tækifæri til að hafa áhrif á liðið, en það mun skila sér í keppnum og stuðla að góðum samskiptum innan liðsins. Til þess að það sé mögulegt þarf að tryggja jákvæða og gefandi upplifun fyrir alla.

Atriði sem benda til vel heppnaðrar þátttöku:

- Liðsmenn keppa án þess að valda óþarfa meiðslum á sjálfum sér og öðrum.
- Liðsmenn fara eftir settum reglum
- Liðsmenn hafa hæfni og möguleika til að hafa áhrif á frammistöðu liðsins
- Liðsmenn skilja hvernig þeir eiga að vinna saman til að auka frammistöðu getuminni íþróttamanna

Vel heppnuð þátttaka næst ekki ef:

- Það er of mikill getumunur á liðsfélögum.
- Einhverjir telji að þeir séu yfir aðra hafnir og hagi sér eins og þjálfarar en ekki liðsfélagar
- Liðsmenn haldi að þeir stjórnari öllum hlutum keppninnar á mikilvægum tímupunktum leiksins
- Liðsmenn eða félagar æfa ekki reglulega, og mæta bara þegar það á að keppa
- Lækka getu sína talsvert svo þeir særi ekki aðra eða stjórnari öllum leiknum

Hæfniviðmið

Hæfniviðmið byggjast á þáttum sem segja til um færni einstaklings. Þau eru ætluð sem hjálpartæki fyrir þjálfarann til að vita hvar einstaklingur er staddur áður en hann byrjar að æfa. Hæfniviðmiðin hjálpa þjálfurum að:

1. Ákveða í samvinnu með einstaklingnum í hvaða greinum hann er tilbúinn að taka þátt í
2. Áætla grunnhæfni hvers og eins
3. Skipta í hópa eftir hæfni
4. Mæla framfarir hvers og eins
5. Setja saman einstaklingsmiðað æfingaáætlun

Áður en hæfniviðmiðin eru framkvæmd þurfa þjálfarar að hafa í eftirfarandi í huga:

- Kunna skil á öllum æfingum og helstu tækni
- Hafa fyrirfram ákveðna hugmynd um framkvæmd hvorrar æfingar
- Vita hvernig vel þjálfaður einstaklingur framkvæmir æfinguna

Þegar þjálfara setja fram hæfniviðmið/viðmið þá hafa þeir betri möguleika á því að greina íþróttamennina sína. Byrja alltaf á því að útskýra æfinguna sem þú vilt að sé framkvæmd. Best er að sýna sjálfur hvernig æfingin er framkvæmd þegar það hægt.

Stigagjöf liðsins

Fyrir keppni skal þjálfari afhenda mótshöldurum stigagjöf síns liðs. Stigin eru reiknuð sem meðaltal átta bestu einstaklinganna innan liðsins samkvæmt fyrrnefndum hæfniviðmiðum.

Hæfniviðmið Special Olympics

Nafn leikmanns		Dags.	
Nafn þjálfarans		Dags.	

Leiðbeiningar

1. Láta íþróttamanninn framkvæma æfinguna nokkrum sinnum.
2. Ef íþróttamaðurinn framkvæmir æfinguna rétt þrisvar (3) af fimm (5) sinnum, þá máttu merkja við þær æfingar sem hann hefur náð

Drippla

- Snerta boltann með fingurgómum
- Snöggar úlnliðshreyfingar til að hafa stjórn á boltanum
- Ná að drippla boltanum upp í mjaðmarhæð.
- Nær að hlaupa og drippla samtímis

Snúningar

- Að hoppa, lenda og stoppa með boltann í báðum höndum.
- Stendur í ták með hælinn upp á þeim fæti sem er notaður sem snúningsfótur
- Getur tekið snúning afturábak út frá snúningsfæti
- Getur tekið snúning áfram út frá snúningsfæti

Sendingar

- Olnbogi er í sömu hæð og öxlin og boltinn fyrir aftann
- Taka gabbhreyfingu í öfuga átt til að opna vörnina
- Snögg úlnliðshreyfing þegar sleppt er boltanum
- Boltinn nær að markinu

Frammistöðuskýrsla einstaklinga

Skýrslan er hugsuð fyrir þjálfarann til þess að hann geti fylgst með framförum iðkenda sinna og hvort þeir séu að bæta sig í ákveðnum atriðum. Það er nokkrar ástæður fyrir því að þjálfari getur haft hag af slíkum skýrslum:

- Þær halda utan um árangur íþróttamannsins.
- Þær gera þjálfaranum kleift að mæla árangur íþróttamanns og hvort að hann sé í samræmi við þjálfun
- Þær hjálpa þjálfaranum að vera sveigjanlegri á meðan kennslu og þjálfun stendur af því að hann getur brotið niður æfinguna þannig að hún henti hverjum og einum einstakling fyrir sig
- Þessar skýrslur hjálpa þjálfaranum að velja rétta tækni- og kennsluáferð, leiðrétta og meta hvernig íþróttamaður framkvæmir ákveðna tækni og hæfni.

Notkun skýrslunnar

Efst á skýrsluna á að skrifa nafn þjálfarans; nafn íþróttamannsins og þeirra spílastöðu. Ef það eru fleiri en einn þjálfari að vinna með íþróttamanninum skal hver og einn þjálfari skrifa nafnið sitt og þær dagsetningar sem hann er að vinna með einstaklinginn.

Áður en æfingin byrjar þá á þjálfarinn að vera búin að velja hvaða æfing verður tekin fyrir. Hann tekur ákvörðun út frá aldri, áhuga og getu íþróttamannsins. Æfingin sem íþróttamaðurinn á að framkvæma skal vera lýst af nákvæmni. Þjálfarinn skrifar æfinguna á vinstra hólfið á efstu línunni. Síðan fylgja næstu æfingar í röð fyrir neðan eftir framkvæmd (frá fyrstu til síðustu). Að sjálfsögðu mega æfingarnar ná yfir meira en eitt blað. Ef íþróttamaðurinn getur ekki framkvæmt einhverja æfingu sem honum er sett fyrir þá getur þjálfarinn skipt henni niður í nokkra hluta sem hjálpa einstaklingnum að ná henni.

Aðstæður og skilyrði við prófun

Eftir að þjálfari hefur ákveðið hvaða æfingar skulu teknar fyrir þarf hann ákveða við hvaða aðstæður prófunin sé framkvæmd. Með því er átt við að þjálfarinn setji upp skilyrði á framkvæmd æfingarinnar t.d. að íþróttamaðurinn framkvæmi hreyfinguna “eftir fyrirmælum, með aðstoð” sem er þá skráð í skýrsluna. Lokamarkmiðið er að íþróttamaðurinn geti framkvæmt æfinguna “eftir skipun og án aðstoðar”. Ef hann nær því þá þarf ekki að skrá það sérstaklega í skýrsluna.

Dagsetningar og aðstæður

Þjálfarinn ætti að taka fyrir ákveðnar æfingar í nokkra daga og nota mismunandi aðferðir til þess að fá einstaklinginn til að skilja og framkvæma æfingarnar rétt, þannig að eftir þann tíma geti einstaklingurinn framkvæmt æfingarnar án aðstoðar. Til þess að búa til skynsamlega þjálfunaráætlun fyrir einstaklinginn ætti þjálfarinn að skrifi niður hvenær hann fór yfir ákveðin atriði (dagsetningar) og hvaða skilyrði hann notaði.

Klæðnaður

Viðeigandi handbolta fatnaður er nauðsynlegur fyrir alla leiki og mót. Þjálfari skal láta vita hvaða klæðnaður sé viðeigandi fyrir hvert mót og mikilvægi þess að fötin passi vel. Með þessu kemur einnig upp umræða um kosti og ókosti þess að klæðast ákveðnum tegundum af fötum á meðan á æfingu eða leik stendur. Sem dæmi þá eru síðar gallabuxur eða gallastuttbuxur ekki viðeigandi handbolta fatnaður, hvorki á æfingum eða í keppnum. Útskýra þarf að íþróttamaður mun ekki standa sig eins vel og hann myndi gera ef hann er í gallabuxum af því að það minnkar hreyfanleikann. Taktu liðið þitt með á handboltaleik og sýndu þeim hvaða fatnaður er við hæfi. Mjög mikilvægt er að þú sem þjálfari sýni gott fordæmi og sért í viðeigandi fötum á æfingu og í keppni. Eins skal forðast að verlauna þá sem ekki mæta í viðeigandi fatnaði hvort sem það er á æfingu eða í keppni.

Íþróttatreyja og stuttbuxur

Íþróttatreyjur og stuttbuxur með nægjum teygjanleika sem þarf fyrir þátttöku í handbolta

Íþróttaskór

Þess er krafist að vera í viðeigandi íþróttaskóm í handbolta. Það er mjög mikilvægt að íþróttaskórnir séu þægilegir.

Hnéhlífar (valfrjálst)

Hnéhlífar eru valfrjáls hlífðarbúnaður sem er notaður til þess að verja hné og húð þar í kring. Þúðarnir þurfa að passa vel og vera þægilegir af því að leikmenn þurfa að geta hreyft sig snögglega og verða að vera með óheftar hreyfingar.

Gómur (valfrjálst)

Gómur er valfrjálst öryggisbúnaður sem er notaður til að verja munn og tennur íþróttamanns.

Handboltabúnaður

Listi yfir nauðsynlegan búnað vegna handboltaiðkun er hér fyrir neðan. Það er mjög mikilvægt fyrir íþróttamanninn að geta þekkt og skilið hvernig búnaðurinn getur haft áhrif á öryggi og frammistöðu. Fáðu íþróttamennina til þess að segja þér hvað hver búnaður heitir og hvað hann gerir. Til að efla þennan hæfileika hjá þeim er æskilegt að leyfa þeim að velja sinn eigin búnað.

Boltinn

Boltinn er úr leðri og er mismunandi í ummáli allt frá 58-60 cm fyrir karla og 54-56 cm fyrir konur.

Harpix

Harpix hjálpar íþróttamönnum að hafa stjórn á boltanum.



Special Olympics

Leiðarvísir um handbolta þjálfun

Að kenna færni

Efnisyfirlit

<i>Upphitunin</i>	27
<i>Niðurlag</i>	29
<i>Hreyfiteygjur</i>	30
<i>Öryggisáhyggjur</i>	34
<i>Tækniþjálfun í handbolta</i>	35
<i>Einföld æfing</i>	52
<i>Að skilja handbolta</i>	53
<i>Breytingar og aðlögun</i>	54
<i>Andlegur undirbúningur og þjálfun</i>	54
<i>Krossþjálfun í handbolta</i>	55
<i>Heima æfingar</i>	56

Upphitunin

Upphitun er það fyrsta sem er gert fyrir allar handbolta æfingar eða keppnir. Hún byrjar rólega og hitar upp alla vöðva líkamans áður en henni lýkur. Upphitun undirbýr leikmenn andlega og lífeðlisfræðilega. Hún hjálpar leikmönnum að einbeita sér að þeim verkefnum sem eru framundan.

Mikilvægi upphitunar er ótvírætt. Við upphitun þá hækkar líkamshitinn og undirbýr vöðvanna, taugakerfið, sínar, liðbönd og hjarta-og æðakerfið fyrir komandi teygjur og æfingar. Meiðslahætta minnkar verulega því meiri liðleika sem vöðvar ná.

Upphitun:

- Hækkar líkamshitann
- Eykur efnaskiptahraða
- Eykur hjartslátt og andadrátt
- Undirbýr vöðvanna og taugakerfið fyrir frekari hreyfingu

Upphitunin miðast að æfingunni. Upphitun er stigvaxandi í þeim tilgangi að auka hjartslátt, öndunarhraða og efnaskiptahraða. Upphitunin í heild tekur að minnsta kosti 25 mínútur og strax á eftir kemur æfingin eða keppnin

Hreyfing	Tilgangur	Tími (í minnsta lagi)
Hæg ganga/hröð ganga/hlaup	Hitar vöðvanna upp	5 mínútur
Teygjur	Eykur hreyfivídd	10 mínútur
Sérstakar tækniæfingar	Auka samhæfingu fyrir æfingu eða keppni	10 mínútur

Loftháð upphitun

Loftháð upphitun inniheldur léttu hreyfingu eins og að ganga, hægt skokk, ganga og snúa handleggjum í hringi og sprellikarla.

