



STIG 1

ÚTBÚGVINGARTILFAR TIL VENJARAR

HONDBÓLTSSAMBAND FØROYA



INNIHALD

Gev børnunum eina góða byrjan	3
Venjingartímin	6
U6 venjing	10
Stoppdansur við bólti	11
Rudda økið	12
Kastivøllur við skoti	13
Koordinatiónsvenjing	14
Skotvøllur	15
U8 venjing	16
Partabóltur við jokara	17
Skotvøllur	18
Trý móti tveimum	19
Stafett við bólti	20
Ein móti einum	21
U10 venjing	22
Partabóltur	23
Trý móti tveimum	24
Ein móti einum	25
Noreg	26
Skotvøllur	27

Útgivið

Hondbóltssamband Føroya

Oktober 2025

Myndir

Andrei Antal, hsf.fo, ÍSF

Snið og uppseting

Sigurdsdóttir

GEV BØRNUNUM EINA GÓÐA BYRJAN



Gev børnunum so
nógvar positivar
upplivingar við ítrótti
og rørslu sum gjørligt

Góði venjari

Vælkomin til fyrsta stig á venjaraútbúgvingini hjá Hondbóltssambandinum.

Uppgávan sum venjari hjá teimum yngstu børnunum hevur stóran týdning fyri at framtíðar menna føroyskan hondbólt. Ein góð byrjan í hondbólti hevur stóran týdning fyri víðari luttøkuna hjá børnum, tí vilja vit í Hondbóltssambandinum stuðla og hjálpa øllum venjarum at tryggja at børnini fáa góðar upplivingar. HSF vil vera við at skapa eitt umhvørvi, har mentalur trivnaður og avrik ganga hond í hond.

Tað handlar um, at hondbóltur skal menna leikararnar soleiðis, teir fáa sjálvsálit- og innlit. Vit skulu sum venjarar vera við til at styrkja teirra fokus á menningarhugburðin, heldur enn á úrslit. Hetta kann vera við til at styrkja teirra sálarfrøðiliga smidleika og úthaldni, og er við til at tryggja varandi luttøku, umframt at minka um fráfall orsaka av mistrivnaði og ovbyrðan.

Barnavenjingar skulu vera merktar av spæli, gleði og trivnaði

Høvuðsendamálið er at skapa gleði, trivnað og mennandi upplivingar fyri børn, samstundis sum tey læra seg grundleggjandi førleikar og fáa góðar upplivingar í hondbólti. Góð venjing skapar ikki bert betri hondbóltsspælarar, men eisini kreativ, sjálvstøðug og sálarliga sterk børn.

Børn læra best gjøgnum spæl, og tað er tí umráðandi, at bóltur altíð er ein partur av venjingini. Við at hava bóltin og spælið í miðdeplinum tryggjar venjarin, at børnini hava tað stuttligt og læra mest møguligt í hvørjari venjing.

Sum venjari er tað týdningarmikið at hava greiða fatan av, hvussu børn í ymsum aldursbólum mennast, og hvussu venjingar best verða skipaðar fyri at stuðla teirra menning.

Møguleiki er at lesa meira um tankarnar hjá HSF um barnavenjing í føroyska leistinum: hsf.fo/leisturin

Umhvørvið hevur alstóran týdning

Sum venjari hevur tú ein sera týðandi leiklut í at skapa eitt umhvørvi, har børnini kenna seg væl og trívast. Tað er ikki bert venjingin sjálv, ið hevur týdning, men eisini, at børnini hava tað stuttligt og fáa jaligar upplivingar. Eitt vinaligt og stuðlandi umhvørvi gevur børnunum betri evni og fortreytir til at læra og mennast.

Tað er tí týdningarmikið, at felagið og venjararnir megna at skapa eitt jaligt og stuðlandi venjingar-umhvørvi, har børn kenna seg væl og hava møguleika til at betra seg og læra nýggjar førleikar. Venjarin eigur tí at vera fyrmynd við jaligum og stuðlandi samskipti.

Venjarin skal leggja dent á samstarv og felagsskap. Børnini skulu læra at virðismeta hvørt annað og arbeiða saman sum eitt lið. Hetta ger, at tey kenna seg sum ein týðandi part av liðinum, sum er umráðandi fyri bæði trivnað og menning.



At samskipta við börn (ungar leikarar)

Börn í hesum aldrinum hava eitt uppmerksemisspenni á 12–20 min. Tey skilja tvey til trý beinleiðis boð, givið í plenum, og tey læra best við at onkur vísir teimum hvussu tingini verða gjørd, og við at vera kropsliga virkin. Umráðandi er, at venjarin ger sær far um, nær tað gevur meining av geva boð í plenum, og nær boðini skulu gevast beinleiðis til leikaran.

Neyðugt er hjá venjarum, at tillaga málið soleiðis, tað eru einfaldir setningar og uttan fakmál.

Tað er eisini eitt gott amboð at brúka tíðiligt kropsmál, tá ein gevur boð til børnini, t.d. at peika osv.

Tað hevur jaliga ávirkan á børnini, um vit rósa teirra avriki (innsatsi) heldur enn teirra úrslitum. Jalig afturboðan av teirra avrikum fremur sjálvsálit og gevur hug til at venja meira.

Tað er umráðandi at hugsa um, at tá venjarar tosa við börn, so hava orð og tað sum vit siga, stórt virði í høvðinum á barninum, og ofta størri ávirkan enn vit beinleiðis geva okkum far um.

Møguleikar til afturboðan eru m.a.:

- Byrja jaligt, kom við ítøkiligum rættingum, enda jaligt.
- Tak hædd fyri aldrinum og støðinum barnið er á.
- Slepp tær undan hørðum orðum so sum; altíð, ongantíð, bara osv.





AT HUGSA UM:

- At koma niður í barna hædd. T.d. at seta seg á knæ ella sita niðri, tá felags boð vera givin
- Brúka stegðir til afturboðan. Meðan venjingarnar fara fram, er trupult hjá børnunum at rúma fleiri boðum
- Endurtak týðandi boð. Børnini skilja sjáldan boðini fyrstu ferð.
- Tað er umráðandi at venjarar leggja seg eftir at kenna nøvnini á børnunum, tí hetta hevur sera stóran týðning fyri teirra sjálvsfatan og uppmerkssemi.

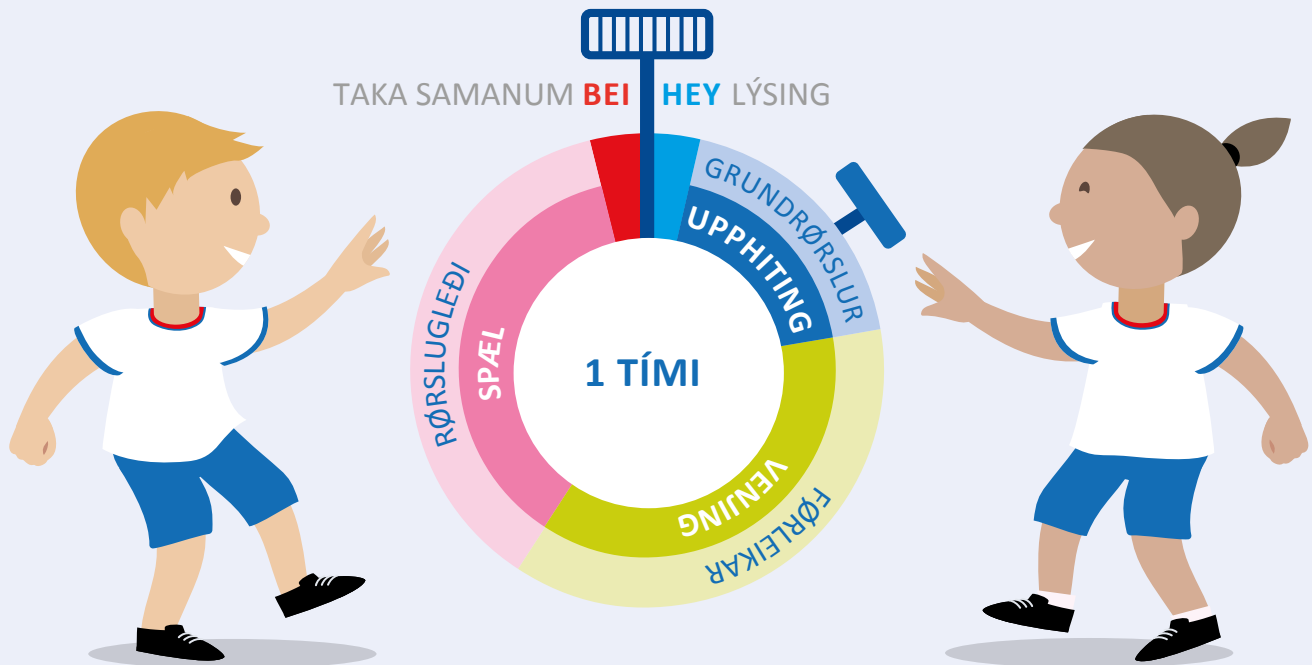
Leikluturin hjá foreldrunum

Samstarv og samskipti við foreldur hevur stóran týðning. Tað er tí týðningarmikið, at foreldrini gerast partur av handbóltsumhvørvinum. Tað er tí neyðugt, sum venjari at tryggja, at tú hevur gott samskipti við foreldrini, og at tey fáa neyðugu kunningina. At foreldrini eru stuðlandi hevur stóran týðning fyri, at barnið varðveitir áhugan í at venja.

Felagið eigur á hvørjum ári at bjóða til foreldrafund fyri hvønn árgang, har greitt verður frá virðunum hjá felagnum, virkseminum hjá aldursbólkinum, og har eisini verður kunnað um, hvønn leiklut felagið kundi hugsað sær at foreldrini hava.



