



Knattspyrnudeild Aftureldingar

Áherslur í þjálfun yngri flokka



Barna-og unglingaráð knattspyrnudeildar



Knattspyrnudeild Aftureldingar

Áherslur í þjálfun yngri flokka

Markmið með þessu plaggi er að auðvelda þjálfurum knattspyrnudeildar að vinna sína vinnu og skipuleggja sig án þess að nokkuð þurfi að koma á óvart. Þjálfari vinnur gríðarlega mikilvægt starf og því mikilvægt að hann geri sér grein fyrir þeirri ábyrgð sem fylgir að þjálfna börn og unglinga.

Áherslur í þjálfun, markmið og skipulag eru atriði sem þjálfari þarf að huga að og vonandi verður þessi samantekt til þess fallin að fara eftir og auðvelda vinnu í framhaldi.

Stefna Aftureldingar í þjálfunarmálum:

- *Að bjóða uppá faglegt og heilbrigt starf sem er deildinni, þjálfurum, iðkendum og foreldrum til sóma.
- *Að gera iðkendur sína að betri knattspyrnumönnum
- *Að leitast við að ráða til starfa þjálfara með viðeigandi þjálfarastig KSÍ og senda aðstoðarþjálfara á slík námskeið.
- *Að taka þátt í Íslandsmóti, Bikarkeppni og Faxaflóamóti í þeim flokkum sem hafa þátttökurétt.

Þjálfari er ráðinn af Barna-og unglingaráði knattspyrnudeildar Aftureldingar (BUR) og skal starfa samkvæmt reglum og ákvörðunum stjórnar BUR. Þjálfari skal eiga kost á aðstoðarþjálfara til starfa fari skráður iðkendafjöldi að jafnaði yfir 20 í hverjum flokki. BUR ræður aðstoðarþjálfara til starfa, að fenginni umsögn yfirþjálfara óski þjálfari eftir því.

Til hvers er ætlast við þjálfun:

Markmið eru ólík eftir aldurshópum og eru þau eftirfarandi eftir aldri:

8.flokkur karla og kvenna:

Í þessum aldurshópi er lögð áhersla á fjölbreytni í þjálfun, þar sem leitast er við að koma til móts við hina miklu hreyfipörf barna. Tækni og leikfræðileg atriði eru sett í leikrænan búning þar sem knötturinn er þungamiðja hverrar æfingar. Mikilvægt er fyrir iðkendur á þessum aldri að venjast knettinum. Mikil áhersla skal lögð á að allir fái tækifæri til að vera með og að allir fái sömu viðurkenningu fyrir þátttöku. Iðkendur læri háttvísi og framkomu innan vallar sem utan. Þeir læri að bera virðingu fyrir samherjum, mótherjum, þjálfara, dómara, áhorfendum, félaginu og aðstöðu þess.

Í þjálfun 8.flokks er lögð áhersla á:

Leikur er hluti af þjálfun

Fyrstu kynni af knattspyrnu sé jákvæð

Leikir með og án bolta

Einfaldar æfingar
Innan fótár sendingar h/v
Utan fótár sendingar h/v
Tækniæfingar
Knattrak, stefnubreytingar og gabbhreyfingar
Einfaldar sendingar
Móttaka á bolta með il, innan fótár, utan fótár og læri
Skalla úr kyrrstöðu
Kenna leikreglur
Fara yfir skipulag í 7-manna bolta.

7.flokkur karla og kvenna:

Í þjálfun 7.flokks er lögð áhersla á:

Í þessum aldurshópi er lögð áhersla á fjölbreytni í þjálfun, þar sem leitast er við að koma til móts við hina miklu hreyfipörf barna. Tækni og leikfræðileg atriði eru sett í leikrænan búning þar sem knötturinn er þungamiðja hvernar æfingar. Mikilvægt fyrir iðkendur á þessum aldri að venjast knettinum. Mikil áhersla skal lögð á að allir fái tækifæri til að vera með, að öll börn fái jöfn tækifæri til þátttöku og að allir fái sömu viðurkenningu fyrir þátttöku. Iðkendur læri háttvísi og framkomu innan vallar sem utan. Þeir læri að bera virðingu fyrir samherjum, mótherjum, þjálfara, dómara, áhorfendum, félaginu og aðstöðu þess.