Að ganga

Upphitunin hefst alltaf með léttri göngu í 3 - 5 mínútur. Það eykur blóðflæði til vöðvanna og veitir þeim meiri hreyfanleika og teygjanleika. Aðalmarkmið upphitunarinnar er að undirbúa líkamann fyrir komandi átök.

Hlaup

Að hlaupa er næsta æfing í upphituninni. Íþróttamaðurinn byrjar að hita upp líkamann með því að hlaupa hægt í 3-5 mínútur. Eins og gangan þá eykur þetta blóðflæði til vöðvanna og veitir þeim meiri hreyfanleika og teygjanleika. Þegar þú hleypur byrjar þú hægt og smám saman eykur þú hraðann eftir því sem líður á hlaupið; en aldrei skal farið yfir 50% af hámarksgetunnar í lok hlaupsins. Munið að eina markmið þessara upphitunarinnar er að undirbúa líkamann fyrir komandi átök.

Teygjur

Hreyfiteygjur eru einn mikilvægasti þáttur upphitunar og fyrir frammistöðu íþróttamannsins. Liðleiki er mikilvægur fyrir sterka og heilbrigða vöðva. Sterkir og heilbrigðir vöðvar svara betur æfingum og hreyfingum og hjálpa við að koma í veg fyrir meiðsl. Meiri upplýsingar um teygjur eru í sérkafla í þessu hefti

Drillur

Drillur eru æfingar sem eru notaðar til þess að kenna tækni. Færni hvers einstaklings þróast frá því að hafa litla færni, yfir í meðal færni og endar oftast á því að einstaklingurinn hefur náð mjög góðri færni. Hvettu hvern og einn íþróttamann til þess að ná sem bestum árangri. Drillur geta verið hluti af upphitun og leiða svo inn í sérstakar tækniæfingar.

Tækniæfingu er skipt niður í smærri hluta til þess að ná færni í heildarhreyfingunni. Oft eru hreyfingarnar ýktar til þess að styrkja vöðvanna í að framkvæma æfinguna. Á hverri æfingu fyrir sig á að sýna íþróttamanninum hvernig æfingin er í heild og svo hvernig henni er skipt niður í smærri hluta, þannig að hann viti til hvers er ætlast af honum.

Upphitunaræfingar fyrir handbolta

- Drippla
- Að drippla með hægri
- Að drippla með vinstri
- Að drippla á milli með hægri og vinstri (skiptast á)
- Rúlla boltanum, taka upp boltann og svo rúlla honum aftur
- Kasta boltanum upp í loft, láta hann skoppa einu sinni og grípa hann síðan
- Kasta boltanum upp í loft og grípa hann
- Kasta boltanum upp í loft og hoppa upp og grípa hann loftinu
- Kasta boltanum með hendur fyrir aftann bak yfir haus og fram á við
- Hlaupa á meðan þú hreyfir boltann hringinn í kringum mittið
- Setja boltann undir gagnstætt hné og svo í gagnstæða hönd í hverju skrefi
- Setja boltann undir gagnstætt hné og svo í gagnstæða hönd í hverju skrefi, en nú skal hoppa í hverju skrefi
- Rekja boltann
- Hlaupa eða ganga á tám, ganga á hælunum og rúlla frá hælum og fram á tær á meðan þú heldur á bolta fyrir framan þig
- Gera gabbhreyfingar á meðan þú hleypur
- Senda boltann á meðan þú hleypur

Niðurlag

Að hlaupa sig niður er jafn mikilvægt og að upphita upp en er oft sleppt. Að hætta hreyfingu skyndilega getur valdið því að blóðið nær ekki að skila út úrgangsefnum líkamans. Það getur valdið vöðvakrömpum, eymslum og öðrum vandamálum fyrir Special Olympics íþróttamenn. Að hlaupa sig niður lækkar líkamshitann og hjartsláttinn smám saman og hraðar endurheimt fyrir næstu æfingu eða keppni.

Á meðan íþróttamenn eru að hlaupa sig niður er gott fyrir þjálfarann að spjalla við þá um æfingunna eða keppnina sem þeir voru að klára.

Hreyfing	Tilgangur	Tími (í minnsta lagi)
Létt skokk	Lækkar hitastig líkamans Hægir smám saman á hjartslætti	5 mínútur
Teygjur	Skila út aukaefnum úr vöðvunum	5 mínútur

Teygjur ættu að vera hluti af því að hlaupa sig niður. Þær er nauðsynlegar eftir æfingar til að koma í veg fyrir stífni í vöðvum. Teygjur koma í veg fyrir meiðsli og gera vöðvana langa og liðuga.

Hreyfiteygjur

Liðleiki er mikilvægur fyrir frammistöðu íþróttamanns bæði á æfingum og í keppni. Liðleiki fæst með því að teygja. Teygjur koma á eftir léttu skokki í upphitun á æfingum og í keppni.

Hreyfiteygjur hækka hitastig líkamans með því að gera hreyfingar sem tengjast íþróttinni eða æfingunni sem þú ert að fara gera. Hreyfingarar leyfa íþróttamanninum að nota vöðvanna án þess að þvinga þá í endastöðu eins og í venjulegum teygjum þar sem teygjunni er haldið í ákveðinn tíma. Hreyfiteygjur eru mikilvægar fyrir frammistöðu íþróttamanns og undirbúa líkamann undir það sem koma skal. Þær hjálpa líka til við að:

- Auka styrk
- Auka liðleika
- Auka hreyfivídd íþróttamanns.

Hreyfiteygjur eru gerðar með stýrðum fóta og handahreyfingum og vinna bara í þeirri hreyfivídd sem einstaklingurinn er fær um að ná. Þær teygja vöðvanna ekki út fyrir þeirra mörk. Hinsvegar geta teygjur þar sem reynt er að fara yfir hámarks teygjanleika vöðvans verið hættulegar og valdið meiðslum.

Sumir íþróttamenn eins og þeir sem eru með Down's heilkenni geta haft minni vöðvaspennu sem getur látið þá líta út fyrir að vera með meiri liðleika. Passa þarf að þessir einstaklingar teygji sig ekki út fyrir sína hreyfivídd.

Hreyfiteygjur ættu að vera gerðar á eftir upphitun og áður en æfing/þjálfun byrjar eða keppnisleikur. Hreyfingarar sem eru gerðar í teygjunum eiga að vera háðar æfingum dagsins.

Eftirfarandi dæmi eru hreyfiteygjur fyrir handbolta. Til að byrja með eru gerðar litlar hreyfingar með nokkrum endurtekningum sem stækka síðan þangað til fullri hreyfivídd er náð.

Ormurinn

Byrjað er í armbeygjustöðu. Færðu fætuna í átt að höndunum, þegar þú ert kominn eins nálægt og þú getur skaltu stoppa í þægilegri stöðu og horfa niður í gólfíð (mynda standandi samloku). Síðan færirðu hendurnar aftur fram og endar í upphafsstöðu (armbeygjustöðu). Passa þarf að hafa iljarnar í gólfinu á meðan það er gengið. Endurtaka 10 sinnum.

Marsering

Byrjaðu á því að standa beinn. Síðan er öðru hnénu lyft rólega upp í einu. Haltu efri búknunum kyrrum og hafðu tærnar beinar. Stígðu alltaf beint undir þig í hverju skrefi. Haltu olnbogum í 90 gráðum. Taka 15 skref og endurtaka.

Knúsa hnén

Stattu beinn og gríptu í annað hnéd og færðu það í átt að brjóstkassanum. Haltu jafnvægi á hinum fætinum sem snertir gólfíð á meðan. Slepptu hnénu og stígðu fram með sama fót. Skiptast svo á fótum á meðan þú hreyfist 10 skref áfram og endurtaka.

Snúa höndum

Stattu bein með mjaðmabreidd á milli fóta og með hné örlítið beygð. Snúðu báðum höndum í hring fyrst fara hendurnar yfir höfuð, síðan fram fyrir líkamann, svo beint niður og svo endar fyrir aftann. Endurtaka 6-10 sinnum.

Handarsveiflur í kross

Stattu beinn með mjaðmabreidd milli fóta og hné örlítið beygð. Byrjaðu með vinstri hendina á hægri öxl og hægri hendina á olnboga vinstri handleggis. Síðan sveiflar þú höndum þannig að þær fari aftur á bak (eins og þú sért að fara faðma einhver) og síðan skiptir þú um hendi. Þannig hægri hendi er núna komin á vinstri öxl og vinstri höndin er komin á olnboga hægri handleggis. Endurtaka 6-10 sinnum.

Fótasveiflur fram

Stattu á hlið með hægri öxlina upp við vegg og settu hægri höndina á vegginn til að halda jafnvægi. Sveiflaðu hægri fætinum fram og til baka (eins og að sparka í bolta). Endurtaka 6-10 sinnum. Skipta um fót og endurtaktu 6-10 sinnum með vinstri höndina í vegginn.

Fótasveiflur til hliðar

Stattu beinn með báðar hendur í vegginn og með líkamspungann á vinstri fæti og sveiflaðu síðan hægri fæti til hliðar fram hjá vinstri fæti og svo til baka eins hátt upp og fóturinn getur. Reyndu svo hvert skipti að komast hærra. Endurtaka 6-10 sinnum á hvort fót.

Mjaðma hringir

Settu hendur á mjaðmir og fætur eiga að vera í sundur aðeins meira en axlabreidd, síðan áttu að búa til hringi með mjöðminni í sólahringsátt. Endurtaka 6-10 sinnum í báðar áttir.

Þyrlan/Vindmyllan

Með hendur á mjöðmum og fætur í sundur aðeins meira en axlabreidd, opnaðu faðminn þannig að hendur eru í beinni línu frá öxlum, snúðu svo maga og mjöðmum til vinstri og settu alla þyngdina á vinstri fót. Snúðu svo maga og mjöðmum til hægri og settu alla þyngdina á hægri fót. Endurtaka 6-10 sinnum

Hliðarbeygjur

Stattu beinn með fætur í aðeins meira en axlabreidd og með hnén örlítið beygð. Hvíldu hendur á mjöðmum. Beygðu svo líkamann til hægri og reyndu að snerta með hægri hendi eins langt niður á hægri fót og þú kemst og skiptu svo yfir og settu hægri hendi aftur á mjaðmir á meðan vinstri snertir vinstri fót. Endurtaka 6-10 sinnum á hægum hraða, andaðu inn þegar þú beygir þig niður og þegar þú réttir aftur úr þér. Vertu aftur beinn í baki með hendur á mjöðmum og passaðu að halla þér hvorki fram né aftur.

Axlarhringir

Stattu beinn og með fætur í aðeins meira en axlabreidd og með hné örlítið beygð. Lyftu hægri öxl í átt að hægri eyra, svo aftur á bak og svo niður og svo aftur upp að eyranu. Endurtaka 6-10 sinnum á hvora öxl.

Teygja á hálsi (horfa upp og niður)

Settu hökuna niður í bringu og lyftu henni svo upp eins hátt og hún kemst. Endurtaka 6-10 sinnum

Teygja á hálsi (hægri vinstri)

Settu hægra eyrað eins nálægt hægri öxl og þú getur og vinstra nálægt vinstri öxl. Farðu eins langt og þú getur. Endurtaka 6-10 sinnum.

Teygja á hálsi (snúa til hægri og vinstri)

Snúðu hökunni þannig að hún sé yfir vinstri öxl, snúðu svo og láttu hökuna vera yfir hægri öxl. Endurtaka 6-10 sinnum.

Teygjur í hnotskurn

Byrja slakur/rólegur

Ekki byrja nema íþróttamaðurinn sé afslappaður og vöðvarnir heitir

Taktu teygjurnar eftir sérstakri röð

Byrjaðu efst í líkamanum og færðu þig svo niður líkamann

Byrjaðu á almennum teygjum og færðu þig svo í sértækar/sérstakar teygjur

Byrjaðu á venjulegum teygjum og færðu svo í sérstakar teygjur fyrir ákveðnar æfingu

Byrjaðu á því að teygja varlega áður en þú ferð að teygja lengra

Gerðu rólegar og stighækkandi teygjur

Ekki ýta þér eða dúga til að ná lengra

Hafðu þær fjölbreyttar

Reyndu að gera þetta skemmtilegt. Gerðu mismunandi teygjur fyrir sama vöðvann.

Andaðu eðlilega

Ekki vera að halda inn í þér andanum, vertu rólegur og slakur

Leyfðu íþróttamönnunum að vinna á sínum hraða

Enginn er eins, við byrjum á mismunandi stöðum og erum misfljót að komast í teygjurnar

Teygðu reglulega

Gefðu alltaf tíma til þess að teygja bæði í upphitun og þegar verið er að hlaupa sig niður.