VENJINGARTÍMIN



HEY er byrjanin á venjingini, har venjarin savnar spælararnar, áðrenn venjingin byrjar. Øll siga hey við hvønn annan og við venjaran/venjararnar. Til ber eisini at brúka hetta til, at spælararnir læra nøvnini á hvørjum øðrum og á venjarunum. Her er eisini høvi til at greiða spælarum (og foreldrum) frá venjingini.

Endamálið er bæði at geva spælarunum ein karm fyri venjingina, loyva tilvitaðari læring og at lata tey koma í rætta sinnalagið til rørslugleði við nærveru, ídni og stuttleika.

UPPHITING fevnir um grundrørslur og eru oftast spøl, sum børnini kenna og spæla seg heit í. Hóast upphitingin kann vera knýtt at evninum fyri tíman, kann hon eisini vera eitt spæl fyri seg. Upphitingin tekur umleið 10 minuttir, og intensiteturin kann vera miðal til høgur. Hóast talan er um upphiting, so eigur bólturin í størstan mun at vera partur av upphitingini, tó kunnu eisini onnur spøl, so sum stafett vera partur av upphitingini.

VENJING hevur til endamáls at menna førleikar hjá spælarunum. Tað kunnu verða bæði øvils og spøl, har tey skulu hugsavna seg og ómaka sær í rørslum og endurtøkum fyri at gerast dugnaligari. Venjingin tekur umleið 20 minuttir, og intensiteturin kann verða lágur til miðal.

SPÆL leggur upp til, at spælararnir stuttleika sær, røra seg nógv og gloyma seg burtur í lètuni. Spølini eru framhald av evninum í venjingini og eru lagað til aldursbólkin við avbjóðandi rørslum og reglum, sum tey megna, men eisini skulu kýta seg fyri at klára. Spælið tekur umleið 20 minuttir, og intensiteturin skal helst vera høgur.

BEI er endin á venjingini, har venjarin / venjararnir saman við spælarunum kann taka samanum, spyrja hvussu tímin hevur verið, forvitnast um, hvat spælararnir hava lært

BEI er eitt gott høvi at fáa hjartaslátturin niður, hugsavna seg og siga farvæl við hvønn annan. Tað riggar heilt sikkurt væl at enda venjingina við einum felags slagrópi.

U6

Hjá flestu spælarunum er hetta fyrsta royndin at vera við í einum ítróttafelagi. Tú ert helst fyrsti venjarin hjá fleiri børnum. Tín høvuðsuppgáva er at skapa gleði og trivnað, at tryggja, at børnini fáa góðar upplivingar við bólti, spæli og rørslum.

Foreldrini

Fleiri foreldur møta óivað eisini fyri fyrstu ferð einum ítróttafelag. Brúka tíð saman við teimum, fá tey at vera við, so at tey eisini fáa eina góða uppliving.

Venjingin

Venjingin skal vera fjølbroytt, og øll skulu kenna seg væl. Børnini skulu í mest møguligan mun hava ein bólt hjá sær, og tey skulu sleppa at royna seg í ymiskum torleikastigum. Fokusskið er, at spælarin skal kenna bóltin sum sín besta vin.

Teknisk venjing:

Bóltfærleiki, lofta/kasta og skot

- Lær at halda bóltinum við at kroysta hann við fingrunum,
- Lær at lofta bóltinum við hondunum framman fyri bringuna,
- Lær rørluna at lyfta armin upp og forspenna, áðrenn kastað verður,
- Lær at skjóta standandi.

Kropslig venjing:

Javnvág og samskipandi rørslur í ymiskum spølum

Sosialt:

Gleði og trivnaður

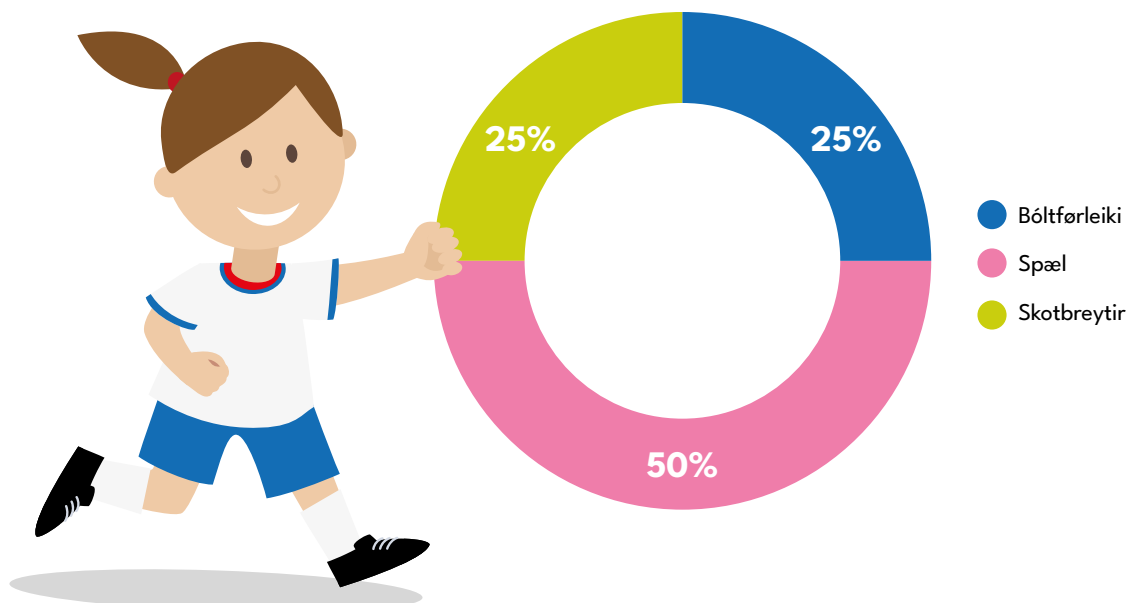
Leiklutur venjarans:

Skapa gleði og trivnað, stuðla og eggja

Karmur um venjing:

Nógv virksemi

Myndin vísir, hvussu venjingin í einum kappingarári skal skipast sundur í ymsu venjingarøkini



U8

U8 spælararar hava lítlar royndir við felagslívi í einum ítróttarfelagi. Tú kanst vera teirra fyrsti venjari, og tí er tín høvuðsuppgáva at skapa gleði og trivnað og geva børnunum góðar upplivingar við bólti, spæli og rørlum.

Børnini í hesum aldursbólki byrja sum frá líður at vísa áhuga fyri øðrum enn sær sjálvum, eitt nú liðfeløgum. Eggja teimum at hjálpa og at vísa virðing hvør fyri øðrum.

Foreldrini

Fleiri foreldur mæta helst eisini ítróttarfelagi á fyrsta sinni í leiklutinum sum foreldur. Kunna tey væl og fá tey at vera við, so at tey eisini fáa eina positiva uppliving.

Venjingin

Teknisk venjing:

Bóltførleiki, kasta/lofta, samanspæl og skot

- Lær at halda bóltinum við at kroysta hann við fingrunum
- Lær í rørlu at lofta bóltinum við hondunum framman fyri bringuna
- Lær rørluna at lyfta armin upp og forspenna, áðrenn kastað verður í rørlu
- Lær at taka trý fet og skjóta
- Lær somuleiðis at raka uppstillað ting, sum eru ymisk í stødd og hava ymsa frástøðu

Kropslig venjing:

Javnvág og samskipandi rørlur í ymiskum spølum

Sosialt:

Gleði og trivnaður

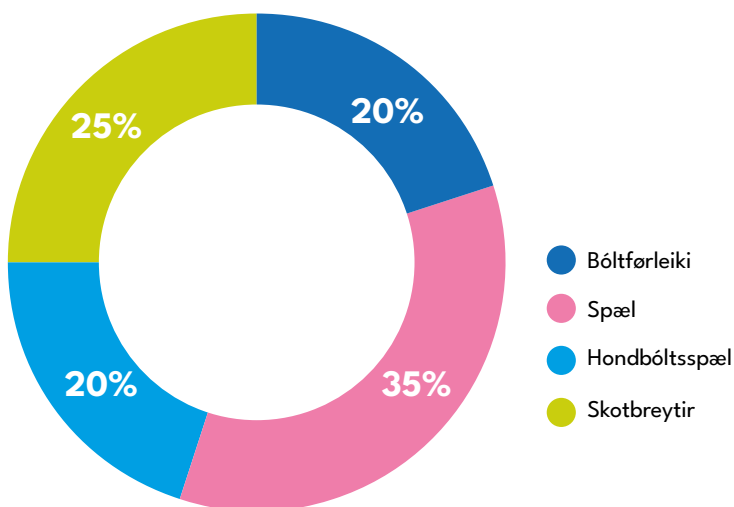
Leiklutur venjarans:

Skapa gleði og trivnað, stuðla og eggja, vísa øllum børnum ans

Karmar um venjing:

Nógv virksema og altíð hava ein bólt hjá sær

Myndin vísir, hvussu venjingin í einum kappingarári skal skipast sundur í ymsu venjingarøkini



U10

Í hesum aldursbólki eru bæði spælarar, sum hava royndir frá U6 og U8, og spælarar, sum venja hondbólt á fyrsta sinni. Stórir munur er tí á førleikum, og tí er tað eitt gott hugskot, at fleiri venjarar eru knýttir at hesum aldursbólkinum. Venjingin flytur seg nú eisini móti einum meira hondbóltsskipaðum leisti.

Spælararnir leggja stóran dent á felagsskapin og samveruna við vinfólk. Venjarin skal tí tryggja, at øll børnini kenna seg trygg og sum ein part av hópinum. Samstundis skal venjarin syrgja fyri, at nýggir spælarar kenna seg vælkomnar og gerast ein partur av hópinum.

Venjarin eigur at vera týðiligur og álítandi í samskifti sínum. Børn í hesum aldursbólki eru forvitin og hava góðan hug at læra. Venjarin skal vísa teimum nýggjar førleikar og samstundis stimbra teirra innlæring við jaligum og konstruktivum afturmeldingum.

