



Áherslur á þjálfun yngri flokka

Svokallaði Pýramídi körfuboltans hefur 4 stig (samkvæmt Canadian basketball athlete developement model)

- 1- Körfuboltahæfileikar
- 2- Líkamlegir hæfileikar
- 3- Andlegir hæfileikar
- 4- Hæfileikar að vinna í hóp

Körfuboltahæfileikar

- Fótavinna
- Boltatækni
- Sendingar
- Skot
- Sóknarhæfileikar
- Varnarhæfileikar

Líkamlegir hæfileikar

- Grunnhreyfingar : ýta, toga, beygja, stíga fram og aftur og snúa.
- Líkamlegt ástand: vöðvaþol, vöðvastyrkur
- Líkamsstaða og kraftur: jafnvægi, samhæfing, hraði, snerpa, líkamlegur kraftur, sprengikraftur og stökkkraftur



Andlegir hæfileikar

- Kunna að hafa ánægju af íþróttinni og meta hana
- Sjálfstraust
- Einbeiting
- Markmiðasetning
- Samfélagslegur stuðningur (social support)
- Stjórnun á keppnisskapi



Sérstök áhersla á varnarleik í öllum aldursflokkum

UMFN vill vera félag sem skilar af sér frábærum varnarleikmönnum í öllum flokkum, við viljum vera félag sem þekkt fyrir agaðann liðs og einstaklings varnarleik.

Við viljum byggja ákveðnar varnarhefðir sem við sem félag verðum þekkt fyrir.

Leikmennirnir okkar eiga að geta spila allar aðferðir í varnarleik.

Yngri hópur (minnibolti), þeir flokkar sem spila enn á litlar körfur

- Undirstöðuatriði varnarleiks
- Varnarstöður
- Passa að sóknarmaðurinn komist ekki að körfunni (vera á milli hans og körfunnar)
- Sjá boltann og sóknarmanninn
- Hvar þú átt að vera staðsettur í hjálparvörn
- Rennsli (slide)
- Vörn á bolta
- Vörn frá miðju
- Vörn gegn hreyfingum fyrir utan
- Fráköst
- Sækja frákastið
- Varnarleikur liðs
- Grundvallaratriði varnarleiks liðsFærsla úr sókn í vörn
- Maður á mann vörn

Allra yngstu iðkenndurnir eru ekki tilbúnir í alla þessa þætti, þar erum við aðalega að leggja áherslur á að það sé gaman og kenna í leiðinni.



Eldri hópar (7.flokkur og upp í unglingaflokk)

- Hvar þú átt að vera staðsettur í hjálparvörn
- Að það eigi að vera ALLTAF af vera boltapressa á sóknarmanninn á hálfum velli.
- Kunna að tvöfalda á low post frá endalínu
- Kunna að tvöfalda á low post frá toppi
- Kunna að “rotate” rétt úr tvöföldun (t.d. í sumum varnartilbrigðum þegar tvöfaldað er fer sá sem tvöfaldaði í manninn sem er lengst frá boltum sem er oftast maðurinn í horninu fjær), misjafnt eftir áherslum.
- Pressuvörn fullan völl maður á mann
- Svæðispressuvörn fullan völl
- Svæðispressuvörn $\frac{3}{4}$ af vellinum
- Svæðisvörn á hálfum velli
- Kunna allar varnaraðferðir gegn “pick and roll” sókn:

“hedga hátt” <https://www.youtube.com/watch?v=wu2f8xO4USU>

“hedga flatt” <https://www.youtube.com/watch?v=3ti5F3iQ5jA>

“tvöfalda boltahindrunina”

<https://www.youtube.com/watch?v=NQrDRb2IXuA>

“ sýna sóknarmanninum frá boltahindrunni (ice)”

<https://www.youtube.com/watch?v=hnTmilnY7bg>

“ skipta ákveðið og hátt” (hleypa sóknarmanni ekki að körfu)

Ettore Messina : allt um pick and roll á miðjum vellinum

<https://www.youtube.com/watch?v=qssGROBbe68>

San Antonio Spurs pick and roll defence:

<https://www.youtube.com/watch?v=dDISjV9kF1o>



Kennsluskrá

(Tekið úr handbók unglíngaráðs KKD UMFN eftir Einar Árna Jóhannsson)

Þjálfun Minnibolta (11 ára og yngri)

Minniboltinn er fyrir 11 ára og yngri. Aðeins 10 og 11 ára leika í Íslandsmóti. 9 ára og yngri leika ekki í Íslandsmóti og taka því aðeins þátt í mótum sem félögin halda. Leikgæðin er í fyrirrúmi og ekki leikið til sigurs.