Aðal áherslan sé á þjálfun tæknilegra færni
Leikur er hluti af þjálfun
Áhersla á leik með bolta
Innan fótár sendingar h/v
Utan fótár sendingar h/v
Tækniæfingar
Knattrak, stefnubreytingar, gabbhreyfingar
Einfaldar leikbrellur
Einfaldar sendingar, innanfótár spyrnur
Móttaka á bolta
Skalla úr kyrrstöðu
Leikfræði:
Leikæfingar, fái í liði
Kenna leikreglur
Fara yfir skipulag í 7-manna bolta

6.flokkur karla og kvenna:

Í þessum aldurshópi er áframhaldandi áhersla á fjölbreytta þjálfun þar sem byggt er ofan á þann grunn sem fyrir er. Leitast er við að koma til móts við þarfir hvers og eins og miða æfingar að því. Tækni og leikfræðileg atriði fá aukið vægi. Iðkendur læri háttvísi og temji sér góða framkomu innan vallar sem utan. Þeir læri að bera virðingu fyrir samherjum, mótherjum, þjálfara, dómara, áhorfendum, félaginu og aðstöðu þess.

Í þjálfun 6.flokks er lögð áhersla á:

Aðalháerslan sé á þjálfun tæknilegrar færni
Æfingar séu fjölbreyttar og skemmtilegar
Tækniæfingar
Knattrak með gabbhreyfingum
Sendingar, innan fótár, ristarspýrnur
Skalla úr kyrrstöðu og með uppstökki
Halda bolta á lofti
Móttökur á bolta með il, innan fótár, utan fótár og læri
Leikfræði:
Markskot úr kyrrstöðu, eftir knattrak
Grunn leikkerfi: Leikskipulag í 7-manna bolta, skipulagning í sókn og vörn
Leikið einn á móti einum
Leikæfingar fáir í liði
Liðleiki: teygjur

5.flokkur karla og kvenna:

Í þessum aldurshópi er áframhaldandi áhersla á fjölbreytta þjálfun þar sem byggt er ofan á þann grunn sem fyrir er. Leitast er við að koma til móts við þarfir hvers og eins og miða æfingar að því. Tækni og leikfræðileg atriði fá aukið vægi. Iðkendur læri háttvísi og temji sér góða framkomu innan vallar sem utan. Þeir læri að bera virðingu fyrir samherjum, mótherjum, þjálfara, dómara, áhorfendum, félaginu og aðstöðu þess.

Í þjálfun 5.flokks er lögð áhersla á:

Aðalháerslan sé á þjálfun tæknilegrar færni
Æfingar séu fjölbreyttar og skemmtilegar
Tækniæfingar, grunntækni með bolta
Sendingar með jörðu og á lofti
Skot með jörðu, innan fótár, utan fótár, með rist
Spýrnur, innan fótár, rist og utan fótár
Knattrak, hratt og knattrak með gabbhreyfingum
Knattrak milli keila, knattrak þar sem bolta er haldið
Móttaka hárra bolta og með jörðu, læri og brjóstakassa með stýringu
Skallar, beint áfram, flugskalli, skalli með bolvindu
Gabbhreyfingar
Hraðar fótahreyfingar, mýkt
Samleikur, samleikur sem endar með markskoti
Leikfræði:
Varnarstaða: rétt staða gagnvart manni með bolta
Markskot eftir knattrak, samspil, og skot á ferð
Skallað að marki eftir fyrirjöf
Spilæfingar með fáum í liði
Skallatennis
Leikfræði, innköst, hornspýrnur, aukaspýrnur og vítasþýrnur.

Knattspyrnulíkir leikir
Markskot
Eftir samspil
Eftir knattrak
Skot á ferð
Skallað eftir fyrirgjöf
Leikfræði liðs
Innköst
Hornspyrna
Aukaspyrna
Vítaspyrna
Leikið 1:1 með ýmsum afbrigðum
Leikæfingar þar sem fáir eru í liði (farið yfir
undirstöðuatriði liðssamvinnu)
Liðleiki: teygjur

4.flokkur karla og kvenna:

Í þjálfun 4.flokks er lögð áhersla á:

Í þessum aldurshópi er áframhaldandi áhersla á fjölbreytta þjálfun þar sem byggt er ofan á þann grunn sem fyrir er. Leitast er við að koma til móts við þarfir hvers og eins og miða æfingar að því. Áhersla er lögð á fjölbreytta tækni og leikfræðiþjálfun og að í þessum aldurshópi sé lokið yfirferð og grunnkennslu allra tækniatriða knattspyrnunnar. Iðkendur temji sér framkomu sem er þeim og félaginu til sóma, innan vallar sem utan. Þá er nauðsynlegt að fara yfir helstu leikreglur með þessum aldurshóp, reglur um rangstöðu, beina og óbeina aukaspyrnu, reglur sem ná til markvarða o.fl.

