

---

# Námsskrá HDF

Fimmta útgáfa, apríl 2019



## Hugmyndafræði

Handknattleiksdeild Fjölnis leggur áherslu á öflugt yngri flokka starf með það að markmiði að ala upp eigið afreksfólk til að tefla fram í meistaraflokkum félagsins. Meginmarkmiðið með námsskránni er að leggja rauðan þráð í gegnum þá þjálfun sem á að fara fram í yngri flokkum deildarinnar, allt frá fyrstu skrefum að þátttöku í meistaraflokki.

Handknattleiksdeild Fjölnis vill byggja leik sinn á góðri vörn og markvörslu sem leiða af sér tækifæri til vel útfærðra hraðaupphlaupa

### Uppsetning námskrár eftir áherslum hvers skeiðs

1. Leikja- og kynningarskeið – 8. og 7. flokkur
2. Grunntækniskeið – 6. og 5. flokkur
3. Uppbyggingarskeið – 4. og 3. flokkur
4. Afreksskeið – 2. og meistaraflokkur

---

## Leikja- og kynningarskeið

### 8. flokkur (6-7 ára)

#### Handboltamarkmið

Að kasta og grípa

Að kasta og grípa á ferð

#### Líkamleg markmið

Fjölbreyttar hreyfingar

Lotur með mikill ákefð inni á milli

#### Félagsleg markmið

Að æfingar séu skemmtilegar

Að kynna siði og reglur sem gilda á æfingum

Að innleiða leiki meistaraflokks karla og kvenna sem skemmtun til að mæta á og hluta af þjálfun

---

## 7. flokkur (8-9 ára)

### Handboltamarkmið

- Að kasta og grípa
- Að kasta og grípa á ferð
- Stuttar og langar sendingar
- Stíga í og fá boltann í réttu skrefi
- Að auka boltafærni og leikni
- Að kenna gabbhreyfingar í báðar áttir
- Að kenna leikstöðurnar og reglurnar í handbolta

### Markmenn

- Allir sem vilja fá að prófa að spila markmannsstöðuna
- Að markmenn séu virkir á æfingum og taki þátt í æfingum útileikmanna í bland
- Enginn fastur í marki

### Líkamleg markmið

- Sérstök áhersla á samhæfingu og tækni
- Að efla hreyfifærni með fjölbreyttum og krefjandi æfingum
- Að kenna rétta líkamsbeitingu í grundvallarhreyfingum
- Að kenna grunnstyrkæfingar með eigin líkamsþyngd í formi leikja

### Félagsleg markmið

- Að æfingar séu skemmtilegar og fjölbreyttar
- Að viðhafa góðan aga á æfingum
- Að framfylgja reglum og siðum á æfingum
- Að kenna leikreglur í handbolta
- Að innleiða leiki meistaraflokks karla og kvenna sem skemmtun til að mæta á og hluta af þjálfun

---

## Grunntækniskeið (Að æfa til að æfa)

### 6. flokkur (10-11 ára)

#### Handboltamarkmið

- Mikil áhersla á að kenna rétta tækni í fótaborði og kasthreyfingu
- Að kenna stuttar og langar sendingar á ferð
- Stíga í og fá boltann í réttu skrefi
- Að auka boltafærni og leikni
- Að kenna rétta skottækni
- Að kenna rétta taktík við skot á mark
- Leggja áherslu á „maður á mann“ í vörn með réttri fótavinnu
- Að kenna góða sóknaruppbyggingu með miklum hreyfanleika (stimplun)
- Að kenna gabbhreyfingar í báðar áttir
- Að kenna stöðuskipti hjá útileikmönnum
- Að kenna innleysingar, úr horni og frá skyttum

#### Markmenn

- Allir sem hafa áhuga á, fá að prófa að spila markmannsstöðuna
- Að markmenn séu virkir á æfingum og taki þátt í æfingum útileikmanna í bland
- Að kenna grunnstöðu og grunnhreyfingar

#### Líkamleg markmið

- Sérstök áhersla á tækni, hraða og liðleika
- Að kenna rétta líkamsbeitingu í styrktaræfingum með eigin líkama
- Auka styrk og þol í gegnum handboltalíkar æfingar

#### Félagsleg markmið

- Að hafa æfingar skemmtilegar og fjölbreyttar
- Að hafa góðan aga á æfingum
- Að hittast utan æfinga, t.d. á spilakvöldum
- Að innleiða leiki meistaraflokks karla og kvenna sem skemmtun til að mæta á og hluta af þjálfun