Markmið minniboltaþjálfunar:

Meginmarkmið með þjálfun barna eru allt önnur en með þjálfun fullorðinna keppnisíþróttamanna og þess vegna þurfa börn öðruvísi þjálfun en fullorðnir. Við þjálfun barna þarf meðal annars að:

- o Huga að öryggi þeirra
- o Koma í veg fyrir einelti
- o Kenna einbeitingu og aga
- o Minnibolti á líka að vera íþrótt sem byggir á þörfum barnanna og því er leikurinn aðlagður að börnum. Í minnibolta er:
- o Annað hugarfar en í leikjum fullorðinna
- o Rík áhersla lögð á að allir fái að vera með, lítil áhersla á sigur

Minniboltinn kynnir íþróttahæiminn fyrir börnum á vingjarnlegan hátt. Undirstöðuatriðin eru kennd í umhverfi sem hentar þörfum barna og allir fá að vera með, óháð getu. Þjálfarinn í minnibolta skapar umhverfi fyrir börn til að iðka íþróttina, efla félagsþroskan og efla liðsandann. Með möguleikunum á alls kyns leikjum er sýnt fram á að íþróttir eru skemmtilegar og allir geta tekið þátt.

Leikreglurnar í Minniboltanum verða að vera þannig að leikurinn/æfingin gangi snuðrulaust fyrir sig þannig að það sé ekki alltaf verið að stoppa eða iðkendur að meiða sig. Þó þarf viðfangsefnið hverju sinni að vera hluti af körfuknattleik þó stundum séu reglurnar sveigðar. Í einhverjum tilfellum eru allar snertingar bannaðar, en stundum horft framhjá skrefum og þannig mætti áfram telja. Þó þarf að koma reglum leiksins jafnt og þétt inn hjá iðkendum.



Helstu markmið í þjálfun 11 ára og yngri barna eru:

- o Að kenna undirstöðuatriði leiksins
- o Halda góðan aga og kenna börnunum góð samskipti í íþróttumótum. Fjölbreyttar og skemmtilegar æfingar í formi leikja
- o Að vinna sem mest með boltann

Skipulag æfinga:

Til þess að æfingar gangi hratt fyrir sig og til þess að koma í veg fyrir að eyða of löngum tíma í útskýringar, þá er æskilegt að æfingarnar séu einfaldar og helst þarf að sýna þær áður en farið er af stað. Æfingar þurfa þó að vera breytilegar til að koma í veg fyrir leiða. Best er að gera æfingarnar í styttri tíma og krefjast þess að þær séu gerðar vel í stað þess að staldra lengi við. Dæmi um 50 mínútna minniboltaæfingu má sjá hér að neðan:

- Knattrak og boltaæfingar - 8 mínútur
- Sendingaæfingar - 8 mínútur
- Sniðskot - 6 mínútur
- Stökkskot - 6 mínútur
- Varnarstöður - 6 mínútur
- Hraðupphlaups-æfingar - 6 mínútur
- Spil í ýmsu formi - 10 mínútur



Þarna er kominn rammi til að vinna eftir. Út frá þessu má svo vinna með alls kyns æfingar sem falla undir hvern og einn þátt, og þá kemur það sér vel að eiga gott æfingasafn. Heppilegt er að að breyta til stöku sinnum, til dæmis spila allan tímann, ýmist frjálst eða með alls kyns reglum sem breyta leiknum.

Æfingar þurfa að vera skemmtilegar svo iðkendur haldist í stafinu. Börnin þurfa líka að læra eitthvað á æfingunni. Æfingin á að vera vel skipulögð þannig að börnin séu ekki að eyða miklum tíma í röðum. Börnin eiga að vera á hreyfingu mest allan tímann, og alltaf að vera læra eitthvað nýtt. Hver æfing er hluti af ákveðinni heild og ef hópurinn er nokkuð stöðugur þá verða æfingarnar þyngri og flóknari með tímanum.

Sóknarleikur:

Í minnibolta er aðeins er leyfilegt að spila “maður á mann vörn”. Þjálfarinn þarf því aðeins að huga að sóknarleik gegn “maður á mann” vörn.

