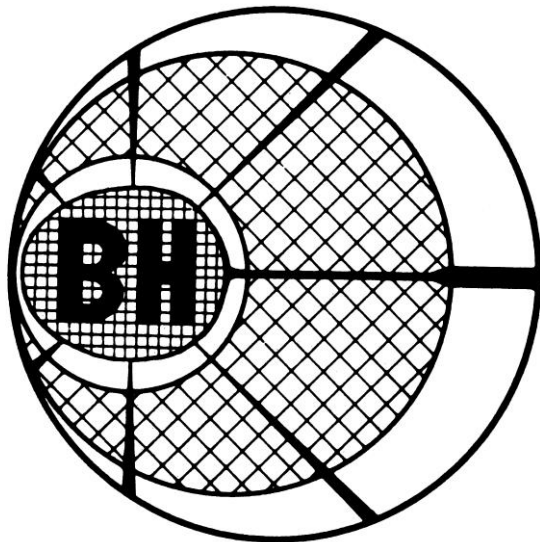


BADMINTONFÉLAG HAFNARFJARÐAR



**Handbók badmintondeildar
2024**



INNANGANGUR

Hlutverk þessarar handbókar er að veita hagsmunaaðilum upplýsingar um starfsemi Badmintonfélags Hafnarfjarðar og þá sérstaklega stjórn, starfsmönnum, iðkendum og foreldrum og forráðamönnum þeirra.

Fjöldi félagsmanna hjá félaginu hefur aukist jafnt og þétt undanfarin ár og eru nú starfandi tvær deildir innan félagsins, badmintondeild og borðtennisdeild.

Badmintonfélag Hafnarfjarðar var stofnað 7. október 1959. Ekki var mikil starfsemi fyrstu árin vegna húsnæðisleysis og lá hún niðri um tíma. Árið 1971 var félagið endurvakið og hófust aftur reglulegar æfingar haustið 1972 þegar Íþróttahúsið við Strandgötu var tekið í notkun. Nánar um sögu félagsins má finna í viðauka I við þessa handbók.

Badmintondeild félagsins varð fyrirmyndardeild ÍSÍ á 50 ára afmæli félagsins árið 2009. Árið 2024 var umsóknin endurnýjuð og deildin varð fyrirmyndardeild á ný í desember það ár.





EFNISYFIRLIT

INNGANGUR	1
EFNISYFIRLIT	2
1. SKIPULAG FÉLAGSINS	3
Skipurit	3
Markmið	3
Ungt fólk og stjórnun félagsins	4
Skipun stjórnar og hlutverk stjórnarmanna	4
Siðareglur	5
Persónuverndarstefna	6
2. UMGJÖRÐ ÞJÁLFUNAR OG KEPPNI	6
Þátttaka í mótum	6
Kennslu og æfingarskrá	7
3. FJÁRMÁLASTJÓRNUN	7
4. ÞJÁLFARAR	8
Listi yfir þjálfara félagsins	8
Samráðsfundir og samstarf þjálfara	8
5. FÉLAGSSTARF	8
Atburðadagatal	9
6. FORELDARSTARF	9
7. FRÆÐSLU OG FORVARNARSTARF	10
Fræðslustefna	10
Forvarnarstefna	10
8. JAFNRÉTTISMÁL	11
9. UMHVERFISMÁL	11
10. VIÐAUKAR	12
I: Ágrip af sögu félagsins	13
II: Lög félagsins	16
III: Ársreikningur og fjárhagsáætlun BH	22
IV: Badmintonþjálfarar BH 2024	29
V: Námsskrá Badmintondeildar BH	30
VI: Atburðadagatal BH	102
VII: Stjórn BH	104
VIII: Forvarnarstefna BH	105
IX: Jafnréttisstefna og jafnréttisáætlun	108
X: Siðareglur BH	113
XI: Persónuverndarstefna BH	117

1. SKIPULAG FÉLAGSINS

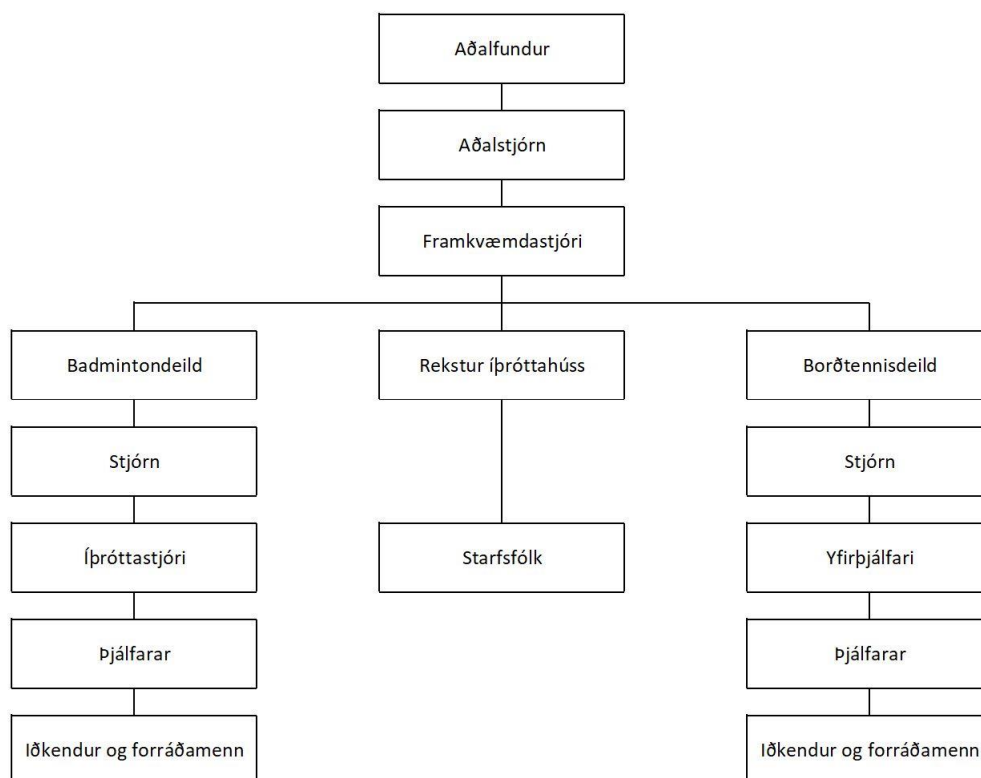
Badmintonfélag Hafnarfjarðar er fjölgreinafélag. Deildir félagsins eru nú þrjár: Badmintondeild, Borðtennisdeild og Skvassdeild en skvassdeildin liggur í dvala.

Aðalstjórn og deildarstjórnir hvernar deildar fara með stjórn félagsins í umboði aðalfunda. Allar deildir eru fjárhagslega sjálfstæðar en skulu engu að síður og eins og kemur fram í lögum félagsins bera allar mikilsháttar og verulegar fjárhagsskuldbindingar og samninga ásamt fjárhagsáætlunum undir samþykki aðalstjórnar sem er ábyrg fyrir rekstri deilda sinna.

Lög félagsins eru að finna í viðauka II við þessa handbók.

Skipurit

Skipurit Badmintonfélags Hafnarfjarðar



Markmið

Félagið hefur að meginmarkmiði að stuðla að iðkun spaðaiþróttar meðal félagsmanna og skapa jafnframt skemmtilega félagslega umgjörð fyrir alla félagsmenn.

Markmið félagsins má flokka í eftirfarandi þætti:

Íþróttaleg:

- Að Badmintonfélag Hafnarfjarðar eigi hverju sinni íþróttamenn sem skipa sér meðal þeirra bestu á Íslandi og jafnframt keppnishæfa á alþjóða vísu.
- Að iðkendur geti stundað íþrótt sína við aðstæður sem eru meðal þeirra bestu á Íslandi.
- Að bjóða börnum upp á skemmtilega og fjölbreytta íþróttaiðkun.
- Að bjóða unglingum upp á að velja hvort þau vilja fara þá leið að verða afreks- eða keppnisfólk eða iðka badminton eða borðtennis sér til heilsubótar og skemmtunar eingöngu.
- Að iðkendum gefist tækifæri á að þroska og efla sína getu með aðstoð menntaðra þjálfara og öflugs umhverfis.

Félagsleg:

- Að utan hefðbundinna íþróttæfinga og keppni gefist iðkendum tækifæri á að njóta öflugs félagslífs.
- Að stuðla að aukinni þátttöku félagsmanna í starfi félagsins.
- Að vera opið fyrir iðkun allra þjóðfélagshópa og kynja.
- Að bjóða reglulega uppá ýmiskonar fræðslu til að efla iðkendur bæði íþróttalega og félagslega
- Að iðkendum líði vel í félaginu.

Fjármálaleg:

- Að félagið sé rekið á ábyrgan og öflug hátt.
- Að félagið sé ekki skuldsett.
- Að félagið sé rekið án halla.
- Að velta félagsins fari vaxandi frá ári til árs.

Ungt fólk og stjórnun félagsins

Í lögum Badmintonfélag Hafnarfjarðar er kveðið á um að skipað skuli ungmennráð með fulltrúum hvernar deildar félagsins sem er með unglingastarf og að einn fulltrúi ráðsins skuli hafa tillögurétt og málfrelsi á fundum deildarstjórna og aðalstjórnar félagsins. Ungmennaráð er starfandi í bæði badminton og borðtennisdeild auk þess sem yngri kynslóðin á sína fulltrúa í stjórnun deildanna.

Skipun stjórnar og hlutverk stjórnarmanna

Á aðalfundi félagsins ár hvert er kosið í stjórnir deilda og jafnframt aðalstjórn félagsins. Allar deildir eiga fulltrúa í aðalstjórn eins og getið er um í lögum félagsins (sjá viðauka II).

Hlutverk stjórnarmanna eru eftirfarandi:





Aðalstjórn:

- Formaður:** Formaður félagsins fylgist með daglegum rekstri félagsins. Hann á samskipti við allar deildir sem og við bæjaryfirvöld. Formaður félagsins heldur einnig utan um samskipti við stærri styrktaraðila, boðar til funda og tekur virkan þátt í stefnumörkun félagsins.
- Varaformaður:** Varaformaður félagsins er staðgengill formanns.
- Gjaldkeri:** Gjaldkeri félagsins er ábyrgur fyrir fjárhag og bókhaldi félagsins.
- Ritari:** Ritari félagsins er ábyrgur fyrir fundargerðum og formlegum bréfaskiptum félagsins.
- Meðstjórnendur:** Aðrir meðstjórnendur er í flestum tilfellum fulltrúar deilda í aðalstjórn og er ætlað að vera virkir tengiliðir deilda við aðalstjórn.

Deildarstjórn:

- Formaður:** Formaður deildar fylgist með daglegum rekstri. Hann á samskipti við aðalstjórn félagsins, sársambönd sem og önnur félög. Formaður deildar heldur einnig utan um samskipti við stærri styrktaraðila, boðar til funda deilda og tekur virkan þátt í stefnumörkun.
- Varaformaður:** Varaformaður deildar er staðgengill formanns.
- Gjaldkeri:** Gjaldkeri deildar er ábyrgur fyrir fjárhag og bókhaldi deildar gagnvart aðalstjórn.
- Ritari:** Ritari deildar er ábyrgur fyrir fundargerðum og formlegum bréfaskiptum deildar.
- Meðstjórnendur:** Að starfa náið með öðrum stjórnamönnum að þeim verkefnum sem stjórnin tekur sér fyrir hendur.

Jafnframt er stjórn félagsins sem og stjórn deilda heimilt að skipa nefndir og ráð til að annast afmörkuð verkefni fyrir hönd félagsins. Má þar nefna afmælisnefnd, mótanefnd, ferðanefnd o.fl.

Upplýsingar um núverandi stjórn félagsins má finna í viðauka VIII.

Siðareglur

Markmið siðareglna Badmintonfélags Hafnarfjarðar er að veita félagsmönnum leiðbeiningar og vera þeim hvatning til góðrar framkomu bæði í leik og starfi. Siðareglurnar eru hluti af þeim félagsanda sem ríkir í BH og þurfa að njóta almenns stuðnings meðal félagsmanna. Þær eru ekki tæmandi, heldur leiðbeinandi og hvetjandi. Reglurnar byggja á siðareglum sem íþróttahreyfingin hefur sett sér og gilda fyrir alla starfsemi félagsins, jafnt í húsnæði þess sem utan þess. Reglurnar má finna í viðauka X.





Persónuverndarstefna

Badmintonfélag Hafnarfjarðar leggur ríka áherslu á að vernda persónuupplýsingar sem unnið er með í starfseminni. Félagið er með ítarlega persónuverndarstefnu sem ætlað er að skýra hvernig félagið aflar og notar persónuupplýsingar og hvaða réttindi einstaklingar eiga sem skráðir eru hjá Badmintonfélagi Hafnarfjarðar. Persónuverndarstefnan tekur mið af regluverki persónuverndar eins og það er á hverjum tíma. Stefnuna má finna í viðauka XI.

2. UMGJÖRÐ ÞJÁLFUNAR OG KEPPNI

Umgjörð þjálfunar og keppni innan félagsins hefur verið í stöðugri mótun á undanförunum árum. Einn mikilvægasti þáttur starfsins er að hafa menntaða þjálfara sem sjá um daglega þjálfun og vinna markvisst að því að efla þá umgjörð sem félagið býður upp á.

Starf félagsins tekur mið af stefnuyfirlýsingu ÍSÍ um íþróttir barna og unglunga sem samþykkt var á Íþróttáþingi árið 2015, og hafa stjórnarmenn og þjálfarar kynnt sér vel innihald hennar.

Auk þess hefur félagið eftirfarandi stefnu varðandi umgjörð þjálfunar:

- Félagið skal stefna að því að hafa eingöngu menntaða þjálfara að störfum og stuðla að aukinni menntun meðal þjálfara félagsins, bæði almenna hluta ÍSÍ og sérgreinahluta sérsambandanna.
- Innihald æfinga skal taka mið af kennslu og æfingaskrá félagsins þar sem aldur og geta iðkenda ræður mestu um innihald æfinga.
- Allir iðkendur skulu hafa tækifæri á að fá þjálfun sem hentar getu og þroska iðkenda.
- Í þeim tilfellum að um stóra iðkendahópa sé að ræða eru 2-3 þjálfarar með hópana sem skipta á milli sín verkþáttum og vinna með iðkendur í smærri hópum.

Þátttaka í mótum

Stefna Badmintonfélags Hafnarfjarðar varðandi mót er sú að allir iðkendur eru hvattir til þátttöku í mótum sem hentar þeirra getustigi. Þátttaka iðkenda í mótum skal alltaf vera á þeirra eigin forsendum og þar af leiðandi þeirra val hvort þeir taka þátt.

Badmintonfélagið sendir þjálfara til aðstoðar iðkendum á öll helstu mót sem haldin eru innan Badminton sambands Íslands. Sé fjöldi leikmanna frá félaginu sem skráir sig til keppni í einstök mót undir fimm er ekki hægt að tryggja það að þjálfari geti verið á staðnum en þó er reynt að gera ráðstafanir þannig að það gangi upp.

Þjálfarar leitast við að gera leikmenn sjálfstæðari í hugsun á mótum með því að spyrja spurninga í stað þess að segja þeim hvað á að gera. Einnig unnið með þetta á





æfingum með sérstakri áherslu á taktískar og andlegar æfingar. Með þessu munu leikmenn upplifa meiri gleði og ánægju af íþróttinni.

Kennslu og æfingarskrá

Árið 2006 var gefin út námskrá fyrir badmintondeild félagsins sem byggir að miklu leiti á námskrá Badmintonsambands Íslands. Námskráin var endurskoðuð í samráði við landsliðsþjálfara árið 2023 og ekki talin ástæða til að breyta henni.

Lögð er áhersla á að þjálfarar félagsins fylgi þeim meginmarkmiðum sem námskráin inniheldur, en þar er farið í uppbyggingu æfinga fyrir alla aldurshópa félagsins. Námskráin er miðuð útfrá aldri og að flestir hefji iðkun í 1.-3.bekk (U9). Iðkendur sem byrja síðar koma inni hópa með sínum aldurshópi en fá æfingar aðlagðar að sínu getustigi.

Í viðauka V má finna námskrá Badmintonfélags Hafnarfjarðar fyrir badminton.

3. FJÁRMÁLASTJÓRNUN

Einn mikilvægasti þáttur í starfsemi íþróttafélaga er að hafa öflugan og gegnsæa fjármálastjórnun. Á það bæði við gagnvart félagsmönnum sem og öðrum hagsmunaaðilum, s.s. bæjaryfirvöldum, íþróttahreyfingunni og aðstandendum iðkenda.

Stefna félagsins og jafnframt deilda félagsins er að félagið sé rekið á ábyrgan og öflug hátt, sé ekki skuldsett og að fjárhagsleg velta félagsins fari vaxandi frá ári til árs. Allar deildir eru fjárhagslega sjálfstæðar en skulu engu að síður og eins og kemur fram í lögum félagsins bera allar mikilsháttar og verulegar fjárhagsskuldbindingar og samninga ásamt fjárhagsáætlunum undir samþykki aðalstjórnar sem er ábyrg fyrir rekstri deilda sinna.

Á aðalfundi félagsins skal lögð fram fjárhagsáætlun fyrir komandi rekstrarár og skulu ársreikningar félagsins og rekstur þess taka mið af þeirri áætlun sem liggur fyrir hverju sinni.

Félagið skal fylgja reglum íþróttahreyfingarinnar hvað varðar daglegan rekstur og standa í skilum með skýrslur til ÍTH, ÍBH og ÍSÍ, eins og reglur kveða á um.

Launaðir þjálfarar félagsins skulu vera launþegar og skal félagið standa skil á opinberum gjöldum vegna þessa. Launakjör taka mið af menntun og reynslu þjálfara.

Ekki er aðskilið í bókhaldi félagsins rekstur yngri og eldri flokka félagsins, né skipting kostnaðar milli kynja þar sem æfingar eru óháðar kyni og sumir hópar með breytt aldursbil. Stærsti hluti iðkenda eru yngri en 18 ára.

Ársreikning félagsins og fjárhagsáætlun má finna í viðauka III.



4. ÞJÁLFARAR

Í markmiðum félagsins kemur fram að iðkendum skuli gefast tækifæri á að þroska og efla sína getu með aðstoð menntaðra þjálfara og öflugs umhverfis. Með því er átt við að stjórn félagsins skal ráða menntaða þjálfara til starfa og auka enn frekar þekkingu og menntun starfandi þjálfara félagsins. Þjálfarar eru hvattir til að fara á þau námskeið sem í boði eru bæði hjá ÍSÍ (almennur hluti) og BSÍ (sérhæfður hluti) og hljóta stuðning félagsins vegna þátttökunnar.

Listi yfir þjálfara félagsins

Badmintondeild Badmintonfélags Hafnarfjarðar hefur hverju sinni á að skipa vel menntuðum þjálfurum og leiðbeinendum sem sótt hafa menntun jafnt á Íslandi sem erlendis. Allir þjálfarar skulu vera með skriflegan ráðningasamning þar sem meðal annars er krafist að þjálfarar hafi kynnt sér siðareglur félagsins. Einnig er þess krafist að þjálfarar gefi leyfi fyrir uppflettingu í sakaskrá ríkisins.

Listi yfir starfandi þjálfara sem og menntun þeirra má finna í viðauka IV.

Samráðsfundir og samstarf þjálfara

Þjálfarar badmintondeildar hittast reglulega yfir starfstímabilið og skipuleggja þjálfum og uppbyggingu starfsins. Íþróttastjóri boðar til fundar og skiptir niður verkþáttum.

Alla jafnan skal vera einn samráðsfundur fyrir upphaf tímabils, og einn fundur í upphafi árs. Þjálfarar sem skipta með sér æfingum ákveðinna hópa hittast oftast til að bera saman bækur og samræma sig.

Þjálfarar með stóra og/eða sérstaklega krefjandi hópa fá aðstoðarþjálfara ef þurfa þykir.

5. FÉLAGSSTARF

Lögð er áhersla á að í boði séu einhverskonar félagslegar uppákomur á hverri önn hjá öllum hópum og deildum félagsins. Eftirfarandi uppákomur hafa verið fastir liðir í starfi badmintondeildar félagsins undanfarin ár.

Fullorðnir/trimmarar

- Jólamót og vormót á léttum nótum
- Sumarhátíð

Keppnishópur

- Keppnisferðir erlendis með félagslegu ívafi
- Búningaæfingar



- Skemmtikvöld
- Sumarhátíð
- Viðburðir á vegum ungmennaráðs t.d. lazertag

Börn og unglingar

- Gistinótt í íþróttahúsinu
- Æfingabúðir með félagslegu ívafi
- Skemmtikvöld
- Sumarhátíð
- Bingó
- Búningaæfingar
- Viðburðir á vegum ungmennaráðs t.d. lazertag

Einnig er lögð rík áhersla á það að allir iðkendur í félaginu aðstoði að einhverju leiti við upptökur á vegum félagsins t.d. við að leggja keppnisgólf, undirbúa viðburði, vinna við fjáraflanir, starfa sem teljarar o.fl. Með því móti skapast betri samkennd í félaginu og félagsleg samvera. Fjölbreytt hlutverk í íþróttastarfi gera það oft að verkum að brottfall verður minna og iðkendur haldast lengur í félaginu.

Atburðadagatal

Atburðadagatal badmintondeildar má finna í viðauka VII.

6. FORELDARSTARF

Foreldraráð eru starfandi í bæði badminton- og borðtennisdeild félagsins. Hlutverk foreldraráðs er að styðja við barnastarf félagsins með eftirfarandi hætti:

- Standa vörð um hagsmuni iðkenda.
- Aðstoða við skipulagningu ferðalaga og félagsstarfs utan æfinga ef þörf er á.
- Vera ráðgefandi fyrir stjórn og starfsfólk varðandi ýmis mál eins og til dæmis gerð æfingataflna o.fl. til að fá sem flest sjónarhorn að borðinu.
- Vera til aðstoðar fyrir iðkendur og foreldra sem af einhverjum ástæðum vilja ekki eða treysta sér ekki að bera upp erindi við þjálfara, framkvæmdastjóra eða stjórn.
- Hvetja foreldra til að taka þátt í starfinu.

Spaðaíþróttir hafa notið þess að uppbygging þeirra leyfir að börn geti iðkað íþróttina saman með foreldrum og öðrum fjölskyldumeðlimum. Badmintondeild BH hefur lagt áherslu á að bjóða upp á æfingátíma þar sem börn og foreldrar geta stundað badminton saman og þannig tekið virkan þátt í starfi félagsins. Yngsti hópur félagsins æfir einu sinni í viku með foreldrum sínum og vikulega er boðið uppá opna tíma þar sem börn geta spilað við foreldra sína eða aðra fjölskyldumeðlimi.



7. FRÆÐSLU OG FORVARNARSTARF

Badmintonfélag Hafnarfjarðar er með skýra stefnu í bæði fræðslu og forvarnarmálum.

Fræðslustefna

Badmintonfélag Hafnarfjarðar leggur áherslu á góða upplýsingagjöf og fræðslu í öllu sínu starfi.