Þjálfun byggist meira en áður á þoli, krafti og hraðaæfingum ásamt liðleikaþjálfun.

Viðhalda og bæta áður lærða tæknilega færni

Auka skilning á leikfræðilegum atriðum

Tækniæfingar, grunntækni með bolta

Sendingar með jörðu og á lofti. Innan fótar, utan fótar h/v

Skot með jörðu, innan fótar, utan fótar, með rist

Spyrnur, innan fótar, rist og utan fótar

Knattrak, hratt og knattrak með gabbhreyfingum

Knattrak milli keila, knattrak þar sem bolta er haldið, knattrak undir pressu, knattrak og snúningur

Móttaka hárra bolta og með jörðu, læri og brjóstkassa með stýringu, á höfði með stýringu

Skallar, beint áfram, flugskalli, skalli með bolvindu

Gabbhreyfingar

Hraðar fótahreyfingar, mýkt

Samleikur, samleikur sem endar með markskoti

Leikfræði:

Varnarstaða: rétt staða gagnvart manni með bolta

Markskot eftir knattrak, samspil, og skot á ferð

Markskot af ýmsum toga

Eftir að hafa leikið á mótherja/knattrak
Eftir móttöku
Eftir samleik
Úr kyrrstöðu
Viðstöðulaus skot með jörðu og á lofti
Skallað að marki eftir fyrirgjöf
Leikið einn á móti einum
Spilæfingar með fáum í liði
Skallatennis
Leikfræði, innköst, hornspyrnur, aukaspyrnur og vítaspyrnur.
Knattspyrnulíkir leikir
Markskot
Eftir samspil
Eftir knattrak
Skot á ferð
Skallað eftir fyrirgjöf
Leikfræði liðs
Innköst
Leikæfingar þar sem fáir eru í liði (farið yfir
undirstöðuatríði liðssamvinnu)
Leikfræði hóps, Sóknarleikur
Hreyfingar án knattar, aðstoð við knatthafa
Undirstöðuatríði liðssamvinnu í sókn: dýpt, fríhlaup,
vídd, hreyfing, opna svæði og aðstoð
Ýmiss konar samsetning liðs, jafnmargir í liði, færri, fleiri
Samleikur
Veggsending
Knattvíxlun
Framhjáhlaup
Knattrak og sending
Leikfræði hóps, Varnarleikur
Gæsla maður á mann, þar sem leikmaður hefur bolta og
án bolta
Samvinna leikmanna, yfirtaka á leikmanni frá félagi
Rangstaða
Ýmiss konar samsetning liðs, jafnmargir í liði, færri, fleiri
Undirstöðuatríði liðssamvinnu, vörn
Dýpt, gæsla, loka svæði, samþjöppun, völdun
Návígi
Að komast inn í sendingu mótherja
Návígi (tækling), rennitækling
Pressa þar sem lögð er áhersla á rétta varnarstöðu
Leikfræði liðs, Föst leikatriði
Vítaspyrna
Rétt innkast og hreyfing leikmanna án bolta
Hornspyrna í sóknar og varnarleik
Aukaspyrnur
Markvörðurinn
Grípa knött yfir höfði í kyrrstöðu og með uppstökki
Knöttur kýldur frá með einni hönd/báðum höndum
Knöttur gripinn eftir að hafa kastað sér

Spyrnur og köst frá marki
Staðsetningar
Hlutverk markvarða
Að verjast skotum á markið
Að verjast fyrirgjöfum
Að verjast með úthlaupum
Að aðstoða, stjórna vörninni
Að koma knetti í leik
Lesi leik, staðsetja sig
Markmaður:1
Grunnleikkerfi
Skipulagning í vörn (leikaðferð)
Skipulagning í sókn (leikaðferð)
Liðleiki: teygjur

3.flokkur karla og kvenna:

Í þjálfun 3.flokks er lögð áhersla á:

Í þessum aldurshópi er áframhaldandi áhersla á fjölbreytta þjálfun þar sem lögð er áhersla á styrkingu allra grunnatriða og tækni. Leitast er við að koma til móts við þarfir hvers og eins með þjálfun einstaklingstækni, samsettar tækni- og leikæfingar fá meira vægi. Aukin áhersla á þrek, svo sem þol, kraft, snerpu og liðleika. Leikmenn læri að bera ábyrgð á eigin þjálfun, upphitun og niðurlagi æfinga (upphitun og teygjur). Iðkendur temji sér þá framkomu innan vallar sem utan sem er þeim og félaginu til sóma. Þá er nauðsynlegt að fara yfir helstu leikreglur með þessum aldurshóp, reglur um rangstöðu, beina og óbeina aukaspyrnu, reglur sem ná til markvarða o.fl.