Öryggisáhyggjur

Sem þjálfari þá áttu að mæla með því að íþróttamennirnir nærast vel á meðan á þjálfun stendur, en það þarf líka að hafa augun opin fyrir ýmsum öðrum þáttum sem geta haft áhrif á líkamsástand þeirra.

Vökvatap

Vökvatap getur átt sér stað þegar líkaminn missir vatn og sölt sem líkaminn þarf til þess að starfa rétt.

Ástæða fyrir þornun er ófullnægjandi inntaka vökva sem veldur því að líkaminn missir meiri vökva en hann fær. Vatns- og saltsjafnvægi er mikilvægt til þess að viðhalda heilbrigðum frumum og vefjum sem geta skemmst við vökvatap. Líkaminn notar svita til að losna við hita sem myndast af vinnandi vöðvum. Það að svitna stjórnar einnig að viðhalda kjarnahitastiginu í íþróttamanninum. Að viðhalda kjarnahitastiginu er mikilvægt til að koma í veg fyrir meiðsl að völdum hita sem voru upphaflega út af vökvatapi. Magn svitamyndunar á kröftugri æfingu til að lækka hitastig líkamans mun leiða að sér vökvatap ef ekki er drukkið til að koma í veg fyrir það. Ef við verðum fyrir vökvatapi vegna erfiðrar æfingar þörfnumst við vökva eða saltlausnar. Of mikil svitamyndun vegna æfingar getur valdið hröðu vökvatapi hjá einstaklingum ef varúðar er ekki gætt.

Ef líkaminn fær ekki nægan vökva getur hann verið fljótur að missa vatn úr líkamanum ásamt saltslausnum sem getur valdið nýrna vandamálum og jafnvel dauða. Börn eru líklegri til að fá vökvatap vegna lítillar líkamsgerðar, en það á við um alla íþróttamenn að þegar vökvatap á sér stað þá er stutt í ofþornun.

Innskot þýðenda: Sem betur fer erum við nokkuð laus við þetta vandamál á Íslandi. Hinsvegar eru þroskahömluð börn ólíklegri til þess að láta vita af því að þau séu þyrst og því mikilvægt að fylgjast með því að þau fái nóg vatn. Þjálfarar skulu því vera vakandi fyrir þrostaekenninum og hafa a.m.k eina til tvær vatnspásur á hverri æfingu.

Einkenni vökvataps

- Höfuðverkur
- Svimi
- Að vera ruglaður
- Klaufaskapur
- Of mikil svitamyndun
- Að vera þyrstur (það er ekki góðs viti; venjulega þegar þú byrjar að vera þyrstur, þá er vökvatap búið að eiga sér stað)
- Mjög dökkt litað þvag
- Krampar
- Rauðleit húð
- Veikur og óreglulegur hraður hjartsláttur
- Almennur slappleiki
- Líða eins og þér sé kalt
- Hröð og grunn öndun.

Skref til þess að koma í veg fyrir vökvatap

- Drekkja fyrir, á meðan og eftir æfingu
- Klæðast viðeigandi fötum miðað við hitastig
- Vera vanur hitanum
- Forðast ákveðin lyf
- Besta leiðin til að koma í veg fyrir að þú þróir með þér vökvatap er það að halda vökva í líkamanum. Það er góðs viti þegar þú losar miklu, hreinu og ljósu þvagi.

Tæknipjálfun í handbolta

Grípa og senda

Tæknin við að grípa og senda er kennd saman í handbolta. Byrjaðu á því að kenna léttar hreyfingar sem eru notaðar í leikjum og fæðu þig svo í erfiðari tækniæfingar.

Grípa boltann

Það þarf að kenna að grípa og kasta með bæði hægri og vinstri. Þegar íþróttamönnum er kennt að grípa boltann þá ætti að kenna þeim að:

- Hafa augun á boltanum alveg þangað til boltinn er gripinn
- Glenna fingur í sundur, hafa boltann þétt að innri lófa og beygja olnbogana örlítið
- Halda kaststöðu þegar þú ert að grípa boltann
- Ekki bíða áður en þú kastar boltanum
- Ekki leiðrétta gripið

Sendu boltann

Að senda boltann ætti að vera eins einfalt og hægt er og án óþarfa hreyfinga. Þegar verið er að kenna íþróttamanni að senda boltann þá ætti að kenna að:

- Sendu boltann með hægri og vinstri hendi
- Sendu boltann fyrir framan leikmanninn og taka með í reikninginn viðbragðstíma íþróttamanns
- Sendu boltann á hlaupum
- Gera stuttar og langar sendingar og taka mið af aðstæðum á vellinum

Til að framkvæma venjulega sendingu ættu íþróttamennirnir að:

- Grípa boltann í axlarhæð.
- Hafa hendurnar fyrir aftan boltann og fingurna upp
- Færa líkamann í áttina að sendingunni
- Teygja höndina fram
- Ýta boltanum í rétta átt án þess að teygja sig aftur á bak fyrst

Drillur í að senda og grípa

Sendingar æfingar drillur

1. Framkvæma og endurtaka venjulegar sendingar
2. Framkvæma og endurtaka gólfsendingu (Stíga fram í átt að liðsfélaganum, nota ráðandi höndina og ýta boltanum í hálfu áttina að liðsfélaganum og í gólfíð)
3. Senda boltann með báðum höndum og endurtaka
4. Æfa sendingar í hreyfingu og endurtaka
 - a. B1 byrjar á æfingunni
 - b. Þarf að hlaupa þangað til þú grípur boltann.
 - c. B6 setur alla boltanna niður, eftir að allir boltarnir hafa verið notaðir þá byrjar B6 æfingunna frá sínum helming á vellinum
5. Æfa og endurtaka að senda og hlaupa tækni
 - a. Tveir sóknarmenn fara upp völlinn og komast fram hjá tveimur varnarmönnum, einn í einu áður en skotið er á markið.
 - b. Þessir tveir varnarmenn geta unnið saman við að stoppa sóknarmennina.
 - c. Leikmennirnir geta notað blöndu af sendingu og gabbhreyfingu til þess að komast upp völlinn.
 - d. Varnarmennirnir mega verjast eins og þarf til að koma í veg fyrir skot á mark og sendingar.
 - e. Sóknarmennirnir geta valið hver þeirra skýtur á markið.
6. Þessar tækniæfingarnar eru hannaðar til þess að hvetja leikmenn til þess að fylgja eftir sendingum sínum.
 - a. Leikmenn standa saman fyrir aftan tvær mismunandi keilur
 - b. Leikmenn eiga að senda boltann til leikmanna hinum megin og fylgja svo eftir sendingunni og fara bakvið leikmanninn hinu megin
 - c. Það eru til mismunandi sendingar eins og miðjuskot, hopp skot, venjulegt sending, gólfsending, sending með báðum höndum og sending með öfugri hendi

Æfingar til að grípa boltann

1. Æfa og endurtaka að grípa með tveimur (2) höndum eða báðum höndum
2. Æfa og endurtaka að grípa með einni (1) hendi eða annarri hendi.
3. Æfa og endurtaka að taka upp rúllandi bolta.

Algengar villur við sendingar og grip

Villur	Leiðrétting	Drillur/Æfingar til að leiðrétta
Skortur á höggdeyfingu þegar boltinn er gripinn	Fáðu íþróttamanninn til þess að grípa boltann með opnum lófa og áfram	Leikmenn æfa sig í því að senda á milli einstaklinga
Stökkva of langt fram til að grípa	Fáðu íþróttamanninn til þess að færa sig fram í átt að boltanum með báðar hendur	Senda og hlaupa áfram drillur
Hafa höndina í vitlausri stöðu þegar kastað er	Fá íþróttamanninn til að hafa höndina í réttri stöðu þegar hann sendir boltann	Fáðu íþróttamanninn til þess að gera stórt “W” þannig að þumlarinn snerta nánast hvorn annan. Fáðu svo íþróttamanninn til þess að grípa boltann og færa hann nálægt líkamanum (verja boltann)
Senda boltann fyrir aftan en ekki fyrir framan leikmanninn	Fáðu íþróttamanninn til þess að nota réttan fót þegar kastað er og að senda boltann úr eyrnahæð	Leikmaður 1 sendir fyrir framan leikmann 2 til vinstri þannig að leikmaður 2 þarf að stíga fram til þess að grípa boltann. Þegar þeir hafa stjórn á boltanum ættu þeir að senda boltann á leikmann 3
Að senda of fast	Fáðu íþróttamanninn til þess að senda boltann með hendum fyrir aftan boltann og færa svo líkamann í sendingar áttina	Senda og elta drillur
Vippur	Fáður íþróttamennina til þess að nota rétta handahreyfingu og staðsetningu þegar boltinn er sendur	Tveir leikmenn senda á milli sín einn kastar venjulega en annar kastar boltanum aðeins upp eða vítt fyrir hinn leikmanninn sem þarf að teygja sig í boltann án þess að hreyfa fæturna í þeim tilfellum sem það er hægt.
Að sveifla hendinni of vítt.	Fáðu íþróttamanninn til þess að teygja höndina fram (án þess að teygja hana afturábak fyrst eins og þú gerir í miðjuskoti). Fáðu íþróttamanninn svo til þess að senda boltann í rétta átt.	Að senda í hreyfingu. B1 byrjar á æfingunni Þarf að hlaupa þangað til hann grípur boltann. B6 setur alla boltanna niður, eftir að allir boltarnir hafa verið spilaðir þá byrjar B6 æfingunna frá sínum helming á vellinum

Ábendingar varðandi kennslu:

1. Byrja á einföldustu æfingunum í að senda og grípa og farðu svo í erfiðari æfingar.
2. Grunnfærni er hægt að innleiða í æfingaleikjum og flóknari færni er hægt að innleiða í ákveðnum hluta leiksins eða í öllum leiknum.

Tækni þróun: Sendingar og grip

Íþróttamaðurinn getur:	Aldrei	Stundum	Oft
Gripið almennilega með bæði hægri og vinstri hendi			
Sent bæði með bæði vinstri og hægri hendi			
Sent boltann fyrir framan leikmann			
Gefið sendingu á hlaupum			
Gefið langar & stuttar sendingar			
Samtals			

Að skjóta

Að skjóta er eitt af mikilvægustu atriðum leiksins þar sem það ákveður markatölu leiksins. Að skjóta virkjar vöðva í bæði eftir og neðri útlimum, mjaðmasvæði og bók.

Að skjóta er framkvæmt á svipaðan hátt og sendingar en með kraftmeiri hreyfingu frá bók og efri útlimum. Kraftur skotsins einkennist af fjarlægðinni og hversu lengi höndin er á boltanum. Því lengri sem vegalengdin er því fastar þarf skotið að vera (og því meiri hraði þarf að vera á boltanum). Nöfnin á skotunum koma út frá hvernig leikmenn hreyfa sig á vellinum og stöðu líkamans á gólfinu.

Skot úr skrefinu

Leikmaðurinn stendur í annaðhvort hægri eða vinstri fót, sveiflar gagnstæðri hendir aftur á bak, og skýtur að marki.

Skot úr skrefinu bæði undirhandar og í venjulegri hæð

Leikmaður tekur við boltanum með annarri hendi og stígur skrefið fram með gagnstæðum fæti. Hann hallar sér þá aftur, tekur góða sveiflu með olnboga og handlegg, og skýtur hvort sem það er skot í venjulegri hæð eða undirhandar skot.

Skot úr uppstökki með báðum fötum

Uppstökkið ætti að vera í um 90 gráður upp í loftið. Það fær leikmanninn til að hoppa hæst. Gæði stökksins veldur á byrjunar sprengikrafti.

Skot úr uppstök með tilhlaupi

Skot úr uppstök með tilhlaupi er mest notað af sóknarmönnum á meðan á sókn stendur. Þetta skot er framkvæmt úr gabbhreyfingu eða hoppi í átt að marki. Framkvæmd skotsins veltur á staðsetningu búks og góðri samhæfingu handa og fóta.