Helstu ástæðurnar fyrir því að sóknin á að vera með einföldum hætti í yngstu flokkunum et eftirfarandi:

- Það tekur styttri tíma
- Við viljum nota tímann í að kenna undirstöðuatriðin
- Við viljum ekki njörva menn niður í ákveðnar stöður
- Við fáum fjölbreyttari sóknarleikmenn sem skilja leikinn betur og hafa meiri aðlögunarhæfni
- Það getur verið mjög erfitt og tímafrekt að kenna ungum leikmönnum leikkerfi og það væri þversögn á allt annað hér að ofan
- Sóknarleikinn þarf þó að byggja upp jafnt og þétt. Byrja í “einn á móti einum” og færa sig svo í “tvo á tvo” og svo framvegis. Þegar byrjað er að spila ætti að spila á eina körfu með færri en fimm sóknarmenn og hafa völlinn á litlu svæði. Jafnvel er hægt að byrja án körfu, þar sem að stigin fást út frá fjölda sendinga, en oftast vilja menn komast í körfuna fljótlega. Gott er að hafa alls kyns aukareglur sem auka á fjölbreytnina.

Hér koma nokkur dæmi um aukareglur:

- Bannað að rekja boltann
- Aðeins leyft að rekja boltann visst oft hverju sinni
- Verður að gefa visst margar sendingar innan liðs áður en skotið er á körfu
- Verður að gefa gólfendingar
- Allir verða að snerta boltann í sókn áður en skotið er á körfu



Grunnpættirnir:

Á aldrinum 6 til 7 ára eru þrjú grunnpættir sem lögð er áhersla á.

- Hlaupa
- Hoppa
- Kasta og grípa

- Fleiri þættir bætast við á aldrinum 8 og 9 ára. Þegar verið er að spila þarf að notast við knattrak, sendingar, skot og varnarleik. Þó þurfa börnin að skilja grunnþætti leiksins á borð við:

- Hvað á að gera í sókn
- Hvað á að gera í vörn
- Að nota svæðið
- Að hreyfa sig

- Boltanum þarf að drippla

- Til að vinna þarf að skora fleiri körfur en andstæðingurinn, og þess vegna þarf að **skjóta**.
- Það er ekki hægt að spila einn á móti öllum, svo það þarf að geta gefið **sendingar** á samherja.
- Andstæðingurinn má ekki skora fleiri körfur heldur en liðið þitt, svo þú þarft að geta spilað **vörn**.

Með þessu er sýnt fram á mikilvægi grunnþátta íþróttarinnar á einfaldan hátt.

Þjálfunin fer stigvaxandi og á aldrinum 10 og 11 ára er farið að vinna enn meira með tæknina. Farið er að vinna meira með spil frá því að spila “einn á móti einum” upp í að spila “fimm á móti fimm”. Áður en þetta fer af stað þarf að iðkandinn að hafa eftirfarandi atriði á hreinu;

- Ekki hægt að drippla þegar búið er að drippla og grípa boltann (tvígríp)
- Leikmaður með boltann þarf að sækja í átt að körfu þegar enginn andstæðingur er í vegi fyrir honum. Sóknin þarf að komast framhjá vörninni.



Passa boltann.

Koma í veg fyrir að andstæðingurinn steli boltanum

- Leikmenn án bolta þurfa að losna undan varnarmanni og verða fríir
- Varnarmenn þurfa að halda sóknarmönnum fyrir framan sig og koma í veg fyrir auðveldu körfu

Þetta eru þættir sem þarf að koma á framfæri þegar færi gefst, til að hjálpa leikmönnum að bæta sig. Til þess að gera menn betri þarf að benda á hvað má betur fara og með auknum skilningi iðkenda verður útkoman smám saman betri.

Nauðsynlegt er að benda iðkendum á möguleikana hverju sinni á meðan spilað er. “Einn á móti einum” gefur aðeins möguleikann á að drippla eða skjóta. Um leið og byrjað er að spila “tveir á tvo” koma fram fleiri möguleikar. Hægt að senda boltann, stinga sér í eyður og setja upp hindrun svo eitthvað sé nefnt. Til að sýna fram á hve miklu hraðar er farið yfir með sendingu í stað þess að rekja boltann, má nota reglur um hámarks dripl eða jafnvel að banna driplið. Einnig að halda ákveðni fjarlægð á milli sóknarmannanna nema að sá sem er með boltann biðji um hjálp. Í framhaldinu er leikið “þrjá á þrjá”, “fjóra á fjóra” og að lokum “fimm á fimm”. Með auknum leikmannafjölda aukast möguleikar í leiknum og með auknum möguleikum þurfa leikmenn að takast á við sífellt fleiri ákvarðanir. Leikmaðurinn með boltann þarf að ákveða hvort hann dripli, skjóti, dripli og skjóti, sendi boltann eða notist við einhvern annan möguleika.