Þjálfun byggist meira en áður á þoli, krafti og hraðaæfingum ásamt liðleikþjálfun.

Viðhalda og bæta áður lærða tæknilega færni

Auka skilning á leikfræðilegum atriðum

Tækniæfingar, grunntækni með bolta

Sendingar með jörðu og á lofti. Innan fótar, utan fótar h/v

Skot með jörðu, innan fótar, utan fótar, með rist

Spyrnur, innan fótar, rist og utan fótar, hoppspyrna, hælspyrna, saxspyrna, klippa til hliðar

Knattrak, hratt og knattrak með gabbhreyfingum

Knattrak milli keila, knattrak þar sem bolta er haldið, knattrak undir pressu, knattrak og snúningur

Móttaka hárra bolta og með jörðu, læri og brjóstkassa með stýringu, á höfði með stýringu

Skallar, beint áfram, flugskalli, skalli með bolvindu

Gabbhreyfingar

Hraðar fótahreyfingar, mýkt

Samleikur, samleikur sem endar með markskoti

Leikfræði:

Varnarstaða: rétt staða gagnvart manni með bolta

Markskot eftir knattrak, samspil, og skot á ferð

Markskot af ýmsum toga

Eftir að hafa leikið á mótherja/knattrak
Eftir móttöku
Eftir samleik
Úr kyrrstöðu
Viðstöðulaus skot með jörðu og á lofti
Skallað að marki eftir fyrirgjöf
Leikið einn á móti einum
Spilæfingar með fáum í liði
Skallatennis
Leikfræði, innköst, hornspyrnur, aukaspyrnur og vítaspyrnur.
Knattspyrnulíkir leikir
Markskot:
Eftir samspil
Eftir knattrak
Skot á ferð
Skallað eftir fyrirgjöf
Leikfræði liðs:
Innköst
Leikið 1:1 með ýmsum afbrigðum
Leikæfingar þar sem fáir eru í liði (farið yfir undirstöðuatríði liðssamvinnu)
Leikfræði hóps, Sóknarleikur
Hreyfingar án knattar, aðstoð við knatthafa
Undirstöðuatríði liðssamvinnu í sókn: dýpt, fríhlaup, vídd, hreyfing, opna svæði og aðstoð
Ýmiss konar samsetning liðs, jafnmargir í liði, færri, fleiri
Samleikur
Veggsending
Knattvíxlun
Framhjáhlaup
Knattrak og sending
Leikfræði hóps, Varnarleikur
Gæsla maður á mann, þar sem leikmaður hefur bolta og án bolta
Samvinna leikmanna, yfirtaka á leikmanni frá félagi
Rangstaða
Ýmiss konar samsetning liðs, jafnmargir í liði, færri, fleiri
Undirstöðuatríði liðssamvinnu, vörn
Dýpt, gæsla, loka svæði, samþjöppun, völdun
Návígi
Að komast inn í sendingu mótherja
Návígi (tækling), rennitækling
Pressa þar sem lögð er áhersla á rétta varnarstöðu
Leikfræði liðs, Föst leikatriði
Rétt innkast og hreyfing leikmanna án bolta
Hornspyrna í sóknar og varnarleik
Markvörðurinn
Grípa knött yfir höfði í kyrrstöðu og með uppstökki
Knöttur kýldur frá með einni hönd/báðum höndum
Knöttur gripinn eftir að hafa kastað sér
Spyrnur og köst frá marki