Þjálfarar

- Lögð er áhersla á að hjá félaginu starfi vel menntaðir þjálfarar.
- Þjálfarar eru hvattir til að sækja þjálfaranámskeið.
- Félagið greiðir fyrir námskeið að hluta eða öllu leiti fyrir starfandi þjálfara.
- Að minnsta kosti einu sinni á önn eru haldnir þjálfarafundir þar sem þjálfarar bera saman bækur sínar, gera áætlanir og deila góðum ráðum.
- Á hverju ári biðst þjálfurum að sækja skyndihjálparnámskeið og fræðslu frá barnavernd og skulu þjálfarar sækja slík námskeið amk þriðja hvert ár.

Starfsfólk

- Á hverju ári fer starfsfólk á skyndihjálparnámskeið og fær fræðslu frá barnavernd.
- Starfsfólk er hvatt til að sækja námskeið sem efla þá í starfi og greiðir félagið að hluta eða öllu leiti fyrir slík námskeið.

Iðkendur

- Að minnsta kosti einu sinni á ári skal bjóða uppá fræðslu fyrir iðkendur íþróttatengd málefni t.d. næringarfræði, sálfræði, sjálfstyrkingu, holla lífshætti, samspil þjálfunar og hvíldar o.þ.h.
- Iðkendur eru hvattir til að afla sér þekkingar um sína íþróttagrein á vefnum og fylgjast með alþjóðlegum mótum og keppnum.

Foreldrar

- Foreldrar skulu ætíð geta lesið sér til um starfið, skipulag og stefnur á vef félagsins.
- Reglulega skal senda út tilkynningar til foreldra og halda þeim vel upplýstum.
- Foreldrafundir skulu haldnir eins oft og þurfa þykir en að mestu leiti fer fræðsla og upplýsingagjöf fram með rafrænum hætti.

Forvarnarstefna

Badmintonfélag Hafnarfjarðar hefur mótað sér stefnu í forvarnarmálum. Stefnan er unnin út frá Viðbragðsáætlun íþrótt- og æskulýðsstarfs og má finna þar ítarlegri upplýsingar og verkferla sem félagið mun nota í þeim málum sem upp koma. Í alvarlegum og erfiðum málum er skilt að leita aðstoðar hjá Samskiptaráðgjafa íþrótt- og æskulýðsstarfs.

Forvarnarstefnu BH er skipt upp í þrjá flokka, vímuvarnir, einelti og ofbeldi. Stefnuna í heild sinni má finna í viðauka VIII.

8. JAFNRÉTTISMÁL

Badmintonfélag Hafnarfjarðar stuðlar að jöfnum tækifærum sinna félagsmanna og mismunar ekki vegna kynferðis, uppruna, kynhneigðar, kynvitundar, aldurs, fötlunar, þjóðernis, trúarbragða, skoðana, litarháttar eða annarrar stöðu. Badmintonfélagið leggur áherslu á gagnkvæma virðingu í öllu starfi.

Jafnréttisáætlun félagsins byggir á lögum nr. 150/2020 um jafna stöðu og jafnan rétt kynjanna og tekur einnig mið af lögum nr. 85/2018 um jafna meðferð utan vinnumarkaðar. Jafnréttisáætlunin er jafnframt byggð á vinnu Íþrótt- og Ólympíusambands Íslands og Jafnréttisstofu um gerð jafnréttisáætlana fyrir íþróttafélög og leiðbeiningar þess efnis.

Jafnréttisstefnu og jafnréttisáætlun Badmintonfélags Hafnarfjarðar má finna í viðauka IX.

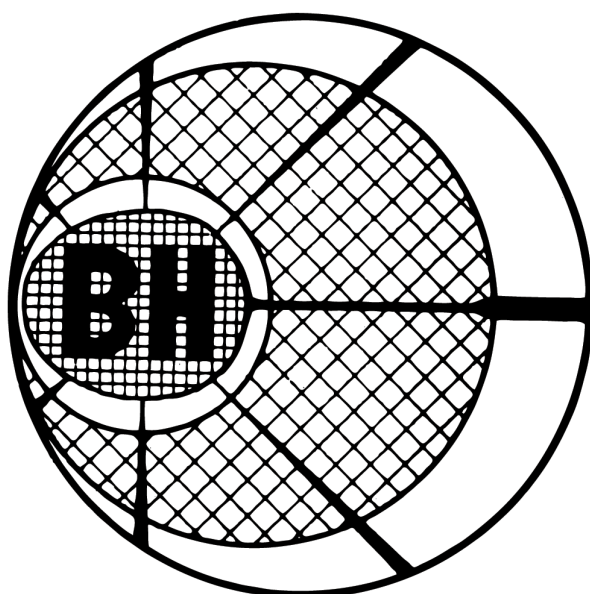
9. UMHVERFISMÁL

Badmintonfélag Hafnarfjarðar leggur áherslu á að íþróttastarf félagsins fari fram í sátt við umhverfið. Hreinlæti og góð umgengni íþróttamannvirkja skiptir máli í starfi félagsins og skulu iðkendur og félagsmenn meðvitaðir um þann þátt íþróttastarfsins.

Badmintonfélag Hafnarfjarðar leggur áherslu á eftirfarandi þætti í starfi sínu:

- Gengið sé frá eftir hverja æfingu og keppni og bæði iðkendur og þjálfarar hjálpið að við frágang.
- Íþróttamannvirki séu reyklaus.
- Hvatt er til sparnaðar með því að sameinast um bíla þegar sækja þarf mót og aðra viðburði út fyrir bæjarfélagið.
- Félagið hvetur iðkendur til að koma/fara hjólandi/gangandi á/frá æfingu/keppni.
- Flokka plast, pappír og endurnýtanlega ílát eins og flöskur og dósir frá öðru sorpi.
- Nota umhverfisvæn þvottaefni þar sem hægt er að koma því við.
- Fara vel og sparlega með badmintonkúlur og endurnýta þær eins og hægt er.
- Fara sparlega með öll aðföng.
- Hvetja iðkendur til að drekka vatn og nota fjölnota brúsa.
- Veita verðlaun og gjafir sem nýtast iðkendum eins og t.d. fatnað, íþróttabúnað, gjafabréf í mat og upplifun o.þ.h. í staðinn fyrir verðlaunapeninga.

10. VIÐAUKAR



**BADMINTONFÉLAG
HAFNARFJARÐAR**

I: Ágrip af sögu félagsins

Stofnfundur Badmintonfélags Hafnarfjarðar var haldin þann 7. október 1959 og mættu 57 áhugasamir badmintoniðkendar á fundinn. Árni Þorvaldsson sem í framhaldinu var kosinn fyrsti formaður félagsins sagði við það tækifæri: „Að nokkrir félagar hefðu hafið æfingar í badminton fyrir um það bil ári, og þótt íþróttin svo ánægjuleg að sjálfsagt hefði þótt að gefa sem flestum tækifæri til að iðka hana, en með því að stofna sérstakt Badmintonfélag myndi á ýmsan hátt verða auðveldara að vinna að viðgangi þessarar íþróttar hér í bæ.“ Hermann Guðmundsson þáverandi framkvæmdastjóri ÍSÍ sem var á fundinum félagsmönnum til aðstoðar gerði síðan fundarmönnum grein fyrir tillögu að lögum félagsins og sagði að þau væru að mestu leyti samin eftir lögum Tennis- og badmintonfélags Reykjavíkur. Það er einnig skemmtilegt að greina frá því að á stofnfundinum var ákveðið að árgjald félagsins yrði kr. 100. Í fundargerð stofnfundar kemur fram að Hermann hafi jafnframt upplýst það á fundinum að badmintonfélag hefði verið stofnað í bænum 1934 en ekki orðið langlíft. Ekki eru miklar heimildir til um tilurð þess félags og því er stofndagur félagsins ávallt miðaður við 7. október 1959.

Meðal stofnenda félagsins voru m.a. Ebba Lárusdóttir og Þorgeir Ibsen en Ebba var á þessum árum landsþekkt badmintonkona, en hún varð 6 sinnum Íslandsmeistari í einliðaleik kvenna og 4 sinnum Íslandsmeistari í tvíliðaleik. Þorgeir Ibsen kunnir líka ýmislegt fyrir sér í íþróttinni en hann hampaði Íslandsmeistaratitli í tvenndarleik 1951. Í fundargerð stofnfundar kemur fram að Þorgeir hefði í lok fundar rætt um badmintoníþróttina og kynnt hana fyrir fundarmönnum.

Ekki gekk þrautalaust að halda úti félaginu fyrstu árin þar sem engin aðstaða var í bænum til að spila badminton ef frá er talinn íþróttasalurinn við St. Jósefsspítala eða bakvið Kató eins og húsið var kallað. Þar var einn völlur sem reyndar var ekki í fullri stærð og var endalínan uppá vegg. Stjórnin leigði einhverja tíma í Valsheimilínu 1960 og 1961 en ekki fara miklar sögur af annarri starfsemi félagsins ef frá er talið, að haldin var glæsileg árshátíð í febrúar 1962. Lítið starf var á næstu árum og lagðist skipulögð starfsemi félagsins af.

Árið 1971 ákvað Árni Þorvaldsson formaður félagsins að gera tilraun til að endurvekja félagið og boðaði til stjórnarfundar. Var stjórnarfundurinn haldinn í Willys jeppa yst á Álfanesinu og var eitt mál á dagskrá sem var endurreisn félagsins. Þeir þrír stjórnarmenn sem sátu fundinn þau Árni, Rakel Kristjánsdóttir og Böðvar Sigurðsson samþykktu að boða til félagsfundar 24. maí þar sem aðstæður væru að skapast til að iðka badminton í bænum. Félagfundurinn var síðan haldin og mættu 28 áhugasamir félagar á fundinn. Samþykkt var að sækja um inngöngu í Íþróttabandalag Hafnarfjarðar og óska eftir tímum í nýja íþróttahúsinu. Það gekk eftir og voru fyrstu æfingar í Íþróttahúsinu við Strandgötu haustið 1972 en félagið fékk til úthlutunar tíma á mánudögum og á fimmtudögum frá kl. 17:15-18:55. Samþykkt var í stjórn félagsins að gjald fyrir hvern æfingatíma yrði kr. 240.



Tilkoma Íþróttahússins við Strandgötu gjörbreytti aðstöðu í Hafnarfirði til badmintoniðkunar og hefur starfsemi félagsins verið óslitin frá þeim tíma er húsið var tekið í notkun. Ýmis vandamál komu þó upp í byrjun og má lesa í fundargerðum að samþykkt var á stjórnarfundum 1974 að rætt yrði við Ingva R. Baldvinsson íþróttafulltrúa um að eitthvað yrði sett fyrir glugganna þar sem erfitt væri að spila á móti gluggunum þegar sólin væri lágt á lofti. Félagið hefur haft aðstöðu í ýmsum íþróttahúsum bæjarins eftir því sem aðstaða til íþróttaiðkunar hefur breyst. Æfingar hafa verið í Íþróttahúsi Víðistaðaskóla og Íþróttahúsinu í Kaplakrika auk þess sem félagið æfði í Íþróttahúsinu við Strandgötu. Í dag er öll starfsemi félagsins rekin í Íþróttahúsinu við Strandgötu og er félagið með alla úthlutaða tíma til íþróttafélaga í húsinu. Um helgar er töluvert mikið af mótum í ýmsum íþróttagreinum. 1.janúar 2020 tók BH við rekstri íþróttahússins við Strandgötu og var Anna Lilja Sigurðardóttir ráðin framkvæmdastjóri félagsins og forstöðumaður hússins.

Formenn Badmintonfélags Hafnarfjarðar frá upphafi hafa aðeins verið sjö talsins. Fyrsti formaðurinn, Árni Þorvaldsson, sat við stjórn 1959-1962 og svo aftur 1971-1972 þegar félagið var endurreist. Á eftir honum tók Valgeir Kristjánsson við í einn vetur 1972-1973. Árni Sigvaldason var formaður félagsins 1973-1978 og síðan aftur 1983-1987. Árin þar á milli eða 1978-1983 var Gylfi Ingvarsson formaður. Fyrsta konan til að gegna formanns embættinu var Oddfríður Jónsdóttir en hún var formaður árin 1987-1991. Hörður Þorsteinsson tók við formanns embættinu af Oddfríði árið 1991 og gengdi því allt til ársins 2024 eða í 33 ár sem er ekki ólíklegt að sé met í íþróttahreyfingunni. Hann sat í stjórn félagsins í 35 ár. Erla Björg Hafsteinsdóttir tók við af Herði sem formaður á aðalfundinum 19.mars 2024.

Fyrsta Íslandsmeistaratitil félagsins í badminton í efsta flokki vann núverandi formaður Erla Björg Hafsteinsdóttir í tvíliðaleik kvenna árið 2009. Hún bætti síðan við þremur Íslandsmeistaratitlum í safnið síðar auk þess að verða heimsmeistari öldunga árið 2019. Gerda Voitechovskaja vann svo fyrsta Íslandsmeistaratitil BH í einliðaleik í badminton í efsta flokki árið 2023. Hún endurtók leikinn árið 2024 og bætti þá einnig við titli í tvíliðaleik. Árið 2024 var auk þess sigursælasta ár félagsins í badminton frá upphafi því BH vann flesta titla allra félaga á Meistaramóti Íslands eða 10 talsins auk 14 titla á Íslandsmóti unglunga og hafa þeir aldrei verið fleiri í sögu félagsins. Þá varð sameiginlegt lið BH og ÍA Íslandsmeistari liða sama ár. Lið BH varð einnig Íslandsmeistari liða í efstu deild í badminton árið 2023.

Fjölmarginir þjálfarar hafa komið að þjálfun badmintoniðkenda hjá Badmintonfélagi Hafnarfjarðar í gegnum árin. Má þar nefna Þórdísi Edwald, Ásu Pálsdóttur, Danan Karsten Thomsen, Jóhann Kjartansson, Þórhall Jóhannesson, Tinnu Helgadóttur, Hörður Þorsteinsson, Önnu Ósk Óskarsdóttur, Helenu Guðrúnu Óskarsdóttur, Andra Stefánsson og Irenu Ásdísi Óskarsdóttur.

Tennisdeild var stofnuð árið 1988 en lagðist af 2021 þegar Tennisfélag Hafnarfjarðar var stofnað. Auk þess hafa skvassmenn keppt undir merkjum BH en sú deild liggur niðri eins og er.





Borðtennisdeild BH var stofnuð árið 2009 á 50 ára afmæli félagsins og æfa þar margir af bestu leikmönnum landsins.

Starfið í byrjun samanstóð af opnum tímum sem fóru fram á badmintonvelli í Íþróttahúsinu við Strandgötu en Geir Bjarnason hjá Hafnarfjarðarbæ hélt utan um skipulag tímana. Árið 2011 tók borðtennismaðurinn og Hafnfirðingurinn Ingimar Ingimarsson frumkvæði að því að skipuleggja starf í deildinni og naut hann mikil liðsinnis frá Geir. Starfið fólst í æfingum fyrir börn tvisvar í viku undir handleiðslu Ingimars. Ný stjórn tók við störfum í febrúar 2011 sem var skipuð Jóhannes Bjarka Urbancic Tómassyni, formanni, Gesti Má Sigurðssyni, Steinari Stephensen, Ingimari Ingimarssyni og Einari Harðarsyni. Um það leyti var ráðinn aðstoðarþjálfari, Kári Mímisson, enda voru æfingar svo vel sóttar að erfitt var að hafa bara einn þjálfara á æfingum. Eftir nokkra mánuði tók Tómas Ingi Shelton við stöðu þjálfara og þeir Ingimar eru yfirþjálfarar og drifkraftar í deildinni enn þann dag í dag.

Æfingaráymið færðist á næstu árum milli staða, fyrst af badmintonvelli Íþróttahússins á Strandgötu yfir í Íþróttahús Setbergsskóla veturinn 2012-2013, og svo í salinn Álfafell á annarri hæð Íþróttahússins við Strandgötu þar sem deildin hefur aðstöðu enn í dag. Flutningurinn yfir í Álfafellið var mikið heillaskref því þar fékk deildin loksins aðstöðu þar sem borð gátu verið uppstandandi og ekki var því þörf að setja borðin upp og taka þau saman fyrir og eftir hverja æfingu, en slíkt er bæði tímafrekt og líkamlega erfitt. Við það að fá fasta aðstöðu varð einnig auðveldara að fjölga æfingahópum og því byrjaði deildin að bjóða upp á æfingar fyrir fleiri aldurshópa en áður.

Fyrsti Íslandsmeistatitill borðtennisdeildarinnar í meistaraflokki kom árið 2018 þegar Magnús Gauti Úlfarsson varð Íslandsmeistari í einliðaleik. Hann tók titilinn aftur árið 2019 og 2021. Sól Kristínardóttir Mixa varð fyrsti Íslandsmeistari BH í einliðaleik kvenna í borðtennis árið 2024 en það ár náði hún einum besta árangri sem nokkur íslensk borðtenniskona hefur náð, þegar hún varð Íslandsmeistari í einliðaleik, tvíliðaleik, deildameistari í liðakeppni og bikarmeistari. Fyrsti kvennatitill BH kom í tvíliðaleik árið 2020 þegar Harriet Cardew og Sól Kristínardóttir Mixa urðu meistarar kornungar, aðeins 14 og 16 ára, en Sól varð einnig Íslandsmeistari í tvenndarleik það ár með Magnúsi Gauta. Þeir Birgir Ívarsson og Magnús Gauti hafa verið sigursælir í tvíliðaleik en þeir unnu þrjú ár í röð árin 2019-2021.

Tvisvar sinnum hefur BH orðið Íslandsmeistari í liðakeppni í borðtennis, árin 2019 og 2023, en í bæði skiptin var liðið skipað sömu leikmönnum: Birgi Ívarssyni, Jóhannesi Bjarka Urbancic Tómassyni, Magnúsi Gauta og Pétri Marteini Urbancic Tómassyni. BH hefur þrisvar orðið bikarmeistari í borðtennis, árin 2019 (Harriet Cardew, Jóhannes Bjarki og Pétur Marteinn), 2022 (Birgir Ívarsson, Magnús Gauti og Sól Mixa) og 2024 (Magnús Gauti, Sól Mixa og Þorbergur Freyr).

Starf félagsins hefur verið í örurum vexti undanfarin ár. Iðkendum fjölgar ár frá ári og einnig leikmönnum í landsliðshópum og Íslandsmeisturum. Í dag eru um 700 iðkendur skráðir í Badmintonfélag Hafnarfjarðar sem iðka bæði badminton og borðtennis.



II: Lög félagsins

Lög Badmintonfélags Hafnarfjarðar

I. Nafn, heimili og tilgangur

1. gr.

Um Badmintonfélag Hafnarfjarðar

Félagið heitir Badmintonfélag Hafnarfjarðar, skammstafað BH. Heimili þess og varnarþing er í Hafnarfirði.

2. gr.

Tilgangur félagsins

Tilgangur félagsins er iðkun hvers konar íþróttá, sem landslög heimila, og að efla áhuga almennings á gildi íþróttá.

Tilgangi sínum hyggst félagið ná með stofnun og starfrækslu íþróttadeilda, einni í hverri grein, eftir því sem félagsmenn kunna að óska, undir sameiginlegri aðalstjórn félagsins. Aðalstjórn skal aðstoða við stofnun nýrra deilda og gildir stofnfundur, sem haldinn er eftir reglum aðalfunda deilda.

Stofnun nýrrar deildar í félagið skal borin upp til endanlegs samþykkis á næsta aðalfundi félagsins eftir stofnun hennar eða á sérstökum aukafundi sbr. 4. mgr. 6. gr.

BH starfar að öllu leyti sjálfstætt og skal vera hlutlaust varðandi stjórnarmál og trúarbrögð og gæta jafnræðis og jafnréttis. Allir skulu vera jafnir fyrir lögum BH og njóta réttinda án tillits til kynferðis, trúarbragða, skoðana, þjóðernis, kynþáttar, litarháttar, efnahags, ættarnis eða stöðu að öðru leyti.

3. gr.

Aðild að félaginu

Félagi getur hver sá orðið, sem þess æskir og samþykktur er af meirihluta stjórnar þeirrar deildar, er hann óskar að starfa í. Heimilt er að ganga í fleiri en eina deild félagsins. Ennfremur er heimilt að gerast félagi, án þess að vera skráður í sérstaka deild og fjallar aðalstjórn þá um mál þeirra félaga, sem deildarstjórn væri. Úrsögn úr félaginu skal tilkynna skriflega deildarstjórn, eða aðalstjórn, ef félagi er ekki meðlimur deildar, og skal hún tekin til greina, ef félagi er skuldlaus.

4. gr.

Árgjald

Árgjald félagsmanna skal ákveðið á aðalfundi félagsins. Aðalstjórn skal sjá um innheimtu þess og skal það renna í aðalsjóð félagsins.

Sérhverri deild félagsins er heimilt að innheimta af öllum meðlimum hennar sérstök æfingagjöld. Þessi gjöld skulu standa undir kostnaði vegna æfinga og þátttöku í keppni á vegum deildarinnar.

II. Aðalfundur félagsins

5. gr.

Aðalfundur

Aðalfundur félagsins skal haldinn fyrir júnílok ár hvert. Til aðalfundar skal boða á tryggilegan hátt með minnst viku fyrirvara. Aðalfundur er lögmætur ef minnst helmingur skráðra kjörinna fulltrúa skv. kjörbréfi mæta. Hverri deild ber að skila kjörbréfum yfir fulltrúa sína.

Dagskrá aðalfundar skal vera svo:

1. Kosning þriggja manna kjörbréfanefndar.
2. Kosning fundarstjóra og fundarritara.
3. Skýrsla stjórnar um starfsemi ársins.
4. Lesnir og skýrðir endurskoðaðir reikningar.
5. Lagabreytingar.
6. Aðrar tillögur.
7. Ákveðin árgjöld.
8. Lögð fram starfs- og fjárhagsáætlun næsta starfsárs.
9. Kosinn formaður.
10. Kosnir aðrir stjórnarmenn.
11. Kosnir tveir skoðunarmenn.
12. Önnur mál.

Á fundinum ræður meirihluti atkvæða, séu ekki önnur undantekningarákvæði í lögum þessum. Falli atkvæði jafn skal kosning endurtekin og fáist þá ekki úrslit ræður hlutkesti.

6. gr.

Um framkvæmd aðalfunda

Allir lögmætir félagsmenn hafa rétt til fundarsetu með málfrelsi á aðalfundi félagsins. Atkvæðisrétt á aðalfundi hafa:

1. Stjórn félagsins.
2. Fulltrúar deilda kjörnir á aðalfundum þeirra, 1 fyrir hverja 15 félag, þó aldrei færri en 1 og aldrei fleiri en fimm.

Aðalfundur hefur æðsta vald í öllum málum þess, þegar undan er skilið ákvæði um fasteignakaup og sölu, sbr. 5. mgr.8. gr.