Kappingar fyri hendan aldursbólkin skulu vera stuttligar og spennandi. Venjarin skal tryggja, at allir spælarar fáa royndir við at vinna og at tapa. Venjarin hevur ábyrgdina av, at allir spælarar fáa góðar upplivingar við at taka lut í dysti og læra um týðandi virðir: 'Fair-play', virðing og eldhuga.

Foreldrini

Tú skalt kunna foreldrini og fáa tey at vera við, so at tey gerast týðningarmiklir stuðlar hjá liðnum.

Venjingin

Venjingin skal vera fjølbroytt. Við útgangsstøði í spølum skulu venjingar við bólti venjast, so tann einstaki lærir at handfara bóltin, og samstundis fær spælarin tekniska venjing við denti á at kasta, finta og skjóta.

Talan er um grundvenjing, ið skal skipast á ymsum støðum, t.d. við at byta vøllin sundur í smærri øki. Hetta gevur smærri bólkar og einstaka spælaranum flestar endurtøkur. Hesin aldursbólkur skal venja nógv beinfimi sum grundarlag áðrenn fintuvenjing. Harafturat skulu tey læra teknisku grundrøslurnar ísv. beinstøðu, kropsstøðu og lofta/kasta.

Spælarar skulu royna øll pláss á vøllinum – eisini sum málverji. Verjan skal royna at vinna bóltin (ein ímóti einum). Áleyparar skulu somuleiðis royna seg við ein ímóti einum førleikum.

Kropslig venjing: Javnvág, samskipandi røslur og styrkivenjing í ymsum spølum. Styrkivenjingin er við egnari vekt. Sosialt: Gleði og trivnaður, felagsskapur, tilvitan um leiklutir á liðnum.

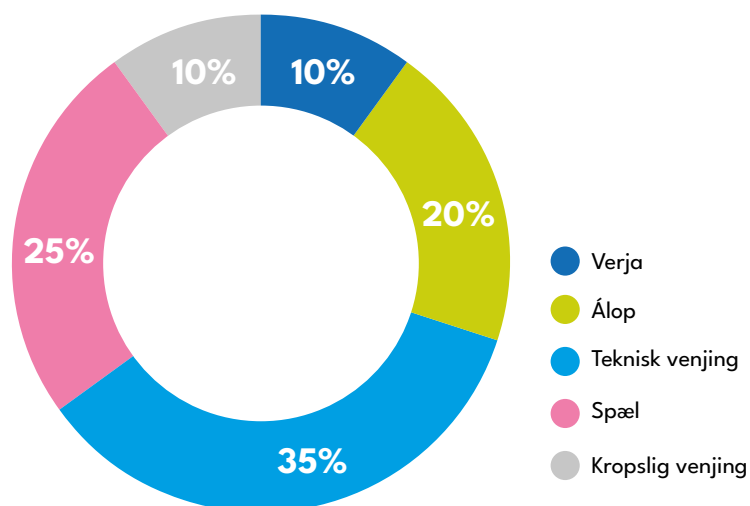
Teknisk og taktisk venjing.

Leiklutur venjarans: Skapa gleði og trivnað, greitt og álítandi samskifti, gev jaliga og konstruktiva afturmelding.

Karmar um venjing: Nógv virksesemi – avbjóðingar á ymskum torleikastigi.

Konditionsvenjing: Í venjing og spæli fáa børnini neyðugu renniorkuna.

Myndin vísir, hvussu venjingin í einum kappingarári skal skipast sundur í ymsu venjingarøkini





U6 VENJING

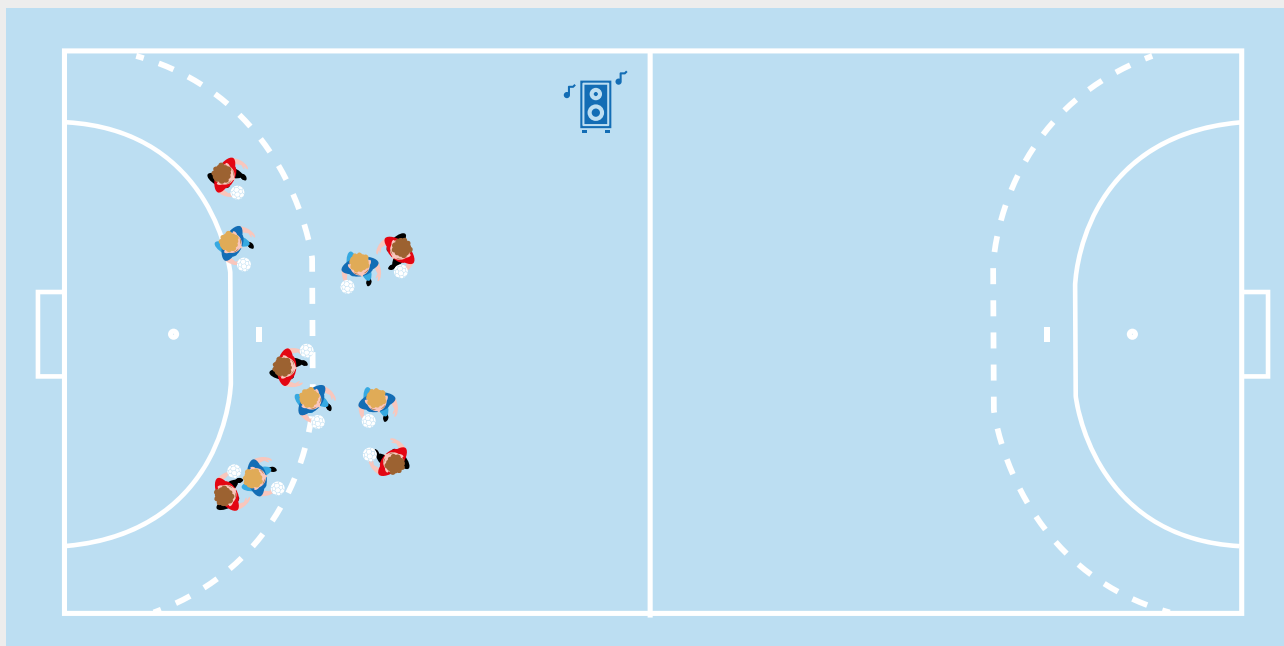
- Venjing 1** Stoppdansur við bólti
- Venjing 2** Rudda økið
- Venjing 3** Kastivøllur við skoti
- Venjing 4** Koordinationsvenjing
- Venjing 5** Skotvøllur

FRÁGREIÐING

Málmaður		-----> Kast
Áleypari		~~~~~> Dribla
Verjuspælari		——> Spælararørsla
Avleringsspælaran		==> Skot
Bóltur		≡> Finta eitt skot
Útgerð		



Rósa barninum fyrri at royna – og fyrri at royna aftur og aftur



Rósa barninum fyri
at gera framstig
grundað á egið støði.

VENJING 1

STOPPDANSUR VIÐ BÓLTI

VENJING

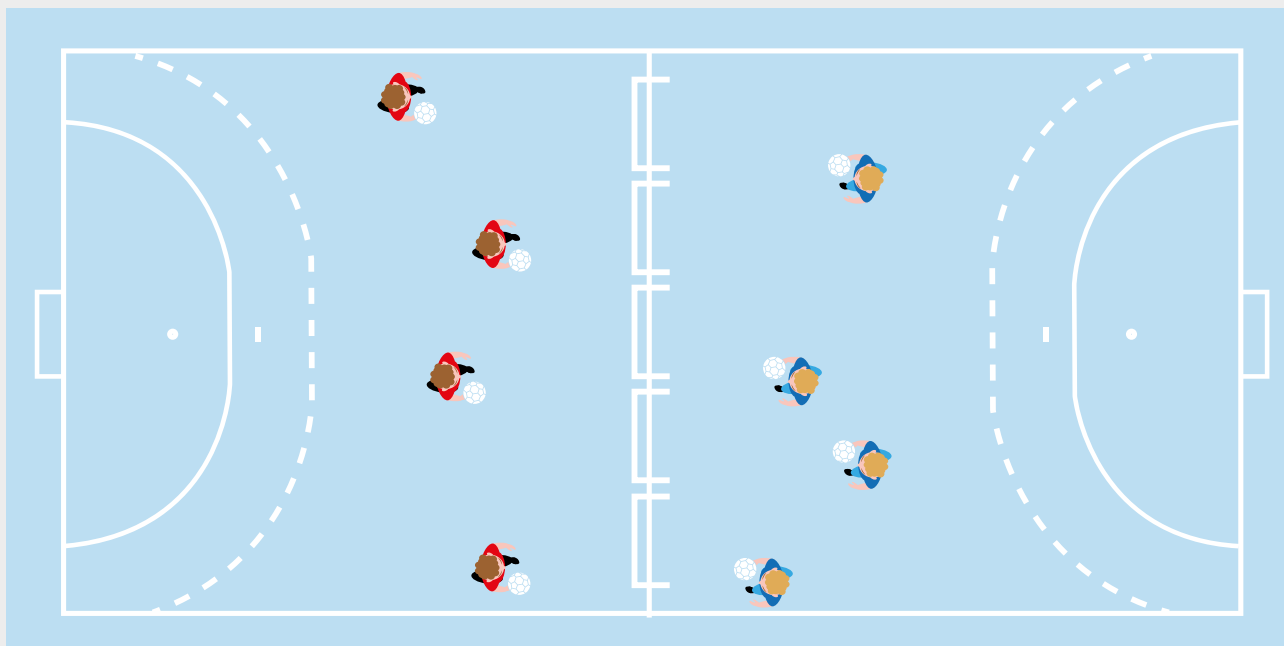
Spælararnir hava hvør sín bólt. Eftir boðum frá venjarinum skulu teir gera eina venjingarørslu, td. dribla á ymsan hátt, kasta bóltin upp í luftina og klappa, áðrenn tey lofta bóltinum aftur, ella áðrenn bólturin fer í gólvíð. Tá ið spælararnir fara ígongd, setur venjarin tónleik frá, og tá ið tónleikurin steðgar, skulu spælararnir halda uppat og standa stillir. Venjarin gevur síðani boð um eina aðra venjingarørslu og setur tónleikin frá aftur.