Staðsetningar
Hlutverk markvarða
Að verjast skotum á markið
Að verjast fyrirgjöfum
Að verjast með úthlaupum
Að aðstoða, stjórna vörninni
Að koma knetti í leik
Lesi leik, staðsetja sig
Markmaður:1
Grunnleikkerfi
Skipulagning í vörn (leikaðferð)
Skipulagning í sókn (leikaðferð)
Vörn
Rétt varnarstaða
Að komast inn í sendingu mótherja
Tæklun, rennitækling
Pressa, ná knetti af mótherja
Leikfræði liðs, Sóknarleikur
Hreyfingar með eða án knattar
Aðstoð við knattthafa
Ýmiss konar samsetning liðs, jafnmargir í liði, færri, fleiri
Undirstöðuatriði liðssamvinnu í sókn
Dýpt, fríhlaup, vídd
Hreyfing, opna svæði, aðstoð
Hornspyrna, innkast og aukaspyrna
Samleikur
Veggsending
Knattvíxlun
Framhjáhlaup
Knattrak og sendingar
Skapa marktækifæri
Uppbygging sóknar
Sóknarleikur við venjulegar aðstæður
Róleg uppbygging sókna
Hröð uppbygging sókna
Hraðauppþlaup
Föst leikatriði
Innkast og hreyfingar
Hornspyrna og hreyfingar
Aukaspyrna bein og óbein og hreyfingar
Sérstök leikfræðileg atriði
Sókn eftir pressuvörn
Sókn fleiri eða færri í liði
Leikfræði liðs, Varnarleikur.
Gæsla maður á mann, þar sem leikmaður hefur bolta og án bolta
Samvinna leikmanna, yfirtaka á leikmanni frá félagi
Rétt varnarstaða
Rangstaða
Svæðisvörn
Pressuvörn
Maður gegn manni

Blandaðar varnaraðferðir
Ákveðið leikskipulag
Liðleiki: teygjur

2.flokkur karla og kvenna:

Í þjálfun 2.flokks er lögð áhersla á:

Í þessum aldurshópi er lögð áhersla á að fjölga æfingum og að álag á leikmenn verði svipað og á meðal afreksmanna í meistaraflokki. Enn er áhersla á fjölbreytta þjálfun grunnatriða og tækni. Leitast er við að koma til móts við þarfir hvers og eins með þjálfun einstaklingstækni og með samsettum tækni- og leikæfingum. Lögð er aukin áhersla á föst leikatriði og reynt að virkja sköpun leikmanna. Lögð áhersla á að leikmenn læri að bera ábyrgð á eigin þjálfun, upphitun og niðurlagi æfinga (upphitun og teygjur). Iðkendur temji sér framkomu sem er þeim og félaginu til sóma innan vallar sem utan. Nauðsynlegt er að mæla þrek og tækni í þessum aldurshóp.

Þjálfun byggist meira en áður á þoli, krafti og hraðaæfingum ásamt liðleikþjálfun.

Viðhalda og bæta áður lærða tæknilega færni

Auka skilning á leikfræðilegum atriðum

Allir þjálfunarbættir teknir fyrir

Auka þjálfunarálagið verulega

Afrekshugsunarháttur verði ríkjandi

Tækniæfingar, grunntækni með bolta

Leggja þarf mikla áherslu á að allar æfingar séu gerðar undir keppnislíku álagi

Pressuvörn á öllum veltinum

Áhersla á að leikmenn geti haldið bolta innan liðs

Leikmenn fái séræfingar í ákveðnum stöðum

Styrkja enn frekar öll þau tækniatriði sem þegar hefur verið farið yfir

Efla samvinnu leikmanna, sköpun og sjálfstæða hugsun

Sendingar með jörðu og á lofti. Innan fótur, utan fótur h/v

Skot með jörðu, innan fótur, utan fótur, með rist

Spyrnur, innan fótur, rist og utan fótur, Hoppspyrna, Hælspyrna, Saxspyrna, Klippa til hliðar

Knattrak, hratt og knattrak með gabbhreyfingum

Knattrak milli keila, knattrak þar sem bolta er haldið, knattrak undir pressu, knattrak og snúningur

Móttaka hárra bolta og með jörðu, læri og brjóstkassa með stýringu, á höfði með stýringu

Skallar, beint áfram, flugskalli, skalli með bolvindu

Gabbhreyfingar

Hraðar fótahreyfingar, mýkt

Samleikur, samleikur sem endar með markskoti

Leikfræði:

Varnarstaða: rétt staða gagnvart manni með bolta

Markskot eftir knattrak, samspil, og skot á ferð

Markskot af ýmsum toga
Eftir að hafa leikið á mótherja/knattrak
Eftir móttöku
Eftir samleik
Úr kyrrstöðu
Viðstöðulaus skot með jörðu og á lofti
Skallað að marki eftir fyrirgjöf
Leikið einn á móti einum
Spilæfingar með fáum í liði
Skallatennis
Leikfræði, innköst, hornspyrnur, aukaspyrnur og vítaspyrnur.
Knattspyrnulíkir leikir
Skallað eftir fyrirgjöf
Leikfræði liðs
Innköst
Hornspyrna
Aukaspyrna
Vítaspyrna
Leikið 1:1 með ýmsum afbrigðum
Leikæfingar þar sem fáir eru í liði (farið yfir undirstöðuatríði liðssamvinnu)
Leikfræði hóps, Sóknarleikur
Hreyfingar án knattar, aðstoð við knatthafa
Undirstöðuatríði liðssamvinnu í sókn: dýpt, fríhlaup, vídd, hreyfing, opna svæði og aðstoð
Ýmiss konar samsetning liðs, jafnmargir í liði, færri, fleiri
Samleikur
Veggsending
Knattvíxlun
Framhjáhlaup
Knattrak og sending
Leikfræði hóps, Varnarleikur
Gæsla maður á mann, þar sem leikmaður hefur bolta og án bolta
Samvinna leikmanna, yfirtaka á leikmanni frá félagi
Rangstaða
Ýmiss konar samsetning liðs, jafnmargir í liði, færri, fleiri
Undirstöðuatríði liðssamvinnu, vörn
Dýpt, gæsla, loka svæði, samþjöppun, völdun
Návígi
Að komast inn í sendingu mótherja
Návígi (tækling), rennitækling
Pressa þar sem lögð er áhersla á rétta varnarstöðu
Leikfræði liðs, Föst leikatriði
Rétt innkast og hreyfing leikmanna án bolta
Hornspyrna í sóknar og varnarleik
Markvörðurinn
Grípa knött yfir höfði í kyrrstöðu og með uppstökki
Knöttur kýldur frá með einni hönd/báðum höndum
Knöttur gripinn eftir að hafa kastað sér
Spyrnur og köst frá marki

Staðsetningar
Hlutverk markvarða
Að verjast skotum á markið
Að verjast fyrirgjöfum
Að verjast með úthlaupum
Að aðstoða, stjórna vörninni
Að koma knetti í leik
Lesi leik, staðsetja sig
Markmaður:1
Grunnleikkerfi
Skipulagning í vörn (leikaðferð)
Skipulagning í sókn (leikaðferð)
Vörn
Rétt varnarstaða
Að komast inn í sendingu mótherja
Tæklun, rennitækling
Pressa, ná knetti af mótherja
Leikfræði liðs, Sóknarleikur
Hreyfingar með eða án knattar
Aðstoð við knattthafa
Ýmiss konar samsetning liðs, jafnmargir í liði, færri, fleiri
Undirstöðuatriði liðssamvinnu í sókn
Dýpt, fríhlaup, vídd
Hreyfing, opna svæði, aðstoð
Hornspyrna, innkast og aukaspyrna
Samleikur
Veggsending
Knattvíxlun
Framhjáhlaup
Knattrak og sendingar
Skapa marktækifæri
Uppbygging sóknar
Sóknarleikur við venjulegar aðstæður
Róleg uppbygging sókna
Hröð uppbygging sókna
Hraðauppþlaup
Föst leikatriði
Innkast og hreyfingar
Hornspyrna og hreyfingar
Aukaspyrna bein og óbein og hreyfingar
Sérstök leikfræðileg atriði
Sókn eftir pressuvörn
Sókn fleiri eða færri í liði
Leikfræði liðs, Varnarleikur.
Gæsla maður á mann, þar sem leikmaður hefur bolta og án bolta
Samvinna leikmanna, yfirtaka á leikmanni frá félagi
Rétt varnarstaða
Rangstaða
Svæðisvörn
Pressuvörn
Maður gegn manni

Blandaðar varnaraðferðir
Ýmiss konar samsetning liðs, jafnmargir í liði, færri, fleiri
Undirstöðuatriði liðssamvinnu í vörn
Dýpt, gæsla
Loka svæði
Samþjöppun, völdun
Návígi
Að komast inn í sendingu mótherja
Návígi (tækling), rennitækling
Pressa þar sem lögð er áhersla á rétta varnarstöðu
Vörn gegn föstum leikatriðum
Vörn gegn aukaspyrnu
Vörn gegn hornspyrnu
Vörn gegn innkasti
Almenn leikfræði
Ákveðið leikskipulag
Auk þess þurfa markverðir sem og aðrir leikmenn
Að auka þol
Að auka styrktarþjálfun
Að auka snerpu og hraða
Að auka liðleika og fimi
Að auka áræðni
Að bæta staðsetningar
Liðleiki: teygjur