Skylt er aðalstjórn að halda aukafund félagsmanna, sem til skal boðað með sama hætti og til aðalfundar, ef krafa um slíkt kemur fram frá meirihluta deildarstjórna, enda tilkynni þær um leið fundarefni það, sem þær óska að rætt verði. Aukafundur hefur sama vald og aðalfundur, nema þar fara hvorki fram lagabreytingar né stjórnarkosning.

7. gr.
Reikningsár félagsins

Reikningsár félagsins og deilda skal vera almanaksárið. Reikningar félagsins skulu liggja frammi viku fyrir aðalfund.

III. Stjórn félagsins

8. gr.
Aðalstjórn

Aðalstjórn fer með æðsta vald félagsins milli aðalfunda. Henni ber að efla félagið og gæta hagsmuna þess út á við sem heildar. Hún hefur umráð yfir eignum félagsins og ræður starfsemi þess í stórum dráttum í samráði við deildarstjórnir. Aðalstjórn skipar trúnaðarmenn í nefndir félagsins og á vegum þess, nema þá sem um getur í 11. gr.

Aðalstjórn er heimilt að skipa sérnefndir svo sem húsnefnd, skemmtinefnd, fjáröflunarnefnd og aðrar, er henni þurfa þykir. Starfstímabil þessara nefnda skal aldrei vera lengra en fram að næsta aðalfundi félagsins.

Alla sjóði félagsins og peningaeignir skal ávaxta í banka, sparisjóði eða viðurkenndum verðbréfamarkaði.

Kaup og sala fasteigna félagsins er bundin samþykki aðalstjórnar.

Aðalstjórn einni er heimilt að víkja einstaklingum úr félaginu, telji hún að framkoma þeirra hafi verið vítaverð og félaginu til vansa.

Ályktanir stjórnar eru bundnar meirihluta atkvæða stjórnarmanna.

Kjósa skal minnst 3 og mest 5 stjórnarmenn í aðalstjórn, ásamt einum fulltrúa frá hverri deild. Aðalstjórn sér um daglegan rekstur félagsins. Fundi aðalstjórnar skal halda eins oft og þurfa þykir. Aðalstjórn hefur heimild til að ráða starfsmenn eftir þörfum hverju sinni.

9. gr.
Fundir stjórnar með deildum

Aðalstjórn félagsins skal halda fundi með formönnum hinna einstöku deilda þegar tilefni gefst til og eigi sjaldnar en einu sinni á ári fundi með öllum formönnum deilda saman. Á fundum þessum skulu deildarformenn gefa skýrslu um starfsemi deildanna og stjórn félagsins gefa skýrslu um starfsemi og áform á vegum félagsins.

Aðalstjórn félagsins er skylt að hafa eftirlit með fjárreiðum deilda og er heimilt að krefja stjórnir deilda um rekstraryfirlit og greiðslustöðu þegar ástæða þykir til. Stjórnin skal ákveða með hvaða hætti þessu ákvæði verður framfylgt.

10. gr.**Verulegar fjárhagsskuldbindingar**

Allar mikilsháttar og verulegar fjárhagsskuldbindingar og samninga ásamt fjárhagsáætlunum skal bera undir samþykki aðalstjórnar. Verði misbrestur á þessu firrir félagið sig allri ábyrgð á skuldbindingunni og eru þá þeir einstaklingar sem hana framkvæmdu persónulega skuldbundnir. Aðalstjórn áskilur sér þá rétt til þess að hafa afskipti af stjórnun viðkomandi deildar.

IV. Deildir**11. gr.****Aðalfundir deilda**

Aðalfund deilda skal halda fyrir maílok ár hvert. Kosningarétt hafa rétt skráðir félagar sem náð hafa 16 ára aldri og kjörgengi hafa allir rétt skráðir félagar, sem orðnir eru 18 ára að aldri. Til aðalfundar skal boðað með viku fyrirvara á tryggilegan hátt. Er hann lögmætur ef 10 félagar mæta, eða 50% af lögmætum félögum, séu þeir færri en 20. Dagskrá aðalfundar skal vera svo:

1. Kosning fundarstjóra og fundarritara.
2. Skýrsla stjórnar um starfsemi félagsins.
3. Lesnir og skýrðir rekstrar- og efnahagsreikningar fyrir síðasta almanaksár.
4. Lögð fram starfs- og fjárhagsáætlun fyrir næsta starfsár.
5. Kosinn formaður.
6. Kosnir aðrir stjórnarmenn
7. Kosnir fulltrúar og varafulltrúar á aðalfund félagsins.
8. Önnur mál.

12. gr.**Um stjórnir deilda BH**

Stjórn deildar skal skipuð fimm eða sjö einstaklingum. Skal formaður kjörinn sérstaklega og skriflega ef fleiri en ein uppástunga kemur fram. Hinir fjórir/sex stjórnarmennirnir skulu kosnir hlutbundinni kosningu. Stjórnin skiptir sjálf með sér verkum sem hér segir: varaformaður, ritari, gjaldkeri og meðstjórnendur.

Stjórnin er kjörin til eins árs í senn. Falli atkvæði jafnt skal kosning endurtekin og fáist ekki þá úrslit ræður hlutkesti.

Deildarstjórn skal vinna að eflingu þeirrar íþróttagreinar, er deildin hefur verið stofnuð til.

Stjórnir deilda skulu skipa ungmennaráð skipað a.m.k. þremur iðkendum deildarinnar. Fulltrúar ungmennaráðs skulu vera 25 ára eða yngri. Einn fulltrúi ungmennaráðs hefur málfrelsi og tillögurétt á fundum deildarstjórna.

13. gr.***Vanræksla aðalfundar deilda***

Vanræki deild að halda aðalfund fyrir tilskilinn tíma, sbr. 11. gr., skal aðalstjórn félagsins boða til fundarins og sjá um framkvæmd hans. Fundurinn er þá lögmætur, hversu fáir félagar sem þar mæta.

14. gr.***Um daglegan rekstur deilda***

Stjórnir deilda hafa hver um sig sérstakan fjárhag, ráða íþróttakennara, þjálfara og starfsmann og ákveða laun þeirra, annast daglegan rekstur deildanna, sjá um íþróttamót, er hverri grein heyra til, svo og þátttöku iðkenda í mótum þeim, er ákveðin er þátttaka í. Deildir eru þannig sjálfstæðar, nema sbr. 10. gr., og hafa tekjur af æfinga- og félagsgjöldum sínum, mótum þeim er þær halda, svo og eftir öðrum fjáröflunarleiðum, er deildarstjórnir ákveða í samráði við aðalstjórn félagsins. Haldnar skulu gjörðabækur um ársstarfið, fundi, keppnir og annað sem deildin tekur sér fyrir hendur. Skila skal starfsskýrslu deildar fyrir liðið almanaksár ásamt reikningum fyrir sama tímabil til stjórnar félagsins í mars ár hvert.

15. gr.***Deildarskrá***

Halda skal skrá yfir alla féлага og iðkendur deildarinnar í samráði við aðalstjórn félagsins. Deildarstjórn ber að fylgja reglum aðalstjórnar um skil á bókhaldsgögnum og fylgja ákvæðum 10. gr.

16. gr.***Uppgjörstímabil deilda BH***

Uppgjörstímabil deilda miðast við almanaksárið.

V Önnur ákvæði**17. gr.*****Um heiðursfélaga BH***

Heiðursfélaga má kjósa og skal þeim afhent heiðursfélagaskjal. Heiður þessi er sá æðsti er félagið veitir. Aðalstjórn félagsins kýs heiðursfélaga. Heiðursfélagar hafa öll réttindi félagsmanna, eru gjaldfríir, en verða að hafa náð fimmtugsaldri.

Eftirfarandi heiðursmerki má veita og skal þá fara eftir sömu reglum og gilda um kosningu heiðursfélaga að undanskildu ákvæði um að hafa náð fimmtugsaldri og því að vera gjaldfríir.

1. BH merki úr gulli, fyrir vel unnin störf í þágu félagsins, svo og erlendum og innlendum aðilum, sem sérstök ástæða þykir til, að heiðra.
2. BH merki úr silfri fyrir vel unnin störf í þágu félagsins.

Heimilt er að veita hverri deild fyrir sig leyfi til að hafa eitt sérstakt heiðursmerki. Skal merkið og reglur fyrir veitingu þess, háð samþykki aðalstjórnar. Að öðru leyti hefur deildin öll umráð yfir veitingu þess.

18. gr.

Niðurlagning deilda

Hætti íþróttadeild störfum, skal afhenda eignir og skjöl hennar aðalstjórninni. Taki deildin ekki aftur til starfa innan 5 ára, skulu eignirnar renna í sjóð aðalstjórnar félagsins. Verðlaunagripir og verðmæt skjöl skulu vera í vörslu aðalstjórnar.

19. gr.

Lagabreytingar

Lögum þessum má ekki breyta nema á aðalfundi félagsins, og þarf til þess samþykki $\frac{3}{4}$ hluta atkvæðisbærra fundarmanna.

Tillögur um lagabreytingar, sem óskast teknar fyrir á aðalfundi, skulu hafa borist aðalstjórn fyrir 15. janúar ár hvert. Tillögur til lagabreytinga skulu kynntar stjórnnum allra deilda innan félagsins eigi síðar en 1. febrúar ár hvert.

Tillögur til lagabreytinga skulu tilkynntar jafnframt aðalfundarboði og skulu félagsmönnum heimilar til athugunar hjá aðalstjórn 7 dögum fyrir aðalfund.

20. gr.

Um slit

Komi fram tillaga um að félaginu skuli slitið skal hún tekin fyrir á sérstökum fundi sem stjórnin boðar til með sama hætti og aðalfund. Fundurinn er ályktunarhæfur ef minnst helmingur félagsmanna sækir fundinn og tillagan fær gildi ef $\frac{2}{3}$ fundarmanna samþykkja hana. Mæti ekki nægilega margir skal boða til fundar á ný og halda hann innan þriggja vikna. Sá fundur er ályktunarhæfur án tillits til fundarsóknar og fær tillagan gildi ef $\frac{2}{3}$ fundarmanna samþykkja hana.

Hætti félagið störfum skulu eignir þess renna til Hafnarfjarðarbæjar.

Lög þessi öðlast gildi þegar ÍSÍ og stjórn ÍBH hefur staðfest þau.

Þannig samþykkt á aðalfundi Badmintonfélags Hafnarfjarðar 19.mars 2024.

Staðfest af ÍSÍ 11.apríl 2024 og ÍBH 8.maí 2024.



III: Ársreikningur og fjárhagsáætlun BH

Badmintonfélag Hafnarfjarðar

Íþróttahúsinu við Strandgötu
Hafnarfirði

Ársreikningur fyrir
starfsárið 2023



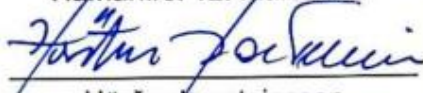
Efnisyfirlit

	Bls.
Áritun stjórnar	3
Áritun endurskoðenda	3
Rekstrarreikningur	4
Efnahagsreikningur	5
Skýringar	6-8

Áritun stjórnar

Stjórn Badmintonfélags Hafnarfjarðar staðfestir hér með ársreikning félagsins fyrir starfsárið 1. janúar 2023 til og með 31. desember 2023 með undirritun sinni.

Hafnarfirði 12. márs 2024


Hörður Þorsteinsson
formaður


Auður Kristín Arnadóttir
Gjaldkeri


Anna Lilja Sigurðardóttir
Framkvæmdastjóri


Áritun skoðunarmanna

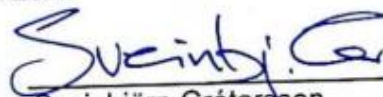
Til félaga í Badmintonfélagi Hafnarfjarðar

Við höfum endurskoðað ársreikning Badmintonfélag Hafnarfjarðar fyrir starfsárið 1. janúar til og með 31. desember 2023. Ársreikningurinn hefur að geyma skýrslu stjórnar, rekstrarreikning, efnahagsreikning og sundurliðanir nr. 1-12.

Að okkar álit gefur ársreikningurinn glögga mynd af starfsemi félagsins á starfsárinu og efnahag þess 31. desember 2023 í samræmi við lög, samþykktir og viðurkenndar reikningskilavenjur.

Hafnarfirði 12. mars 2024


Einar Þór Harðarson
kjörinn skoðunarmaður


Sveinbjörn Grétarsson
kjörinn skoðunarmaður

Rekstrarreikningur 1. janúar - 31. desember 2023

<i>Rekstrartekjur</i>		Árið 2023	Árið 2022	Fjárhagsáætlun 2023	Fjárhagsáætlun 2024
		Allar deildir			
		Skýr.			
Framlög og styrkir.....	1	107.316.806	95.537.829	110.000.000	117.000.000
Tekjur af mótum.....	2	2.883.233	2.222.149	3.000.000	3.000.000
Æfingagjöld.....	3	17.434.775	10.578.906	13.000.000	20.000.000
Rekstrartekjur		<u>127.634.814</u>	<u>108.338.884</u>	<u>126.000.000</u>	<u>140.000.000</u>
Rekstrargjöld					
Húsaleiga.....	4	30.702.672	32.477.000	35.000.000	32.000.000
Rekstur Strandgötu.....	5	53.725.175	53.139.621	56.000.000	59.000.000
Þjálfunarsvið.....	6	32.227.184	25.385.802	25.000.000	36.000.000
Áhöld og boltar.....	7	6.699.016	3.572.084	4.500.000	7.500.000
Fræðsla og kynningar.....	8	3.209.704	1.785.896	2.000.000	3.500.000
Stjórnunarsvið.....	9	1.201.785	1.103.502	1.000.000	1.400.000
Rekstrargjöld		<u>127.765.536</u>	<u>117.463.905</u>	<u>123.500.000</u>	<u>139.400.000</u>
Rekstrarhagnaður/(tap)		<u>(130.722)</u>	<u>(9.125.021)</u>	<u>2.500.000</u>	<u>600.000</u>
Vextir					
Vaxtagjöld.....		(228)		0	0
Vaxtatekjur.....		171.502	30.741		
		<u>171.274</u>	<u>30.741</u>		
Hagnaður/(tap) ársins		<u>40.552</u>	<u>(9.094.280)</u>	<u>2.500.000</u>	<u>600.000</u>

**Efnahagsreikningur 31. desember 2023**

	Skýr.	31.12.2023	31.12.2022
Eignir:			
Veltufjármunir			
Viðskiptakröfur.....		319.416	499.445
Handbært fé.....	10	8.981.672	5.498.916
Veltufjármunir		<u>9.301.088</u>	<u>5.998.361</u>
Eignir alls		<u><u>9.301.088</u></u>	<u><u>5.998.361</u></u>
Skuldir og eigið fé:			
Eigið fé			
Óráðstafað eigið fé.....	11	<u>2.852.269</u>	<u>2.811.717</u>
Eigið fé		<u>2.852.269</u>	<u>2.811.717</u>
Skammtímaskuldir			
Viðskiptaskuldir.....	12	<u>6.448.819</u>	<u>3.186.644</u>
Skammtímaskuldir		<u>6.448.819</u>	<u>3.186.644</u>
Skuldir og eigið fé alls		<u><u>9.301.088</u></u>	<u><u>5.998.361</u></u>

Sundurliðanir				
	Árið 2023	Árið 2022	Fjárhagsáætlun 2023	Fjárhagsáætlun 2024
1. Framlög og styrkir				
Hafnarfj. rekstrarstyrkur.....	7.540.344	5.042.004	7.000.000	9.000.000
Hafnarfj. rekstur Strandgötu.....	49.975.453	44.972.004	52.000.000	55.000.000
Hafnarfj. reiknuð húsaleiga.....	30.702.672	32.477.000	35.000.000	32.000.000
ÍBH, lottó, Alcan og afr.sj.....	2.954.087	3.541.429	4.000.000	4.000.000
Framlög kepp., húsal, augl. o.fl....	16.144.250	9.505.392	12.000.000	17.000.000
Styrkir og framlög	<u>107.316.806</u>	<u>95.537.829</u>	<u>110.000.000</u>	<u>117.000.000</u>
2. Tekjur af mótum ofl.				
Mótatekjur.....	2.883.233	2.222.149	3.000.000	3.000.000
Mótatekjur ofl.	<u>2.883.233</u>	<u>2.222.149</u>	<u>3.000.000</u>	<u>3.000.000</u>
3. Æfingagjöld				
Æfingagjöld	14.083.317	7.263.263	9.000.000	16.000.000
Niðurgreiðslur æf.gj. frá sveitarfél.	3.351.458	3.315.643	4.000.000	4.000.000
Æfingagjöld	<u>17.434.775</u>	<u>10.578.906</u>	<u>13.000.000</u>	<u>20.000.000</u>
4. Húsaleiga				
Íþróttahúsið Strandgötu.....	27.632.405	29.229.300	32.000.000	28.800.000
Álfafell.....	3.070.267	3.247.700	3.000.000	3.200.000
Húsaleiga	<u>30.702.672</u>	<u>32.477.000</u>	<u>35.000.000</u>	<u>32.000.000</u>
5. Rekstur Strandgötu				
Laun- og launtengd gjöld.....	45.873.871	44.682.204	48.000.000	50.000.000
Rafmagn og hiti.....	4.181.951	4.069.379	4.000.000	4.500.000
Viðhald áhalda.....	651.447	1.320.802	1.000.000	1.000.000
Viðhald fasteigna.....	714.552	890.402	1.000.000	1.000.000
Annar rekstrarkostnaður.....	2.303.354	2.176.834	2.000.000	2.500.000
Rekstur Strandgötu	<u>53.725.175</u>	<u>53.139.621</u>	<u>56.000.000</u>	<u>59.000.000</u>
6. Þjálfunarsvið				
Laun og launatengd gj. þjálf.....	18.852.337	18.356.323	20.000.000	22.000.000
Mótsgjöld.....	3.791.579	3.503.486	3.000.000	4.000.000
Æfingaferðir, mótakostnaður.....	9.583.268	3.525.993	2.000.000	10.000.000
Þjálfunarsvið	<u>32.227.184</u>	<u>25.385.802</u>	<u>25.000.000</u>	<u>36.000.000</u>



7. Áhöld, boltar og búningar				
Boltar.....	3.290.610	2.893.465	3.000.000	4.000.000
Búningar, spaðar og búnaður.....	3.408.406	678.619	1.500.000	3.500.000
Áhöld og boltar	<u>6.699.016</u>	<u>3.572.084</u>	<u>4.500.000</u>	<u>7.500.000</u>
8. Fræðsla og kynningar				
Sumarnámskeið/vörukaup.....	2.730.503	615.553	1.000.000	2.500.000
Námskeið.....	70.000	461.192	500.000	500.000
Tölvukostnaður.....	409.201	709.151	500.000	500.000
Fræðsla og kynningar	<u>3.209.704</u>	<u>1.785.896</u>	<u>2.000.000</u>	<u>3.500.000</u>
9. Stjórnunarkostnaður				
Uppskeruhátíð og heiðranir.....	413.382	711.622	500.000	500.000
Funda-og salarkostnaður.....	144.054	151.318	200.000	200.000
Auglýsingar o.fl.....	200.705	149.162	200.000	200.000
Ritföng, færslugjöld o.fl.....	443.644	91.400	100.000	500.000
Stjórnunarkostnaður	<u>1.201.785</u>	<u>1.103.502</u>	<u>1.000.000</u>	<u>1.400.000</u>
10. Handbært fé				
Badminton. Ísl.banki 5010.....	6.803.659	979.412		
Badminton, Ísl.banki 5015.....	1.069.654	3.394.426		
Borðtennisdeild, Ísl.banki.....	1.108.359	1.125.078		
Handbært fé	<u>8.981.672</u>	<u>5.498.916</u>		
11. Óráðstafað eigið fé				
Frá fyrra ári.....	2.811.717	11.905.997		
Hagn/(tap ársins).....	40.552	(9.094.280)		
Óráðstafað eigið fé	<u>2.852.269</u>	<u>2.811.717</u>		
12. Skammtímaskuldir				
Viðskiptaskuldir.....	3.736.658	980.393		
Laun og launatengd gjöld.....	2.712.161	2.206.251		
Skammtímaskuldir	<u>6.448.819</u>	<u>3.186.644</u>		

13. Sundurliðun deilda

<i>Tekjur</i>	Badminton	Borðtennis	Samtals
Framlög og styrkir.....	104.246.539	3.070.267	107.316.806
Tekjur af mótum og húsal.	2.293.573	589.660	2.883.233
Æfingagjöld.....	15.472.626	1.962.149	17.434.775
Rekstrartekjur	<u>122.012.738</u>	<u>5.622.076</u>	<u>127.634.814</u>
<i>Gjöld</i>			
Húsaleiga.....	27.632.405	3.070.267	30.702.672
Rekstur íþróttahúss.....	53.725.175		53.725.175
Þjálfunarsvið.....	30.697.862	1.529.322	32.227.184
Áhöld, boltar og búningar.....	5.855.903	843.113	6.699.016
Fræðsla og kynningar.....	3.075.464	134.240	3.209.704
Stjórnunarsvið.....	968.658	61.853	1.030.511
Rekstrargjöld	<u>121.955.467</u>	<u>5.638.795</u>	<u>127.594.262</u>
Hagnaður/(tap)	<u>57.271</u>	<u>(16.719)</u>	
Hagnaður/(tap) deilda samtals	<u>40.552</u>		

* Rekstur íþróttahússins við Strandgötu er færður með tekjum og gjöldum badmintondeildar sem og yfirstjórn félagsins.



IV: Badmintonþjálfarar BH 2024

Nafn	Menntun
Anna Lilja Sigurðardóttir	Íþróttافرæðingur B.Sc. (þjálfari 4) DBF 3 – BSÍ þjálfari 3
Elín Ósk Traustadóttir	ÍSÍ þjálfari 1 BSÍ þjálfari 1
Erla Björg Hafsteinsdóttir	ÍSÍ þjálfari 1 BSÍ þjálfari 1
Frímann Ari Ferdinandsson	Íþróttافرæðingur B.Sc. (þjálfari 4) Ýmis þjálfaranámskeið í badminton hér á landi og erlendis (þjálfari 3)
Gabriel Ingi Helgason	ÍSÍ þjálfari 1
Gerda Voitechovskaja	Íþróttakennari B.Ed. BWF level 1 – þjálfari 1
Guðmundur Adam Gígja	ÍSÍ þjálfari 1
Hólmsteinn Þór Valdimarsson	Íþróttافرæðingur B.Sc. (þjálfari 4) BSÍ þjálfari 1
Jón Sverrir Árnason	ÍSÍ þjálfari 1
Kjartan Ágúst Valsson	ÍSÍ þjálfari 3 BWF level 2 - BSÍ þjálfari 3
Natalía Ósk Óðinsdóttir	ÍSÍ þjálfari 1
Rakel Rut Kristjánsdóttir	ÍSÍ þjálfari 1
Róbert Þór Henn	Íþróttافرæði M.Sc. BSÍ þjálfari 1
Sólrún Anna Ingvarsdóttir	ÍSÍ þjálfari 1 BSÍ þjálfari 1
Una Hrund Örvar	ÍSÍ þjálfari 1 BSÍ þjálfari 1

V: Námsskrá Badmintondeildar BH

Uppbygging höggæfinga

Eftirfarandi lýsir í stuttu máli hvaða hugleiðingar eru lagðar til grundvallar í útfærslu á höggæfingum á tækni- og leikfræðisviðinu.