UPPSETING

- 1 bólt til hvønn spælara
- Hátalari til tónleik

ENDAMÁL

At læra at brúka bóltin upp á ein stuttligan og øðrvísi máta.



VENJING 2

RUDDA ØKIÐ

VENJING

Spælararnir verða býttir sundur í tvey lið á hvør sínari hálfu á vøllinum. Gott hevði verið at havt okkurt, ið skilir vøllin sundur í tvey.

Allir spælararnir hava hvør sín bólt. Tá ið venjarin bríkslar, skulu spælararnir kasta bóltin yvir á hina hálvuna.

UPPSETING

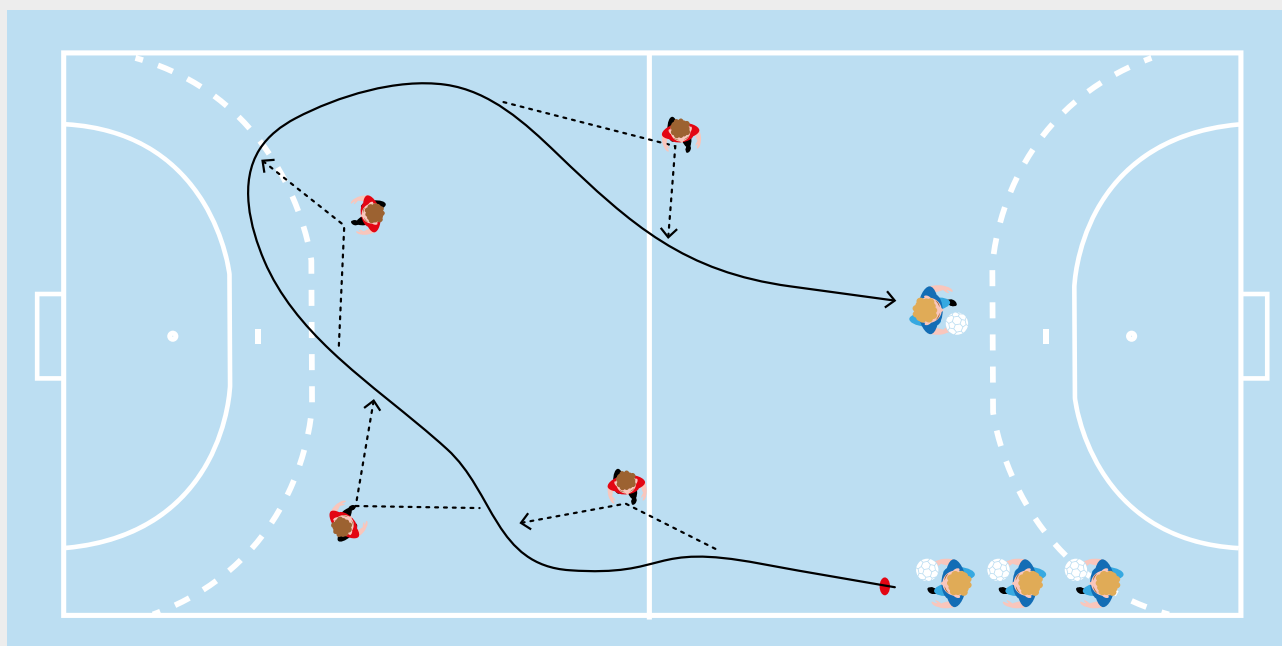
- 1 bólt til hvønn spælara

ENDAMÁL

At fáa spælararnar royndar í at kasta bóltin í einari stressandi støðu, ið sum samstundis stimbrar fleiri ymiskar røslur, so sum arm, fót og lop.

BROYTING

Bert loyvt at kasta ein bólt í senn.



VENJING 3

KASTIVØLLUR VIÐ SKOTI

VENJING

Ein vøllur verður gjørdur, har venjari og spælari, sum skal spælast til, eru staddir millum byrjanarpunktið og málið á vøllinum. Síðani skulu spælararnir spæla til allar venjarar/spælarar, áðrenn skotroynd verður gjørd.

UPPSETING

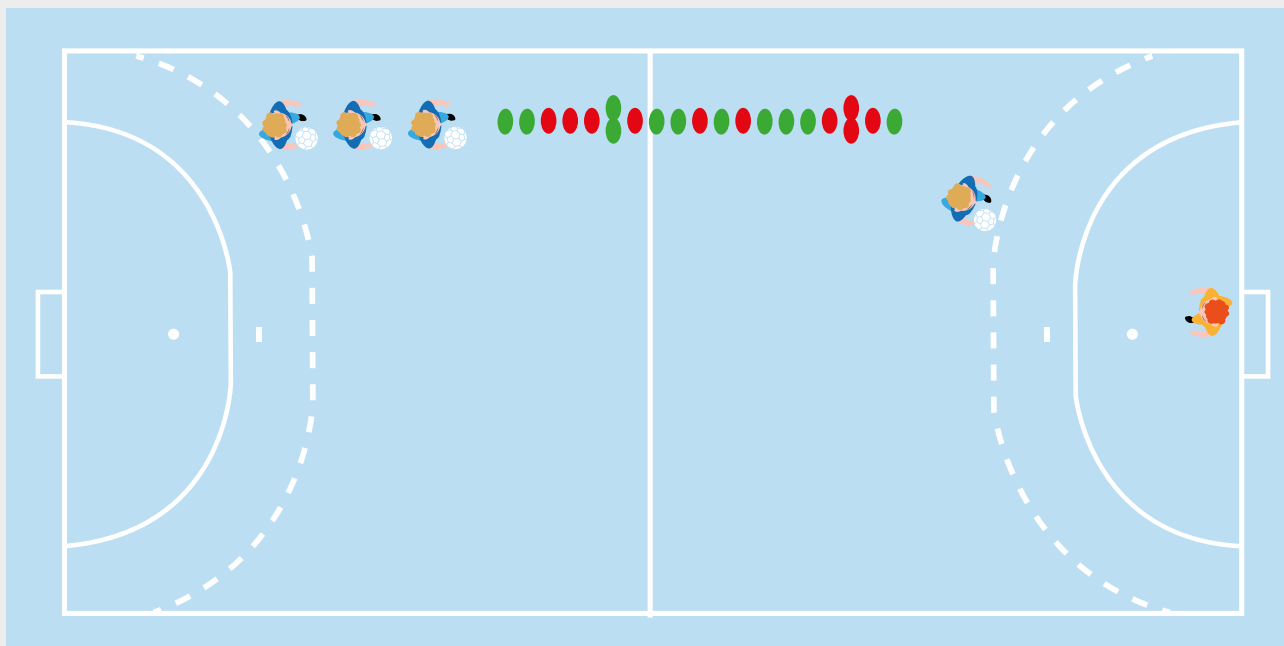
- 3-5 venjarar/avleveringsspælarar

ENDAMÁL

At venja spælararnar við at spæla bóltin og at lofta, meðan teir flyta seg móti málinum.

BROYTING

Forðingar kunnu gerast á vegnum. Tað kann vera, at spælararnir skulu dribla millum køstini ella hoppa upp um bukkar. Hetta stimbrar eisini fatanarlugu evnini.



Rósa barninum fyri
at gera sítt besta
– bæði tá tað eydnast,
og tá tað ikki
eydnast

VENJING 4

KOORDINATIÓNSVENJING

VENJING

Ein røð av keylum í tveimum ymsum litum verða settar tilvildarliga runt á vøllinum. Annar liturin merkir, at spælararnir skulu lakka á vinstra beini, meðan hin liturin merkir, at spælararnir lakka á høgra beini og síðan enda við at skjóta upp á mál.

UPPSETING

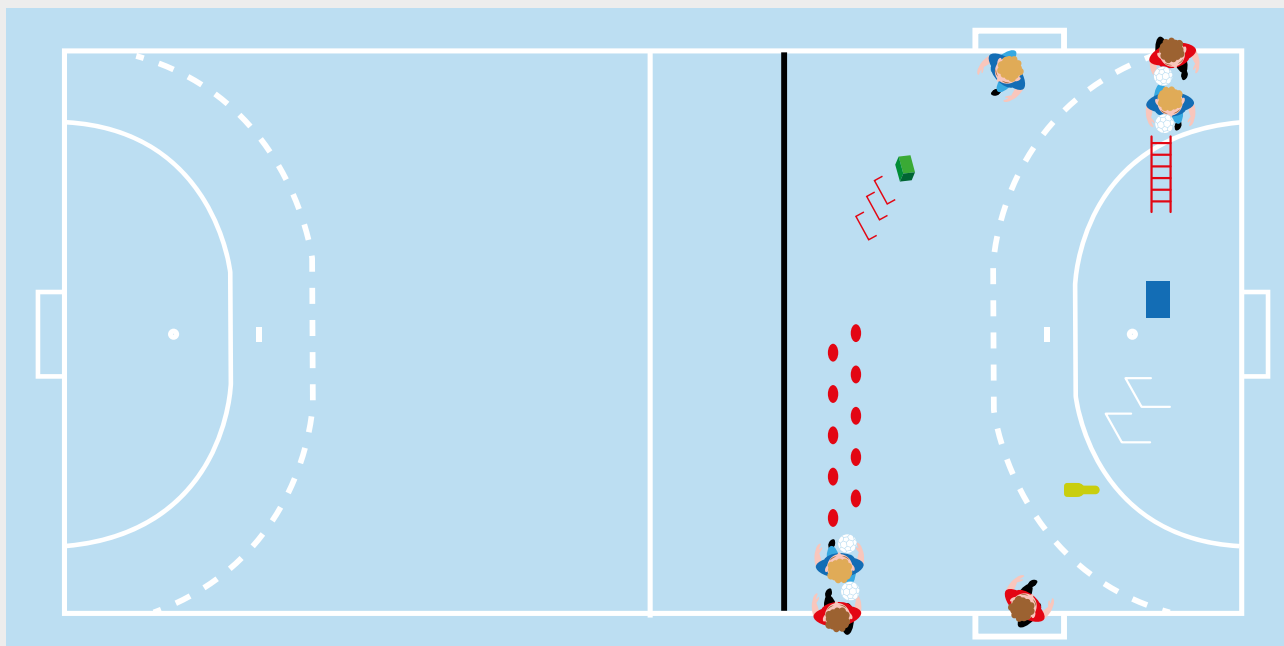
- Keytur í tveimum ymsum litum

ENDAMÁL

At gerast tilvitað um, hvat bein spælarin brúkar til hopp, lop og fintur.

