



Námskrá Þróttar

RAUÐI ÞRÁÐURINN



Um námskrá þróttar

Námskrá Þróttar var unnin af yfirþjálfara Þróttar, Þórði Einarssyni og kom út á árinu 2020.

Námskráin er í raun bæði náms og stefnu-skrá fyrir knattspyrnulegt starf félagsins.

Þjálfun í Þrótti frá árinu 2021 mun byggja á þeirri hugmyndafræði sem fram kemur í ritinu og æfingar og æfingaætlanir settar fram með tilliti til þess sem þar er sett fram.



Markmið

Við setjum okkur markmið um:

- Þjálfun
- Umgjörð
- Skipulag
- Keppni
- Æfingar
- Og margt fleira

Gildi:

- Þrautseigja
- Þora
- Njóta
- Skapa



Hugmyndafræði

Í námskránni er kafli um hugmyndafræðina okkar og þar kemur fram:

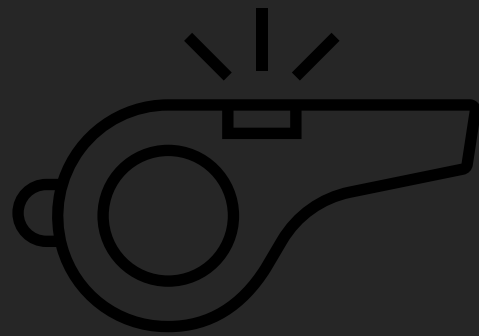
- Hvernig við spilum
- Hvernig við æfum



Þróttarinn

Námsskráin lýsir þeim eiginleikum sem við viljum sjá í :

- Leikmönnum Þróttar
- Þjálfurum Þróttar





Stig þjálfunnar

Knattspyrnunámsferlinu skiptum við niður í mismunandi tímabil.

- Byrjendastig
- Grunnstig
- Þróunarstig
- Afreksundirbúningsstig
- Afreksstig



Kennslu og æfingaskrá

- Kennsluatriði hvers flokks
- taktískar áherslur flokkanna
- Tímabilaskipting þjálfunar
- Leikir og mót
- Leikstöður
- Æfingamagn
- Þjálfun
- Vallarstærðir
- og fleira



Sérþjálfun og Afrekssvið

- sértækar æfingar
- Leikgreining
- Prófæll
- Æfa og spila upp fyrir sig
- Sértækar líkamlegar mælingar og eftirfylgni



Götubolti

- frjáls fótbolli
- aðgangur að velli
- aðgangur að búnaði
- öruggt umhverfi

Leikmannaleiðin

- Yngriflokkar og hæfilegt áreiti
- Samningar
- Reynsla (e. trial)
- Meistaraflokkur
- Lán
- SR
- Háskólafótbolti



Foreldraþjálfun

- Leika með iðkendum í samhengi við námskránnna
- Vera fyrirmyndir
- Áreiti
- Hugsanaferli
- Íþróttaföt



Þróttur Reykjavík