Skot úr fallandi stöðu

Leikmaðurinn er á annaðhvort öðrum eða báðum fótum. Hann hallar sér fram áður en hann lætur sig falla án þess að beygja mjaðmirnar. Alveg að augnablikinu þar sem leikmaður missir jafnvægið á boltinn að vera í báðum höndum. Næst skal færa boltann til hliðar í hæð við höfuð eða öxl og að snúa búknum á sama tíma. Síðan heldur leikmaður á boltanum með annarri hendi og hinn hendinni er beint fram til þess að taka við þér þegar þú lendir á gólfinu. Á því augnabliki sem líkaminn er í 40 gráðu horni við gólfið átt leikmaður að vera að taka síðustu hreyfinguna til baka til þess að skjóta á markið. Á sama tíma á leikmaður að ýta sér kröftuglega frá gólfi með hnjúnum til að fá auka hraða á boltann.

Aðstæðubundin skot

Þarna veldur það á einstaklingnum hvernig skot hann tekur. Hann þarf að meta að aðstæður og velja besta skotið út frá þeim. Hvort sem það eru uppstökksskot, skot úr skrefi, skot úr fallandi stöðu o.s.frv.

Skot drillur

Skotdrillur þar sem leikmenn nota snúning og kasta sér fram í átt að marki.

1. Úr skrefi - eða á meðan tekin er snúningshreyfing, íþróttamaðurinn tekur hreyfingu fram á við með líkamann beygðan fram.
2. Leikmenn taka svo af stað með einn eða tvo fætur í gólfi á meðan þeir eru beygðir fram með ökkla, hné og mjaðmir. Búkurinn ætti að vera beygður fram og augun á markinu.
3. Eftir skotið eiga báðar hendur að snerta gólfið af því að strax eftir skotið þá lendir leikmaðurinn á gólfinu.

Á meðan á skot æfingu drillunni stendur þá þurfa hendurnar að vera fljótar að beygjast og búkurinn á að fara fram á við og höfuðið á að vera beint. Báðir fæturnir eiga að vera beygðir í 90 gráður og iljarnar eiga að snúa upp. Íþróttamaðurinn ætti að renna á bringunni þegar hún snertir gólfið. Höfuðið ætti að vera inni hálsinum. Út frá þessu ætti bringa, maginn og efri helmingur fóta íþróttamannsins að renna á gólfinu á meðan hendurnar ýta honum áfram á gólfinu með olnbogunum og úlnliðina alveg beygða.

Skotdrilla með uppstökki

1. Íþróttamaðurinn að færa boltann upp í axlarhæð á hlaupum
2. Þriðja skrefið á að vera langt og sprengja leikmanninn upp. Á meðan hann er í loftinu á mjöðmin að færast aftur á bak með handleggnum.
3. Þeir ættu að draga upp annan fótinn þar til efri fótinn er láréttur og skrúfa mjöðmina aftur.
4. Höndin fylgir eftir í sprengihreyfingu fram á við og beinir boltanum í þá átt sem hann á að fara í.
5. Þeir eiga að lenda á sama fóti og þeir hoppuðu upp á.

Miðjuskot á hlaupum

1. Íþróttamennirnir eiga að æfa sig í að grípa boltann með báðum höndum
2. Hægri fóturinn á ennþá að vera í loftinu þegar boltinn er gripinn.
3. Á meðan síðasta skrefið er tekið þá á boltinn að vera kominn í axlarhæð
4. Síðasta skrefið á að vera stórt og sprengja leikmanninn upp
5. Handleggur íþróttamannsins á að vera teygður til baka
6. Íþróttamaðurinn á að sprengja sig strax áfram
7. Þegar kastað er þá á "rangur" fótur að vera fyrir framan.

Algengar villur í skotum

Villur	Leiðrétting	Æfingar til að leiðrétta
Uppstökkið er ekki nógu hátt	Æfa rétta uppstökks tækni	Byrjaðu með varnamann fyrir framan þig. Leikmaður hleypur rólega í átt að markinu, stekkur upp og skýtur boltanum í átt að markinu í miðju lofti. Æfingin skal endurtekin þar til leikmaður er öruggur með tímasetningu og nákvæmni í skotum.
Skot höndin er ekki að sveiflast nóg til baka/aftur á bak	Skot höndin verður að vera teygð aftur á bak eins mikið og hægt er	Reyna að nota minni bolta til þess að læra réttu leiðinna til þess að sveifla hendinni
Skot hreyfingin byrjar frá olnbogunum	Skothreyfingin á að byrja frá öxlinni	Æfa sig að skjóta í vegg
Fótastaðsetning er vitlaus	Gagnstæður fótleggur við handlegg á að vera fyrir framan sóknarmanninn	Skot drillur, kross skrefs gabbhreyfing
Snúningur mjaðmar er vitlaus	Mjöðmin á að færast aftur með handleggnum	Skot drillur, kross skrefs gabbhreyfing
Handleggur fylgir ekki hreyfingunni	Handleggurinn ætti að sprengjast fram með hreyfingunni	Uppstökks drillur

Ábendingar varðandi kennslu

- Til að ná kröftugu skoti þá á að það að vera framkvæmt með bók, handlegg og úlnlið.
- Sá leikmaður sem skýtur ætti að plata mótherja
- Kenndu skotið með hreyfingu
- Því lengri tíma sem boltinn er í hönd því kröftugra verður skotið.

Tækni þróun: Að skjóta

Íþróttamaðurinn getur:	Aldrei	Stundum	Oft
Tekið skot úr skrefinu			
Tekið undirhandar og venjulegt skot úr skrefinu með tilhlaupi.			
Tekið skot úr uppstökki án tilhlaups			
Tekið skot úr uppstökki með tilhlaupi			
Notað bókinn, handlegg og úlnlið til að skjóta			
Gabbað mótherjann með gabbhreyfingu og tekið skot			
Samtals			

Gabbhreyfingar

Gabbhreyfingar eru tæknilegur þáttur sem gerir sóknamanninum kleift að losa sig frá varnamönnunum til þess að:

- Komast í betri stöðu til að skjóta eða senda
- Hlaupa til að spila sig frjálstan til að fá boltann

Gabbhreyfing inniheldur eina eða fleiri hreyfingar sem eru eins og hlaup, sendingar og skot, en í framhaldinu þá framkvæmirðu alvöru hreyfinguna.

Gabbhreyfingar með líkamanum

Í þessum gabbhreyfingum er notað aðallega bók & fætur. Íþróttamaður sem er að taka gabbhreyfingu getur gert það með eða án bolta.

1. **Líkams gabbhreyfing með bolta** er notuð til þess að komast framhjá mótherjanum á meðan þú ert að sækja á annan varnamann. Síðan áttu að kasta boltanum til samherja sem er í betri skotstöðu en þú eða til þess að losa skot höndina frá mótherjanum.
2. **Líkams gabbhreyfing án bolta** er notuð til þess að losa leikmanninn frá varnamanninum til að komast í betri stöðu til að fá boltann eða senda boltann. Gabbhreyfingar eru framkvæmdar af sóknarmanninum sem er annaðhvort að horfa á eða snúa baki í varnamennina

Gabbhreyfingar með bolta

Þegar leikmaður gerir gabbhreyfingu með bolta er sóknarmaðurinn að leika á varnamanninn með því að framkvæma samsetningu af gabbhreyfingum með líkamanum og skot eða sendingar gabbhreyfingu.

1. **Skot gabbhreyfing** er notuð til þess að ögra varnamanninum til þess að geta framkvæmt eitt að eftirfarandi:
 - Komast framhjá varnamanni til þess að skjóta á markið
 - Taka skot gabbhreyfingu (byrjar á því ógna skoti í eina átt en skýtur svo í hina áttina)
2. **Sendingar gabbhreyfing** er notuð til þess að plata varnamanninn svo að ein af eftirfarandi atburðarásum geti átt sér stað (fyrsta aðferðin getur verið notuð í venjulegri sókn og hinar tvær í hraðaupphlaupi)
 - Komast framhjá mótherjanum og skjóta
 - Komast framhjá mótherjanum og senda boltann á samherja
 - Senda boltann á samherja.

Framkvæmd líkams og bolta gabbhreyfinga

Fyrir bæði líkams og bolta gabbhreyfingar ætti að kenna eftirfarandi:

- Einstaklings gabbhreyfing með uppstökki
- Gegnumbrots gabbhreyfing án uppstökkis
- Einfaldur öfugur snúningur
- Tvöfaldur öfugur snúningur
- Jafnfætis gabbhreyfing

1. **Einstaklings gabbhreyfing með uppstökki** er aðallega notað af línumönnum og hornamönnum. Gabbhreyfingarnar eru misjafnar en eru allar framkvæmdar til vinstri á meðan verið er að fara framhjá mótherja og svo til hægri og svo öfugt. Hreyfingin er framkvæmd með eftirfarandi hætti:

- Leikmaðurinn sem ætlar að taka gabbhreyfingu til vinstri, tekur lítið skrefi fram og til vinstri og á meðan færir hann þyngdina sína yfir á vinstri fótinn (hafa boltann nálægt líkamanum)
- Leikmaðurinn þrýstir vinstri fætinum í gólfíð og sprengir svo upp á meðan hann færir þyngdina yfir á hægri fót og svo setur hann vinstri fót fram fyrir hægri fót og fer framhjá mótherjanum.
- Síðan lyftir leikmaðurinn sér upp á vinstri fæti og skýtur eða stingur niður og skýtur á markið.

Ef mótherjarnir eru að nota svæðisvörn þá er þessi gabbhreyfing mest notuð af línumönnum en hornamenn nota hana líka. Allir leikmenn geta notað þessa gabbhreyfingu þegar verið er að blokka fyrir þá.

2. **Gagnubrots gabbhreyfing án uppstöks** er mjög lík einstaklings gabbhreyfingunni með uppstökki, fyrir utan það að leikmaðurinn gabbar tvisvar, byrjar að gabba til hægri og svo til vinstri en fer síðan til hægri. Þegar þessi hreyfing er framkvæmd þá eiga báðar fætur að vera í gólfínu og efri hluti líkamans notaður til að færa þyngdina frá öðrum fæti yfir á hinn
3. **Einfaldur öfugur snúningur** er framkvæmdur af leikmanni sem er með boltann og snýr með bakið í átt að markinu. Hreyfingin er framkvæmd á þennan hátt:

- Leikmaðurinn þykist fara til hægri með hægri fæti á meðan hann framkvæmir snúninghreyfingu með líkamanum í sömu átt.
- Leikmaðurinn fer síðan hálfhring til vinstri og stekkur upp nema hann sé ekki í færi. Þá gefur hann gólfsendingu til samherja.

Gabbhreyfingin er mest notuð af línumönnum og öðrum leikmönnum sem snúa bakinu í markið. Í sumum aðstæðum þá er sóknarmaðurinn með boltann (er langt frá markinu), tekur dripl gabbhreyfingu og klárar svo hreyfinguna með skoti, en ef það kemur varnamaður í hann þá sendir hann boltann.

4. **Tvöfaldur öfugur snúningur** er alveg eins og einfaldur öfugur snúningur fyrir utan að gabbhreyfingin er framkvæmd tvisvar (byrjar til hægri, svo til vinstri svo aftur til hægri og senda boltann).
5. **Jafnfætis gabbhreyfing** er framkvæmt af línumanni. Hún er framkvæmd með því að hoppa jafnfætis á meðan fæturnir eru haldnir í sömu línu (samsíða). Bilið á milli fóta er breiðara en mjaðmabreidd. Staða líkamans er lægri af því að leikmaður er beygður í hnám og hallar fram.

Ef sending er send til hægri þá á sóknarmaðurinn að hoppa upp og lenda með báða fæturna á sama tíma eða lenda fyrst á hægri og svo á vinstri á meðan hann hallar sér til vinstri. Sóknarmaðurinn sprengir svo frá gólfí á vinstri fæti og fer síðan til hægri og skýtur á markið.

Þegar sóknarmaðurinn fer til hægri þá tekur hann tvö eða þrjú skref og passa þarf að þeir þurfi að hafa bakið í varnamanninn á meðan hann fer framhjá honum. Þessi hreyfing leyfir leikmönnum að hlaupa í gagnstæða átt á meðan höndin á þeim er fyrir aftann varnamanninn og tekur skref fram með hægri fæti. Þeir taka svo skref með vinstri fætinum og komast í skotstöðu og skjóta á markið.

Gabbhreyfingar drillur

Margar mismunandi æfingar og leikir er notaðar til þess að æfa gabbhreyfingar sem krefjast margar hreyfingar á búknum til að forðast að varnamenn nái þér. Flestallar gabbhreyfingar er hægt að kenna með sömu kennsluaðferð þrátt fyrir að vera flóknar.

Gabbhreyfingar með bolta

Tilgangurinn með þessari drillu er til að kenna sóknarmönnum að lenda samfætis þegar þeir grípa boltann. Þetta gerir sóknamanninum kleift að festa varnamanninn.