---

## 5. flokkur (12-13 ára)

### Handboltamarkmið

- Að þjálfra fjölbreytta sendingargetu og skottækni
- Að auka boltafærni og leikni
- Að kenna fjölbreytta skottækni
- Að kenna rétta taktík við skot á mark
- Að hefja skipulögð hraðaupphlaup
- Leggja áherslu á „maður á mann“ í vörn með réttri fótavinnu
- Að kenna samvinnu með línumanni
- Kenna 3:2:1 og 5:1 varnarbrigði og kynna 6:0
- Að kenna uppstökk af bæði hægri og vinstri fæti
- Halda áfram að kenna innleysingar úr öllum stöðum
- Að þjálfra áfram sóknaruppbyggingu með miklum hreyfanleika (stimplun)

### Markmenn

- Kenna grunnstöðu og grunnhreyfingar
- Sérhæfing í tækniþjálfun markvarðar byrjar
- Markmenn sækja sérstakar markvarðæfingar utan hefðbundinna æfinga
- Vinna mikið með staðsetningar og ná grunnstöðunni réttri
- Liðleikaþjálfun kynnt og mikilvægi hennar haldið að markvörðunum

### Líkamleg markmið

- Sérstök áhersla á hraða, liðleika og tækni
- Kennsla í grunnstyrktaræfingum með eigin líkamsþyngd

### Félagsleg markmið

- Að hafa æfingar skemmtilegar og fjölbreyttar
- Að hafa góðan aga á æfingum
- Að hittast utan æfinga, t.d. á spilakvöldum
- Að byggja upp sterka liðsheild
- Að innleiða leiki meistaraflokks karla og kvenna sem skemmtun til að mæta á og þjálfun

---

#### 4. flokkur (14-15 ára)

##### Handboltamarkmið

Að þjálfá áfram og bæta við fjölbreytta sendingargetu og skottækni

Að þróa áfram samvinnu í minni hópum (2 og 2, 3 og 3)

Leggja áherslu á „maður á mann“ í vörn með réttri fótavinnu

Kenna 5:1, 5+1, 3:2:1 og 6:0 varnarafbrigði

Halda áfram að kenna innleysingar úr öllum stöðum

Að kenna fjölbreyttan sóknarleik

Að þjálfá rétta ákvarðanatöku

Að leggja áherslu á frjálsan sóknarleik í bland við leikkerfi til hliðar

Að kenna gabbhreyfingar í báðar áttir og uppstökk af bæði hægri og vinstri fæti

Að þjálfá rétta ákvarðanatöku

Að þjálfá leikskilning leikmanna, til að búa til hagstæða leikstöður

Að æfa fyrstu og aðra bylgju hraðaupphlaups

Að þróa áfram sóknarleik með einum og tveimur línumönnum; tímasetningar á  
blokkeringum og innleysingum