Þjálfunarþættir:

Undirstöðuatriði leiksins þarf að kenna vel fyrir framtíðina og er að mörgu að hyggja.

Kennsla þarf að hafa farið fram í eftirtöldum atriðum fyrir 12 ára aldur:

- Grunn líkamsbeiting
- Fyrsta skrefið
- Stoppa (jump stop)
- Snúningur (pivot)
- Stökk
- Hreyfingar án bolta
- Skot
- Grip
- Sendinga
- Knattrak
- Hreyfingar

- -Undirstöðuatriði hreyfingar án bolta
- -Hreyfingar eftir skot
- -Undirstöðuatriði skottækni Sniðskot
- -Stöðuskot
- -Vítaskot
- -Undirstöðuatriði sendinga- Brjóstsendingar- Gólfsendingar
- -Undirstöðuatriði þess að grípa
- -Undirstöðuatriði knattraks
- -Lágt knattrak
- -Hátt knattrak
- -Knattrak með stefnubreytingum
- -Bein keyrsla framhjá varnarmanni



Varnarleikur

- Undirstöðuatriði varnarleiks
- Staða
- Rennsli (slide)
- Vörn á bolta

- Vörn frá miðju
- Vörn gegn hreyfingum fyrir utan
- Fráköst
- Sækja frákastið
- Varnarleikur liðs
- Grundvallaratriði varnarleiks liðs
- Færsla úr sókn í vörn
- Maður á mann vörn

Sóknarleikur liðs

- Grundvallaratriði sóknarleiks liðs
- Færsla úr vörn í sókn

Sálfræðilegir þættir

- Áhugi
- Virkni
- Bætt sjálfmynd
- Sjálfstraust
- Félagslegir þættir
- Samvinna
- Taka tillit til annarra

Með þessa þætti í huga þarf að setja fram fjörugar, skemmtilegar og fjölbreyttar æfingar.



Þjálfun 12 – 14 ára

Grundvallaratriði í þjálfun barna og unglinga 12 ára og eldri:

- Taktík er ekki á dagskrá fyrr en leikmennirnir hafa sýnt framfarir í tækninni
- Þjálfari þarf að sjá fram á þrjá mikilvæga þætti leikmanna og það er að leikmenn skuldbindi sig verkefninu, aginn sé góður og einbeiting alltaf til staðar
- Æfingarnar eiga að vera uppsettar á minni svæðum í upphafi, en stækka svo með tímanum
- Allir eiga að vinna að sömu þáttum á þessum árum, óháð stærð
- “Maður á mann” vörn er eina vörnin sem notast er við og allt kapp lagt á að kenna þá vörn vel
- Áhersla lögð á þrefalda ógnun, skjóta-sækja-senda
- Þjálfarinn þarf í senn að hvetja menn áfram sem og að gagnrýna
- Leggja ríka áherslu á að menn geri eins á æfingum og í leikjum, “as you practice, you will play”

Markmið þjálfunar 12-14 ára:

- Á þessum aldri er haldið áfram að vinna með grunnþjálfunina sem hefur verið unnin árin á undan. Áfram er lögð mikil áhersla á “maður á mann” vörn, og sóknarlega er áfram unnið að uppbyggingu sóknarleiks þar sem að allir fá að vinna sömu hluti í stað þess að njörva menn niður í fastar stöður.
- Agi er lykilþáttur sem þarf að hafa í huga. Til að mynda að leggja áherslu á að menn mæti á réttum tíma á æfingar, allir vinni saman sem ein heild og að allir vinni eftir þeim reglum sem þjálfarinn setur.