1. Íþróttamaðurinn tekur fyrsta skrefið með hægri fæti og reynir að fá varnamanninn til þess að fara eins langt til hægri og hann getur. Á sama tíma þá sveiflar íþróttamaðurinn hægri hendinni yfir varnamanninn til að passa boltann.
2. Skref númer tvö er til vinstri. Íþróttamaðurinn sprengir til vinstri og fer beint í átt að markinu til þess að geta skotið á það.

Komast framhjá keilum

- Í þessari drillu eiga leikmenn að mynda línu fyrir framan keilur. Leikmenn eiga að taka gabbhreyfingar við allar keilurnar og svo drippla eða hlaupa í átt að markinu
- Leikmenn ættu að nota eina af mörgum gabbhreyfingum og aðra tækni við hverja tilraun í þessari drillu

Tveggja skrefa gabbhreyfing

Í þessari drillu á íþróttamaðurinn að gefa eina-tvær sendingar á milli með miðjumanni. Leikmennirnir ættu að mynda tvær línur með miðjumanni.

- Þegar fyrsti leikmaðurinn fær boltann, þá ætti hann að taka tvö skref til að hreyfa sig í kringum miðjumanninn (nota gabbhreyfingu)
- Leikmaðurinn sendir svo boltann á næsta leikmann á gagnstæðri línu og fer svo aftast í röðina á þeirri línu

Gabbhreyfing og sendingar drillur

- Í þessari drillu raða leikmenn sér upp nokkrum metrum frá sjö (7) metra línunni þar sem keila er sett á gólfíð
- Einn leikmaður stendur fyrir utan röðina og gefur á fremsta leikmann í röðinni sem hleypur í átt að keilunni. Þegar leikmenn eru komnir að keilunni ættu þeir að vera aðeins til vinstri eða hægri við hana.
- Taka svo gabbhreyfingu á keiluna áður en þeir fá að skjóta á markið.

Algengar gabbhreyfingar villur

Villur	Leiðréttingar	Drillur og próf til að hjálpa
Taka gabbhreyfingu of langt frá varnamanninum	Æfa gabbhreyfingar sirka meter frá varnamönnum.	Gabbhreyfingar með bolta
Missa jafnvægið og taka of stórt fyrsta skref	Æfa að halda réttu jafnvægi á líkamanum með því að taka lítil skref til hliðar	Hreyfa þig frá einum stað til annars með litlum skrefum.
Halda boltanum of langt frá líkama leikmannsins en nálægt varnamanninum	Reyna að halda boltanum nálægt bringunni og passa boltann	Reyna að verja boltann fyrir varnamanninum
Að framkvæma gabbhreyfingu of hægt	Æfa að stefnubreyta frá hægri til vinstri	Reyna að passa plássið, fá sendingu, taka gabbhreyfingu og fara í gegn

Kennslu ábendingar

- Í handbolta gleymist oft að æfa gabbhreyfingar. Leikmaður sem byrjar að æfa gabbhreyfingar ætti að vera með ákveðinn liðleika sem er þróaður með ýmsum drillum (með og án annars leikmanns eða búnaðar)
- Mikilvægt er að geta haldið á boltanum í einni hendi og það nýtist vel þegar verið er að læra gabbhreyfingar. Leikmenn sem geta ekki haldið á boltanum með einni hendi hafa minni möguleika á því að læra gabbhreyfingar
- Það er mjög mikilvægt að eftir gabbhreyfingu fylgi hreyfing sem nýtir sér það sem varnamaðurinn gerði rangt (eins og að komast framhjá varnamanni og skjóta eða senda á liðsmann sem er í betri stöðu til þess að skjóta). Gabbhreyfingar sem nýta ekki mistök varnamannsins verða að gagnslausaum sóknum og hindra oftast sóknarleikinn.

Tækni þróun: Gabbhreyfing

Íþróttamaðurinn getur:	Aldrei	Stundum	Oft
Framkvæmt líkams gabbhreyfingu rétt			
Framkvæmt bolta gabbhreyfingu rétt			
Viti muninn og geti framkvæmt: <ul style="list-style-type: none"> • Einstaklings gabbhreyfingu með uppstökki • Gegnumbrots gabbhreyfingu án uppstökkis • Einfaldan öfugan snúning • Tvöfaldan öfugan snúning • Jafnfætis gabbhreyfingu 			
Samtals			

Sóknar og varnar hreyfingar

Í sóknarleik eru margir hreyfingarmöguleikar. Hreyfing í sóknarleik er framkvæmd til þess að ná fram eftirfarandi:

- Losa sig frá mótherjanum
- Koma sér í betri stöðu til þess að framkvæma sóknarleikinn
- Búa til betri stöðu fyrir liðsfélaganna til að framkvæma sóknarleik

Til þess að ná þessum markmiðum þarf leikmaður að nota ýmsar aðferðir til að hreyfa sig á vellinum. Hvaða hreyfing verður fyrir valinu fer eftir aðstæðum en eftirfarandi aðferðir er hægt að nota:

- Hlaupa
- Byrja
- Hlaupa og skipta um takt
- Hlaupa og skipta um átt (í hlaupinu)
- Stoppa
- Nota snúning á hlaupum sem gabbhreyfingu
- Hoppa

Leikmenn í hópsókn eru kallaðir

- Miðjumaður
- Hornamaður
- Línumaður

Hver og einn leikmaður þarf að læra ýmsar hreyfingar sérstaklega fyrir sína stöðu. Það er nauðsynlegt fyrir stöðurnar.

Einstaklings varnar atriði

Við lok 1960 var byrjað að leggja áherslu á varnarleik vegna þess að eftir því var tekið að mikið var hægt að bæta í honum. Í nútíma handbolta þurfa leikmenn að hafa mikla hreyfigetu, leikskilning, hröð viðbrögð, sjá fyrir ýmsar aðstæður og veita ásetningi mótherjans andspyrnu. Tæknileg atriði sem varnamenn þurfa að kunna er:

- Líkamsstaða
- Hliðarskref
- Varnarhreyfingar út fyrir punkta og svo til baka að línu.
- Hlaupa út og brjóta
- Hlaupa aftur á bak
- Stoppa og breyta um átt á meðan er hlaupið
- Bregðast við gabbhreyfingum
- Stöðva boltann
- Blökka boltann
- Stela boltanum

Að stela boltanum

Hægt er að stela boltanum af andstæðing á meðan hann dripplar eða skýtur. Best er að stela boltanum (oft á íslensku kallað að fiska boltann) þegar andstæðingur dripplar með því að grípa boltann í loftinu úr höndum andstæðingsins/áður en hann nær að grípa hann úr driplinu. Leikmaðurinn sem stelur boltanum ætti að fá boltann eða hann fer útaf.

Að blokka mótherjann án bolta

Varnamaður skal vera búin að kynna sér mótherjann. Ef varnarmaðurinn er fyrirfram búin að kynna sér aðferðir mótherjans og veit hvernig hann spilar þá getur hann blokkað mótherjann. Annars þarf varnarmaðurinn að læra inn á mótherjann í fyrstu mínútum leiksins og búa til einstaklings tækniplan til að stoppa hann. Þetta er mikilvægt þegar verið er að verjast sóknarleik, bæði í svæðisvörn og samliggjandi vörn.

Ef liðið er í svæðisvörn, þá felst blokkeringin í að koma í veg fyrir að sóknamennirnir nái að hlaupa í opin svæði. Að koma í veg fyrir er að blokka leið mótherjans. Þú ert að stoppa eða seinka leikkerfi hjá sóknarliðinu með því að koma í veg fyrir að sóknarmennirnir komi sér í réttar stöður í leikkerfinu.

Með því að varnarmaður blokki mótherjann án bolta þrátt fyrir kerfisvörn er hægt að framkvæma tvö verk:

- Blokka boltann til þess að hindra mótherjann að grípa boltann
- Gera það ómögulegt fyrir sóknamanninn að blokka sjálfur

Að blokka með bolta

Það er mjög mikilvægt að blokka með bolta af því leikmaður með bolta er hættulegasti leikmaðurinn. Þegar sóknamaður kemur driplandi að markinu þá ætti varnarmaðurinn að staðsetja sig þannig að hann neyðir sóknamanninn út fyrir hliðarlínu.

Varnarmaðurinn tekur sér stöðu út frá staðsetningu sóknarmannsins með boltann svo hann geti hindrað að sóknarmaðurinn komist inn á miðjuna. Varnarmaðurinn hleypur við hliðin á driplandi sóknamanninum og kemur sér í stöðu þannig að hann er nær miðju vallarins og neyðir driplandi leikmannin lengra og lengra út í horn.

Í varnarleik þegar sóknamaður er fyrir framan markið þá ætti miðjumaður í vörn að vera nálægt skothendinni til að geta blokkað sendingu eða skot. Ef sóknarmaður tekur gabbhreyfingu til hægri og síðan farið framhjá til vinstri þá er varnarmaður nálægt skot hendinni og þá minni líkur á að sóknamaður geti fintað sig í gegn eða stokkið upp. Ef gabbhreyfing er tekin til vinstri og farið framhjá til hægri þá mun hann vera blokkaður frá þeirri hlið.

Varnamaður ætti að hoppa í átt að sóknarmanninum þannig að axlirnar á báðir leikmönnum eru samhliða hvor annarri. Þetta er samkvæmt hreyfingu varnamannsins (verið að ráðast á skot hendina) þetta er sérstaklega nytsamlegt fyrir örvhentan vinstri-miðjumann (er með vinstri fótinn fyrir fram en þú ert að skjóta með hægri og öfugt)

Það er mjög mikilvægt að varnarmaður vinni með markmaninum við að blokka. Í þessu tilfelli þá á að passa “litla hornið”. Bolta sem er kastað á markið ætti að vera blokkað af varnamönnum. Ef skot eru framvæmd af miðju vallarins þá á varnarmaður og markmaður að vinna saman til þess að blokka markið (venjulega á varnarmaður að taka hornið nær skot hendinni).

Drillur fyrir sóknar og varnarhreyfingar

Ein á ein

Í þessari drillu á sóknarmaðurinn að grípa boltann og síðan reyna að skora mark á meðan varnarmaðurinn reynir að koma í veg fyrir það. Þetta ætti að endutaka og í báðar áttir og svo eiga leikmann að skipta um hlutverk.

Þreföld klipping

1. Leikmenn vinna í fjögurra (4) manna hópum og þeir framkvæma þrjár (3) sendingar eins hratt og þeir geta í klippingu.
2. Fyrsti leikmaðurinn hleypur áfram með bolta og sendir svo boltann aftur fyrir sig á næsta leikmann sem klippir við hann.
3. Á meðan fyrstu tveir leikmennirnir senda boltann þá kemur þriðji leikmaðurinn og klippir við leikmann tvö um leið og hann fær boltann frá leikmanni eitt.
4. Fjórði leikmaðurinn gerir það sama og er fljótur að fá boltann frá leikmanni þrjú.

Sending frá hægri til vinstri undir pressu

1. Í þessari drillu byrjar boltinn í miðjunni hjá fyrsta leikmanninum sem sendir boltann á leikmann tvö sem er til hægri
2. Þegar sendingin er framkvæm á milli leikmanns eitt og tvö þá á þriðji leikmaðurinn að tímasetja hlaupið sitt til að geta fengið boltann, hann hleypur á bak við þá og er tilbúin að grípa snögga sendingu
3. Leikmaður þrjú hleypur síðan með boltann og kemur leikmanni tvö í skotfæri til að skjóta á markið.

Varnardrilla

Í þessari drillu eiga sóknarmennirnir að senda boltann á milli sína á meðan varnamaður stígur fram í varnahreyfingu að þeim leikamanni með boltann og stígur svo til baka að vítateignum og síðan aftur út í næsta sóknarmann.

Verja boltann á meðan það er dripplað

Í þessari drillu þá leikamaður að passa boltann á meðan hann er að drippla.