BROYTING

Til ber at hava ein triðja lit. Tá skal spælarin hoppa á báðum fótum. Tað ber eisini til at skipa vøllin upp á ein annan máta ella at seta fleiri forðingar.



VENJING 5

SKOTVØLLUR

VENJING

Brúka ein minivöll við fleiri spælarum.

Á minivöllinum verður ein skotvöllur gjördur. Til ber at brúka ymisk amboð, so sum keylur, stigar, bukkar, ið spælararnir skulu dribla rundanum, brúka stativ, ið spælarin skal grulva undir ella hoppa yvirum, ella hava mottur, har spælarin skal bólta rút.

UPPSETING

- Amboð til venjingar
- Bóltar til øll

ENDAMÁL

At hava eitt høgt virkisstig og at sleppa sær undan, at spælararnir standa á rað og bíða. Spælararnir duga betur bæði at skjóta og finta, samstundis sum kreativu evnini mennast.



U8 VENJING

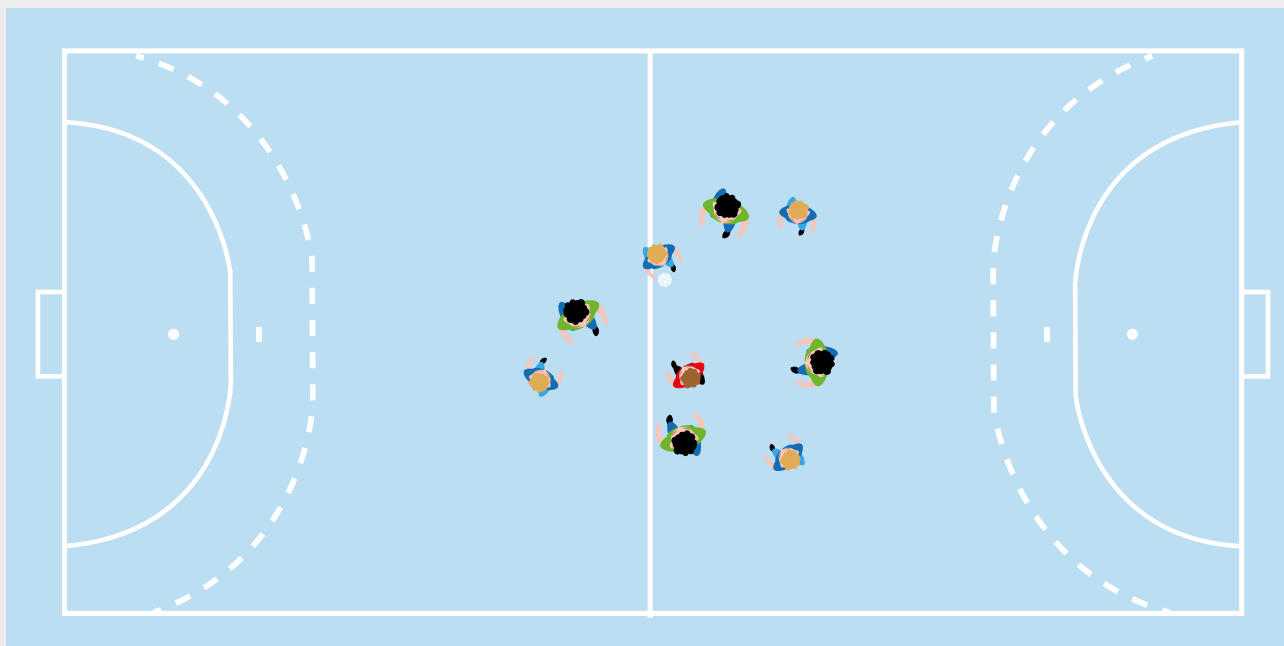
- Venjing 1** Partabóltur við jokara
- Venjing 2** Skotvöllur
- Venjing 3** Trý móti tveimum
- Venjing 4** Stafett við bólti
- Venjing 5** Ein móti einum á einum stórum øki

FRÁGREIÐING

Málmaður		----->	Kast
Áleypari		~~~~~>	Dribla
Verjuspælari		————>	Spælararørsla
Avleringsspælaran		====>	Skot
Bóltur		≡>	Finta eitt skot
Útgerð			



Lær børnini so nógvar
grundleggjandi
motoriskar førleikar
sum gjørligt.



VENJING 1

PARTABÓLTUR VIÐ JOKARA

VENJING

Spælararnir verða býttir í tvey lið. Ein ella tveir spælarar eru jokarar, sum altíð eru í parti við liðnum, ið hevur bóltin. Spælt verður á einum øki, ið hóskar til samlaða talið á spælarum.

UPPSETING

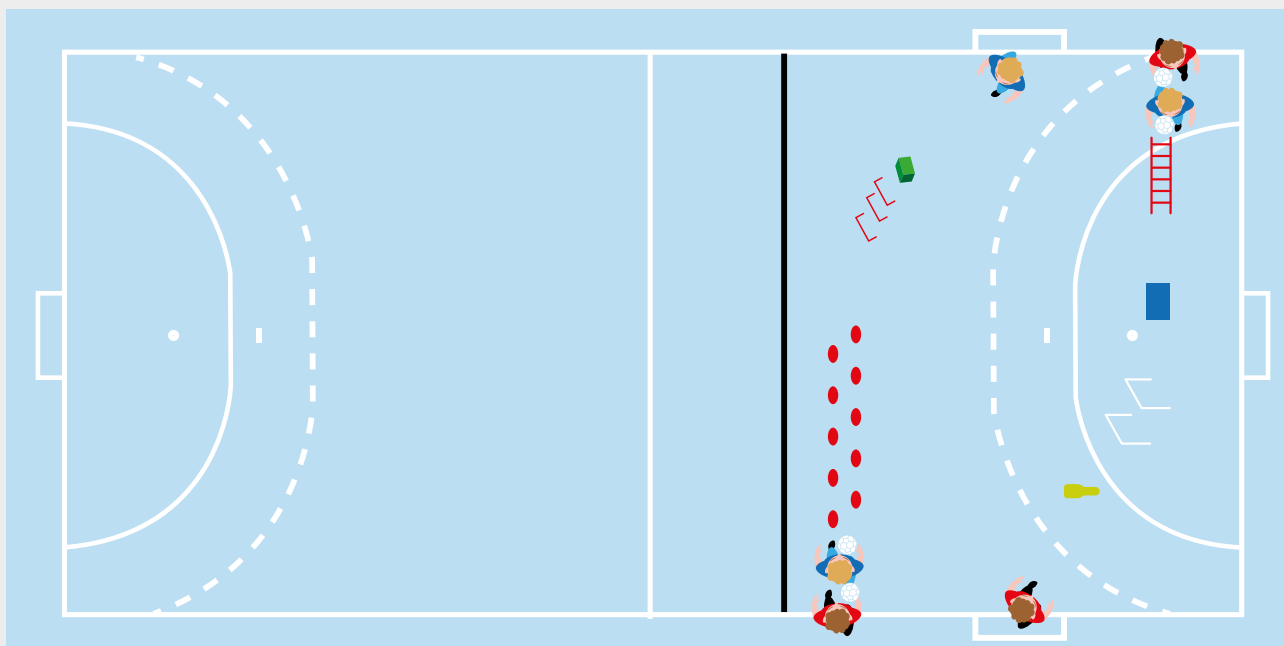
- Ein bóltur
- 3-6 spælarar á hvørjum liði
- Vestar til bæði liðini og vestar til jokaran/jokararnar

ENDAMÁL

Endamálið við venjingini er at venja førleikarnar at flyta seg uttan bólt og koma í støður, har spælarin kann lofta bóltinum.

BROYTING

Møguleiki er at broyta venjingina við at broyta talið á jokarum. Møguleiki er eisini fyri einum eyka kappingarelementi við at gera reglur um, at fyrsta liðið, ið hevur 10 rættar avleveringar vinnur.



Rósa barninum fyri
at gera framstig
grundað á egið støði.