##### Markmenn

Áfram unnið með grunnstöðu, grunnhreyfingar og staðsetningar

Áhersla á sérhæfða tækniþjálfun aukin

Áhersla á líkamlega þjálfun byrjar og sérstaklega liðleika

Komið inn á andlega þjálfun og markmiðasetningu

Leikgreining hefst til að draga fram styrkleika og veikleika

##### Líkamleg markmið

Sérstök áhersla á kraftþol, hraða og liðleika

Upphaf markvissar styrktarþjálfunar með lóðum og þyngdum

##### Félagsleg markmið

Að hafa æfingar krefjandi og skemmtilegar með góðum aga

Að hittast utan æfinga, t.d. á spilakvöldum

---

Að byggja upp sterka liðsheild innan sem utan vallar

Að leikmenn séu stoltir Fjölnismenn

## Uppbyggingarskeið (Að æfa til að keppa)

### 3. flokkur (16-18 ára)

#### Handboltamarkmið

Áhersla lögð á sterkan árásargjarnan varnarleik

Að kenna fjölbreyttan sóknarleik

Að þjálfra rétta ákvarðanatöku

Að þjálfra áfram fjölbreytta sendingagetu og skottækni

Kenna öll varnarafbrigði

Leggja áherslu á „maður á mann“ í vörn með réttri fótavinnu

Að leggja áherslu á skipulagða samvinnu varnar og markmanns

Að verjast í yfir-/undirtölu

Að halda áfram að þróa hraðaupphlaup, bæði 1. og 2. bylgju

Að þjálfra leikskilning leikmanna til að búa til hagstæða leikstöður

Að þróa áfram sóknarleik með einum og tveimur línumönnum

#### Líkamleg markmið

Sérstök áhersla á kraftþol, hraða og liðleika

Skipulögð styrktarþjálfun með lóðum og þyngdum

#### Félagsleg markmið

Að leikmenn séu orðnir virkir félagsmenn með þátttöku í starfi deildarinnar

Að hafa æfingar markvissar og krefjandi

Að viðhafa góðan aga á æfingum

Að hittast utan æfinga, t.d. á spilakvöldum og sameiginlegum fjáröflunum

Að byggja upp sterka liðsheild innan sem utan vallar

Að leikmenn séu stoltir Fjölnismenn

---

## 2. flokkur (18-20 ára)

### Handboltamarkmið

Unnið markvisst með styrkleika og veikleika hvers og eins

Alhliða undirbúningur fyrir meistaraflokk

Náin samvinna með meistaraflokki

### Líkamleg markmið

Sérstök áhersla á hreyfihraða, hámarkskraft, loftháð þol og kraftþol

Skipulögð styrktarþjálfun með lóðum og þyngdum

Undirbúningur fyrir æfingar og keppni með meistaraflokki

Áhersla lögð á að beina leikmönnum í líkamlega þjálfun sem hæfir þeirra atgervi

Leikmenn fylgja skipulagðri æfingaáætlun frá þjálfurum allt árið

### Félagsleg markmið

Að leikmenn séu orðnir virkir félagsmenn með þátttöku í starfi deildarinnar

Að hafa æfingar markvissar og krefjandi

Að viðhafa góðan aga á æfingum

Að leikmenn séu stoltir Fjölnismenn



---

## Afregsskeið (Að æfa til að vinna)

### Meistaraflokkar

#### Handboltamarkmið

- Að spila vel skipulagðan og sterkan varnarleik
- Árásargjörn 5-1 vörn er okkar aðalsmerki
- Vel útfærð hraðaupphlaup, 1. og 2. bylgju

#### Líkamleg markmið

- Leikmenn eiga að leitast við að hámarka líkamlegt atgervi
- Leikmenn skulu æfa af krafti á undirbúningstímabili
- Leikmenn skulu koma í toppformi inn í nýtt tímabil
- Leikmenn fylgja skipulagðri æfingaáætlun frá þjálfurum allt árið

#### Félagsleg markmið

- Leikmenn í samstarfi við þjálfara og stjórn ákveða hvað er gert utan æfinga
- Að góður liðsandi, metnaður og samstaða ríki á æfingum og í leikjum
- Að leikmenn í meistaraflokki séu fyrirmyndir yngri flokka og stoltir félagsmenn Fjölnis
- Að leikmenn séu virkir í félagsstarfinu og fjáröflunum
- Að leikmenn hafi í heiðri heilbrigða lifnaðarhætti sem stuðli að jákvæðu viðhorfi gagnvart flokknum
- Í flokknum eiga heima duglegir, metnaðarfullir og áhugasamir leikmenn sem bera hag félagsins fyrir brjósti

---

# Markmannsþjálfun

Staða markvarðarins í nútímahandbolta hefur breyst talsvert á undanförunum áratugum. Hlutverk markvarða í handbolta er gjörólíkt hlutverki annarra leikmanna. Slíkt krefst þess að þeim sé sýnd sérstök athygli og veitt viðeigandi þjálfun. Mikilvægt er að þjálfra fjölda markmanna í yngri flokkum, fleiri heldur en færri, upp á síðari stig þjálfunar til að alltaf séu að minnsta kosti tveir markmenn á hverri æfingu. Þjálfara og markmannsþjálfara ber að byggja ofan á þann grunn sem viðkomandi hefur með stigvaxandi hætti.

Þjálfarar verða að hafa í huga sérstakar kröfur sem gerðar eru til leikstöðu markmanna og leyfa þeim ákveðna sérhæfingu. Það er hægt til dæmis með því að setja þeim fyrir aukaæfingar, sem gerðar eru utan æfingatíma til að vinna með styrk- og veikleika. Við þjálfun markvarða í HKD Fjölnis skal miða við ráðleggingar HSÍ um hinn “Íslenska markmannsskóla” (sjá hér að neðan). Skipulag og yfirumsjón markmannsþjálfunar verður í höndum sérstaks markmannsþjálfara í samráði við þjálfara hvers flokks og yfirþjálfara. Markmannsþjálfarinn stendur fyrir einni fastri æfingu í viku þar sem markmenn mæta og fá einstaklingsmiðaða leiðsögn og þjálfun.