1. Leikmaður setur hendina sína á milli boltans og hendi mótherjans þegar hann heyrir boltann drippla á gólfinu
2. Hann síðan sækja á mótherjann frá hliðunum á meðan hann er að drippla

Algengar villur í sóknar- og varnarhreyfingum

Villur	Leiðréttingar	Drillur/próf til að hjálpa
Drippla boltanum fyrir framann líkamann í staðinn fyrir að drippla boltanum aðeins til hliðar við líkamann	Íþróttamaður ætti að setja hendina sína á milli boltans og handar mótherjans þegar þeir heyra boltann drippla á gólfinu	Dripplaðu og verndaðu boltann frá aðstæðingnum
Leikmaðurinn horfir ekki bara á boltann heldur líka á mótherja og meðspilara	Fáðu íþróttamennina til þess að sækja á mótherjann frá hliðum þar sem hann er að drippla boltanum	Sendu boltann á meðan farið er framhjá mótherjanum
Hendur eru ekki beygðar	Fáðu íþróttamennina til að aðeins beygja hendurnar og síðan hreyfa sig með tærnar	Æfa hliðar saman hliðar varnarleik
Leikmenn í hinu liðinu eru ekki að senda hratt á milli sín	Sendu sendingar eins hratt og hægt er	Spila sendingaleik með tímamörkum
Leikmenn í hinu liðinu vernda ekki boltann	Sýna réttu leiðina til að vernda boltann	Drippla og vernda boltann frá aðstæðingnum

Kennslu ábendingar

- Að blokka eða passa línumanninn fyrir framan markið er mjög erfitt. Hversu tæknilegur sem sóknamaðurinn hefur áhrif á frammistöðu hans. Ef leikmaður skýtur eftir að hafa hálf snúið sér til vinstri og á meðan hann var að falla, þá á varnamaðurinn að vera vinstra megin. Ef varnamaðurinn mætir fjölhæfari sóknarmanni þá ætti hann að passa hann mjög vel og stjórna hreyfingum hans til þess að koma í veg fyrir að hann nái boltanum. Í svona aðstæðum þá ætti annar varnamaður að koma og hjálpa við að blokka.
- Hornamenn ættu að vera blokkaðar í ákveðni fjarlægð þannig að þeir geti ekki spilað eins vel og þeir geta. Blokkarinn ætti að einbeita sér að sínu varnarverkefni.

Tækni þróun: Sóknar- og varnarhreyfingar

Íþróttamaðurinn getur:

Aldrei

Stundum

Oft

Íþróttamaðurinn getur:	Aldrei	Stundum	Oft
Getur framkvæmt einstaklings varnarhreyfingu rétt			
Stolið bolta			
Blokkað mótherja án bolta			
Blokkað mótherja með bolta			
Samtals			

Ör-ábendingar fyrir þjálfara

Fyrir æfingar

- Líkja eftir keppni
- Koma með skiljanlegar og nákvæmar leiðbeiningar
- Byrja á einföldustu drillunum og svo vinna sig skref fyrir skref í átt að erfiðustu
- Vertu viss um að íþróttamaðurinn skilji útskýringarnar/leiðbeiningarnar og allar aðferðir eru kenndar með áherslu á öruggi

Fyrir keppni

- Hvettu íþróttamennina allan tímann
- Aldrei sýna íþróttamanni eða þola hegðun sem getur valdið brottvísun
- Kenna íþróttamanni réttu leiðina til þess að keppa og og fylgja settum reglum og fyrirmælum dómara
- Kenndu íþróttamanninum að bera virðingu fyrir mótherjunum og liðsfélögnum
- Bera virðingu fyrir skoðunum og ákvöðrunum dómara

Einföld æfing

Sérstakar æfingar fara eftir getu íþróttamannsins. Að jafnaði þá ætti almennt prógramm að fylgja og aðlagast að þörfum hans.

Einföld viku æfingarátun

Mánudagur	<ul style="list-style-type: none">• Upphitun• Vinnu drillur: Sendingar og miðjuskot• Æfa 5:1 vörn• Spila leik
Þriðjudagur	<ul style="list-style-type: none">• Upphitun• Vinnu drillur: uppstöks skot, gabbhreyfingar, klippingar, blokkeringar• Æfa 3:2:1 vörn• Spila leik
Miðvikudagur	<ul style="list-style-type: none">• Hvíldardagur
Fimmtudagur	<ul style="list-style-type: none">• Upphitun• Líkamspjálfun sem áherslu á hraða, sprengikraft og styrk
Föstudagur	<ul style="list-style-type: none">• Upphitun• Vinnu drillur: skot á markið, dripl og hraðarupphlaup• Spila leik

Að skilja handbolta

Ekki gera ráð fyrir því að tækniminni íþróttamennirnir þekki grunnmarkmið íþróttarinnar. Slíkir íþróttamenn gætu átt erfitt með einföld hugtök.

Breytingar og aðlögun

Í keppni er mikilvægt að reglurnar breytist ekki vegna sérþörfum íþróttmanna. Hinsvegar eru takamarkaðar breytingar á reglum leyfðar sem koma til vegna sérþarfa íþróttamanna. Þjálfarar hafa möguleika á að aðlaga æfingarnar til þess að mæta þörfum hvers og eins og nýta til þess góð samskipti og annan búnað sem geta aðstoðað við það.

Breyta æfingum

Breyta tækninni þannig að allir íþróttamennirnir geta tekið þátt í æfingunni.

Aðlaga að sérstökum þörfum íþróttamanna

Nokkur dæmi um leiðir til þess að aðlaga að sérþörfum íþróttamanna:

- Nota bjöllu fyrir þá sem eru sjónskertir
- Nota sérstök hljóð fyrir sjónskerta
- Nota fána með litum fyrir heyrnaskerta íþróttamenn
- Koma í gagnið sérstökum handa merkingum fyrir heyranskerta íþróttamenn

Aðlöguð samskipti

Margbreitlegir íþróttamenn þurfa mismunandi samskiptaaðferðir. Sem dæmi læra sumir íþróttamenn og svara betur við sýnkennslu en hins vegar þarfnast aðrir meiri munnlegra samskipta. Sumir íþróttamenn gætu þurft samsetningu af öllu - sjá, heyra og jafnvel lesa útskýringu af æfingu eða tækni.

Andlegur undirbúningur og þjálfun

Andleg þjálfun er mikilvæg fyrir íþróttamanninn hvort sem hann er að fókusera á að gera sitt besta eða að keppa á móti öðrum. Bruce D. Hale frá Penn State talar um skynmyndir sem hann kallar “Æfing án svita” (“No Sweat Practice”) sem er mjög áhrifarík aðferð. Hugurinn getur ekki greint á milli hvað er raunverulegt og hvað er ímyndun. Æfing er æfing hvort sem hún er framkvæmd með líkamanum eða huganum.

Fáðu íþróttamanninn til að setjast í þægilega stöðu á hljóðum stað með fáum truflunum. Segðu íþróttamanninum að loka augunum og sjá sjálfan þig fyrir sér framkvæma ákveðna tækni. Hver og einn er að sjá sjálfann sig eins og á stórum myndskjá á handboltavelli. Gakktu með þeim í gegnum hvert stig skref fyrir skref. Notaðu eins mörg smáatriði og hægt er og notaðu orð til þess ná fram öllum skynfærum - sjón, heyrn, snertingu og lykt. Fáðu íþróttamanninn til að endurtaka ímyndina og sjá sig svo fyrir sér æfa tæknina með góðum árangri.

Hugsunin á bakvið þetta er að líkaminn fer þanngað sem hugurinn fer. Hugsun er orka og orka er framkvæmd. Íþróttamaðurinn getur látið hluti gerast fyrst í huganum og síðan líkamlega.

Sumir íþróttamenn þurfa hjálp að byrja ferlið. Aðrir geta lært að æfa þetta sjálfir. Tengslin milli þess að framkvæma tækni í huganum og framkvæma tækni á vellinum getur verið erfitt að útskýra. Sá íþróttamaður sem endurtekur ímyndina af sér framkvæma rétta tækni og trúir að hann geti það er líklegri til þess að framkvæma tæknina rétt. Hvað sem fer inn í huga og hjarta einstaklings kemur út í hegðun hans.

Krossþjálfun í handbolta

Ástæða krossþjálfunar er til þess að koma í veg fyrir meiðsl og viðhalda vöðvajafnvægi á meðan á undirbúningstímabili stendur. Eitt af aðalatriðunum til þess að ná árangri í íþróttum er að vera heilbrigður og æfa til þess að endast/brenna ekki út. Krossþjálfun gerir íþróttmönnum kleyft að æfa af meiri krafti og ánægju og með minni hættu á meiðslum.

Að fara í ræktina er mjög mikilvægt fyrir handboltamenn af því að að með því að þjálfa alla vöðvahópa þá erum við ekki að treysta á einn vöðvahóp að gera alla vinnuna. Þetta getur komið í veg fyrir meiðsl. Hvíldardagur getur líka verið hreyfingadagur þar sem eru hreyfingin er sund eða blak

Heima æfingar

1. Ef íþróttamenn aðeins æfa einu sinni í viku með þjálfaranum þeirra og æfa ekki einir þá mun árangurinn vera mjög takmarkaður
2. Það bætir ekkert hæfni íþróttamanns meira en að spila! Foreldrar/forráðamenn geta búið til fjölskyldu keppni sem viðbótar æfingu eða til að auka félagslíf
3. Til þess að ná árangri ættu þjálfarar að setja fyrir heimaæfingar fyrir fjölskyldumeðlimi og/eða æfingarfélaga. Þessar æfingar eiga að vera fjörugar og sjá til þess að íþróttamennirnir fái tækifæri til að upplifa öðruvísi hreyfingu
4. Sem hvatningartæki getur þjálfari hugsanlega veitt vottorð um árangur til íþróttamanna og þjálfunarfélaga sem ljúka ákveðnum fjölda heimaþjálfunar á tímabilinu



Special Olympics

Leiðarvísir um handbolta þjálfun

Handbolta- og siðareglur

Efnisyfirlit

<i>Að kenna reglur í handbolta</i>	59
<i>Keppnisgreinar</i>	60
<i>Formleg prógröm fyrir íþróttamenn</i>	61
<i>Valfrjálsar breytingar á reglum í liðakeppni</i>	62
<i>Fimm manna handbolta</i>	63
<i>Frammistöðumat</i>	65
<i>Unified íþróttareglur</i>	67
<i>Mótmæli</i>	68
<i>Handbolta siðareglur</i>	69
<i>Íþróttamennska</i>	70
<i>Glósur fyrir handbolta</i>	72

Að kenna reglur í handbolta

Besti tíminn til að kenna reglur í handbolta er á meðan æfingu stendur. Sem dæmi á að kenna íþróttamönnum að “spila boltanum” á meðan á æfingu stendur gerir það að verkum að reglur verða þeim eðlislægar í leik.

Að spila boltanum felur í sér eftirfylgjandi: Leikmaður má hlaupa þrjú skref með boltann eða halda á honum í þrjár sekúndur. Leikmaðurinn hefur enginn tímatakörk fyrir að drippla boltanum, en samt sem áður um leið og boltinn er tekinn upp með einni eða báðum höndum þarf honum að vera sleppt eftir þrjú skref eða innan þriggja sekúnda. Leikmaður má hlaupa með boltann þrjú skref svo má hann drippla boltanum eins mikið og hann vill og svo má hann taka boltann og hlaupa önnur þrjú skref. Ef leikmaðurinn dripplar aftur eftir seinni þrjú skrefin þá er tvígrip. Eins og í körfubolta þá er ekki leyfilegt að drippla boltanum eftir að þeir hafa dripplað honum og tekið hann upp. Tvígrip er líka ef báðar hendur eru notaðar til þess að drippla boltanum. Tvígreip gefur hinu liðinu frikast.

Með því að kenna þessar reglur á æfingu þá hefur leikmaðurinn meiri reynslu í keppni.

Sem alþjóðlegt íþróttaprógram hefur Special Olympics hefur aðlagð og breytt Alþjóðalegu handknattleikssambands reglunum (IHF). Endilega vísið á opinberar Special Olympics íþróttareglur á www.specialolympics.org og þar er hægt að finna breyttar og sammþykktar handbolta reglur af Special Olympics.

Það er í hlutverki þjálfara að skilja reglur leiksins og kenna íþróttamönnum og öðrum þjálfurum þær. Til að hjálpa þér með þessa ábyrgð þá eru hérna á næstu blaðsíðum reglur sem stýra handboltanum.

Keppnisgreinar

Hér fyrir neðan er listi yfir opinbera viðburði sem eru í boði hjá Special Olympics.

1. Liðakeppni
2. Fimm manna liða handbolti
3. Liðakeppni í Unified íþróttum
4. Frammistöðumat

Fjölbreytni viðburða er ætlað til að veita keppnis möguleika fyrir alla íþróttamenn óháð getu. Prógrömm munu ákvarðast út frá hvaða viðburðir eru í boði og hversu mikið umstang er nauðsynlegt með tilliti til stjórnun og annars aðstæðna. Þjálfarar bera ábyrgð á því að útvega viðeigandi þjálfun og velja viðburði við hæfi og áhuga íþróttamanna sinna.