Höggæfingar fyrir tækni

Uppbygging höggæfingaraða byggir á mismunandi kennslufræðihugmyndum.

Fyrsta kennslufræðiatriðið sem maður þarf að tileinka sér er "framfarir". Æfingar ættu að vera uppbyggðar með framfarir í huga, þar sem framfarir þýða að æfingarnar byggjast hver ofan á aðra og verða flóknari eftir því sem æfingum fjölgar.

Bætt er við fleiri möguleikum og kröfurnar auknar í æfingunum, t.d. fleiri högg, fleiri hreyfingar, fótavinna o.s.frv. og um leið verða æfingarnar flóknari. Þegar unnið er á þennan máta breytist æfingin úr því að vera formleg eða almenn í að vera starfræn eða keppnislík, sem þýðir með öðrum orðum að æfingin líkist leiknum meira og meira eftir því sem ofar er náð í æfingaröðinni. Þegar unnið er á þennan máta er mikilvægt að færa sig ekki yfir á næsta stig áður en leikmennirnir ná fullkomnum tókum á því stigi sem þeir eru á. Þetta þýðir að þegar fleiri en einn leikmaður er á æfingunni þá verður að veita leikmönnum misflóknar æfingar sem höfða til getustigs hvers og eins. Svona getuskipting þýðir einfaldlega að unnið er með sömu viðfangsefni en mismunandi innihald og leikmönnum er hleypt mishratt áfram eftir því hvernig þeim gengur að tileinka sér viðfangsefnin.

Ekki má gleyma því að þrátt fyrir að það sé verið að vinna með tækniæfingar, þ.e. "hvernig" hluta leiksins, þá á það að gerast þegar æfingarnar verða flóknari að leikmennirnir spái í leikfræði um leið og farið er í gegnum æfingarnar.

Þetta gerist t.d. þegar leikmaðurinn fær sendingu yfir netið, þá þarf hann að ákveða hvort rétt sé að nota höggið sem verið er að æfa eða eitthvað annað högg. Hægt er að segja að í tækniæfingum, þá fylgist tækni og leikfræði að, með það að markmiði að nota tækniatriði ekki í röngum aðstæðum.

Höggæfingar fyrir leikfræði

Höggæfingar fyrir leikfræði byggjast upp á sömu hugmyndafræði og höggæfingar fyrir tækni, en í leikfræði er einblínt sérstaklega á "að velja".

Þetta þýðir að þjálfarinn verður að vita áður en æfingin hefst hvaða leikfræði möguleikar eru fyrir viðfangsefnið og hvernig hann á að forgangsraða þeim. Æfingarnar byggjast þannig upp að alltaf er bætt við fleiri og fleiri möguleikum, eftir því sem fíkrast er áfram æfingaröðina og það sem ræður "vali" leikmannsins eru aðstæðurnar sem hann er í.

Ef til dæmis er verið að æfa móttöku uppgjafar í tvíliðaleik þá ræðst valið á svarhögginu á gæði uppgjafarinnar, staðsetningu mótherja o.s.frv.

Valmöguleikarnir fyrir leikmanninn í þessi tilviki geta aukist með því að auka uppgjafarmöguleika æfingafélagans, staðsetningu uppgjafarinnar og eigin staðsetningu eftir uppgjöf, sem gefur til kynna að í leikfræðiæfingum er hlutverk



æfingafélagans jafnvel ennþá mikilvægara en í tækniæfingum, sem gerir kröfu á nákvæmum fyrirmælum handa bæði leikmönnum og æfingafélögum.

Annað atriði sem þarf að hafa auga með í leikfræðiæfingum, sérstaklega í tvíliðaleik, er að þörf er á að hafa fleiri leikmenn sem vinna saman að sama viðfangsefni, sem aftur krefst nákvæmra upplýsinga um markmið æfingarinnar, og hvernig hún skal vera framkvæmd af leikmönnum og æfingafélögum.

Eins og áður kom fram þá krefjast leikfræðiæfingar einnig framfara og færast frá almennum til keppnislíkra æfinga, þannig að lokamarkmiðið er að viðfangsefnin sem æfð voru séu nothæf í leiknum sjálfum.

Útskýringar á lykilatriðum tækniæfinga

Grunngrip

Til að finna besta grunngripið, er haldið á spaðanum með hendinni sem ekki er leikið með, handleggurinn er láréttur en spaðann lóðréttur.

Þar eftir er lófinn á spilhendinni lagður á strengi spaðans og honum rennt niður skaftið að handfanginu.

Þegar fingrunum er vafið um handfangið verður gripið mjög svipað og þegar haldið er á exi.

Spaðahausinn snýr hinsvegar smávegis réttisælis miðað við lóðréttu stöðu sem þýðir að við getum séð vinstri hluta strengjanna á spaðanum þegar við höldum honum fyrir framan okkur.

Fingurnir liggja afslappaður um handfangið, með þumalfinger staðsettan milli vísifingurs og löngutangar.

Það er smá bil milli fjögurra efstu fingranna sem þýðir að ekki er hægt að kreista handfangið.

Halda skal lauslega um handfangið og síðan má auka gripstyrkinn einungis á því augnabliki þegar hraði höggsins eykst og boltinn er sleginn.

Skipt um grip

Þegar skipt er yfir í mismunandi grip sem lýst er í tæknihlutanum á hinum ýmsu höggum, þá er það útskýrt fyrir spilurunum með því að nota hugtökin "réttisælis" og "rangsælis".

Þegar haldið er á spaðanum fyrir framan sig með grunngripinu þá á að horfa á efsta kantinn á spaðanum og ímynda sér hann sem vísi á klukku. Þegar réttthentur leikmaður snýr spaðanum réttisælis, þá snýst hann í bakhandar og þumalfinger grip á meðan hann snýst í svokallað pönnugrip þegar honum er snúið rangsælis.

Notaðir eru tveir efstu fingurnir, þumal- og vísifingur, til að snúa gripinu í rétta stöðu.

Snúningar í framhandlegg

Stór hluti kraftsins sem við notum í flestum höggum í badminton kemur við snúning í framhandlegg.

Þegar rétt er lárétt úr handlegg fyrir framan sig, með höndina lóðrétt og þumalfingur bendir upp, er hægt með nokkrum einföldum hreyfingum að öðlast skilning á hvað er **snúningur inn á við** (pronation) og hvað er **snúningur út á við** (supination).

Ef, út frá fyrrgreindri stöðu handleggsins, framhandleggnum er snúið þannig að lófinn snýr upp, þá á sér stað **snúningur út á við**.

Ef, út frá fyrrgreindri stöðu handleggsins, framhandleggnum er snúið þannig að handarbakið snýr upp, þá á sér stað **snúningur inn á við**.

Almennt er hægt að segja að í aftursveiflu allra forhandarhöggja þá snýr framhandleggurinn út á við en í framsveiflunni snýr hann inn á við.

Þegar slegið er bakhandarhögg þá er þetta auðvitað öfugt, snúningur inn á við í baksveiflunni en út á við í framsveiflunni.

Það finnast þó önnur afbrigði þegar framkvæmd eru ákveðin skurðarhögg.

Únliður er aldrei nýttur til að gefa höggnum aukin kraft, heldur einungis til að stýra hvert boltinn fer og til að skapa vinkel milli spaða og framhandlegs.

Aftursveifla

Þegar höggsveifla hefst þá kallast hreyfingin þegar spaðinn fjarlægist boltann aftursveifla.

Aftursveiflan er mikilvæg til að skapa forspennu (PLM) og um leið kraft fyrir höggið sem og að skapa takt í sveifluna.

Á afreks-getustigi reyna sumir að stytta aftursveifluna til að spara tíma sem leiðir til þess að þeir eru ekki eins auðveldlega þvingaðir til að gera mistök.

Framsveifla

Þegar aftursveiflu lýkur hefst framsveiflan. Það er hluti sveiflunnar þar sem spaðinn færast að boltanum þar til hann hittir hann.

Snúningur í framhandlegg í framsveiflunni er venjulega öfugur við snúninginn í aftursveiflunni.

Tími snertingar

Augnablikið þar sem spaðinn hittir boltann er kallaður tími snertingar.

Tími snertingar skiptir öllu máli fyrir hæð, hraða og vinkel boltans í högginu.

Tími snertingar í smassi er staðsett fyrir framan líkamann, sem gerir boltanum kleift að færast niður á við. Tími snertingar í varnarháhöggi er staðsett rétt aftan við líkamann sem tryggir háa og mjúka stefnu boltans.

Eftirsveifla

Eftirsveiflan á sér stað frá því við sláum boltann og þar til spaðinn er kominn aftur í upphafsstöðu. Í mörgum högganna gefur eftirsveiflan greinilega til kynna hvort við höfum framkvæmt höggið rétt tæknilega. Til dæmis í haldna droppinu, þar sem eftirsveiflan ein og sér segir til hvort höggið var rétt framkvæmt.

Högginu er lýst í tæknigreiningunni.

Spyrnufótur

Spyrnufóturinn er fóturinn sem við notum þegar við stígum síðasta skrefið í átt að boltanum. Í allri fótavinnu, fyrir utan hopp- og skærafótavinnu, framkvæmum við spyrnuskrif í átt að boltanum.

Fyrir réttthenta er spyrnufóturinn oftast hægri fótur en sá vinstri fyrir örvhenta.

Mjög oft reynum við að setja spyrnufótinn í gólfið á sama tíma eða rétt eftir að við hittum boltann.

Þetta er oftast hægt að gera þegar við notum sóknarhögg eða þegar við erum ekki undir pressu frá andstæðingi.

Ástæðan fyrir því að við reynum að setja fótinn í gólfið á þessum tímapunkti er sú að þetta auðveldar tímasetninguna á högginu. Einnig getum við nýtt okkur forspennuna í spyrnufætinum til að komast frá höggstaðnum.

Forspenna

Forspenna í vöðvum er í grófum dráttum sagt þegar við lengjum vöðvana áður en þeir dragast saman með það að markmiði að skapa hreyfingu í einhverja ákveðna átt.

Lengingin á vöðvunum verður þegar við hreyfum okkur í öfuga átt við þá sem við ætlum okkur að fara eftir.

Til dæmis í forspennuhoppi þá beygjum við í hné og mjöðm áður en við réttum úr til að komast í þá átt sem við viljum.

Að sama skapi gerum við aftursveiflu á undan framsveiflu til að fá kraft í höggið.

Forspennan er einnig verkfæri til að skapa kraft og hraða um völlinn.

Forspennan myndast þannig að við sköpum teygjanleika í vöðvum, sinum og liðböndum, og við nýtum okkur teygjuviðbrögðin og taugaviðbrögðin til að skapa kraft.

Forspennuhopp

Forspennuhoppið er framkvæmt eins og lýst er að ofan, annarsvegar til að skapa kraft fyrir komandi hreyfingu og hins vegar að snúa rétt miðað við í hvaða átt við ætlum að fara í.

Í grunnin er hægt að segja að forspennuhoppið á að snúa þannig að hægt sé að draga línu í gegnum fæturna í þau tvö horn sem maður getur farið í eftir hoppinu.

Til dæmis ef leikmaður stendur örlítið skakkt með hægri fót nær netinu en þann vinstri, getur hann sem réttthentur leikmaður farið í langa bakhandarhornið og stutta forhandarhornið.

Sumir leikmenn velja að standa eins og lýst er að ofan þar sem þeir komast auðveldlega í þrjú horn úr þessari stöðu, þessi tvö áður nefndu og einnig stutta bakhandarhornið. Eina vandamálið er að þeir verða veikir fyrir í langa forhandarhorninu.

Hæðin á forspennuhoppinu fer eftir því hvort leikmaður sé í sóknar- eða varnarstöðu.

Þegar sótt er verður hoppinu gjarnan aðeins hærra en þegar varist er.

Því hærra sem hoppinu er því meiri kraft getum við framkvæmt, sem kemur sér vel þegar við pressum andstæðinginn og fylgjum pressunni eftir.

Forspennuhoppið má þó ekki vera svo hátt að ekki sé kraftur í fótunum til að lyfta sér aftur.

Þegar við verjumst þá má hoppinu ekki vera of hátt, þar sem við verðum að hreyfa okkur hratt stutta vegalengd og einblína ekki á kraft.

Forspennuhoppið skal framkvæma um leið og eða rétt áður en andstæðingurinn slær boltann.

Til að geta framkvæmt hoppíð áður en andstæðingur slær þá verður leikmaðurinn að vera góður í að sjá fyrir hvað andstæðingurinn ætlar að gera.

Leikmiðja

Leikmiðja er skilgreind sem sá staður þar sem leikmaður framkvæmir forspennuhopp. Þessi skilgreining gefur greinilega til kynna að leikmiðjan er hreyfanleg, þ.e. maður framkvæmir forspennuhopp á mismunandi stöðum á vellinum eftir því hvort maður sækir eða verst.

Þegar verið er undir pressu er forspennuhoppið, og þar um leið leikmiðjan, framkvæmt nálægt þeim stað þar sem síðasta högg var slegið.

Þegar sótt er og andstæðingurinn pressaður, flyst leikmiðjan nálægt þeim stað sem leikmaðurinn á von á að andstæðingurinn slái boltann.

Því hærra sem getustigið er, því hreyfanlegri er leikmiðjan, þar sem hæfileikinn til að lesa leikinn verður meiri. Eins verður ekki eins mikil þörf á að verja veikari svæði á vellinum og þ.a.l. hægt að flytja leikmiðjuna með tilliti til aðstæðna.

Eðlilegur snúningur boltans

Þegar leikmaður heldur boltanum fyrir framan sig og korkurinn snýr að andlitinu, þá snýst boltinn réttssælis í loftinu.

Þetta þýðir að þegar rúlludropp eru framkvæmd með því að hreyfa spaðann frá hægri til vinstri og boltinn er slegin láréttur við netkantinn, þá eykst eðlilegur snúningur á boltanum og úr verður mjög gott og árangursríkt högg.

Í leik þýðir þetta að réttthentir leikmenn fá mikinn snúning í yfirskráðuðum bakhandar-rúlludroppi og undirskráðuðum forhandar-rúlludroppi, á meðan örvhentir leikmenn fá mikinn snúning í undirskráðuðum bakhandar-rúlludroppi og yfirskráðuðum forhandar-rúlludroppi.

Tækniútskýringar fyrir réttthenta og örvhenta leikmenn

Yfirskráðuðu forhandar-rúlludroppi og undirskráðuðu bakhandar-rúlludroppi er lýst í tæknihlutanum fyrir örvhenta leikmenn þar sem þessi högg eru aðallega framkvæmd af þeim.

Öllum öðrum höggum og fótaborði er lýst fyrir réttthenta leikmenn.

Þegar örvhentir leikmenn eru þjálfaðir og högg útskýrð fyrir þeim þarf að muna að breyta eftirfarandi:

- Orðið hægri breytist alltaf í vinstri
- Orðið vinstri breytist alltaf í hægri
- Réttssæli breytist í rangsælis
- Rangsælis breytist í réttssælis.

Aftur á móti eru snúningar í sveiflunni þeir sömu hvort sem maður er réttthentur eða örvhentur.



Kennslufræðileg grunnhugtök

Formleg/almenn þjálfun: Æfingar sem líkjast ekki leiknum/spili og gera ekki miklar kröfur á hreyfingar, hraða og nákvæmni. Yfirleitt hefjast æfingar á almennri þjálfun.

Starfræn/keppnislík þjálfun: Æfingar sem líkjast leiknum, oftast í lok æfinga í frjálsu spili með einstaka reglum.

Þróun/stígandi: Þýðir að æfingin færist frá almennri til keppnislíkrar. Æfingaraðir eiga að byggjast þannig upp að kröfurnar aukast um leið og leikmennirnir ná tókum á viðfangsefninu.

Getuskipting: Æfingar þurfa að henta hverjum leikmanni fyrir sig og hans getustigi. Það er mikilvægt að halda ekki áfram í þróuninni fyrr en leikmaðurinn hefur náð tókum á viðfangsefninu, og þar sem leikmennirnir eru misfljótir að tileinka sér viðfangsefnið verður að getuskipta.

Aðleiðandi kennsla: Þýðir í grófum dráttum að þjálfarinn gefur leikmönnum ekki lausnirnar heldur þvert á móti leggur þjálfarinn fram verkefnisramma og lætur leikmennina leika sér og gera tilraunir innan rammans. Lausnirnar úr þessum tilraunum eru svo lagðar fram með öllum hópnum og bestu lausnirnar síðan þjálfaðar.

Afleiðandi kennsla: Þýðir að þjálfarinn fer í gegnum ákveðið efni og útskýrir það og stýrir æfingum tengdu efninu í kjölfarið.

Innihald æfinga fyrir U9 aldurshópin

Tækni

Lögð er áhersla á eftirfarandi tækniatriðum til kennslu fyrir U9 aldurshópin.

Grip útskýrt.

Stutt bakhandaruppgjöf.

Bakhandarlyfta með gabbhreyfingu, beint og í kross.

Forhandarlyfta með gabbhreyfingu, beint og í kross.

Haldið háhögg án líkamssnúnings.

Sprunufótur settur í gólf við höggstað við netið.

Útskýringar á tækni

Ef annað er ekki tekið fram þá eru útskýringar á tækni miðaðar við réttthenta leikmenn.

Stutt bakhandaruppgjöf:

Sveiflan:

Leikmaðurinn stendur u.þ.b. 30 cm frá fremri sendilínu með hægri fót örlítið framar en þann vinstri.

Gripið er bakhandargrip þar sem haldið er hátt á handfanginu.

Spaðanum er beint á ská niður á við til vinstri í upphafsstöðu og vinstri armur er nánast beinn og heldur á boltanum fyrir framan net spaðans.

Höggið er þannig útfært að í aftursveiflunni er olnboginn beygður um leið og hægri framhandlegg er snúið smávegis inn á við þar sem spaðinn hreyfist aftur á bak og örlítið niður á við.

Í framsveiflunni réttist úr olnboganum á sama tíma og snúið er út á við og spaðahausinn færir að boltanum. Boltinn er sleginn u.þ.b. 70 cm. frá líkamanum og vinstri hönd sleppir boltanum rétt áður en spaðinn hittir hann.

Boltanum er nánast ýtt yfir netið.

Boltinn á að lenda eins nálægt miðlínu og fremri sendilínu og mögulegt er.



Tillögur að æfingum:

- Höggið er slegið í vegg til að útiloka hindrun netsins.
- Höggið er slegið yfir höfuð æfingafélaga sem er svipaður á hæð og netið.
- Uppgjöfin er slegin yfir netið inn í uppgjafarreitinn án kröfu um staðsetningu eða hæð.
- Uppgjöfin er slegin yfir netið og á að lenda sem næst miðlínunni.
- Uppgjöfin er slegin yfir netið og á að vera í réttri hæð og á að lenda á réttum stað.
- Uppgjöfin á að hitta í mark sem er lagt við miðjulínuna í sendireitnum.

- Uppgjöfin á að hitta undir snúru sem er strengd 30 cm yfir netinu.

Bakhandarlyfta með gabbhreyfingu, beint og í kross:

Sveiflan:

Krosslyfta

Gripið í þessu höggi er bakhandargrip þar sem haldið er hátt á handfanginu og um leið snýst gripið þannig að hægt sé að þrýsta með þumalfingrinum.

Í upphafsstöðunni þar sem spaðinn bendir á ská upp, hefst fyrsti hluti aftursveiflunnar með því að spaðinn er lækkaður örlítið niðurfyrir lárétt með því að snúa framhandlegg inn og lyfta olnbogunum.

Samtímis er rétt úr hendinni þannig að spaðinn færist að netinu.

Þegar spaðahausinn nær fram að netkantinum og bendir smávegis niður á við, kemur smá hlé í högginu, það er að spaðinn hreyfist ekkert í augnablik. Markmiðið er að fá andstæðinginn til að halda að leikmaðurinn ætli að gera bakhandarnetdropp beint yfir netið.

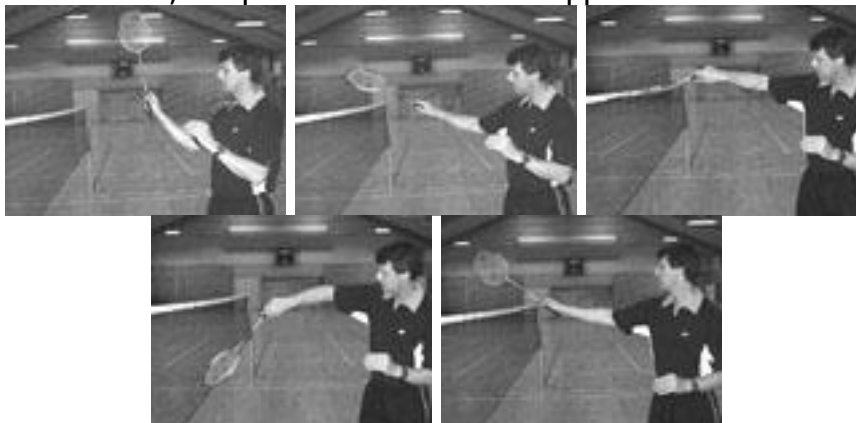
Þegar andstæðingurinn byrjar að færa sig nær netinu hefst síðasti hluti aftursveiflunnar.

Spaðinn færist eldsnöggt örlítið niður á við við það framhandleggur snýst stutt inn á við og strax í kjölfarið hefst framsveiflan að boltanum. Þar er gerður kröftugur og hraður snúningur út á við í framhandleggnum þannig að spaðinn færist hratt að boltanum.

Þessi stutta aftursveifla og hraða framsveifla þýðir að spaðinn hittir boltann á vinstri hlið korksins sem gerir það að verkum að boltinn fer í kross.

Það er mikilvægt að gera smá hlé í sveiflunni og að hreyfingin í kjölfarið sé mjög hröð þannig að andstæðingurinn sjái ekki að ætlunin sé að lyfta.

Eftir að hafa hitt boltann, er spaðinn færður aftur í upphafsstöðu.



Bein lyfta

Munurinn á krosslyftunni og beinu lyftunni liggur í síðasta hluta aftursveiflunnar, þ.e.a.s. þar sem spaðinn er látinn síga við netkantinn.

Til þess að fá boltann beinan þarf að láta spaðann síga neðar, með því að snúa framhandleggnum meira inn á við.

Þetta þýðir að boltinn er kominn örlítið neðar þegar hann er sleginn og um leið og snúið er meira inn á við er boltinn sleginn neðst á korkinn en ekki á vinstri hliðina sem þýðir að boltinn fer beint meðfram hliðarlínunni.

Beina lyftan er því aðeins hægara högg en krosslyftan.