## Grunnstæða og hreyfing markvarðar

- Þyngdarpunkturinn á táberginu
- Hné beygð (litlir markmenn beygja meira)
- Beygja í mjöðmum
- Hendur afslappaðar, hafðar þar sem þær sjást
- Staðsetning í miðjum skotvinkli
- Verja allt markið
- Lítill skref og eins mikil snerting við gólfið og kostur er

## 9m skot

- Verja með einni og tveimur höndum
- Spyrna frá með þeim fæti sem er fjær bolta
- Standa 30-50 cm frá marklínu (litlir markmenn lengra frá línu)
- Hreyfing markvarðarins er á móti boltanum/ferli boltans, þ.e. hann þarf að mæta boltanum

---

Í skotum sem eru breitt á vellinum snýr markvörður sér beint á móti skyttunni og myndar 90° horn á feril boltans

Þegar varið er standandi (niðri til hliðar með fæti) kemur fóturinn fyrst, höndin lítið eitt á eftir.

Höndin sem ekki kemur með fæti hjálpar til með jafnvægi og ver miðju marksins

Varsla með því að setjast niður/splitt. Meiri áhersla á að fara snögg niður en að renna niður. 70% af skotum í handbolta koma niðri

Reynum alltaf að hafa eins mikið af líkamanum fyrir bolta og hægt er

#### 6m skot

Ná stöðu á móti skothönd með litlum skrefum.

Fyrstu 2 skrefin mjög hröð.

Hendur hátt upp.

Hné koma hátt upp og spark út frá því móti bolta.

Hátt og lágt X

Skærahopp

#### Hornaskot

Ná góðri staðsetningu.

Nota stöngina.

Hendur hátt uppi.

Lítil skref og litlar hreyfingar.

Fótur nær stöng hreyfir sig fyrst.

Staðsetja sig hliðlægt framan við stöngina.

(heimild: Íslenski markmannsskólinn, leiðbeiningar frá HSÍ)

---

## Afrekaskrá

(síðast uppfært 29.11.15)

Þessir listar eru birtir með fyrirvara og á ábyrgð útgefanda. Ef þið hafið ábendingu um listanna, vinsamlega hafið samband við ritstjóra (sveinn@bhs.is).

### Íslandsmót

1999 - 1. sæti - 6.fl. kk. B - Magnús Kári Jónsson  
2005 - 2. sæti - 6. fl. kk. - Sveinn Þorgeirsson  
2006 - 3. sæti - 3. fl. kk. - Magnús Kári Jónsson  
2011 - 2. sæti - 6. fl. kk. - Guðmundur Rúnar Guðmundsson  
2011 - 1.sæti - 2. deild A 4. fl.kk. - Sveinn Þorgeirsson/Grétar Eiríksson  
2011 - 1.sæti - 2. deild B 4. fl.kk. - Grétar Eiríksson/Sveinn Þorgeirsson  
2012 - 2. sæti - 1. deild 6. fl. A - Guðmundur Rúnar Guðmundsson/Þórir Kristjánsson  
2013 - 2. sæti - 1. deild 4.fl. kv yngri - Arnór Ásgeirsson/Matthías Leifsson  
2013 - 2. sæti - 1. deild 5.fl. kk yngri - Guðmundur Rúnar Guðmundsson/Bjarni Ólafsson  
2013 - Deildarmeistarar í 4.fl. kv yngri - Arnór Ásgeirsson/Matthías Leifsson  
2014 - Deildarmeistarar í 4.fl. kv eldri - Andrés Gunnlaugsson og Jón Brynjar Björnsson  
2014 - 1. sæti - 2. deild í 4.fl. kk eldri - Guðmundur Rúnar Guðmundsson  
2014 - Íslandsmeistarar í 4.fl. kv eldri - Andrés Gunnlaugsson og Jón Brynjar Björnsson  
2015 - 3. sæti - 6. fl. kk. - Jón Pálsson og Kristján Örn Kristjánsson  
2016 – 2. sæti í 4.fl. kk eldri –  
2016 – Íslandsmeistarar í 4.fl. kk eldri –  
2018 – Deildarmeistarar í 3.fl. kk – Magnús Kári Jónsson  
2018 – 2. Sæti í 3.fl. kk – Magnús Kári Jónsson

### Bikarmeistarar

2002 - 4. fl. kk. - Magnús Kári Jónsson  
2003 - 3. fl. kk. - Magnús Kári Jónsson  
2005 - 2. fl. kk. - Víkingur/Fjölnir - Gunnar Magnússon  
2016 - 4. fl. kk eldri -

---

### Besti árangur meistaraflokks karla

2009 7. sæti í 1. deild (8 lið) 6 stig  
2010 6. sæti í 1. deild (7 lið) 5 stig  
2011 8. sæti í 1. deild (8 lið) 6 stig  
2012 8. sæti í 1. deild (8 lið) 0 stig  
2013 7. Sæti í 1. deild (8 lið) 8 stig  
2014 7. sæti í 1. deild (11 lið) 10 stig  
2015 3. sæti í 1. deild (9 lið) 31 stig  
2016 2. sæti í 1. deild (8 lið) 34 stig  
2017 1. sæti í 1. deild (12 lið) 37 stig  
2018 11. sæti í úrvalsdeild (12 lið) 10 stig  
2019 1. sæti í 1. deild (10 lið) 29 stig