Formleg prógröm fyrir íþróttamenn

Prógrammið hjálpar þjálfurum að þjálfa íþróttamenn sína eftir stöðlum Special Olympics. Íþróttamaður þarf að hafa þjálfara sem kennir honum að fylgja þessum stöðlum. Það þarf að vera fulltrúi frá Special Olympics sem á að vinna með þjálfaranum til þess að íþróttamaðurinn verði viðurkenndur hjá Special Olympics.

Valfrjálsar breytingar á reglum í liðakeppni

Eftirfarandi eru breytingar á reglum alþjóðlega handknattleikssambandsins sem hafa verið notaðar til að stýra Speciall Olympics handboltakeppnum. Þessar breytingar eru valfrjálsar og það er undir ábyrgð hvers og eins prógramms að meta hvort þeirra þarfnast

1. Lengd vallarins má ver breytt í venjulega lengd á körfuboltavelli (26 metara) en ekki minna. Þarf að hafa breiddina eins nálægt breidd leikvallar í reglum handbolta um stærð vallar (20 metrar) eins og hægt er, þetta er mikilvægara en lengd vallarins. Samt sem áður þarf þetta að vera haldið í íþróttahúsi sem getur haft handboltavöll í fullri stærð.
2. Byrjendur með litla hæfni gætu viljað nota mjúkan bolta til að keppa með. Boltinn þarf að vera 350 grömm, hafa 17,145 cm þvermál og 53,34 cm ummál.
3. Leiktíminn ætti ekki að vera minna en tveir 15 mínútna leikhlotar með að minnsta kosti fimm mínútna hálfleik. Lengd leikhlutanna fer eftir uppsetningu mótsins, fjölda leikja á dag og líkamlegu ástandi leikmannanna. Tíminn getur verið breyttur útfrá samkomulagi þjálfara eða sem beðni frá dómara eða mótstjóri.
4. Fyrir byrjendur, unga leikmenn og hæfni litla leikmenn þá má dómari ákveða að takmarka snertingu eins og í körfubolta. Fyrir ósæmilega hegðun fær leikmaður og þjálfari viðvörðun. Þegar leikmaður fær aðra viðvörðun fyrir hvað sem er þá fær bann tveggja mínútna brottvísun og liði spilar manni færri. Þrjár, tveggja mínútna brottvísanir verða að brottvísun úr leiknum.

Fimm manna handbolti

Fimm manna handbolti má vera notað sem til þess að auka fjölda liða í Special Olympics handbolta keppnum. Þetta er líka notað til þess að hjálpa leikmönnum með litla hæfni að spila eftir reglum.

Reglur í fimm manna liða handbolta eru þær sömu og reglur fyrir liðakeppni, nema eins og fram kemur hér að neðan:

Að skipta í lið

1. Lið er skipt niður út frá liða stigafjölda úr frammistöðumati hvers og eins
2. Þjálfarar þurfa að leggja fram frammistöðumat einstaklinganna til þess að stjórna keppninni. Liðs stigafjöldin er ákveðinn með því að plúsa saman stig efstu fimm einstaklinganna og síðan deila útkomunni (tölunni) með fimm
3. Lið eru upphaflega sett saman í hópa eftir stigafjölda frammistöðumatsins. Síðan ætti að flokka umferð þar sem er skoðað er skiptinguna og lögð loka hönd á hana
4. Í flokkunar umferðinni þá eiga lið að spila einn eða fleiri leiki þar sem hver leikur endist ekki lengur en sex mínútur. Hver lið þarf að spila öllum fimm leikmönnum sem liðs stigafjöldin var fundin útaf

Aðstaða og búnaður

1. Ef lengdin á íþróttahúsinu er minna en 26 metrar, þá má minnka vítateigin í 5 metra og punktalínuna má minnka í 8 metra.
2. Mjúki handbolti á að vera (350 grömm, 17,145 cm í þvermál og 53,34 cm í ummál.

Lið og leikmenn

1. Lið mega mest hafa níu leikmenn
2. Leikurinn er spilaður af tvemur, fimm manna liðum. Einn leikmaður í hverju liði á að vera markmaður. Hvert lið verður að byrja leikinn með þrjá vallar leikmenn og einn markmann; leyft fyrir fjarveru. Leikmenn meiga halda á boltanum í fimm sekúndur.

Tímalengd leiksins

1. Tímalengd leiksins þarf að vera 20 mínútur þar sem hvor helmingur er í minnsta lagi 10 mínútur og hver helmingur er með 5 mínútur hlé á milli helminga. Liðinn skipta um helming í hálleik
2. Það er eitt 60 sekúnda leikhlé á hver lið í hverjum leikshluta og þá er leiktíminn stoppaður
3. Ef það þarf að fara í framlengingu útaf jafntefli í venjulegum leik verður kastað pening um það hvort liðið byrjar framlenginguna. Það er eins mínútna hlé milli venjulegs leiks og svo fyrir hver framlengingar helming. Framlengingin er þrjár mínútur. Ef það er ennþá jafntefli eftir framlengingu, þá verður framkvæmd vítakastskeppni samkvæmt reglum.

Skiptingar

Leikmenn sem skipta ekki rétt muna fá viðvörun en fá ekki tveggja mínútna brottvísun. Samt sem áður ef ólögleg skipting er framkvæmd þá mun það verða þess valdandi að mótherjarnir fá fríkast.

Spilamennska gagnvart andstæðingi

1. Engin snerting: Snerting er takmörkuð eins og í körfubolta.
2. Síendurtekin gróf eða hættuleg brot verða þess valdandi að viðkomandi fær viðvörun.
3. Viðvörun tvö af hvaða tagi sem er veldur því að viðkomandi fær tveggja mínútna brottvísun og lið hans spilar einum færri.
4. Þrjár, tveggja mínútna brottvísanir valda brottvísun úr leik

Unified liðakeppni

1. Nafnaskráin þar að innihalda rétt hlutfall af tölu íþróttamanna og liðsfélaga
2. Á meðan leik stendur þá eiga alltaf að vera 4 íþróttamenn og 3 liðsfélagar. Ef ekki eru rétt hlutföll liðsmanna er liðinu dæmt tap
3. Hvert lið þarf að hafa fullorðinn ekki spilandi þjálfara sem ber ábyrgð á blöndun liðsins og hegðun liðsins á meðan á leik stendur

Frammistöðumat

Þetta er ekki fyrir þá íþróttamenn sem geta spilað handbolta. Það eru þrír viðburðir sem mynda frammistöðumatið: Hitta í mark, 10 metra dripl og skjóta. Lokastig íþróttmannsins er fundið með því að plúsa saman stiginn sem hann náði úr öllum viðburðunum.

1. Viðburður #1: Hitta í mark.

1. Tilgangur: Til þess að mæla hæfni íþróttamanns að kasta með einni hendi.
2. Búnaður: Tveir leður handboltar, krít eða teip og málband.
3. Lýsing: eins metra langur kassi er teiknaður á vegg með krít eða teipi. Neðri lína kassans ætti að vera 1 metra frá gólfinu. Þriggja metra langur kassi á að vera teiknaður á gólfið með krít eða teipi og 2,4 metra frá veggnum. Íþróttamaðurinn á að standa inni kassanum. Fremri dekk á hjólastól mega ekki fara yfir línuna. Íþróttamaðurinn fær fimm köst. Handboltanum þarf að vera kastað með EINNI HENDI Í VENJULEGU KASTI og þarf að hitta vegginn í loftinu til þess að vera talið með.
4. Stig:
 - a) Íþróttamaðurinn fær þrjú stig fyrir að hitta inn í kassann á veggnum
 - b) Íþróttamaðurinn fær tvo stig fyrir að hitta í inurnar á kassanum.
 - c) Íþróttamaðurinn fær eitt stig fyrir að hitta bara vegginn með boltann í loftinu.
 - d) Íþróttamaðurinn fær eitt stig fyrir að grípa boltann í loftinu eða einu eða fleiri driplum innan þriggja metra kassans.
 - e) Stigafjöldi íþróttamannsins mun vera heildarsumma af þessum fimm köstum.

2. Viðburður #2: 10 metra dripl

1. Tilgangur: Til þess að mæla hraða og hæfni íþróttamanns í því að dripl handbolta.
2. Búnaður: Þrír leður handboltar, fjórar keilur, gólfteip, málband og skeiðklukka.
3. Lýsing:
 - a) Íþróttamaðurinn byrjar fyrir aftan byrjunarlínuna og milli keilanna. Íþróttamaðurinn byrjar að dripl og hreyfa sig eftir merki frá stjórnanda. Íþróttamaðurinn driplar boltanum með einni hendi alla 10 metranna. Íþróttamaðurinn í hjólastól verður að taka til skiptis ýta sér tvisvar áfram og svo dripl tvisvar til þess að driplið sé löglegt. Íþróttamaðurinn þarf að fara yfir endalínuna og á milli keilanna og hann verður að grípa boltann til að stoppa driplið.
 - b) Ef íþróttamaðurinn missir stjórn á boltanum heldur klukkann samt áfram að að ganga. Íþróttamaðurinn getur náð í boltann. En ef boltinn fer út fyrir 1,5 metra línuna þá má hann taka upp bolta næst honum eða ná í boltann sem hann missti og halda svo áfram með viðburðinn.
4. Stig
 - a) Það er tekinn tíminn á íþróttamanninum frá því að það hann fær merki að fara af stað og þanngað til hann fer fyrir endalínuna og tekur upp handboltann til að stoppa driplið.
 - b) Það bætist ein sekúnda við tímann í hvert skipti sem íþróttamaðurinn driplar ólöglega (t.d. Tveggja handa dripl o.s.frv.). Íþróttamaðurinn fær tvær tilraunir. Hver tilraun fær stig og refsitíma sem bætist við upprunalega tímann og breytir svo tíma í stig miða við tímatöflunni.
 - c) Stiga fjöldi íþróttamannsins fyrir viðburðinn er hans bestu tvær tilraunir breytar í stig. (Ef jafntefli kemur upp þá er tíminn notaður til að aðgreina sæti).

3. Viðburður #3: Skjóta

1. Tilgangur: Til að mæla nákvæmni í skotum hjá íþróttamanninum.
2. Búnaður: Leður handbolta (helst sex stykki) og handbolta mark, gólf teip og málband.
3. Lýsing:
 - a) Vítateigurinn (6 metrar) og punktalínun (9 metrar) eru merktar á völlinn. Þrjú boltar eru settir á móti markinu á vítateigslínunni og þrjú boltar eru settir á punktalínuna. Markinu er skipt í þrjú jafna hluta sem er skipt með því að líma teipi á slánni og niður í gólf. Hver hluti er einn meter á breidd.
 - b) Íþróttamaðurinn hefur þrjú skot á markið af vítateigslínunni og þrjú skot frá punktalínunni. Íþróttamaðurinn má skora með því að skjóta bæði beint í markið eða með því að láta hann drippla einu sinni.
4. Stig:
 - a) Íþróttamaðurinn þarf að skjóta fyrir aftan sex metra línuna og 9 metra línuna.
 - b) Ef íþróttamaðurinn stígur á línuna þá er það skot ekki tekið með.
 - c) Íþróttamaðurinn fái fylgja eftir boltanum þegar hann er búin að skjóta. (semsagt má fara yfir línuna)
 - d) Fimm stig eru í boði ef íþróttamaðurinn skýtur boltanum í hlutina sem eru nær stönginni sitthvor megin.
 - e) Tvö stig eru í boði ef íþróttamaðurinn skýtur í hlutann í miðjunni
 - f) Ef boltinn dripplar tvisvar eða oftar þá fást engin stig.