VENJING 2

SKOTVØLLUR

VENJING

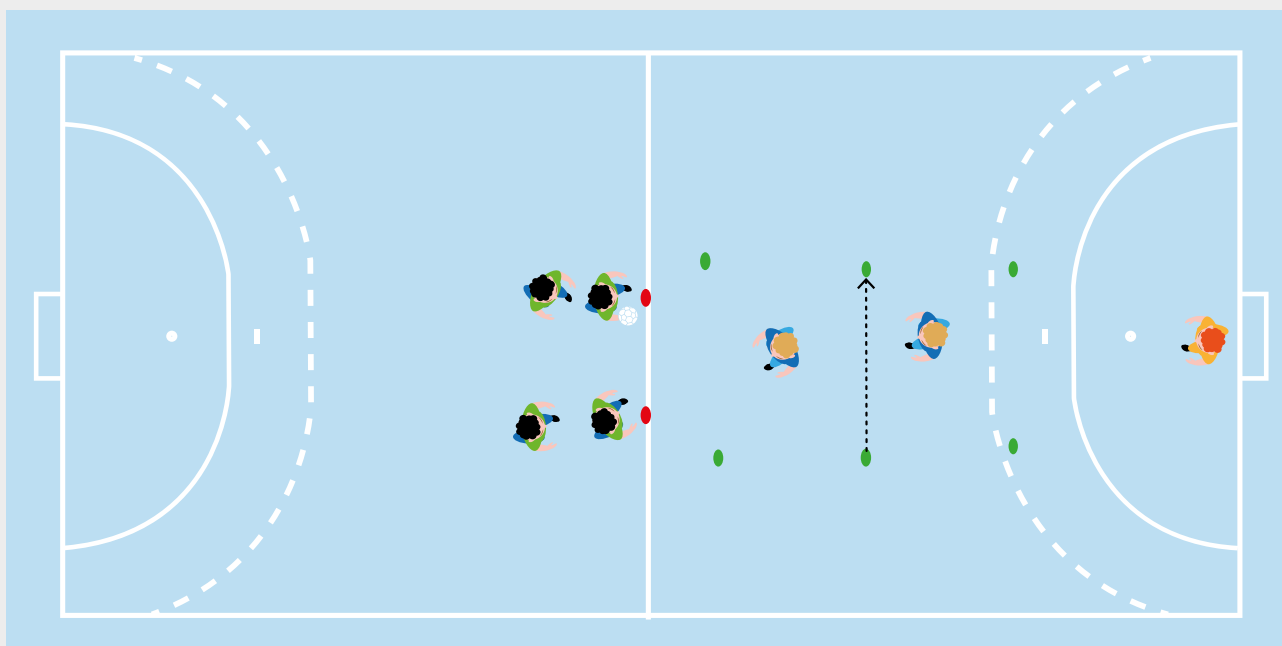
Á minivøllinum verður ein skotvøllur gjørdur. Til ber at brúka ymisk amboð, td. keylur, stigar, bukkar, ið spælararnir skulu dribla rundan um, brúka stativ, ið spælararnir skulu grulva undir ella hoppa uppum, ella mottur, sum spælararnir skulu bólta rút.

UPPSETING

- Amboð til venjingar
- Bóltar til øll

ENDAMÁL

Høgt virkisstig og at sleppa sær undan, at spælararnir standa á rað og bíða. Spælararnir duga betur at bæði skjóta og finta, samstundis sum kreativu evnini mennast.



VENJING 3

TRÝ MÓTI TVEIMUM

VENJING

Spælarnir verða býttir sundur í tvey lið, eitt, sum loypur á og eitt, sum verjir.

Spælarnir á áleypanði liðnum standa í einum rað. Tríggir teir fremstu spælarnir flyta seg runt í rundinginum, har ymsar forðingar eru settar upp, so sum ringar, bukkar ella stigar. Venjarin (ella ein spælari) stendur í miðjuni og kastar bóltin til ein á áleypanði liðnum.

Tá ið áleypanði liðið loftar bóltinum, verður farið í álop og spælt tríggir í móti tveimum.

Tá ið áleypanði liðið hevur loftað bóltinum, fara teir næstu tríggir spælarnir at flyta seg runt í rundinginum.

UPPSETING

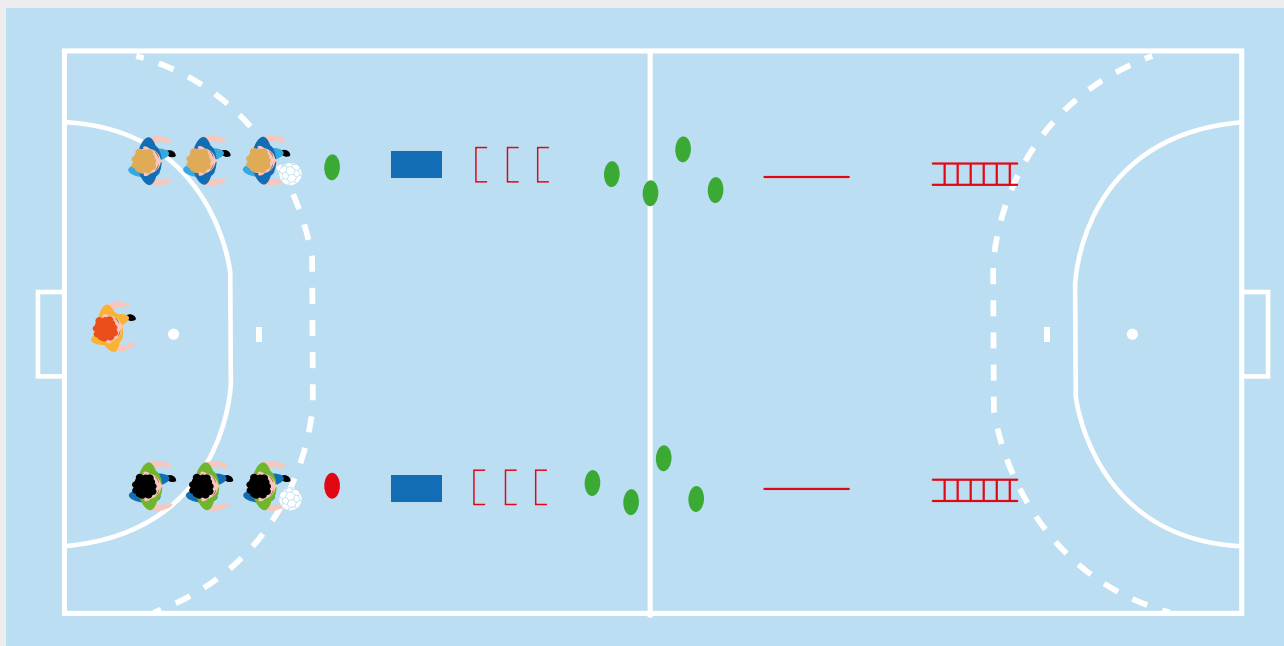
- Nógvir bóltar
- Keyllur, stiga, bukkar ella annað til venjingar
- Tveir verjuspælarnir

ENDAMÁL

At venja kognitivu førleikarnar hjá spælarunum, tí teir skulu bæði hugsa um at flyta seg, at lofta bóltinum og finna álopsstøður.

BROYTING

Til ber at gera venjingina lættari ella truplari við at gera álopsøkið størri ella minni. Møguleiki er eisini at gera venjingina truplari við at spæla fyra í móti trimum ístaðin fyri tríggir í móti tveimum.



Rósa barninum fyri
at royna nýggjar
venjingar og kynstur.

VENJING 4

STAFETT VIÐ BÓLTI

VENJING

Ger ein vøll til stafettrenning við ymsum venjingum so sum driblingar og hopp, sum kunnu gerast bæði við og uttan bólt.

UPPSETING

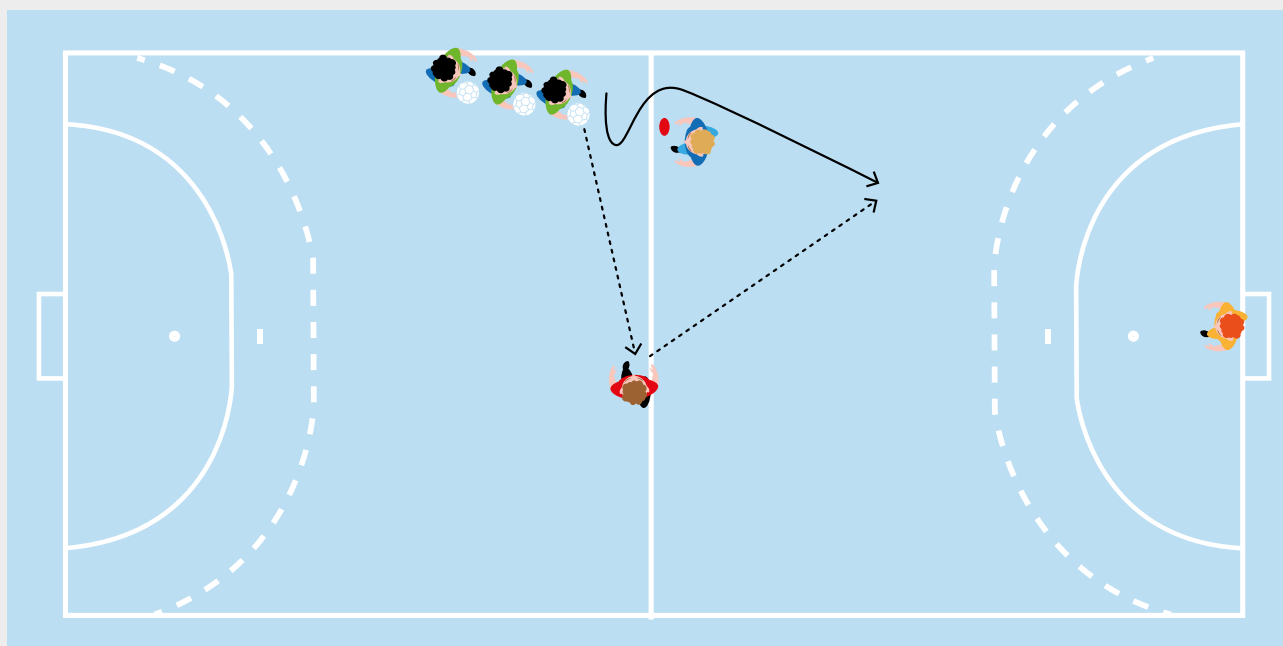
- Ymisk útgerð til at gera stafettvøllin
- Ein bólt til hvønn (ger heldur fleiri lið við færri spælarum, so slepst undan bíðirøð)

ENDAMÁL

At stimbra rørslu og evni við bóltinum.

BROYTING

Rørslurnar kunnu broytast, so tær passa til stigi hjá spælarum.



VENJING 5

EIN MÓTI EINUM Á EINUM STÓRUM ØKI

VENJING

Tvær keylur verða settar langt frá málinum, tað kann vera á síðulinjuni ella á miðlinjuni.

Áleypanði spælarin byrjar við bóltinum. Hesin er staddur við keyluna longst frá málinum. Venjingin byrjar við, at áleypanði spælarin kastar bóltin til avleringsspælaran. Áleypanði spælarin loftar bóltinum aftur og skal royna at sleppa fram við verjuspælaranum og skora.