Fótavinna:

Það mikilvægasta við fótavinnuna er að hægri fóturinn, spyrnufóturinn, er settur í gólfið á sama tíma og við þykjumst ætla að droppa, eða rétt fyrir hina öflugu lyftuhreyfingu.

Markmið högganna:

Markmiðið með höggunum er að fá andstæðinginn til að halda að ætlunin sé að gera beint bakhandardropp, en síðan er framkvæmd lyfta og andstæðingurinn þannig gabbður. Þetta eru sem sagt sóknarhögg.

Hægt er að framkvæma högginn þegar leikmaðurinn er í góðri stöðu og boltinn er hátt uppi, nálægt netkantinum. Eftir höggið er leikmaðurinn staðsettur framarlega á vellinum og bíður eftir svari andstæðingsins, sem að öllu líkindum kemur þar, þar sem hann er pressaður við endalínu.

Tillögur að æfingum:**Æfing 1:**

Æfingafélagi kastar bolta í stutta bakhandarhornið og leikmaðurinn framkvæmir krosslyftuna þar sem hann stígur eitt skref fram með hægri fót.

Það á að kasta boltanum laust svo einnig sé möguleiki á að gera netdropp.

Ef að kastið er ekki nægilega hátt þá á leikmaðurinn að láta boltann falla.

Æfing 2:

Æfingafélagi kastar bolta í stutta bakhandarhornið og leikmaðurinn framkvæmir beina lyftu.

Æfing 3:

Leikmaðurinn skiptist á að gera krosslyftu eða beina lyftu. Æfingin er áfram framkvæmd á þann hátt að æfingafélagi kastar mörgum boltum í stutta bakhandarhornið.

Æfing 4:

Æfingafélagi kastar bolta í stutta bakhandarhornið og leikmaðurinn framkvæmir beina lyftu, krosslyftu og beint bakhandardropp til skiptis.

Æfing 5:

Æfingafélagi eða þjálfari gefa upp langa uppgjöf í oddatölureit, leikmaður svarar beint og langt, æfingafélagi droppar beint, leikmaður sækir fram og gerir kross- eða beina lyftu.

Forhandarlyfta með gabbhreyfingu, beint og í kross:**Sveiflan:*****Forhandarlyfta í kross:***

Gripið í þessu höggi er venjulegt grunngríp.

Frá upphafsstöðu þar sem spaðinn bendir á ská upp, hefst sveiflan með því að snúið er út á við með framhandleggnum þannig að lófinn snýst upp á við og spaðinn hreyfist í boga frá vinstri til hægri og niður á við. Á sama tíma er rétt úr olnboganum þannig að spaðinn færir að netkantinum.

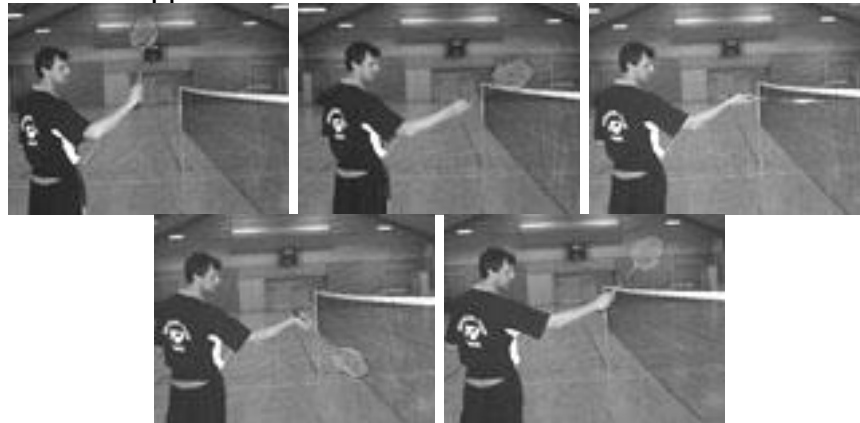
Þegar spaðinn er við netkantinn er spaðahausinn nánast láréttur, en bendir örlítið niður á við.

Í þessari stöðu er stoppað aðeins til að fá andstæðinginn til að halda að von sé á forhandarnetdroppi.

Eftir að hafa stöðvað örstutt um leið og andstæðingurinn hugar að því að færa sig nær netinu, er síðasti hluti sveiflunnar framkvæmdur. Spaðahausinn er lækkaður smávegis, snögglega, með því að snúa framhandleggnum út á við. Þar á eftir er framhandleggnum snúið kröftuglega inn á við á móti boltanum þannig að úr verði krosslyfta.

Þessi stutta aftursveifla og kröftuga framsveifla þýðið að við hittum boltann á hægri hlið korksins þannig að boltinn fer á ská.

Eftir að hafa hitt boltann heldur spaðinn áfram hreyfingunni frá hægri til vinstri, þar sem inn á við snúningur er svo öflugur. Þegar spaðinn bendir á ská upp til vinstri, er hann fluttur til baka í upphafsstöðu.



Bein forhandarlyfta:

Munurinn á krosslyftunni og beinu lyftunni liggur í þeim hluta sveiflunnar þar sem við færum spaðann til baka og niður í átt að gólfinu, eftir að hafa hóttað netdroppi.

Í beinu lyftunni fer aftursveiflan aðeins neðar nær gólfinu en í krosslyftunni, þ.e. snúningurinn út á við er aðeins meiri í þessum hluta sveiflunnar.

Þessi stærri snúningur í framhandlegg og það að boltinn fellur lengra niður áður en hann er sleginn, þýðir að boltann er sleginn beint á korkinn en ekki á hægri hliðina.

Þ.a.l. fer boltinn beint en ekki á ská.

Beina lyftan er aðeins hægara og tæknilega erfiðara högg en krosslyftan.

Fótavinna:

Það sem er mikilvægt við fótavinnuna hér, líkt og í bakhandarlyftunum, er að hægri fótur er settur í gólfíð um leið og við hótum netdroppinu, eða rétt áður en við hefjum síðasta hluta lyftuhreyfingarinnar.

Markmið högganna:

Þessi högg eru líkt og bakhandarlyfturnar sóknarhögg, þar sem við reynum að gabba andstæðinginn og skapa okkur góða stöðu fyrir næsta högg í rallyinu.

Við viljum gjarnan að andstæðingurinn haldi að við ætlum að gera forhandarnetdropp, áður en við sláum að endalínunni.

Eftir höggið á leikmaðurinn að staðsetja sig framarlega á vellinum þar sem allar líkur eru á svarti andstæðingsins þangað.

Tillögur að æfingum

Það er eðlilegt að nota sömu tillögur og gerðar voru fyrir bakhandarlyfturnar.

Haldið háhögg án líkamssnúnings:

Sveiflan:

Gripið í þessu höggi er almennt grunngríp, kannski örlítið snúið að þönnugripinu (rangsælis), ef boltinn er sleginn rétt fyrir framan líkamann.

Frá upphafsstöðunni þar sem spaðinn bendir lóðrétt upp, aðeins fyrir framan og u.þ.b. hálfan metra hægra megin við líkamann, hefst aftursveiflan með snúning út á við í framhandlegg og beygju í olnboga, þannig að spaðinn hreyfist tilbaka og niður. Á sama tíma færast olnboginn aðeins áfram og upp á við. Þegar spaðinn er u.þ.b. láréttur og bendir aftur á bak, kemur smá hlé á hreyfingunni, þ.e. spaðinn er kyrr í þessari stöðu, en hléið gefur andstæðingnum til kynna að ætlunin sé að droppa.

Eftir aftursveifluna og hléið, hefst framsveiflan með því að snúið er í framhandleggnum inn á við og rétt eins hratt og mögulegt er úr olnbognum, þannig að spaðinn færast upp á móti boltanum.

Boltinn er sleginn rétt fyrir framan andlitið, u.þ.b. hálfan metra frá líkamanum.

Í eftirsveiflunni heldur snúningurinn inn á við áfram þar til spaðinn er samhliða hliðarlínunni. Þar á eftir færast hann í boga fram fyrir líkamann með út á við snúningi og þar eftir til baka í upphafsstöðu.



Fótavinna:

Það er athyglisvert við fótavinnuna að hægri fótur er settur í gólfið rétt eftir að leikmaðurinn hittir boltann. Það eru því mistök að setja fótinn í gólfið áður en boltinn er sleginn, bæði vegna þess að þá fæst ekki eins mikil forspenna og erfiðara er að áætla fjarlægðina að höggstaðnum.

Markmið höggsins:

Höggið er sóknarhögg með gabbhreyfingu, þar sem leikmaður sýnir mótherjanum að hann ætli að droppa en slær þess í stað háhögg.

Ef höggið heppnast þá mun mótherjinn verða pressaður við endalínu, en leikmaðurinn sjálfur færir sig nær netinu þar sem boltinn kemur að öllum líkindum næst.

Tillögur að æfingum:

Þegar æfingar eru skipulagðar fyrir þennan aldurshóp, verður að hafa í huga að börnin geta ekki slegið boltann frá endalínu til endalínu.

Þess vegna er það góð hugmynd að leyfa börnunum að framkvæma höggin framarlega á vellinum og gera engar kröfur á lengd högganna heldur einblína á rétta sveiflu.

Æfing 1:

Æfingafélagi eða þjálfari kastar til leikmanns sem slær með réttri sveiflu. Í öllum æfingum lætur leikmaðurinn boltana vera ef sendingin er ekki nógu góð svo hægt sé að framkvæma höggið vel.

Æfing 2:

Há uppgjöf – höggið er framkvæmt með réttri sveiflu.

Æfing 3:

Há uppgjöf – leikmaðurinn slær til skiptis dropp eða haldið háhögg.

Æfing 4:

Há uppgjöf – Leikmaðurinn velur hvort hann slær dropp eða haldið háhögg. Háhöggið er gjarnan valið þegar kastið er hátt og gott.

Leikfræði í U9 aldurshópnum

Leikfræði á þessu tímabili einkennist að því að börnin læra hvaða valmöguleikar og hreyfimyndir fylgja höggunum sem þau læra.

Eftirfarandi leikfræðipættir geta átt við samhliða tækninni:

- Eftir stutta uppgjöf er best að staðsetja sig frekar nálægt netinu og framarlega á vellinum.
- Þegar andstæðingurinn hefur verið pressaður með höldnu háhöggi eða sóknarlyftu, þá á að sækja að netinu, framarlega á vellinum.
- Lyftur og háhögg eiga að fara yfir mótherjann – mótherjinn á að hreyfa sig aftur á bak eftir þessi högg.
- Vinna með að börnin viti að þau eigi að nota krosslyftu þegar andstæðingurinn kemst ekki inn í leið boltans.
- Það er grundvallaratriði að venja börnin á að gabbhreyfingar og að þykjast er mikilvægasti hluti leiksins.

Líkamleg þjálfun í U9 aldurshópnum

Það er ekki á nokkurn hátt einblínt á líkamlega þjálfun á þessu tímabili sem skal einkennast af tækni og leikfræði.

Það er að sjálfsgöðu í lagi að láta börnin hita upp, gera hraðaæfingar og smávegis af hlaupaæfingum, en einungis til að skapa góðar venjur og kynna börnunum þessa þætti. Ef valið er að hafa þessa þætti með á æfingum þá á það að vera í mjög takmörkuðu magni og viðeigandi er að það sé í leikjaformi.

Innihald æfinga fyrir U11 aldurshópin

Tækni

Auk þess að halda áfram með æfingar í tækniatriðunum sem kennd eru í U9 aldurshópnum, er lögð áhersla á kennslu eftirfarandi tækniatriði í U11 aldurshópnum.

- Yfirskrúfað bakhandar-rúllunetdropp.
- Undirskrúfað forhandar-rúllunetdropp.
- Forhandarkrossskurður forhandarmegin.
- Bakhandarröss.
- Forhandarröss.

Útskýringar á tækni

Ef annað er ekki tekið fram þá eru útskýringar á tækni miðaðar við réttthenta leikmenn.

Yfirskrúfað bakhandar-rúllunetdropp:

Sveiflan:

Gripið í þessu höggi er bakhandargrip.

Frá upphafsstöðu, þar sem farið er fram að netinu og boltanum, með spaðann á ská upp á við, hefst höggið með því að spaðanum er snúið í átt að gólfinu, á sama tíma og lyft er og rétt úr olnboganum og spaðinn er færður lítillga frá hægri til vinstri.

Þessi hreyfing þýðir að framhandleggurinn snýst þannig að þumalfinger snýr að gólfi. Þetta kallast snúningur inn á við í framhandlegg og um leið færast spaðinn fram að netkantinum og örlítið meðfram netinu.

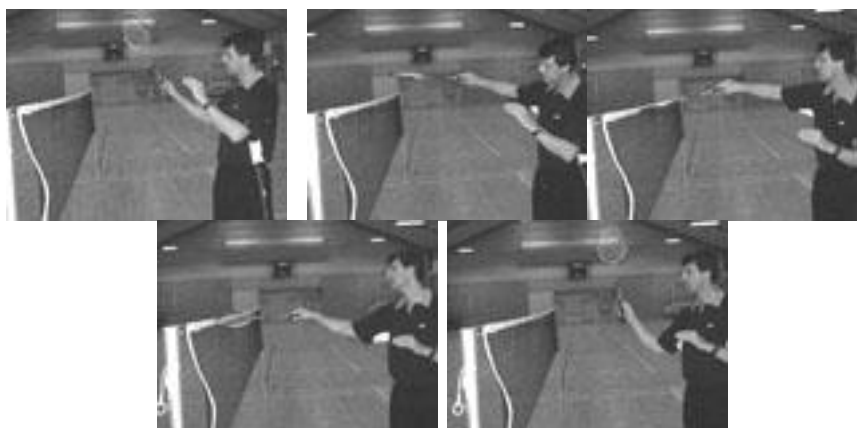
Í gegnum alla hreyfinguna myndar spaðinn 90 gráðu horn með netinu, þ.e. bendir hornrétt á það. Þegar spaðinn er alveg við netið er gerð svokölluð "skál" með því að hreyfa spaðann frá hægri til vinstri undir boltann. Það sem gerist er að framhandleggurinn í framsveiflunni snýr í öfuga átt miðað við í fyrrihluta sveiflunnar, þ.e. þumalfinger snýr upp á við og snúningurinn í framhandlegg er út á við.

Boltinn er sleginn í lok "skálarhreyfingar" spaðans eða kannski rétt áður þannig að boltinn er sleginn á neðsta hluta korksins og eðlilegur snúningur boltans eykst.

Það er mikilvægt að ímynda sér að boltinn sé sleginn þegar hann liggur nánast lárétt og að spaðinn sé næstum lagður undir boltann.

Strax eftir að hafa hitt boltann færast spaðinn í upphafsstöðu, spaðahaus bendir á ská upp.

Höggið er framkvæmt hægt og rólega svo að strengirnir nái að snúa boltanum meira en hann snýst þá þegar.

**Fótavinna:**

Það er athyglisvert við fótavinnuna að hægri fótur á að snerta gólfið á sama tíma eða strax eftir að boltinn er sleginn. Fóturinn má semsagt ekki snerta gólf áður en spaðinn hittir boltann.

Markmið höggisins:

Höggið er sóknarhögg sem á að þvinga andstæðinginn til að gera villu í svari sínu eða til að svara lélegum bolta tilbaka, þannig að leikmaðurinn haldi og styrki frumkvæðið í rallyinu. Boltinn snýst á hlið og framfyrir sig sem gerir andstæðingnum erfitt fyrir að stjórna því hvert hann svarar.

Þar sem höggið er sóknarhögg, er mikilvægt að hitta boltann á hæð við netkantinn, eins framarlega á vellinum og nálægt netinu og hægt er.

Höggið nýtist aðallega í einliðaleik þar sem það nýtist best þegar andstæðingurinn er ekki staðsettur nærri netinu.

Það er mikilvægt að staðsetja sig framarlega á vellinum og nærri netinu eftir höggið.

Tillögur að æfingum:

Þegar höggið er æft þá er góð hugmynd að lækka hæð netsins þannig að börnin geti framkvæmt höggið rétt tæknilega.

Þumal fingursreglan er sú að hitta boltann við axlarhæð.

Æfing 1:

Boltinn er sleginn upp í loftið og leikmaðurinn reynir að fá snúning á boltann með því að nota bakhandar-rúllunetdropp.

Æfing 2:

Æfingafélagi kastar bolta að netinu bakhandarmegin, þannig að boltinn fari beint í átt að miðjum líkama leikmannsins. Leikmaðurinn slær rúllunetdropp, byrjar með vinstri fót fyrir framan og stígur fram í þann hægri um leið og hann framkvæmir höggið. Í öllum æfingunum skal leikmaðurinn láta boltann vera ef kastið er ekki nógu gott svo hægt sé að framkvæma höggið vel.

Æfing 3:

Æfingafélagi kastar áfram bakhandarmegin og leikmaðurinn slær til skiptis rúllunetdropp og bakhandarlyftu með gabbhreyfingu.

Æfing 4:

Dropp – netdropp – lyfta æfinginn þar sem notast er við bakhandar-rúllunetdropp. Æfingin má stoppa ef netdroppið er vel staðsett.

Æfing 5:

Venjulegt spil þar sem leikmennirnir fá 3 aukastig ef þeir skora eftir að hafa slegið bakhandar-rúllunetdropp.

Undirskrúfað forhandar-rúllunetdropp:**Sveiflan:**

Gripið í þessu höggi er snúið í 30° rangsælis, þ.e. til móts við pönnugripið.

Frá upphafsstöðunni þar sem spaðinn bendir á ská upp og áfram, snýst framhandleggurinn þannig að spaðinn hreyfist frá vinstri til hægri. Samtímis hreyfist hann niður og fram að netinu, það réttist úr olnboga.

Hér er um að ræða snúning út á við í framhandlegg en þumalfingurinn snýst í átt að loftinu í byrjun sveiflunnar.

Þegar spaðinn bendir á ská að hliðarlínunni og lófinn snýr upp í loft, hreyfist spaðinn frá hægri til vinstri og snúningur út á við í framhandlegg heldur áfram.

Nánast er mynduð lítil "skál" undir boltanum og settur er hliðarsnúningur á boltann.

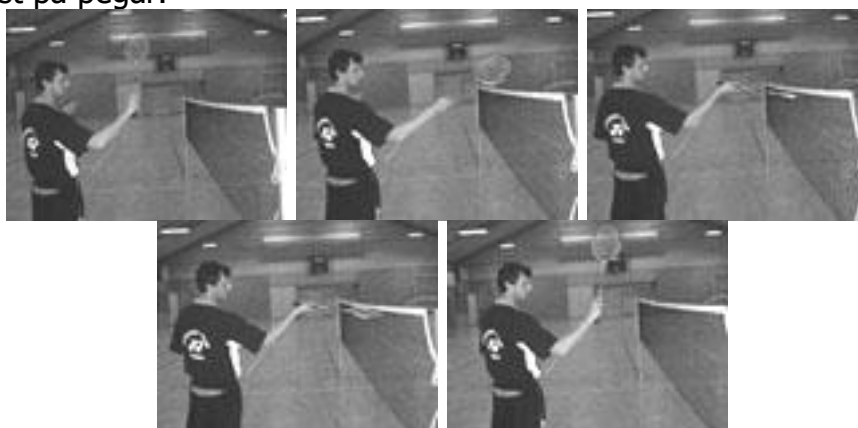
Í gegnum alla hreyfinguna er únliðurinn afturbeygður þannig að spaðahausinn og netið mynda vinkil.

Boltinn er sleginn í lok "skálarhreyfingar" spaðans eða kannski rétt áður þannig boltinn er sleginn á neðsta hluta korksins og eðlilegur snúningur boltans eykst.

Það er mikilvægt að ímynda sér að boltinn sé sleginn þegar hann liggur nánast lárétt og að spaðinn sé næstum lagður undir boltann.

Strax eftir að hafa hitt boltann færast spaðinn í upphafsstöðu, spaðahaus bendir á ská upp.

Höggið er framkvæmt hægt og rólega svo að strengirnir nái að snúa boltanum meira en hann snýst þá þegar.

**Fótavinna:**

Aftur er það mikilvægt að setja hægri fótinn ekki í gólfið áður en boltinn er sleginn. Fóturinn er settur strax í gólfið eftir að boltinn er sleginn, til að geta nýtt sér forspennu og möguleikann á að leiðrétta fjarlægð.

Markmið höggins:

Höggjið er sóknarhögg sem á að þvinga andstæðinginn til að slá í netið eða að svara lélegum bolta til baka, þannig að við höldum og styrkjum frumkvæðið í rallyinu. Boltinn snýst á hlið og framfyrir sig sem gerir andstæðingnum erfitt fyrir að stjórna því hvert hann svarar.

Þar sem höggjið er sóknarhögg, er mikilvægt að hitta boltann á hæð við netkantinn, þar sem leikmaðurinn er vel staðsettur og í góðu jafnvægi.

Höggjið nýtist nánast eingöngu í einliðaleik og er oft hærra en bakhandarhöggjið þar sem andstæðingurinn er lengra frá netinu.

Eins og bakhandar-rúllunetdroppið þá er hægt að slá þetta högg beint fyrir framan líkamann en í bakhandarhögginu er einnig hægt að slá boltann smávegis til hægri við líkamann, en í forhandarhögginu smávegis til vinstri við líkamann.

Tillögur að æfingum:

Líkt og í bakhandar-rúllunetdroppinu þá er góð hugmynd að lækka netið fyrir börnin í æfingum svo þau geti slegið höggjið í réttri hæð, þ.e. axlarhæð.

Æfing 1:

Sláið boltann upp í loftið og reynið síðan að fá boltann til að snúast með því að nota forhandar-rúllunetdroppið.

Æfing 2:

Æfingafélagi kastar bolta stutt yfir netið þannig að leikmaðurinn geti framkvæmt höggjið hægt og rólega án pressu. Ef sendingin er slök er boltinn látinn falla.

Það er þó góð hugmynd að taka síðasta skrefið fram að netinu alveg frá byrjun þar sem það auðveldar tímasetningu á högginu.

Æfingafélagi á að kasta boltanum rösklega svo að hann liggi nokkurn vegin láréttur þegar hann er sleginn.

Það er einnig mikilvægt að boltarnir komi beint á líkama leikmannsins og síðar í ferlinu bakhandarmegin.

Æfing 3:

Æfingafélaginn kastar eins og áður er lýst en leikmaðurinn gerir nú til skiptis rúllunetdropp og forhandarlyftu með gabbhreyfingu.

Æfing 4:

Dropp – netdropp – lyfta æfingin þar sem forhandar-rúllunetdropp er notað. Æfingin má alveg stöðvast ef netdroppið er framkvæmt það vel að ekki sé hægt að svara högginu. Ef aðstæður eru ekki nógu góðar til að gera rúllunetdropp skal framkvæmt venjulegt netdropp.

Æfing 5:

Venjulegt spil þar sem fengin eru 3 aukastig ef skorað er eftir forhandar-rúllunetdropp.