Skipulag æfinga:

- Mikið unnið í stöðvaþjálfun. Hjá þessum aldurshóp er mikið unnið með eftirfarandi þætti:
- Boltaæfingar, þar sem unnið er með knattrak og sendingar
- Skilningur á leiknum
- Maður á mann varnarleikur, varnarstöðurnar 5
- Sýna fram á mikilvægi allra leikmanna, þó þeir hafi boltann í aðeins 4
- mínútur af 40 í leik, og eftirfarandi þætti

o Halda breidd vallarins, hreyfa sig og bjóða sig

o Með meiri hreyfingu er meiri möguleiki á sóknarfrákasti

o Með því að stinga sér í eyður og setja upp hindranir er maður



að vinna mikilvæga vinnu, þó viðkomandi fái kannski ekki alltaf hrósið

o Fría sig með því að stinga sér í eyður, með stefnubreytingum

Jafnvægi og snerpa, sem eru lykilþættir í að vinna ofan talda þætti með góðum árangri.

Til þess að vinna á góðu jafnvægi og snerpu þarf að vinna mikið með æfingar sem byggja á eftirtöldum þáttum:

- Jafnvægi
- Snúningum (pivot)
- Að stoppa (jump stop)
- Skipta um hraða (hraðaaukningar)
- Fram- og afturábak hlaup
- Stungum (backdoor, front)
- Stefnubreytingum

Sóknarleikurinn:

- Sóknarleikurinn er mikilvægur því leikurinn gengur út á það að skora fleiri körfur en andstæðingurinn. Mikilvægir þættir sem þarf að vinna með eru m.a.:
 - Þreföld ógnun (get skotið, sent og sótt)
 - Sendingar
 - Knattrak og knattmeðferð

Tilgang knattraks þarf að ræða við iðkendur. Oft er það svo að menn ofnota knattrak og það þarf að koma í veg fyrir en þó sýna fram á af hverju það getur oft verið betra að rekja knöttinn.

- Til að sækja að körfu til þess að skora
- Til að losa samherja með því að sækja að körfu
- Til að búa til betri sendingalínu



Grunnþættirnir:

- Skilningur einstaklings á sókn án bolta
- Skilningur einstaklings á sókn með bolta
- Sendingar
- Skot
- Varnarleikur á bolta
- Varnarleikur frá bolta
- Uppbygging sóknar, einn á einn, tveir á tvo
- Hraðupphlaup

Þjálfunarþættir:

Á þessum aldri bætast við þættir sem mikilvægt er að kenna.

- Hreyfingar án bolta
- V-stunga (v-cut)
- Stunga framfyrir varnarmann
- Stunga afturfyrir varnarmann

Skot

- • Stökkskot
- • Pótskot•
- “Skotfeik”

Sendingar:

- Sendingar fyrir ofan höfuð
- Sendinga-gabbhreyfingar



Knattrak:

- Hraðabreytingar
- Crossover
- Snúningur
- Hörfun
- Fyrir aftan bak
- Á milli fóta
- Inn / út hreyfing
- Hreyfingar fyrir utan

Hreyfingar við teig:

- Staða (post up)
- Fá boltann
- Snúningar
- Lesa vörnina

Tveggja og þriggja manna spil:

- Give and go
- Backdoor cut
- Setja / nota hindranir
- Pick´n roll
- Hindranir frá bolta
- Tveir á einn
- Þrír á tvo
- Lesa vörnina

Vörn á bolta:

- Vörn gegn póst-hreyfingum

Vörn frá boltanum:

Hjálparvörn



Vörn gegn tveggja og þriggja manna spili:

- Gegn sendingum og stungum
- Gegn backdoor cut-i
- Gegn hindrunum frá bolta
- Gegn ójöfnum aðstæðum (1 á móti 2 og svo framvegis)

Varnarfráköst:

- Staðsetningar
- Stíga út
- Verja boltann
- Koma bolta í leik (outlet pass)

Sóknarfráköst:

- Staðsetningar
- Meta aðstæður

Sálfræðilegir þættir:

- Einbeiting
- Markmiðasetning
- Jákvætt hugarfar

Félagslegir þættir:

- Samskipti
- Óeigingirni
- Reglur
- Vinnubrögð
- Íþróttamennska
- Forvarnir



Þjálfun 15 – 18 ára

Grundvallaratriðið í þjálfun þessa aldurs eru þau sömu og hjá 12-14 ára.