UPPSETING

- Tvær keylur
- Ein avleringsspælari

ENDAMÁL

Áleypanði spælarin venur flytingar uttan bólt og fintur. Verjuspælarin venur verjuspæl á einum stórum øki fyri at duga betur at lesa spælið.

BROYTING

Tað ber til at gera venjingina lættari ella torførari við at gera økið størri ella minni. Møguleiki er fyri at spæla tvey í móti tveimum.



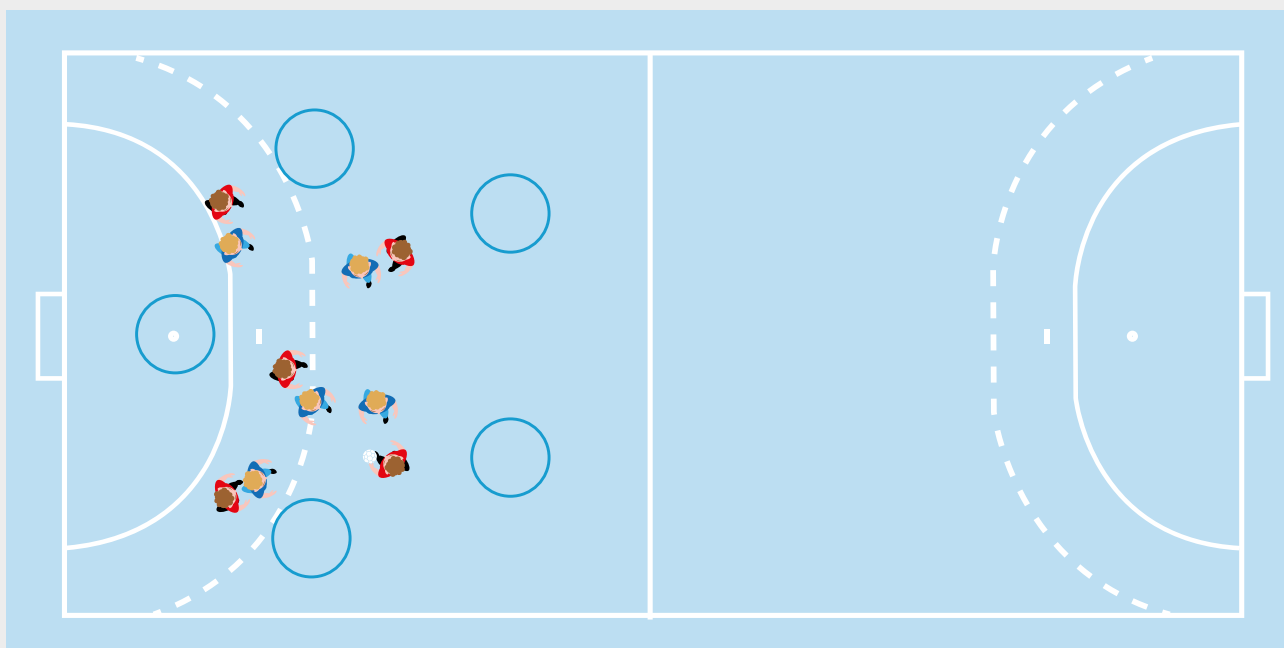
U10 VENJING

- Venjing 1** Partabóltur
- Venjing 2** Trý í móti tveimum
- Venjing 3** Ein móti einum
- Venjing 4** Noreg
- Venjing 5** Skotvöllur og stuttvöllur

FRÁGREIÐING

Málmaður		----->	Kast
Áleypari		~~~~~>	Dribla
Verjuspællari		———>	Spællararørsla
Avleringsspællaran		====>	Skot
Bóltur		≡>	Finta eitt skot
Útgerð			

Rósa barninum fyrri
at royna nýggjar
venjingar og kynstur



VENJING 1

PARTABÓLTUR

VENJING

Spælarnir verða býttir í tvey lið. Ringar ella okkurt líknandi verða spjadd á vøllin. Ringarnir eru mál í hesari venjingini. Áleypanði liðið skal spæla sínámillum og við bert trimum fetum fáa bóltin í ringin (mál). Tað er ikki lov at dribla við bóltinum. Verjandi liðið skal royna at fanga bóltin.

UPPSETING

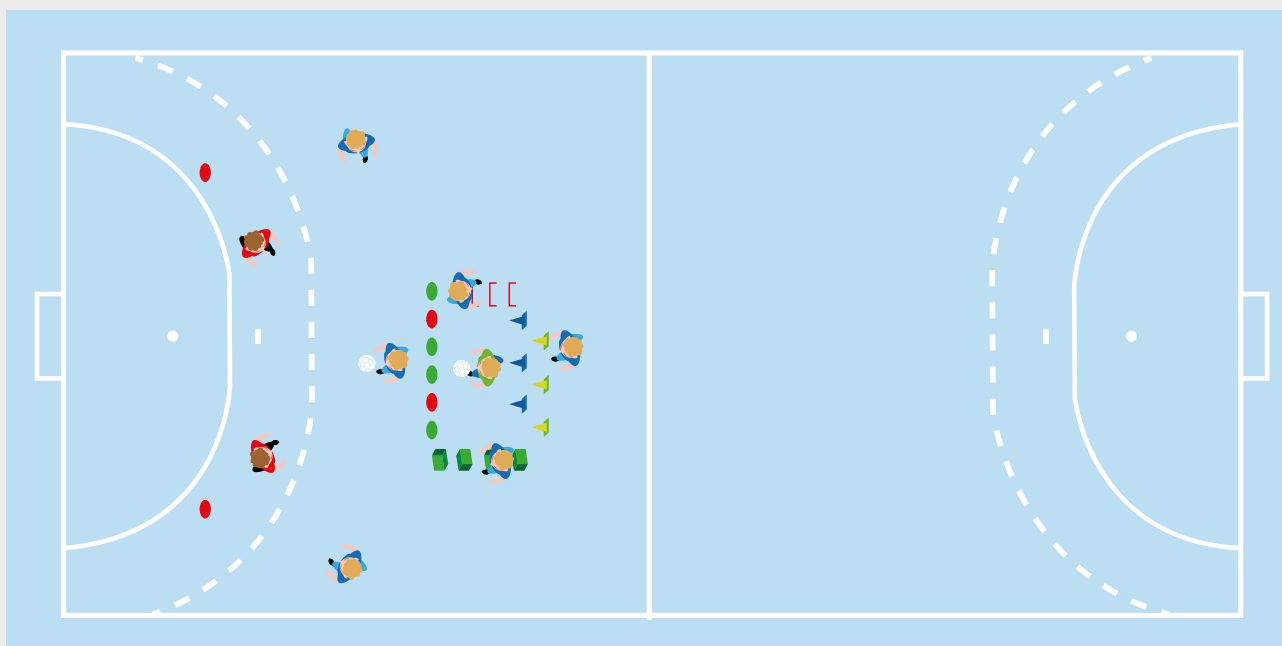
- 3-5 ringar e.l., sum verða brúkt sum mál
- 1 bóltur
- 3-6 spælarnir á hvørjum liði

ENDAMÁL

Endamálið við venjingini er at venja førleikarnar at flyta seg uttan bólt og koma í støður, har spælarin kann lofta bóltinum og síðani skora.

BROYTING

Fyri at gera venjingina lættari ella torførari ber til at broyta talið á málum (ringum) og/ella talið á spælarnum.



Rósa barninum fyri
at gera framstig
grundað á egið støði.

VENJING 2

TRÝ MÓTI TVEIMUM

VENJING

Spælarnir verða býttir upp í tvey lið, eitt, sum loypur á og eitt, sum verjir.

Spælarnir á áleypanði liðnum standa í einari røð. Tríggir teir fremstu spælarnir flyta seg runt í rundinginum, har ymsar forðingar eru settar upp, so sum ringar, bukkar ella stigar. Venjarin (ella ein spælari) stendur í miðjuni og kastar bóltin til ein á áleypanði liðnum.

Tá ið áleypanði liðið loftar bóltinum, verður farið í álop og spælt tríggir í móti tveimum.

Tá ið áleypanði liðið hevur loftað bóltinum fara teir næstu tríggir spælarnir at flyta seg runt í rundinginum.

UPPSETING

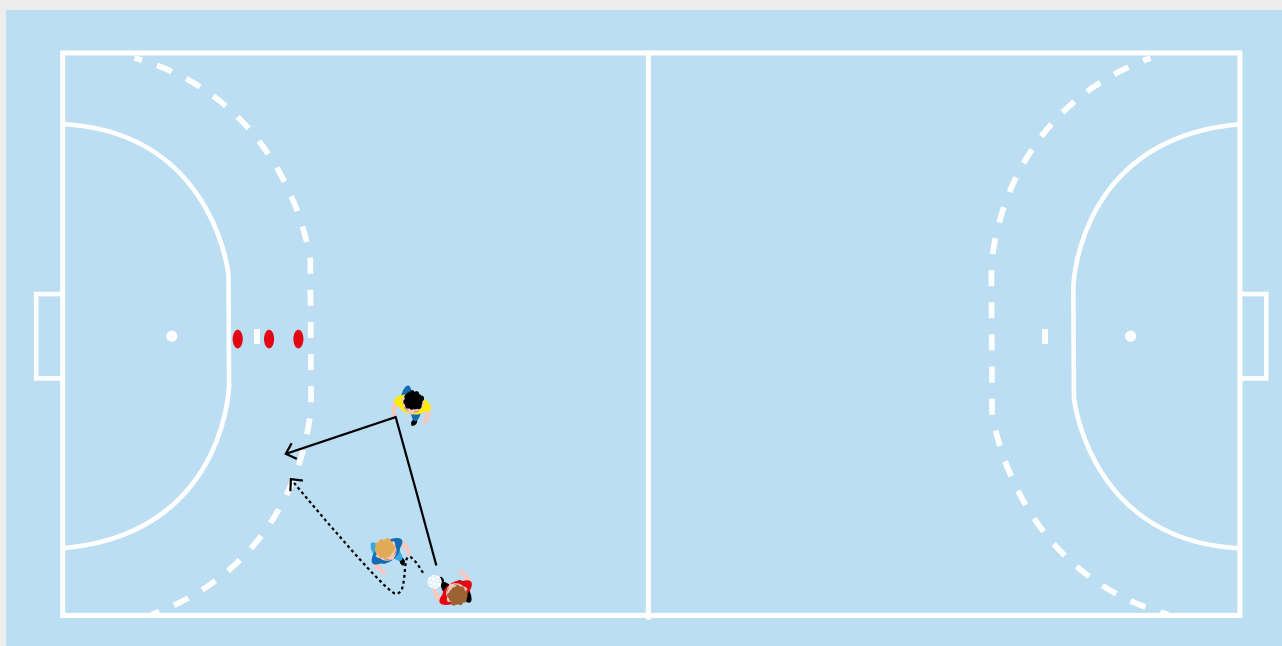
- Nógvir bóltar
- Keyllur, stiga, bukkar ella annað til venjingar
- Tveir verjuspælarnir

ENDAMÁL

At venja kognitivu førleikarnar hjá spælarunum, tí teir skulu bæði hugsa um at flyta seg, at lofta bóltinum og finna álopsstøður.