Forhandarkrossskurður forhandarmegin:

Sveiflan:

Gripíð í þessu höggi er almennt grip, snúið smávegis réttsælis í átt að bakhandargripi. Aftursveiflan í þessu höggi líkist smasshreyfingunni. Frá upphafsstöðunni þar sem spaðinn bendir upp og örlítið fram með láréttan framhandlegg, hreyfist spaðinn í boga, yfir höfuðið og afturfyrir bak á sama tíma og snúið er í framhandleggnum út á við.

Á sama tíma og spaðinn byrjar að færast aftur á bak, byrjar olnboginn að hreyfast upp og áfram og líkaminn byrjar að snúast rangsælis en í upphafi snéri vinstri hlið að netinu.

Framsveiflan hefst um leið og aftursveiflu lýkur og fyrsti hluti framsveiflunnar líkist almennu háhöggi eða smassi. Rétt er úr olnboganum og framhandleggnum snúið inn á við.

Í lok framsveiflunnar á leið til boltans er snúið út á við í framhandlegg sem þýðir að boltinn er sleginn á hægri hliðinni sem fær hann til að fara á ská en spaðinn sýnir að það komi fast, beint högg.

Eftir að við boltinn er sleginn fer spaðinn áfram og samsíða hliðarlínunni í skamma stund, áður en hann fer í boga inn fyrir líkamann og síðan aftur í upphafsstöðu.

Það er sem sagt mikilvægt að slegið sé eins fast og hægt er í þessu höggi, bæði til þess að andstæðingurinn haldi að það komi langur bolti og til að tryggja að hann nái yfir netið. Þegar boltinn er skorinn hægist mikið á honum, þess vegna er slegið svona fast til að tryggja að hann fari ekki í netið.

Því meira sem gripinu er snúið að bakhandargripi, því meira skurður kemur í boltann. Að sama skapi verður að slá fastar eftir því sem gripinu er snúið meira.



Fótavinna:

Ákjósanleg fótavinna í þessu höggi eru hin svokölluðu skæri. Í upphafsstöðu er vinstri fóttur fyrir framan en hægri fyrir aftan og vinstri hlið snýr að netinu. Spyrnt er kröftuglega frá með hægra fæti og líkamanum snúið um 180° rangsælis, þannig að lent er með vinstri fót fyrir aftan og hann notaður til að spyrna fram á við.

Vinstri fóttur á að snúa vinkilrétt í komandi hlaupaátt, hliðin á fætinum er sett í, og hægri fóttur bendir áfram og er settur eins hratt og langt undir líkamann og hægt er. Allt höggið er framkvæmt meðan leikmaðurinn er í loftinu. Skæri eru aftur á bak hopp, sem krefjast þess að hlaupið sé aftur á bak undir boltann þegar ætlunin er að nota þau.

Einnig er hægt að byrja með vinstri fót fyrir framan og stíga einfaldlega fram í hægri þegar höggið er slegið.

Markmið höggsins:

Höggíð er gabbhreyfing sem á að fá andstæðinginn til að halda að von sé á beinu smassi eða beinu háhöggi, en í staðinn kemur stuttur kross yfir netið.

Höggíð er sóknarhögg sem krefst þess að leikmaðurinn sé í góðri stöðu og jafnvægi þegar það er notað.

Höggíð á að slá með fullum krafti, en það er einmitt þessi mikli kraftur og líkamshreyfingin sem fær andstæðinginn til að bakka og færast frá boltanum.

Höggíð er mest notað í einliðaleik en er einnig hægt að nýta í tvíliðaleik sem annar möguleiki en hin þungu endalínusmöss.

Í kjölfar höggsins þá á leikmaðurinn að færa sig í átt að horninu sem boltinn fór þar sem mestar líkur er á svari þar, þ.e. ef höggíð hefur heppnast.

Tillögur að æfingum:

Það er mikilvægt að því minni sem leikmaðurinn er, því framar á vellinum byrji hann að æfa höggíð. Annars gætu börnin átt í erfiðleikum með að drífa yfir netið.

Æfing 1:

Sendur er hár bolti á miðjan völlinn, forhandarmegin og leikmaðurinn reynir að hitta boltann á kantinn á spaðahausnum.

Þessi æfing þjálfar leikmanninn í að fá tilfinningu fyrir því hvernig spaðinn á að snúa þegar hitt er á boltann í högginu.

Æfing 2:

Boltinn er sendur á miðjan völlinn forhandarmegin og leikmaðurinn á að reyna að skera boltann það mikið að hann sé langt frá því ná yfir netið og fari nánast í 90° til vinstri.

Æfing 3:

Send er há sending einn metra fyrir framan endalínu og leikmaðurinn framkvæmir höggíð. Hann tekur 2 skref aftur á bak undir boltann áður en hann slær og tekur síðan eitt skref áfram um leið og hann framkvæmir höggíð. Ef sendingin er ekki nógu há og leikmaðurinn hefur nægan tíma, lætur hann boltann vera.

Æfing 4:

Sending í langa forhandarhornið, leikmaðurinn slær til skiptis beint smass og krossskurðinn. Þetta er til að gefa leikmanninum tilfinningu fyrir samhengi högganna. Enn skal boltinn látinn vera ef sendingin er ekki nógu góð.

Æfing 5:

Leikmaðurinn svarar netdroppi fyrir miðju neti og hleypur síðan niður í langa forhandarhornið og framkvæmir krossskurðinn með skæra fótavinnu. Hér á sendingin einnig að vera góð ef hægt á að vera að slá höggíð.

Æfing 6:

Einliðaleikur á hálfum velli á forhandarhelming leikmannsins. Leikmaðurinn má framkvæma krossskurðinn þegar hann vill en þá á að svara með beinu netdroppi sem

leikmaðurinn rössar eftir að hafa skotist fram völlinn. Krossskurðurinn er einungis notaður ef aðstæður eru mjög góðar.

Æfing 7:

Æfingafélaginn sendir stöðugt í langa forhandarhornið en leikmaðurinn á að svara með beinu háhöggi, beinu smassi eða krossskurði til að vinna rallyin.

Bakhandarröss:

Sveiflan:

Gripið í þessu höggi að bakhandargrip, en snýr þó aðeins meira réttisælis miðað við önnur bakhandarhögg.

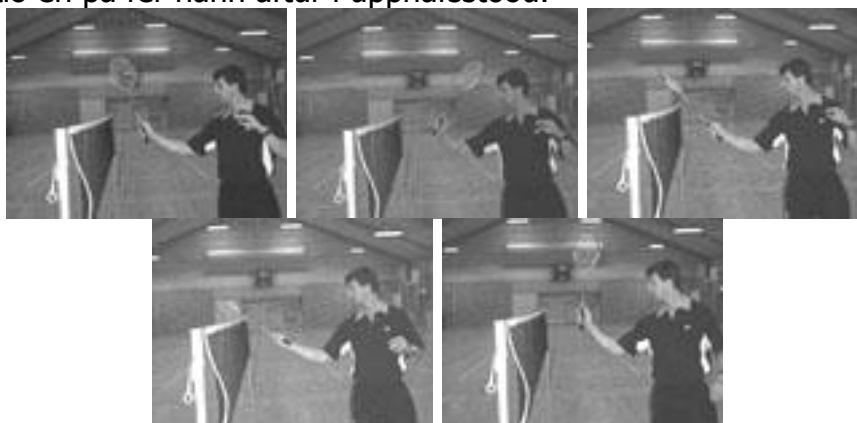
Einnig er haldið hátt á handfanginu til að geta framkvæmt hraða hreyfingu.

Frá upphafsstöðu þar sem spaðinn er u.þ.b. fyrir framan andlitið og bendir á ská upp á við til vinstri, hefst aftursveiflan með hröðum og léttum snúningi inn á við í fram- og upphandlegg. Spaðahausinn hreyfist aðeins aftur á bak og til vinstri.

Hér hefst framsveiflan þar sem snúið er hratt og kröftugt út á við í framhandlegg og spaðinn færast áfram að boltanum.

Spaðinn bendir fram og u.þ.b. 45° niður á við þegar hann hittir boltann sem gerir það að verkum að boltinn fer bratt niður.

Snúningurinn út á við heldur áfram í aftursveiflunni þar til spaðinn er láréttur og í vinkel við netið en þá fer hann aftur í upphafsstöðu.



Fótavinna:

Það er athyglisvert við fótavinnuna að hægri fóturinn er settur í gólfið eftir að boltinn er sleginn sem gefur möguleika á forspennu og leiðréttingu á fjarlægð.

Höggð er allt framkvæmt í síðasta skrefi hægri fótar í átt að boltanum.

Markmið höggsins:

Markmið höggsins er að drepa/klára boltann þar sem mótherjinn hefur sent of háan bolta yfir netið eða leikmaðurinn hefur lesið leikinn rétt og ráðist fram á réttu augnabliki.

Tillögur að æfingum:

Það kann að vera góð hugmynd að lækka netið svo að börnin læri að framkvæma höggð tæknilega rétt, en höggið á að slá í axlarhæð, líkt og rúllunetdroppið.

Æfing 1:

Boltum er kastað fyrir röss. Það á að kasta boltunum í mjúkum boga, hátt yfir netið og hann skal vera staðsettur um miðjan líkama leikmannsins.

Æfing 2:

Boltunum er kastað eins og áður en í mismunandi hæð og leikmaðurinn á að velja milli rössins eða bakhandar-rúllunetdrops.

Æfing 3:

Leikmaðurinn smassar frá miðjum vellinum og fer síðan fram að netinu og rössar bolta sem er kastað. Ef ekki er möguleiki á rössu þá á hann að gera bakhandar-rúllunetdrop eða lyftu.

Æfing 4:

Einliðaleikur á hálfum velli. Æfingafélaginn verður að svara smössum stutt. Leikmaðurinn fær því mörg tækifæri til að rössu.

Forhandarröss:**Sveiflan:**

Gripið í þessu höggi er snúið 40° rangsælis til móts við pönnugripið, haldið er hátt á spaðanum.

Frá upphafsstöðunni þar sem spaðinn bendir á ská upp og til vinstri, og spaðahausinn er fyrir ofan hægri öxl, hefst aftursveiflan með léttum og hröðum snúningi út á við í framhandlegg á sama tíma og olnboginn beygist örlítið. Þar með hreyfist spaðinn aftur á bak og örlítið til hægri.

Þegar aftursveiflu lýkur hefst framsveiflan með hröðum og kröftugum snúningi inn á við í framhandlegg og það réttist úr olnboganum. Þá færast spaðinn áfram að boltanum og þeir hittast þegar spaðinn myndar 45° vinkil niður á við þannig að boltinn fer bratt niður.

Snúningurinn inn á við heldur áfram í eftirsveiflunni þar til spaðinn er láréttur og í vinkel við netið en þá er hann færður aftur í upphafsstöðu.

**Fótavinna:**

Líkt og í bakhandarrössinu þá fer hægri fótur í gólfið á sama tíma og boltinn er sleginn eða rétt á eftir, aftur til þess að missa ekki möguleikann á forspennu og leiðréttingu á fjarlægð.

**Markmið höggsins:**

Markmið höggsins er að drepa/klára boltann eftir að andstæðingurinn hefur svarað of háum bolta eða þá að leikmaðurinn hefur lesið leikinn rétt á þann máta að hafa séð að andstæðingurinn ætlaði að svara að netinu.

Forhandarröss er venjulega notað við hægri hlið líkamans, en bakhandarröss á vinstri hlið eða fyrir miðjum líkamanum. Bakhandarrössið er einnig hægt að nota hægra megin við líkamann.

Bakhandarrössið er auðveldara að nota með góðum árangri, þar sem hægt er að þrýsta niður með þumalfingrinum í bakhandargripinu.

Tillögur að æfingum:

Þegar gerðar eru æfingar fyrir þetta högg með börn á þessum aldri er gott að lækka netið svo þau nái að gera höggið rétt tæknilega, en þau eiga að hitta boltann í axlarhæð.

Æfing 1:

Boltanum kastað og leikmaðurinn rössar. Það á að kasta boltanum hægra megin við leikmanninn.

Æfing 2:

Boltanum kastað yfir og leikmaðurinn á að velja milli rössins eða forhandarnetdrops allt eftir því hversu hátt kastið er.

Boltanum er kastað hægra megin við leikmanninn og það á að sjálfsgöðu að rössa ef kastið er nógu hátt.

Æfing 3:

Leikmaðurinn smassar frá miðjum vellinum og fer síðan fram að netinu og forhandarrössar bolta sem er kastað. Ef ekki er möguleiki á rössi þá á hann að gera netdrop eða lyftu.

Kastið á að vera hægra megin við leikmanninn.

Æfing 4:

Einliðaleikur á hálfum velli, bakhandarmegin. Þegar leikmaðurinn smassar þá á æfingafélaginn að svara stutt í kross, þannig að leikmaðurinn eigi möguleika á forhandarrössi en hann notar netdrop eða lyftu ef það er ekki möguleiki. Þegar tilrauninni við að rössu lýkur stoppar rallíið og leikurinn hefst að nýju bakhandarmegin.

Leikfræði í U11 aldurshópnum

Eftirfarandi leikfræðipættir geta átt við samhliða tækninni í þessum aldurshópi:

- Vinna með að því betur sem rúlludropp er framkvæmt, því nær netinu er best að staðsetja sig til að geta klárað rallyið með rössi.
- Vinna með tilfinningu leikmannanna fyrir að nota einungis 100% sóknarhögg, t.d skurð frá endalínu, þegar þeir eru í góðri stöðu og eru vissir um að geta fylgt fram að netinu í kjölfarið.
- Vinna með hæfileikann til að velja högg eftir eigin stöðu og mótherjans og stöðu boltans t.d. hvort á að rössa eða netdroppa.
- Vinna með byrjunarathugun á stöðu andstæðingsins og í hvaða átt hann hreyfir sig í sambandi við hvort að nota eigi bakhandar- eða forhandar-rúllunetdropp.
- Vinna með að nota aldrei rúllunetdropp nema í góðri stöðu.
- Kynna leikmennina fyrir grunn sóknar- og varnarstöðum í tvíliðaleik þar sem gengið er út frá eftirfarandi þumalfingursreglum:
 - Í varnarstöðu standa leikmennirnir samhliða til að geta varið allan völlinn fyrir smassi andstæðinganna.
 - Í sóknarstöðu erum við með einn netleikmenn og einn bakleikmenn.
- Áframhaldandi vinna með þætti sem kynntir voru í U9 aldurshópnum.

Líkamleg þjálfun í U11 aldurshópnum

Eins og í U9 aldurshópnum á líkamleg þjálfun aldrei að vera í forgangi.

Haldið er þó áfram, en litlum tíma eytt í það, að vinna með stutta upphitun og æfingar sem gera kröfur á líkamann með það að markmiði að skapa góðar venjur og kynna leikmönnum þessa þætti.

Númer 1, 2 og 3 eru tækni- og leikfræðiaefingar fyrir þennan aldurshóp.

Innihald æfinga fyrir U13 aldurshópin

Tækni

Auk þess að halda áfram að æfa tækniatriðin sem kennd eru í U9 og U11 aldurshópnum, er lögð áhersla á kennslu eftirfarandi tækniatriða í U13 aldurshópnum. Ef annað kemur ekki fram eru lýsingarnar miðaðar við réttthenta leikmenn.

- Dregið bakhandardropp, beint
- Dregið forhandardropp, beint
- Forhandarskurður beint forhandarmegin (með smá skurði)
- Forhandarskurður beint bakhandarmegin
- Forhandarskurður í kross bakhandarmegin (með smá skurði)

Dregið bakhandardropp, beint:

Sveiflan:

Gripið í þessu höggi er snúið u.þ.b. 30° rangsælis miðað við grunngripið, til móts við pönnugripið, og ekki má halda of neðarlega á handfanginu.

Höggshreyfingin hefst þegar síðasta skrefið er tekið í átt að boltanum bakhandarmegin. Í fyrsta hluta hreyfingarinnar er spaðinn færður fram fyrir líkamann eins og í bakhandarháhöggi.

Þegar spaðinn er u.þ.b. fyrir miðjum líkama og bendir lóðrétt upp, er spaðanum snúið niður þannig að hann bendi á ská niður að gólfi, samtímis er olnbogannum lyft þannig að upphandleggurinn er láréttur. Það verður snúningur inn á við í framhandlegg.

Í þessari stöðu bendir olnboginn niður að endalínu, upphandleggur er láréttur og spaðinn bendir á ská niður á við.

Síðan er rétt úr olnbogannum niður að endalínu og snúið um leið út á við í framhandleggnum þannig að spaðinn færist upp og endar lóðréttur.

Í þessari stöðu er handleggurinn smávegis boginn og úlnliðurinn snýr aðeins aftur til þess að tryggja að við fáum flatt högg.

Í síðasta hluta hreyfingarinnar færur við spaðann á móti boltanum án þess að snúa í framhandlegg.

Í allri framsveiflunni bendir spaðinn lóðrétt upp og olnbogaliður er örlítið boginn.

Það er mikilvægt að boltinn sé ekki sleginn yfir heldur sé honum ýtt yfir með því að opna axlarliðinn.

Þetta er eina bakhandarhöggið sem er slegið án snúnings í framhandlegg.

Við sláum boltann aðeins fyrir aftan líkamann, og eftir að hafa slegið boltann heldur spaðinn áfram í boga þar til axlarliðurinn er algjörlega opin.

Þaðan færist spaðinn í upphafsstöðu.

Ástæðan fyrir því að við drögum höggið yfir og snúum ekkert í framhandlegg er sú að við viljum auka öryggið og nákvæmnina.

Því meira sem beygt er í úlnliðnum aftur því meira fer boltinn niður á við.

Þetta þýðir að því hærra uppi sem við hittum boltann því meira þurfum við að beygja í úlnlið til að ná honum flötum yfir.



Fótavinna:

Það er mikilvægt varðandi fótavinnuna að allt höggið er framkvæmt á meðan síðasta skrefið með hægra fæti er tekið í átt að höggstaðnum og hægri fótur er settur í gólfið á sama tíma og boltanum er ýtt yfir, þ.e. þegar spaðinn bendir lóðrétt upp aftan við líkamann.

Markmið höggsins:

Höggið er varnahögg sem slegið er þegar leikmaðurinn er undir pressu í langa bakhandarhorninu. Höggið er slegið flatt og langt yfir á völlinn, yfirleitt u.þ.b. metra aftan við fremri sendilínu á vallarhelming andstæðingsins, og aðeins inn að miðju.

Með því að slá flatt og langt er hægt að snúa stöðunni úr að vera pressaður í að standa jafnfætis andstæðingnum í baráttunni um frumkvæðið, þar sem hann getur hvorki rössað né slegið rúllunetdropp tilbaka.

Höggið er aðallega notað í einliðaleik en getur líka nýst í tvíliðaleik, hafa ber þó í huga að netleikmaðurinn í tvíliðaleik er staðsettur nær netinu en þegar um einliðaleik er að ræða.

Tillögur að æfingum:

Æfing 1:

Sending á miðjan völlinn bakhandarmegin, bak við leikmanninn og u.þ.b. ½ metra yfir axlarhæð. Leikmaðurinn stígur síðasta skrefið á móti boltanum og framkvæmir höggið hægt og rólega.

Æfingafélagi sendir marga bolta, einn í einu með góðu millibili.

Æfing 2:

Sendingin kemur bakhandarmegin við leikmanninn á miðjan völlinn, og hann slær beint dregið bakhandardropp, margar endurtekningar, en hann færir sig aðeins áfram og inn að miðjunni milli högga.

Æfing 3:

Sama æfing og æfing 1 nema núna er bundin snúra u.þ.b. 20 cm fyrir ofan netið.

Leikmaðurinn fær bónusstig fyrir að slá undir snúruna og yfir fremri sendilínu andstæðingsins.

Æfing 4:

Æfingafélaginn kastar netdroppi yfir netið sem er svarað með lyftu og æfingafélaginn sendir síðan í langa bakhandarhornið og leikmaðurinn svarar með dregnu bakhandardropi.

Höggíð er nú framkvæmt með fullri hreyfingu.

Æfing 5:

Sama æfing og æfing 4, nema núna er kassi settur u.þ.b. 2½ metra frá netinu á vallarhelmingi andstæðingsins og ½ metra frá hliðarlínunni.

Leikmaðurinn á nú að slá undir snúrana og hitta ofan í kassann.

Þessi æfing gerir kröfu á bæði rétta lengd og hæð í högginu.

Æfing 6:

Æfingafélaginn stendur við netið hjá stutta forhandarhorni leikmannsins. Hann má nú senda alls staðar á völlum leikmannsins nema stutt í kross.

Þegar hann sendir krosslyftu í langa bakhandarhorn leikmannsins slær sá dregið bakhandardropp, beint. Æfingafélaginn svarar forhandarmegin og æfingin heldur áfram.

Æfing 7:

Frítt spil þar sem leikmaðurinn fær bónusstig ef hann nær að framkvæma beint, dregið bakhandardropp og andstæðingurinn nær ekki að klára rallyið þegar hann svarar eða í næsta höggi þar á eftir.

Dregið forhandardropp, beint:**Sveiflan:**

Gripið í þessu höggi snýr aðeins réttisælis miðað við grunngripið, til móts við bakhandargripið, en boltinn er sleginn aðeins aftan við líkamann.

Frá upphafstöðu þar sem spaðinn bendir lóðrétt upp u.þ.b. ½ m. hægramegin við líkamann, með láréttan framhandlegg, hefst aftursveiflan með því að handleggurinn færir aftur á bak. Á sama tíma snýst framhandleggur út á við og það réttist örlítið úr olnboganum og spaðinn hreyfist aftur og niður.

Þegar spaðinn er láréttur og bendir aftur á bak hefst framsveiflan með hröðun snúning innávið í framhandlegg og smá beygju í olnboga, þannig að spaðinn fer í lóðréttu stöðu fyrir aftan líkamann. Úr þessari stöðu er spaðinn dreginn á móti boltanum án þess að snúa framhandleggnum.

Boltinn er sleginn örlítið aftan við líkamann, og í aftursveiflunni dregst spaðinn áfram þar til axlarliðurinn er alveg lokaður, þannig að spaðinn er lóðréttur upp á við í allri eftirsveiflunni.

**Fótavinna:**

Það er athyglisvert við fótavinnuna í þessu höggi að hægri fótur er settur í gólfið þegar við byrjum að draga spaðann á móti boltanum, þ.e. þegar spaðinn bendir lóðrétt upp.

Almennt er hægt að segja að því lengra aftan við líkamann sem við sláum boltann, því fyrr er hægri fótur setur í gólfið.

Markmið höggsins:

Það er sama markmið og með dregna bakhandardroppinu.

Tillögur að æfingum:

Það eru sömu æfingar og fyrir dregna bakhandardroppið.

Forhandarskurður beint forhandarmegin (með smá skurði):**Sveiflan:**

Gripið í þessu höggi er grunngripið, kannski snúið örlítið rangsælis.

Fyrst hluti aftursveiflunnar í þessu höggi er eins og aftursveiflan í venjulegu droppi.

Frá upphafsstöðu þar sem spaðinn bendir fram og á ská upp til vinstri, færast hann inn yfir höfuðið og í boga aftur á bak þar til spaðinn er u.þ.b láréttur fyrir aftan höfuðið og bendir vinkilrétt á endalínu. Í þessum hluta aftursveiflunnar var snúningur út á við í framhandlegg.