Grundvallaratriði í þjálfun barna og unglinga 12 ára og eldri:

- Taktík er ekki á dagskrá fyrr en leikmennirnir hafa sýnt framfarir í tækninni
- Þjálfari þarf að sjá fram á þrjá mikilvæga þætti leikmanna og það er að leikmenn skuldbindi sig verkefninu, aginn sé góður og einbeiting alltaf til staðar
- Æfingarnar eiga að vera uppsettar á minni svæðum í upphafi, en stækka svo með tímanum
- Allir eiga að vinna að sömu þáttum á þessum árum, óháð stærð
- “Maður á mann” vörn er eina vörnin sem notast er við og allt kapp lagt á að kenna þá vörn vel
- Áhersla lögð á þrefalda ógnun, skjóta-sækja-senda
- Þjálfarinn þarf í senn að hvetja menn áfram sem og að gagnrýna
- Leggja ríka áherslu á að menn geri eins á æfingum og í leikjum, “as you practice, you will play”

Markmið þjálfunar 15-18 ára:

Á þessum aldri fer þjálfunin að snúast meira um leikskilning og þegar hér er komið við sögu á grunnvinnan á undanförunum árum að skila sér í bæði betri leikmönnum sem og möguleika á því að fara að spila meira kerfisbundinn körfuknattleik. Varnarlega fara iðkendur að kynna svæðis- og pressuvörnum meira. Vissulega þarf að viðhalda tækniæfingum og á þessum aldri fá iðkendur kynningu á lyftingum.

Skipulag æfinga:

Á þessum tímapunkti er áhersla lögð á aukinn leikskilning. Þeir þættir sem teknir eru fyrir:

- Tækniæfingar
- Alls kyns útfærslur á sóknarleik
- Alls kyns útfærslur á varnarleik
- Viðhald á þeim þáttum sem hefur verið unnið með á undanförunum árum



Sóknarleikurinn:

- Á aldrinum þessu aldri ættu iðkendur að hafa kynnst, frá fyrri þjálfurum, sóknarleik þar sem að unnið er með þá möguleika sem skapast með auknum fjölda leikmanna., þ.e.a.s. frá “einum á einn” í “tvo á tvo” og svo framvegis. Á þessum aldri er oftast farið að skýrast hvaða stöður iðkendur koma til með að leika. Aukin sérhæfing á sér því stað í seinni hluta þessa aldurstigs. Þá er unnið enn frekar með víska þætti sem henta hverjum og einum, sbr. leikstjórnandi þjálfast mikið í boltameðferð og miðherji þjálfast mikið í hreyfingum í nánd við körfuna.

Grunnþættirnir:

- Leikskilningur
- Viðhald tækniæfinga
- Útfærslur á sóknarleik
- Útfærslur á varnarleik

Þjálfunarþættir:

- Þær áherslur sem bætast við á þessum aldri eru: 1. Sendingar
- Löng sending með annarri hendi, “baseball” sending
- “handoff” (réttu)

Hreyfingar við teig:

- krafthreyfing

Vörn á bolta:

- setja gildirur
- taka ruðning



Stöður leikmanna:

- leikstjórnandi
- skotbakvörður
- framherji
- kraftframherji
- miðherji

Varnarleikur liðs:

- Svæðisvarnir
- Blandaðar varnir
- Pressuvarnir

Liðs-sóknarleikur:

- Sóknarleikur gegn svæðisvörnum
- Sóknarleikur gegn blönduðum vörnum
- Sóknarleikur gegn pressuvörnum

Sóknarleikur í sérstökum aðstæðum:

- Föst leikatriði

Sálfræðilegir þættir:

- Spennustjórnun
- Hugarþjálfun
- Skipulagning (tími / nám)

Félagslegir þættir:

- Leiðtogaþjálfun



Æfingabanki

Minnibolti (11 ára og yngri)

Sóknaræfingar: Boltatækni á staðnum <https://www.youtube.com/watch?v=8OO-RzWzh74>

Boltatækni á staðnum og á ferðinni með keilum
<https://www.youtube.com/watch?v=MRrNi7uHmaY>

Varnaræfingar: varnarlide æfingar
<https://www.youtube.com/watch?v=cDcnO3D4mJc>

Þolvarnaræfing <https://www.youtube.com/watch?v=PggPs5r-iJY>

Stíga út (fráköst) https://www.youtube.com/watch?v=bhTAm_1UflA

7.flokkur og eldri

Sóknaræfingar: <https://www.youtube.com/watch?v=NY94zkKmi0>

<https://www.youtube.com/watch?v=cukKcliAFVc>

<https://www.youtube.com/watch?v=3wGeElmYXcw>