BROYTING

Til ber at gera venjingina lættari ella truplari við at gera álopskið størri ella minni. Møguleiki er eisini at gera venjingina truplari við at spæla fyra í móti trimum ístaðin fyri trý í móti tveimum.



VENJING 3

EIN MÓTI EINUM Á EINUM STÓRUM ØKI

VENJING

Tvær keylur verða settar langt burturi frá málinum, tað kann vera á síðulinjuni ella á miðlinjuni.

Áleypanði spælarin byrjar við bóltinum. Hesin er staddur við keyluna longst frá málinum. Venjingin byrjar við, at áleypanði spælarin kastar bóltin til avleringsspælaran. Áleypanði spælarin loftar bóltinum aftur og skal royna at sleppa fram við verjuspælaranum og skora.

UPPSETING

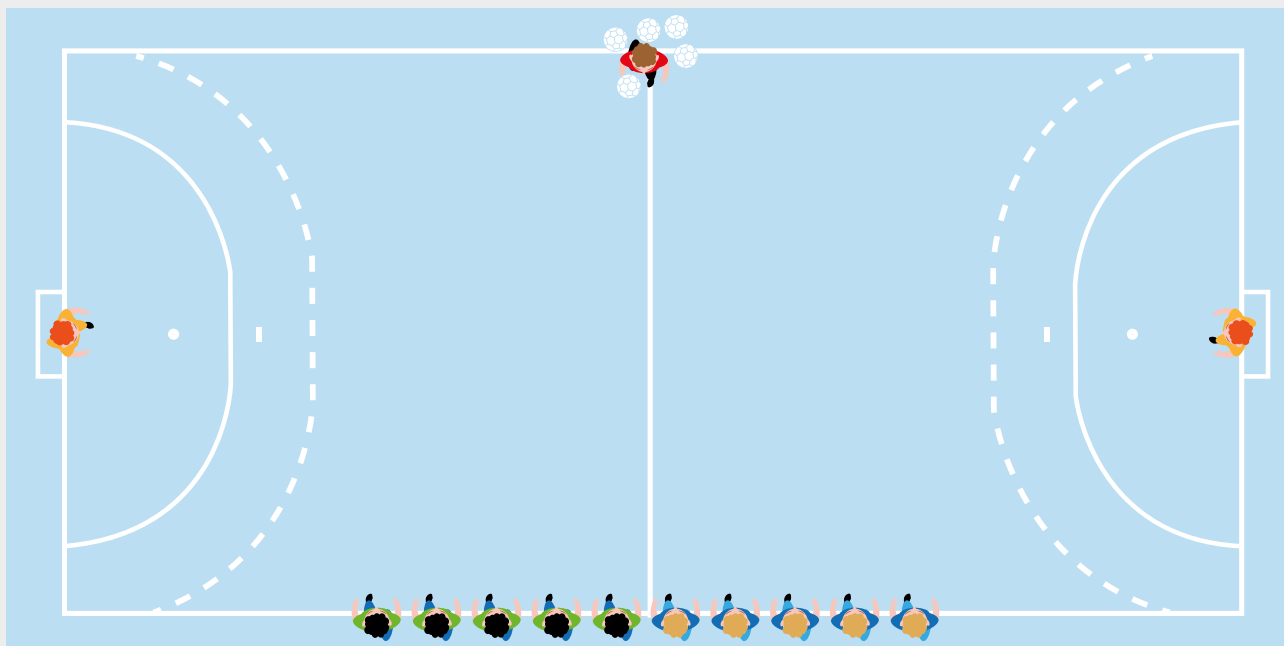
- Tvær keylur
- Ein avleringsspælarari

ENDAMÁL

Áleypanði spælarin venur at flyta seg uttan bólt og at finta. Verjuspælarin venur at dekkja á einum stórum øki fyri at duga betur at lesa spælið.

BROYTING

Tað ber til at gera venjingina lættari ella torførari við at gera økið størri ella minni. Møguleiki er fyri at spæla tvey í móti tveimum.



Rósa barninum fyrri
at gera sítt besta –
bæði tá tað eydnast,
og tá tað ikki
eydnast

VENJING 4

NOREG

VENJING

Spælararnir verða býttir sundur í tvey lið, ið skulu standa á hvør sínari síðu av venjarunum. Venjararnir rópa eitt tal, og tað talið á spælarunum kappast um at vinna bóltin. Tað liðið, sum vinnur bóltin, fer í álop, meðan hitt liðið skal verja. Spælt verður til áleypanði liðið skorar.

UPPSETING

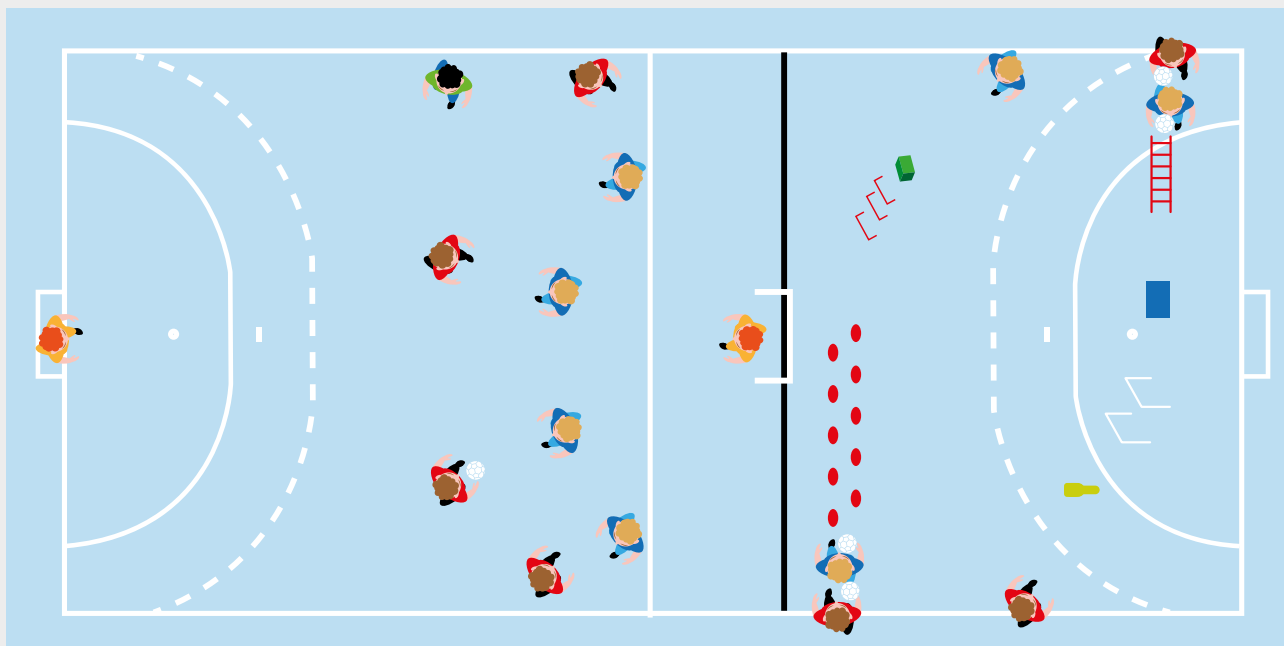
- 4-10 spælarar á hvørjum liði
- Nógvir bóltar

ENDAMÁL

At skapa ruðuleika, har spælararnir venja at umstilla seg skjótt frá verju til álop og øvugt.

BROYTING

Til ber at gera venjingina truplari við at lata áleypanði liðið dribla.



VENJING 5

SKOTVØLLUR

VENJING

Vøllurinn verður býttur í ein stuttvöll og ein minivöll.

Á stuttvöllinum er dystur, kontra-retur venjing ella líknandi

Á minivöllinum verður ein skotvöllur gjørdur

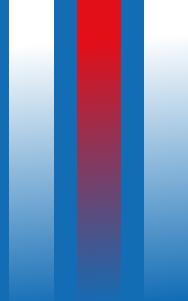
Til ber at brúka ymisk amboð, td. keylur, stigar, bukkar, ið spælararnir skulu dribbla rundan um, brúka stativ, ið spælarin skal grulva undir ella hoppa yvirum, ella hava mottur, har spælarin skal bólta rú.

UPPSETING

- Amboð til venjingar
- Bóltar til øll

ENDAMÁL

At hava eitt høgt virksemsstig og sleppa undan at spælararnir standa í kø. Spælararnir duga betur at bæði skjóta og finta, samstundis sum kreativu evnini mennast.



RØRSLUGLEÐI

**Tá ítróttartilboðini eru hóskaði
kropsliga, sosial og kensluliga,
fáa vit eina uppliving av at
eydnast. Og vit uppliva
rørslugleði.**