Úr þessari stöðu réttist úr olnbogunum þannig að handleggurinn hreyfist í vinkel að hliðarlínunni fyrir aftan höfuðið. Í þessum hluta aftursveiflunnar heldur áfram smá snúningur út á við í framhandlegg.

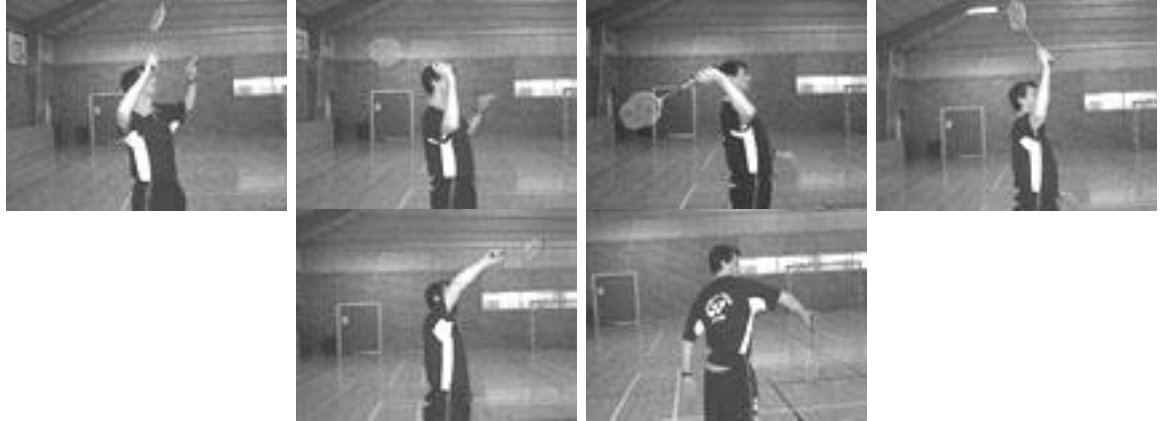
Þegar handleggurinn bendir í átt að hliðarlínunni aðeins fyrir aftan höfuðið hefst framsveiflan og spaðinn er færður áfram og frá hægri til vinstri að boltanum á sama tíma og snúið er í framhandleggnum þannig að spaðinn snýst upp á móti boltanum. Snúið er inn á við í framhandlegg.

Boltinn er sleginn á vinstri hlið, þannig að hann fer beint yfir en spaðinn hreyfist frá hægri til vinstri. Þessi hreyfing frá hægri til vinstri gerir það að verkum að boltinn er skorinn örlítið. Það er samt ekki gott að skera hann mikið því þá fer boltinn gjarnan í netið, en þessi frekar langa hreyfing fram á móti boltanum tryggir að ekki verður um mikinn skurð að ræða.

Það er sem sagt hægri til vinstri hreyfing spaðans þvert á flug boltans sem fær andstæðinginn til að halda að ætlunin sé að slá krossdropp.

Hraðinn í högginu er hægur og rólegur líkt og í venjulegu droppi.

Eftir að boltinn er sleginn heldur snúningur í framhandlegg áfram í smá stund, þar til spaðinn er yfir vinstra hné, u.þ.b. metra fyrir framan líkamann. Þá er spaðinn færður í boga inn að miðjum líkama í u.þ.b. brjósthæð og þaðan í upphafsstöðu.



Fótavinna:

Höggjið er hægt að framkvæma með skærafótaborði eða með því að nota spyrnskref með hægra fæti.

Ef spyrnskref er notað er mikilvægt að hægri fótur snerti gólfið um leið eða rétt á eftir að boltinn er sleginn þannig að möguleikinn á forspennu og leiðréttingu á fjarlægð sé til staðar.

Markmið höggsins:

Þegar höggjið er slegið er nauðsynlegt að vera í góðri stöðu og ekki má hitta boltann of neðarlega því þá er hætt á að hann fari í netið.

Höggjið er gabbhreyfing sem á að fá andstæðinginn til að halda að leikmaðurinn slái krossdropp frá langa forhandarhorninu en þess í stað kemur beint dropp.

Með þessu höggi vinnum við sjaldan rallyið strax, en oft hefur höggjið þau áhrif að andstæðingurinn tapar skrefi og við náum að setja pressu eftir svarið eða höggjið þar á eftir.

Höggjið er aðallega notað í einliðaleik en getur þó nýst í tvíliða- og tvenndarleik með það að markmiði að fá andstæðinginn til að svara með ónákvæmri lyftu sem hægt er að snúa í sókn.

Eftir að hafa notað höggjið í einliðaleik er mikilvægt að færa sig fram völlinn, þar sem markmiðið er að andstæðingurinn svari með netspili eða ónákvæmri lyftu sem hægt er að ráðast á.

Tillögur að æfingum:

Æfing 1:

Sending í langa forhandarhornið, u.þ.b. einum og hálfum metra frá endalínu – leikmaðurinn slær venjulegt krossdropp til að fá tilfinningu fyrir hægri til vinstri hreyfingunni sem hann ætlar að plata með.

Æfing 2:

Sending í langa forhandarhornið, u.þ.b. einum og hálfum metra frá endalínu – leikmaðurinn framkvæmir nú beinan skurð með því að snúa framhandlegg þannig að hann hittir vinstri hlið boltans.

Það virkar vel að láta leikmanninn ímynda sér að hann eigi að "ýta" andstæðingnum þvert með netinu á meðan boltinn fer beint yfir.

Æfing 3:

Leikmaðurinn slær til skiptis krossdropp og beinan skurð.

Æfing 4:

Leikmaðurinn slær til skiptis krossdropp og beinan skurð, æfingafélaginn svarar alltaf til baka í langa forhandarhornið og jafnvægi hans þegar hann svarar segir til um hvort gabbhreyfingin sé að virka. Lyfturnar mega ekki vera lengri en fremri sendilínan aftast á vellinum.

Æfing 5:

Leikmaðurinn stendur í langa forhandarhorninu og má slá hvert sem er á vallarhelming æfingafélagans sem á alltaf að svara í langa forhandarhornið. Leikmaðurinn fær núna marga möguleika til að slá áhrifaríka beina forhandarskurðinn þar sem æfingafélaginn er alltaf undir pressu.

Æfing 6:

Einliðaleikur á hálfum velli á bakhandarhelmingi leikmannsins – þar sem hann má krossa langt til æfingafélagans sem á að svara í langa forhandarhornið.

Leikmaðurinn á að svara með annað hvort beinum forhandarskurði eða krossdroppi.

Æfingin heldur áfram í bakhandarhlið leikmannsins þar til það kemur aftur krosshögg.

Æfing 7:

Frítt spil með bónusstigi ef skorað er eftir beinan forhandarskurð eða næstu tveimur höggum þar á eftir.

Forhandarskurður beint bakhandarmegin:**Sveiflan:**

Gripið í þessu höggi er snúið u.þ.b. 15° réttisælis til móts við bakhandargripið og er aðeins meira snúið að bakhandargripinu en í krossskurðinum forhandarmegin.

Stærsti munurinn á þessu höggi og forhandarkrossskurðinum forhandarmegin er að vinstri öxl snýr að langa krosshorni andstæðingsins þegar það er slegið. Öxlin er ekki í vinkel við netið líkt og í krossskurðinum forhandarmegin.

Þessa stöðu verður að tileinka sér til að koma í veg fyrir að boltinn fari út fyrir hliðarlínu og til að sýna andstæðingnum greinilega að það komi langt og fast krosshögg.

Ef ekki er snúið nægilega upp á líkamann þá skerst boltinn líklega út fyrir hliðarlínu, nema ef skurðinum er sleppt en þá er líka engin gabbhreyfing.

Þegar réttri stöðu er náð hefst sveiflan.

Aftursveiflan framkvæmist eins og í krossskurðinum forhandarmegin, þaðinn fer í boga inn yfir höfuðið og aftur fyrir bak, notaður er snúningur út á við í framhandlegg.

Fyrsti hluti framsveiflunnar er einnig alveg eins og hreyfingin í krossskurðinum, rétt er úr olnboganum um leið og snúið er í framhandlegg inn á við þannig að spaðahausinn hreyfist upp á móti boltanum.

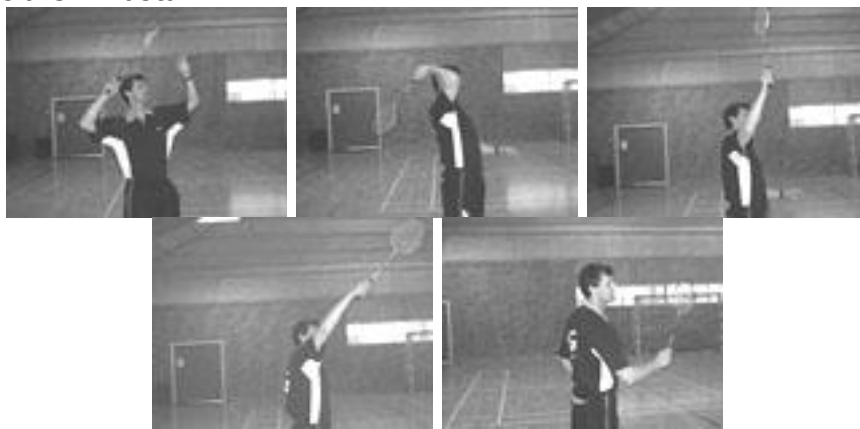
Miðað við krossskurðinn forhandarmegin þá getur það verið kostur í þessu höggi að hreyfa spaðann frá líkamanum til hægri í framsveiflunni.

Þetta þýðir einfaldlega að ekki er þörf á að snúa of mikið upp á líkamann og það er eðlilegra fyrir flesta.

Í síðasta hluta framsveiflunnar er snúið lítillega út á við í framhandlegg þannig að boltinn er sleginn á hægri hlið og sneiddur til vinstri.

Það er mikilvægt að slá fast í þessu höggi svo boltinn fari yfir netið og andstæðingurinn haldi að það komi langt krosshögg.

Því meira sem gripinu er snúið að bakhandargripi, því meiri skurður kemur í höggið og þörf er á að slá enn fastar.



Fótavinna:

Fótavinnan í þessu höggi er oftast skæri, sem kemur sér vel því að í langa bakhandarhorninu eru mjög góðir möguleikar á að nota skærahreyfinguna.

Markmið höggsins:

Höggið er gabbhreyfing sem á að gefa til kynna að ætlunin sé að slá langt og fast krosshögg en í staðinn er slegið stutt og beint. Það er mikilvægt að slá fast, að hluta til að ýkja gabbið á krosshögginu og einnig til að drífa yfir netið þar sem kröftugur skurðurinn dregur mikið úr hraða boltans.

Nauðsynlegt er að vera í góðri stöðu því annars eru einmitt góðar líkur á að boltinn fari í netið. Eftir höggið á að sækja fram að stutta bakhandarhorninu en það eru mestar líkur á að svarið komi þar.

Tillögur að æfingum

Æfing 1:

Leikmaðurinn slær beinan skurð eftir háa sendingu á miðjan völlinn bakhandarmegin.

Æfing 2:

Há sending á miðjan völlinn bakhandarmegin þar sem leikmaðurinn slær til skiptis beinan skurð og haldið kross háhögg.

Þessi æfing þjálfar leikmanninn í að fá rétta líkamsstöðu, þ.e. að snúa í kross á móti langa krosshorni andstæðingsins.



Æfing 3:

Há sending í bakhandarhornið. Leikmaðurinn má velja hvort hann slær beinan skurð eða kross háhögg.

Æfing 4:

Há sending í langa bakhandarhornið. Leikmaðurinn má aftur velja um þessi tvö áður nefndu högg og æfingafélaginn á að reyna að senda tilbaka á sama stað.

Gæði svarhöggga æfingafélagans gefa til kynna hvort högg leikmannsins virki vel. Því lélegra sem svarið er, því betur virka högg leikmannsins.

Æfing 5:

Leikmennirnir slá í kross til hvors annars. Sá sem gerir æfinguna stendur bakhandarmegin á sínum vallarhellingi en æfingafélaginn ská á móti.

Leikmaðurinn má slá allar tegundir krosshögg og einnig beina forhandarskurðinn.

Æfingafélaginn á að reyna að ná skurðinum og svara í bakhandarhornið.

Æfingin gerir leikmanninum kleift að setja æfingafélagann undir pressu áður en höggið er valið.

Æfing 6:

Frítt spil með bónus ef skorað er eftir beinan forhandarskurð bakhandarmegin eða næsta höggi þar á eftir.

Forhandarskurður í kross bakhandarmegin (með smá skurði):

Sveiflan:

Gripið í þessu höggi er grunngripið, kannski snúið örlítið rangsælis til móts við pönnugripið.

Frá upphafsstöðu þar sem spaðinn bendir nánast lóðrétt upp og aðeins til vinstri, snúum við í aftursveiflunni spaðanum inn yfir höfuðið og smávegis aftur fyrir bak þar til spaðinn er nánast láréttur aftan við hnakkann og bendir kannski örlítið niður á við. Á sama tíma færast olnboginn aðeins áfram og upp. Það verður snúningur út á við í framhandlegg.

Í framsveiflunni, sem kemur strax í kjölfar aftursveiflunnar, er rétt úr olnbogalið og framhandleggur snýst inn á við þannig að spaðahausinn færast upp á móti boltanum.

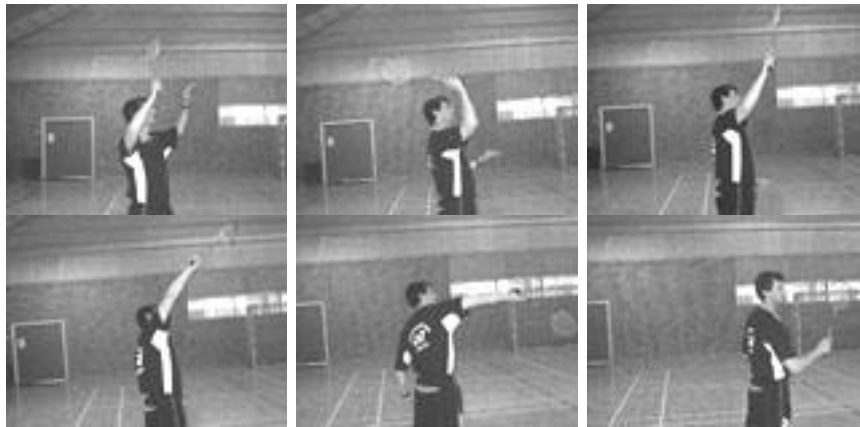
Miðað við venjulegt beint dropp þá er snúningurinn á framhandleggnum í þessu höggi hraðari, sem þýðir að boltinn er sleginn á vinstri hlið korksins þannig að hann fer í kross. Það á að slá boltann nánast hreint þannig að ekki verði mikill skurður og þar af leiðandi ekki hægt að drífa yfir netið.

Boltinn er aðeins fyrir framan líkamann þegar hann er sleginn þannig að hann fer niður á við.

Framsveiflan verður frekar hröð þar sem framhandleggurinn snýst hratt inn á við.

Í eftirsveiflunni heldur snúningur framhandleggsins áfram í smá stund en eftir það færur við spaðann í boga fram fyrir líkamann í u.þ.b. brjósthæð og þaðan í upphafsstöðu.





Fótavinna:

Það er hægt að nota tvenns konar fótavinnu í þessu höggi.

Hægt er að hlaupa aftur á bak niður til boltans í bakhandarhornið, þar sem höggið hefst standandi með hægri fót aftast, bendandi aðeins á ská og vinstri fót fyrir framan og hann bendir á netið. Á meðan höggið er slegið er tekið eitt skref áfram með hægri fæti en höggið er slegið áður en fóturinn fer í gólfið.

Önnur fótavinna sem hægt er að nota er skæra fótavinna sem lýst var hér rétt á undan.

Markmið höggsins:

Höggið er gabbhreyfing sem á að fá andstæðinginn til að búast við beinu droppi en síðan kemur krossdropp.

Höggið er sjaldan sigurhögg en það hjálpar til við að ná frumkvæðinu í rallyinu þannig að leikmaðurinn fái betri stöðu fyrir næsta högg.

Andstæðingur mun venjulega "tapa skrefi" þegar þessi gabbhreyfing er notuð, höggið er einungis notað í einliðaleik.

Líkt og önnur skurðarhögg er þetta sóknarhögg, það er því nauðsynlegt að vera í góðri stöðu þegar það er slegið. Eftir höggið á að færa sig að stutta forhandarhorninu en mestar líkur eru á svari þar.

Tillögur að æfingum:

Æfing 1:

Leikmaðurinn gerir venjulegt beint dropp bakhandarmegin, u.þ.b. einum og hálfum metra frá endalínu. Markmiðið er að fá tilfinningu fyrir högginu sem líkja á eftir áður en haldið er lengra.

Æfing 2:

Leikmaðurinn framkvæmir nú krossskurðinn eftir háa beina sendingu, u.þ.b. einum og hálfum metra frá endalínu. Æfingin er fjölda sendinga æfing, þar sem æfingafélaginn sendir bolta með stuttum hléum á milli þannig að leikmaðurinn fá tíma til að spá í hvert högg.

Í þessari æfingu stígur leikmaðurinn tvö skref tilbaka til höggstaðarins og notar þannig fótavinnu að hann fer fram með hægri fót um leið og hann slær höggið.

Æfing 3:

Leikmaðurinn slær nú til skiptis venjulegt dropp og krossskurð. Fjölda sendinga æfing.

Æfing 4:

Leikmaðurinn gerir nú annað hvort venjulegt dropp eða krosskurð. Æfingafélaginn svarar alltaf í langa bakhandarhornið.

Staða og jafnvægi æfingafélagans þegar hann svarar krossskurðinum sker úr um það hvort höggið er vel heppnað.

Ef æfingafélaginn er úr stöðu eða jafnvægi þá er höggið gott.

Æfing 5:

Leikmaðurinn stendur í langa bakhandarhorninu og má slá hvert sem er yfir netið. Æfingafélaginn svarar alltaf í langa bakhandarhornið.

Leikmaðurinn fær nú marga möguleika til að slá krossskurðinn og fá sem mest út úr högginu þar sem æfingafélaginn er undir pressu í æfingunni.

Nú er hægt að nota skærafótavinnu, ef leikmaðurinn hreyfir sig aftur á bak á góðri ferð áður en hann slær.

Leikfræði í U13 aldurshópnum

Eftirfarandi leikfræðiatríði eiga vel við á þessu tímabili:

- Nota dregið beint dropp þegar leikmaðurinn er undir pressu við endalínu.
- Þjálfari hreyfingar fram á við og að miðju eftir beint, dregið dropp, þar sem svar andstæðingsins kemur gjarnan í kross.
- Kynning á því að ekki má spila mjög nærri netinu nema þegar um mjög góða stöðu er að ræða.
- Vinna með að vera meðvitaður um eðli gabbhreyfinga, á að skera mikið eða lítið miðað við hverju högginn eiga að líkjast.
- Vinna með að færa til stöður í tvíliðaleik karla og kvenna, þar sem hægt er að vinna eftir eftirfarandi þumalfingerreglum:
 - Í færðri varnarstöðu er varnaleikmaðurinn sem stendur andspænis smassarannum u.þ.b. einn metra frá hliðarlínunni á meðan varnarleikmaðurinn sem stendur á ská við smassarann færir að miðjunni og stendur með annan fótinn á miðlínunni og hinn í eigin reit. Þannig verður færsla til hliðar, en varnarleikmaðurinn á ská fer ekki fram en varnarleikmaðurinn sem stendur beint á móti.
 - Í sókn færir netleikmaðurinn aðeins fram fyrir smassarann, nema smassarinn sé frekar framarlega, en þá fer netleikmaðurinn í hinn reitinn. Smassarinn fylgir sjálfur fram að neti eftir smassið. Í þessu tilfelli vinnum við með tvo netleikmenn.
- Vinna með langar uppgjafir í tvíliða- og tvenndarleik.

Líkamleg þjálfun í U13 aldurshópnum

Líkt og í U9 og U11 er tækni- og leikfræðiþjálfun í algjörum forgangi.

Hægt er að gera einstaka spilalíkar æfingar þar sem leikmaðurinn notar mismunandi tækni- og leikfræðipætti í líkamlegu samhengi, t.d. tveir á móti einum en það er mikilvægt að það komi ekki niður á kröfum um tækni og leikfræði.

Á þessu tímabili er hægt að kynna grunnstyrktarþjálfun t.d. í upphitun með það að markmiði að skapa góðar venjur fyrir framtíðina.

Innihald æfinga fyrir U15 aldurshópin

Tækni

Fyrir utan að halda áfram með að æfa tækniatriðin sem kennd eru í U9, U11 og U13 aldurshópunum, er lögð áhersla á kennslu eftirfarandi tækniatriða í U15 aldurshópnum.

- Stikksmass
- Hátt bakhandarháhögg
- Löng uppgjöf
- Haldið dropp

Stikksmass:

Sveiflan:

Gripið í stikksmassi er best þegar það er snúið 10° rangsælis, þ.e. aðeins til móts við pönnugripið miðað við grunngripið. Einnig er hægt að nota grunngripið en þá er hætta á því að boltinn verði skorinn örlítið en það er ekki hagstætt í þessu höggi.

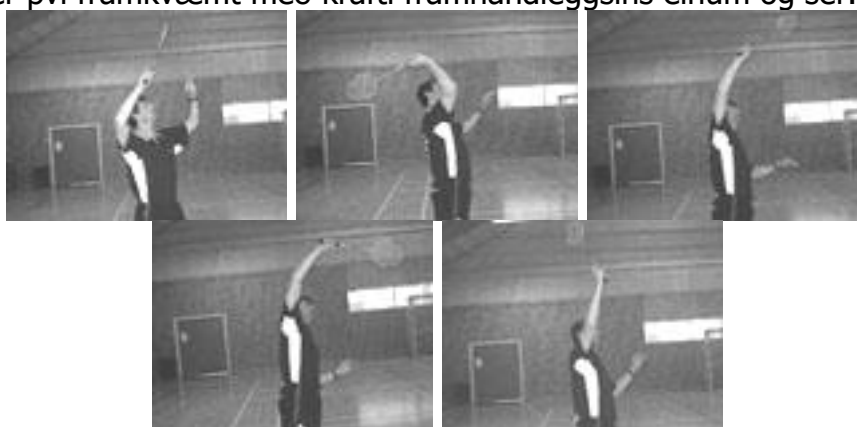
Frá upphafsstöðu, þar sem spaðinn bendir nánast lóðrétt upp á við og aðeins til vinstri og höndin er beinni en í öðrum yfirhöfði forhandarhöggum, hefst aftursveiflan með því að snúið er kröftuglega og hratt út á við með framhandleggnum og olnboginn örlítið beygður þar til spaðinn er nánast láréttur og bendir aftur á bak.

Hér hefst framsveiflan með kröftugum og hröðum snúningi inn á við og réttu úr olnbogunum þannig að spaðinn hreyfist áfram og upp á móti boltanum.