Unified íþróttareglur

Það eru smávægilegur munur á reglum fyrir Unified íþrótt keppni og reglur sem koma fram í reglum frá Special Olympics og breytingar sem koma fram í reglunum. Viðbætur eru eftirfylgjandi:

1. Nafnaskrá inniheldur rétt hlutfall af tölu íþróttamanna og liðsfélaga. Liðið samanstendur af helmingi íþróttamanna og helmingi liðsfélaga á meðan á keppni stendur.
 - Markmaður
 - Varnamaður í horni hægra megin. Varnamaður 1
 - Varnamaður í skyttustöð hægra megin. Varnamaður 2
 - Varnamaður í miðju hægra megin. Varnamaður 3.
 - Varnamaður í miðju vinstra megin. Varnamaður 3.
 - Varnamaður í skyttustöð vinstra megin. Varnamaður 2
 - Varnamaður í horni vinstra megin. Varnamaður 1
 - Hægri skytta
 - Miðjumaður
 - Vinstri skytta
 - Vinstri hornamaður
 - Hægri hornamaður
 - Línumaður
2. Í liða íþróttum þá er verkefnum skipt eftir því besta leikmanninum á nafnaskránni, en ekki meðaltal hæfni allra leikmannana.
3. Liðs íþróttir verða að hafa fullorðinn, ekki spilandi þjálfara. Þjálfara sem spila er ekki leyfðir í liðs íþróttum.

Unified handbolti er hannaður til að stuðla að því að samþætta einstaklinga með andlega fötlun og þá sem eru ekki með fötlun í sama lið. Jafnrétti meðal allra liðsfélaga er aukið þegar liðsfélagar eru u.þ.b. á sama aldri og svipaðir af getu. Rétt val er mikilvægt bæði fyrir þjálfun og keppni.

Það er mjög mikilvægt að Unified liðsfélagar þekki sitt hlutverk í liðinu og í Special Olympics almennt. Yfirráð leikmanna í Unified íþróttum mæta ekki tilgangi og markmiðum prógramsins og mun ekki leyfa íþróttamönnum að sýna sína hæfileika. Góður liðsfélagi er sá sem keppir með íþróttmanni með svipaða hæfni. Í fullkomnum heimi þá væri ómögulegt að greina á milli framlags íþróttamanns og Unified liðsfélaga.

Mótmæli

Verklag mótmæla fer eftir keppnisreglum. Hlutverk mótsstjóra er að ýta undir að reglunum sé framfylgt. Sem þjálfari er skylda þín til íþróttamannana að mótmæla öllum aðgerðum eða viðburðum sem gerast á meðan íþróttamennirnir þínir eru að keppa sem þú heldur að séu brot á opinberum handbolta reglum. Það mjög mikilvægt að þú sért ekki að mótmæla bara af því að þú og þínir íþróttamenn fenguð ekki útkomuna sem þið vilduð. Mótmæli eru mjög alvarlegt efni sem hefur áhrif á keppnis áætlunina. Fáðu að skoða hjá mótsstjóra mótmæla aðgerðir fyrir þessa keppni.

Ef mótmæli eru nauðsynleg skal yfirþjálfarinn fylla út eyðublað þess efnis sem ætti að vera tiltækt á afgreiðsluborði/upplýsingaborði íþróttá (Sports Information Desk (SID)). Mótmælin þurfa að vera sett fram ekki seinna en 30 mínútnum eftir niðurstöðu úr leiknum.

Mótmæli og áfrýjunarferli

Aðeins yfirþjálfari eða sjálfskráður þjálfari (i fjarveru yfirþjálfar) meiga mótmæla. Öll eyðublöð þurfa að vera fyllt og ættu að innihalda eftirfylgjandi upplýsingar:

- Dagsetning
- Tímasetning þegar leggt er fram mótmælin.
- Íþrótt, viðburður, hópaskipting eftir aldri.
- Nafn íþróttamanns, skipun fulltrúa
- Ástæða mótmæla (sérstök regla sem var brotin af opinberu Special Olympics reglunum)
- Undirritun þjálfarans.

Þegar mótmælin eru lögð fram mun útskurður eiga sér stað af sérstakri íþróttá dómnefnd, sem er samanstendur af tæknifulltrúa, íþróttá framkvæmdarstjóra og opinberum formanni. Um leið og dómnefndin hefur tekur ákvöðrun þá getur þjálfari tekið útskurði þeirra eða áfrýjað útskurðnum til mótstjórn. Mótstjórnin mun samstanda af íþróttá skipulagsnefnd, fulltrúa frá Special Olympics og tæknistjóri (HSÍ). Allar ákvarðanir sem eru gerðar af mótstjórninni er ekki hægt að breyta.

Handbolta siðareglur

Á meðan á æfingu stendur.

Góðar handbolta siðareglur byrja á æfingu. Að kenna íþróttamönnum góða íþróttamennsku og bera virðingu til opinberra starfsmanna, liðsfélögum, mótherjum og sjálfboðaliðum mun koma fram þegar raunveruleg keppni á sér stað. Þitt hlutverk sem þjálfari setur staðall sem liðið á að fylgja. Alltaf leggja þig allann fram við að sýna gott fordæmi.

Á meðan á æfingu stendur þá áttu að sjá til þess að íþróttamenn fylgi reglunum sem þú vilt ná fram í keppni. Því betur sem íþróttamaður skilur reglurnar því betur tilbúnir að skilja þegar það er kallað einhvað ákveðið. Að viðhafa samræmi á æfingum með því að kalla einhvað ákveðið minnkar rugling og vonbirgði í keppni. Að kenna að bera virðingu fyrir bæði opinberum starfsmönnum og öðrum keppendum byrjar á æfingu. Þjálfari þarf að setja gott fordæmi af íþróttamennsku.

Í keppni

Handbolti er mjög kappsöm íþrótt sem gefur bestu frammistöðuna þegar upplifinun er jákvæð. Að halda tilfinningunum undir stjórn og stilltar inn í góða íþróttamennsku getur verið áskorun fyrir þjálfarann. Hér fyrir neðan er mikilvægar ábendingar til að deila með íþróttamönnu

1. Mundu og berðu virðingu fyrir reglum leiksins
2. Berðu virðingu fyrir mótherjanum, liðsfélögum, dómurum, áhorfendum, opinberum, þjálfurum, Unified liðsfélögum
3. Reyndu að fá skiptingu við og við af því að handbolti er orkumikill íþrótt
4. Reyndu að drekkka vatn eða íþróttadrykk oft á meðan á leik stendur.
5. Góð vörn er “að meiða ekki mótherjann”.

Íþróttamennska

“Let me win. But if I cannot win, let me be brave in the attempt.”

Góð íþróttamennska er skuldbinding að drengilegri framkomu, góðri hegðun og heiðarleika frá bæði þjálfara og íþróttamönnum. Íþróttamennska skilgreind sem þeir eiginleikar sem einkennast af örlæti og ósviknri umhyggju fyrir öðrum. Hér fyrir neðan má sjá nokkra fókus punkta og hugmyndir á því hvernig á að kenna eða þjálfa íþróttamennsku hjá íþróttamönnum.

Keppnisáreynsla

- Leggðu þig allann fram á meðan á viðburði stendur
- Æfðu hæfni með jafnmiklum krafti og þú myndir framkvæma það í keppni
- Alltaf klára keppni - aldrei gefast upp.

Sýna alltaf drengilega framkomu

- Alltaf fylgja reglunum
- Sýndu alltaf íþróttamennsku og drengilega framkomu
- Berðu alltaf virðingu fyrir ákvörðunum þeirra sem stórna

Væntingar þjálfara

- Alltaf sýna gott fordæmi fyrir þáttakendur og aðdáendur
- Leiðbeindu þáttakendum rétta íþróttamennsku ábyrgð og krefjast þess að þeir setji í fyrsta sæti að sýna íþróttamennsku og gott siðferði
- Renna styrkum stöðum um frammistöðu íþróttamanna
- Berðu virðingur fyrir ákvörðunum þeirra sem stjórna keppninni og fylgdu reglunum keppninar og sýndu af þér enga hegðun sem getur æst aðdáendurnar.
- Komdu fram við þjálfara mótherjanna, stjórnendur, þáttakendur og aðdáendur af virðingu.
- Taktu í höndina á starfsmönnum og þjálfara mótherjanna
- Þróa og ýta undir hegnun fyrir þáttakendur sem ekki fylgja íþróttamennsku staðalnum

Væntingar til þjálfara og liðsfélaga í Unified íþróttum.

- Komdu fram við liðsfélaga af virðingu
- Hvettu liðsfélaganna þegar þeir gera mistök
- Komdu fram við andstæðinganna af virðingu: Taktu í hendur fyrst bæði fyrir og eftir leik
- Berðu virðingur fyrir ákvörðunum þeirra sem stjórna keppninni og fylgdu reglunum keppninar og sýndu af þér enga hegðun sem getur æst aðdáendurnar.
- Til þess að stjórna jafnri keppni þá þarftu að geta unnið með starfsmönnum, þjálfurum og félögum. Ekki svara í sömu mynt (munnlega eða líkamlega) ef önnur lið sýna fram á lélega hegðun.
- Taka alvarlega þeirri ábrygð og forréttindum sem fást af því að koma fram í nafni Special Olympics
- Skilgreindu sigur sem það að gera þitt besta
- Lifðu eftir íþróttamennsku stöðlunum sem þjálfarinn þinn setti fram

Þjálfara ábendingar

- Kenndu íþróttamönnum að bera virðingu fyrir starfsmönnum mótsins og ákvörðunum þeirra
- Kenndu íþróttamönnum þínum að spila af krafti innan reglurammans
- Kenndu almennar reglur í handbolta fyrir íþróttamennina
- Veittu verðlaun fyrir íþróttamannslega hegðun og viðurkenningar eftir hvern leik eða æfingu
- Alltaf hrósa íþróttamönnum þegar þeir eru til fyrirmyndar

Mundu

- Íþróttamannsleg hegðun er viðhorf til þess að sýna hvernig þú og þínir íþróttamenn haga sér fyrir, á meðan keppni stendur og eftir keppni.
- Vertu jákvæður gagnvart keppni
- Berðu virðingu mótherjunum eins og sjálfum þér
- Alltaf hafa stjórn á þér jafnvel ef þú ert reiður

Glósur fyrir handbolta

Hugtök	Skilgreiningar
Venjulegar heyfingar með og án bolta	Hreyfingar leikmanns á vellinum
Senda gólfsendingu	Taka á móti boltanum eftir sendingu frá örðum leikmanni
Miðjumaður	Það er leikmaður sem er staðsetur mest í kringum miðju vallarins og hann byrjar sóknarleikinn, skýtur eða reynir að komast í gegnum vörnina; einnig kallaður leikstjórnandi
Breyta um stefnu	Fara í öfuga átt við annan leikmann
Vallar dómari	Dómarinn sem fylgist með leiknum fyrir aftan sóknarliði, skoðar eftir varnar- eða sóknarbrotum.
Meðhöndla boltann	Drippla, grípa eða kasta boltanum
Dómari á endalínu	Dómari við endalínuna sem leitar eftir brotum og sannar það ef boltinn hefi verið allur komin yfir marklínuna.
Vinstri skytta	Leikmaður sem er staðsetur vinstra megin við miðjumanninn og sér um að ógna vörninni þar.
Örvhentur leikmaður	Leikmaður sem notar og kastar með vinstri hendinni
Vinstri hornamaður	Leikmaður staðsettur í vinstra horni vallarins.
Línumaður	Þetta er bara sóknar línumaður. Þetta er leikmaður sem er að hreyfast meðfram sex metra línunni og milli/með varnamönnunum.
Stöður á vellinum	Það er sjö stöður á vellinum, þær eru: Markmaður, vinstri hornamaður, vinstri skytta, miðjumaður, línumaður, hægri skytta og hægri hornamaður,
Hægri skytta	Leikmaður sem er staðsetur hægra megin við miðjumanninn og sér um að ógna vörninni þar.
Rétthentur leikmaður	Leikmaður sem notar og kastar með hægri hendinni
Hægri hornamaður	Leikmaður staðsettur í hægri horni vallarins.
Maður á mann vörn	Andstæðann við svæðisvörn, hérna er leikmaður að passa mótherjan ve og koma í veg fyrir að hann nái boltanum. (ein á ein)
Svæðis vörn	Getur verið 6:0 (sex leikmenn á vítateigslínunni), 5:1 (fimm leikmenn á vítateigslínunni og einn fyrir framann þá), 4:2, 3:2:1 (opin vörn), 3:3, 1:5 (opin vörn)
Gefa boltann og hlaupa í svæði	Sóknarleikur sem inniheldur að senda bolta og síðan hlaupa í opið svæði til að fá boltann aftur.

Uppstökks skot	Skot tækni þar sem leikmaður er búin að hoppa upp frá gólfi
Venjulegt skot	Skot tækni þar sem hreyfing handleggs fer yfir axlar hæð
Undir handarskot	Skot tækni þar sem hreyfing handleggs er undir axlar hæð.