### Besti árangur meistaraflokks kvenna

2016 10. sæti í úrvalsdeild (14 lið) 12 stig  
2017 1. sæti í 1. deild (8 lið) 33 stig  
2018 8. sæti í úrvalsdeild (8 lið) 6 stig  
2019 9. sæti í 1. deild (11 lið) 11 stig

### Reykjavíkurreistarar

2011 - 6. fl. kvk. - Matthías Leifsson  
2014 - 4.fl. kvk. eldri - Aziz Mihoubi  
2014 - 2. fl. kk - Arnar Gunnarsson  
2017 – M.fl. kvk – Andrés Gunnlaugsson  
2018 – M.fl. kk – Arnar Gunnarsson

---

## Landsleikir Fjölnismanna

Leikmenn hafa alist upp hjá Fjölni í yngri flokkum og síðar skipt í önnur félög. Þar hafa margir leikmenn gert það gott og nokkrir spilað landsleiki og komist að hjá erlendum liðum, sumir sem atvinnumenn. Hér er þeirra getið.

### A landsleikir karla

Jón Þorbjörn Jóhannsson

Gunnar Steinn Jónsson

### U-21

Ingvar Kristinn Guðmundsson (16 leikir)

### U-18

Gunnar Steinn Jónsson (3 leikir / 1 mark)

Hjalti Páll Þorvarðarson (2 leikir)

Ingvar Kristinn Guðmundsson (12 leikir)

Sveinn Þorgeirsson (3 leikir)

Kristján Örn Kristjánsson ( leikir / mörk)

Sveinn Jóhannsson ( leikir / mörk)

### U-16

Aðalsteinn Örn Aðalsteinsson

Sveinn Jóhannsson

Sveinn Þorgeirsson

Goði Ingvar Sveinsson

Daníel Freyr Rúnarsson

Arnar Máni Rúnarsson

Jón Bald Freysson

Hafsteinn Óli Berg Ramos Rocha

---

A-landsleikir kvenna

Ásta Birna Gunnarsdóttir (74 leikir / 86 mörk)

Íris Ásta Pétursdóttir (8 leikir / 12 mörk)

Guðrún Jenný Ásmundsdóttir (39 leikir / 1 mark)

Andrea Jacobsen (2 leikir)

U-21

Guðný Jenný Ásmundsdóttir (13 leikir)

Esther Viktoría Ragnarsdóttir (5 leikir / 12 mörk)

Rakel Jónsdóttir (6 leikir)

U-18

Elísa Ósk Viðarsdóttir (9 leikir / 3 mörk)

Esther Viktoría Ragnarsdóttir (13 leikir / 25 mörk)

Íris Ásta Pétursdóttir (1 leikur)

Andrea Jacobsen

U-16

Sara Dögg Hjaltadóttir

Sara Sif Helgadóttir

Sunneva Ýr Sigurðardóttir

Berglind Benediktsdóttir

Andrea Jacobsen

Helena Ósk Kristjánsdóttir

Þjálfarar

Magnús Kári Jónsson, U-18 stúlkna (9 leikir)

Sigurjón Friðbjörn Björnsson, U-16 stúlkna

(heimild: Landsleikjaskrá HSÍ: <http://www.hsi.is/Motamal/> undir “landsleikir” og lið)

---

Atvinnumanna- og landsliðsmannaskrá

Fjölismenn sem hafa alist upp hjá félaginu í lengri eða styttri tíma, spilað landsleik eða haft atvinnu að hluta eða að fullu af því að spila með félagsliðum erlendis.

Kristján Örn Kristjánsson – Fjölir,

Andrea Jacobsen - Fjölir, Kristianstad

Gunnar Steinn Jónsson - HK Drott, HBC Nantes og VfL Gummersbach, IF Kristianstad

Guðný Jenný Ásmundsdóttir - Valur

Íris Ásta Pétursdóttir - Gjövík - Noregi

Ásta Birna Gunnarsdóttir - Fram

Jón Þorbjörn Jóhannsson - Haukar, Mors-Thy, Fram

Þorri Björn Gunnarsson - Fram, Ringsted, Syd-havsørne

Fannar Þór Friðgeirsson - Valur, Stjarnan, Emsdetten, Wetzlar, Grosswallstadt