Boltinn er sleginn aðeins fyrir framan líkamann þannig að hann fær bratta leið niður.

Í eftirsveiflunni heldur kröftugi snúningurinn inn á við áfram þar til spaðinn er orðinn nánast samsíða hliðarlínunni, og síðan skýst hann tilbaka í upphafsstöðu, þ.e. án hins venjulega boga niður og inn fyrir framan líkamann.

Þetta högg er því framkvæmt með krafti framhandleggsins einum og sér.



Fótavinna:

Stikksmassið er gjarnan slegið eftir tveggjafóta spyrnu til hliðanna, þar sem að eftir að hafa stigið hliðar saman (chasse) er spyrnt frá með fætinum sem er nær hliðarlínunni og stökkið þar á eftir upp í boltann og höggið framkvæmt.

Þar fyrir utan er hægt að framkvæma höggið eftir hlaup aftur á bak bakhandarmegin, og strax á eftir framkvæmd lítil skæri án stóra líkamssnúningsins.

Markmið höggsins:

Markmiðið með þessu höggi er að framkvæma hratt og bratt högg sem kemur andstæðingnum á óvart eða plati hann. Gott er að nota höggið þegar andstæðingurinn hefur slegið of flatt háhögg eða lyftu sem hægt er að stökkva inní. Nauðsynlegt er að vera í góðri stöðu þegar höggið er slegið, þar sem handleggurinn er nánast beinn og höggið er slegið mjög ofarlega. Forhandarmegin verður höggið oftast beint en það gerist sjálfkrafa vegna snúningsins á handleggnum, en bakhandarmegin er gjarnan hægt að nota krossstikksmass, sérstaklega þegar andstæðingurinn hefur slegið of flatt háhögg eða lyftu.

Tillögur að æfingum:

Æfing 1:

Há sending bakhandarmegin u.þ.b. einn og hálfan metra frá endalínu. Leikmaðurinn framkvæmir krossstikksmass. Fjöldi sendinga æfing þar sem gefinn er tími milli sendinga.

Æfing 2:

Há sending forhandarmegin u.þ.b. einn og hálfan metra frá endalínu. Leikmaðurinn slær beint stikksmass en hann tekur eitt skref áfram þegar hann slær.

Æfing 3:

Styttri og aðeins flatari sending forhandarmegin. Leikmaðurinn gerir hliðar saman (chasse) og tveggjafótaspyrnu og framkvæmir stikksmass.

Æfing 4:

Sama æfing og 3 nema bakhandarmegin.

Æfing 5:

Sama æfing og 4 nema núna krossstikksmass.

Æfing 6:

Æfingafélagi sendir háhögg á bakhandarhelming leikmannsins. Af og til sendir hann of flatan bolta sem leikmaðurinn á að svara með krossstikksmassi, t.d. eftir tveggjafótaspyrnu.

Hátt bakhandarháhögg:

Sveiflan:

Gripið í þessu höggi er bakhandargrip, snúið 20° réttisælis miðað við grunngripið, þannig að þumalfingur er aftan á gripinu sem þýðir að hægt er að þrýsta með honum þegar höggið er framkvæmt.

Allt höggið er slegið á sama tíma og síðasta skrefið í átt að boltanum er tekið.

Frá upphafsstöðu þar sem spaðinn bendir lóðrétt upp hægra megin við líkamann og spaðahausinn er u.þ.b. í augnhæð, færast spaðinn fram fyrir líkamann og bendir enn lóðrétt upp. Þegar spaðinn er fyrir miðjum líkamanum hefst snúningur spaðans niður í átt að gólfinu, en olnboginn lyftist. Framhandleggurinn snýst inn á við.

Þannig næst kröftug forspenna í framhandlegginn sem gefur síðari hluta höggsins kraft.

Strax og spaðanum hefur verið snúið niður að gólfi hefst framsveiflan á móti boltanum.

Rétt er úr olnboga og framhandlegg snúið kröftuglega út á við sem leiðir til þess að spaðinn færast mjög hratt upp á móti boltanum.

Það er mikilvægt að gera ekki hlé á sveiflunni þegar spaðinn bendir niður í gólf því þá tapast forspennan í framhandleggnum.

Boltinn er sleginn hægra megin og rétt fyrir aftan líkamann, u.þ.b. einn metra fyrir ofan axlarhæð.

Eftir að hafa hitt boltann heldur snúningur út á við í framhandlegg áfram, þannig að spaðinn heldur áfram þar til hann er samhliða hliðarlínunni og framhandleggurinn er snúinn eins langt út á við og mögulegt er, þ.e. handarbakið snýr að hliðarlínunni.

Það er gríðarlega mikilvægt í þessu höggi að aftur- og framsveiflan upp á móti boltanum séu í einni samfelldri hreyfingu, þannig að forspennan nýtist til að fá lengd í höggið.

Mörg börn taka síðasta skrefið að boltanum með spaðann bendandi niður í gólf, en það eru mistök sem ber að leiðrétta samstundis.



Fótavinna á höggstaðnum:

Það er mikilvægt við fótavinnuna í þessu höggi að hægri fótur á ekki að snerta gólfið fyrir en eftir að boltinn hefur verið sleginn.

Þetta er mikilvægt svo að forspennan tapist ekki og einnig til að leiðrétta staðsetninguna miðað við boltann á því augnabliki sem hann er sleginn.

Markmið höggsins:

Þetta högg er notað þegar leikmaðurinn er undir örlítilli pressu bakhandarmegin á vellinum, og getur ekki slegið forhandarhögg. Það verður að vera góð hæð á högginu þannig að það fari yfir andstæðinginn, og helst vera svo öflugt að það fari frá höggstaðnum alveg að endalínunni á vallarhelmingi andstæðingsins.

Háa bakhandarháhögg er varnarhögg sem nýtist þannig að ekki er nauðsynlegt að gera erfið högg "yfir höfuðið", þ.e. ef tekist hefur að tileinka sér þau.

Tillögur að æfingum:

Æfing 1:

Sending á miðjan völlinn bakhandarmegin. Sendingin á að vera í axlarhæð og u.þ.b. einn metra hægramegin við leikmanninn, út við hliðarlínu.



Leikmaðurinn framkvæmir "hálf" hátt bakhandarháhögg, en það er auðveldara að tímasetja höggið þannig heldur en hátt uppi og með fullum snúningi.

Við einblínum á gripið og að leikmaðurinn snúi inn á við og strax út á við í kjölfarið á móti boltanum.

Enn eru engar kröfur gerða um lengd höggsins.

Æfing 2:

Sending á miðjan völlinn bakhandarmegin, í sömu hæð og þegar slegið er bakhandarháhögg. Leikmaðurinn slær nú hægt og rólega rétt högg og tekur síðasta skrefið í átt að boltanum.

Æfing 3:

Leikmaðurinn lyftir bolta frá netinu á miðjan völlinn og þaðan kemur sending á miðjan völlinn bakhandarmegin og leikmaðurinn svarar með háu bakhandarháhöggi.

Æfing 4:

Sama æfing og 3 nema nú á sendingin fyrir bakhandarháhöggið að koma niður að endalínunni.

Æfing 5:

Spil á hálfum velli á forhandarhelmingi leikmannsins, æfingafélaginn má gera háhögg og lyfta í kross en því verður leikmaðurinn að svara með beinu háu bakhandarháhöggi. Æfingafélaginn svarar í forhönd fyrir leikmanninn og æfingin byrjar frá byrjun aftur.

Æfing 6:

Spil á hálfum velli á forhandarhelmingi leikmannsins, æfingafélaginn má krossa háhögg eða lyfta þannig að leikmaðurinn svarar með háu bakhandarháhöggi.

Æfingafélaginn reynir að sækja á bakhandarháhögg leikmannsins og gæði bakhandarháhögga leikmannsins sjást á því hvort æfingafélaginn geti svarað með góðu sóknarhöggi.

Æfing 7:

Frítt spil þar sem bónusstig fæst ef andstæðingurinn skorar ekki þegar hann svarar háu bakhandarháhöggi.

Löng einliðaleiksuppgjör:

Sveiflan:

Gripið er grunngripið.

Í upphafstöðunni skal staðið u.þ.b. 0,75 metra frá fremri sendilínu, með vinstri fót fyrir framan og hægri fyrir aftan og með vinstri hlið að netinu. Spaðinn bendir á ská upp til vinstri, spaðahausinn er í augnhæð og hægri olnbogaliður er í 90° vinkil. Vinstri handleggur bendir á ská upp til hægri, með höndina u.þ.b. í augnhæð og einnig með olnbogann í 90° vinkil.

Punginn í upphafsstöðunni er aðallega á aftara fæti.

Aftursveiflan hefst með því að handleggurinn er færður aftur um leið og rétt er úr olnbogunum og snúið út á við í framhandlegg. Við þetta hreyfist spaðinn á hálfhring aftur á bak, réttisælis, þar til hann bendir vinkilrétt aftur á bak.



Framsveiflan hefst um leið og aftursveiflu lýkur en í fyrsta hluta framsveiflunnar er handleggurinn og spaðinn dreginn áfram og niður og smá snúningur í framhandlegg út á við heldur áfram. Þegar spaðinn er við hægri fót í framsveiflunni færir hann upp og áfram á móti boltanum og snúið er í framhandlegg inn á við.

Boltinn er sleginn u.þ.b. hálfan metra fyrir framan vinstri fót og spaðinn bendir á ská niður á við.

Í eftirsveiflunni heldur snúningur inn á við áfram og spaðinn flyst upp og endar bendandi aftur á bak við vinstra eyra.

Pungaflutningur frá hægri fæti yfir á vinstri fót og 180° líkamssnúningur, rangsælis, hefst á sama augnabliki og aftursveiflan hefst.



Markmið höggsins:

Markmið löngu einliðaleiksuppgjafarinnar er að staðsetja andstæðinginn við endalínu við upphaf rallýsins þannig að lengri tími gefist til að svara fyrstu sendingu hans.

Hægt er að ganga út frá því að hárrí uppgjöf sé alltaf svarað með sóknarhöggi sem þörf er að vera á varðbergi gagnvart.

Uppgjöfina á venjulega að staðsetja fyrir miðju uppgjafarreitsins við endalínu.

Tillögur að æfingum:

Æfing 1:

Uppgjafarhreyfingin notuð til að slá eins hátt og hægt er, t.d. hitta loftið eða ljósið o.s.frv.

Æfing 2:

Uppgjöf þar sem boltinn á að lenda í miðjum uppgjafarreitnum.

Æfing 3:

Uppgjöf þar sem boltinn á að lenda í aftasta kassanum.

Æfing 4:

Uppgjöf í mark sem staðsett er á endalínunni.

Haldið forhandardropp:

Sveiflan:

Gripið er grunngripið, e.t.v. snúið örlítið rangsælis til móts við pönnugripið.

Upphafsstaðan er sú sama og í krossskurði forhandarmegin, sem þýðir að vinstri hlið er snúið að netinu og spaðinn bendir á ská upp til vinstri.

Aftursveiflan er eins og í venjulegu þungu smassi en þar sveiflum við spaðahausnum yfir höfuðið og aftur fyrir bak þar til spaðinn bendir lóðrétt niður og kanturinn á spaðahausnum bendir á bak okkar. Í aftursveiflunni á sér einnig stað snúningur út á við í framhandlegg.

Hægri fótur er beygður örlítið í aftursveiflunni til að gefa til kynna að von sé á kraftmiklu höggi.

Framsveiflan hefst um leið og aftursveiflu lýkur. Rétt er úr olnboganum og framhandlegg snúið inn á við þannig að spaðinn hreyfist hratt upp á móti boltanum.

Rétt áður en boltinn er sleginn er dregið algjörlega úr hraða spaðans og snúningi í framhandlegg hætt. Boltanum er ýtt hægt og rólega þannig að úr verður dropp. Eftir að hafa hitt boltann heldur spaðinn áfram í mjúkum boga fram fyrir andlitið frá hægri til vinstri og þaðan fer spaðinn í upphafsstöðu.

Eftirsveiflan, þar sem spaðinn heldur ekki áfram fram og niður eins og í smassi, gefur til kynna að við höfum dregið úr kraftinum í högginu en það er einmitt það sem á að gera.

Það mikilvægasta í högginu er andstæðan milli hinnar hröðu og kröftugu byrjunar á framsveiflunni og hins rólega og mjúka enda á framsveiflunni rétt áður en boltinn er sleginn og honum ýtt yfir netið.



Fótavinna:

Fótavinnan þegar höggið er notað í einliðaleik eru oft skærin sem hefur verið lýst annars staðar.

Skærin eiga vel við því við notum einnig skæri þegar við smössum þungt í einliðaleik.

Skærin gefa andstæðingnum til kynna að við séum að fara að slá fast sóknarhögg og þau hjálpa okkur einnig við að komast hratt fram völlinn eftir höggið.

Þegar höggið er notað í tvíliða- eða tvenndarleik er það framkvæmt með hálfum skærum, þar sem ekki er snúið 180° og endað með hægri fót fyrir framan, heldur snýr framhlið líkamanns að netinu þegar högginu lýkur því að ekki er ætlunin að sækja fram að netinu í kjölfar smassins.

Í tvíliða- og tvenndarleik virkar tveggjafótaspýrna í hoppsmass vel sem fótavinna fyrir forhandardroppið. Slík fótavinna virkar ótrúlega vel í þessu tilviki þar sem ógnað er eins mikið og hægt er þegar stokkið er upp í hoppsmass.



Markmið höggsins:

Högg er gabbhreyfing sem slegið er frá endalínu með yfirhöfði forhandarhöggi. Markmiðið er að sýna andstæðingnum að það komi þungt smass en þess í stað er hægt á sveiflunni og droppað.

Í einstaka tilfellum er höggið sigurhögg í rallyinu. Í einliðaleik á það einkum við þegar slegið er bakhandarmegin en í tvíliða- og tvenndarleik er það annar möguleiki þegar hægt er að smassa að krafti.

Högg er frekar mjúkt og lendir nálægt netinu sem þýðir að auðvelt er að drepa boltann ef gabbhreyfingin virkar ekki. Í einliðaleik er höggið meira notað hjá konum en körlum, eflaust vegna þess að karlarnir eru fljótari upp að netinu og því áhættumeira að nota það oft.

Tillögur að æfingum:

Æfing 1:

Sending í langa bakhandarhornið. Leikmaðurinn slær þungt, beint smass (eða háhögg) til að fá tilfinninguna fyrir hraðanum og kraftinum í högginu.

Æfing 2:

Sending í langa bakhandarhornið. Leikmaðurinn slær nú haldið forhandardropp.

Þetta er fjölda sendinga æfing þar sem einn bolti er sendur í einu og leikmaðurinn fær góðan tíma milli högga.

Hlaupin eru tvö skref aftur á bak í höggið.

Æfing 3:

Haldið forhandardropp og þungt smass til skiptis.

Æfing 4:

Sending að endalínu. Leikmaðurinn á að smassa þungt nema ef þjálfarinn kallar "dropp".

Kallið á að koma rétt áður en leikmaðurinn hittir boltann. Æfingin gefur góða tilfinningu fyrir því hvernig á að bremsa spaðann rétt áður en boltinn er sleginn.

Æfing 5:

Leikmaðurinn stendur við endalínu bakhandarmegin og þaðan má hann spila boltanum hvar sem er á vallarhelming æfingafélagans. Æfingafélaginn svarar allaf í langa bakhandarhornið. Leikmaðurinn getur valið milli smass og haldins forhandardropps þegar æfingafélaginn er undir pressu.

Hér getur leikmaðurinn líka metið það hvort höggin virki.

Æfing 6:

Einliðaleikur þar sem æfingafélaginn þarf að svara langt og beint frá stuttu hornunum sínum. Leikmaðurinn fær mörg tækifæri til að slá þungt smass og haldið forhandardropp.



Leikfræði í U15 aldurshópnum

Í leikfræði fyrir U15 aldurshópin á það vel við að taka fyrir eftirfarandi þætti.

Fyrir utan þættina hér að neðan er að sjálfsgöðu unnið áfram með þá þætti sem þegar hafa verið kynntir í yngri aldurshópnum.

- Vinna með að nota stikksmass þegar andstæðingurinn slær stutt eða flöt háhögg eða lyftur.
- Vinna með að svara beinu háhöggi og lyftu með krossstikksmassi og svara krossháhöggi og lyftu með beinu krossstikksmassi.
- Aukin áhersla á rétta hæð boltans í háhöggum og lyftum sem leiðir til þess að fylgjast betur með hvort andstæðingurinn færir sig aftur á bak þegar háhögg eða lyftur eru slegnar.
- Vinna með hæfileikann til að velja ekki háhögg eða lyftu þegar andstæðingurinn er þá þegar pressaður við endalínu. Velja frekar stikksmass eða skurðarhögg við þessar aðstæður.
- Vinna með hugtakið hraðabreytingar í rallyunum. Nauðsynlegt er að geta tekið og gefið eftir frumkvæðið oft í hverju rallyi, eftir því hvað á best við hverju sinni. Þegar frumkvæðið er gefið eru stórar líkur á að andstæðingurinn sækji strax í næsta höggi sem gefur möguleika á skyndisókn.
- Vinna með að nota "yfir höfuðið högg" (round the head) og háa bakhönd á réttum augnablikum, þ.e. einungis á að nota forhandarsóknarhögg frá þessu horni ef staðan er mjög góð. Ef boltinn er sleginn með "yfir höfuðið höggi" úr erfiðri stöðu eru góðar líkur á að boltinn fari í netið þar sem boltinn er sleginn neðar en í venjulegu forhandarhöggi.
- Vinna með hreyfingar eftir að hafa svarað uppgjöf í tvíliða- eða tvenndarleik. Þumal fingursreglurnar eru:
 - Eftir að hafa svarað langt og flatt þá fer sá sem svaraði aftur á bak og ver sinn vallarhelming en meðleikmaðurinn ver hinn vallarhelminginn með það að markmiði að verja völlinn eins vel og hægt er. Sá sem svaraði uppgjöfinni sækir einungis fram á eftir boltanum ef andstæðingurinn er þó nokkuð pressaður.
 - Eftir beint hálflangt svar, ver meðleikmaðurinn beint hálflangt svar sem oft kemur tilbaka frá andstæðingunum. Sá sem svaraði reynir ekki að skjótast út til hliðanna til að svara þessum höggum líkt og gert var áður fyrr.
 - Þegar aftari maðurinn er pressaður, þá ver sá sem svaraði allt netið.
 - Þegar sá sem svarar, svarar stutt, þá ver hann allt netið.
- Vinna með grunnstöður í tvenndarleik, þar sem stelpa stendur í kross við smassarann í vörn en í sóknarstöðu er hún netleikmaður.
- Vinna með hreyfingar eftir að hafa svarað uppgjöf í tvenndarleik sem eru nánast eins og í tvíliðaleik. Nema hvað eftir flatt svar á strákurinn að spila beint en stelpa í kross með það að markmiði að fá spilið yfir á vallarhelming stráksins.



Líkamleg þjálfun í U15 aldurshópnum

Líkt og í fyrri aldurshópum er aðal áhersla lögð á tækni og leikfræðiþjálfun, en þessir þættir verða að vera vel æfðir áður en börnin ljúka gulltímabili hreyfifroskans en það gerist venjulega við upphaf kynþroskans.

Kynþroskaskeiðið hefst einmitt hjá mörgum á þessu tímabili, en það þýðir að leggja þarf meiri áherslu á að skipuleggja líkamlega þjálfun en hjá fyrri aldurshópum.

Loftháð þjálfun í formi spilæfinga með líkamlega loftháða þjálfun sem markmið og mismunandi hlaup og hlaupaæfingar eru þættir sem núna koma inn í æfingarnar. Mikil aukning úthalds gerir vart við sig hjá börnunum sem þau geta nýtt sér í leik sínum án þess að það hafi áhrif á tækni og leikfræðiæfingar.

Hlaupaáætlanir og loftfirðar æfingar verða fyrst kynntar í U17 aldurshópnum.

Í sambandi við styrktarþjálfun þá á það vel við að kynna æfingar með lóðum/þyngdum sérstaklega til að læra æfingarnar og tæknina við lyftingar. Unnið er með litlar þyngdir þannig að þjálfunin á þessu tímabili sé grunnstyrktarþjálfun.

Eins og áður eru tækni og leikfræði í hávegum höfð á þessu tímabili.

Innihald æfinga fyrir U17 aldurshópin

Auk þess að halda áfram að vinna í þeim þáttum sem kynntir voru í fyrrnefndum aldurshópum þá er unnið með eftirfarandi tækni-, leikfræði- og líkamlega þætti í U17 aldurshópnum.

Tækni

Mælt er með að eftirfarandi tækniþættir séu kynntir í U17 aldurshópnum:

- Þungt smass
- Forhandarvörn í kross gegn smassi
- Bakhandarvörn í kross gegn smassi

Þungt smass:

Sveiflan:

Gripið í venjulegu þungu smassi er grunngripið, e.t.v. snúið örllítið rangsælis til móts við pönnugripið.

Frá upphafsstöðu þar sem staðið er með vinstri hlið að netinu og spaðinn bendir nánast lóðrétt upp og aðeins til vinstri, hefst aftursveiflan með því að spaðinn fer í boga yfir höfuðið á sama tíma og olnboginn hreyfist áfram og upp. Eftir það er olnboginn beygður og snúið út á við í framhandlegg þannig að spaðinn færist niður og aftur fyrir bak þar til hann bendir nánast lóðrétt niður.

Á sama tíma og aftursveiflan hefst, sem er aðeins stærri en í háhöggi, er hægri fótur beygður smávegis til að fá kröftugri líkamssnúning útúr skærunum sem koma í kjölfarið.

Framsveiflan hefst strax á eftir aftursveiflunni, en í þessum hluta sveiflunnar er rétt úr olnboga og snúið inn á við í framhandlegg þannig að spaðinn færist upp á móti boltanum.

Boltinn er sleginn aðeins fyrir framan og hægra megin við líkamann þannig að braut boltans liggur niður á við.

Í eftirsveiflunni heldur snúningurinn inn á við í framhandleggnum áfram þar til spaðinn er u.þ.b. samsíða hliðarlínunni og þar á eftir fer spaðinn í boga fram fyrir líkamann og í upphafsstöðu.



**Fótavinna:**

Eins og áður kom fram er fótavinnan í þungu smassi skæri, þar sem nánast öll sveiflan er framkvæmd meðan leikmaðurinn er í loftinu. Líkaminn snýst í 180° í loftinu.

Markmið höggsins:

Markmiðið er að sjálfsögðu að vinna rallyið á högginu eða strax í næsta höggi á eftir upp við netið.

Höggið er slegið í góðri stöðu og þegar leikmaður getur á auðveldan máta komist fram á völlinn í kjölfarið.

Oftast er hægt að sækja beint fram að netinu eftir smass en möguleikar andstæðingsins á að svara langt eða í kross eru minni eftir því sem smassið er betra.

Tillögur að æfingum:**Æfing 1:**

Hlaup til baka frá miðju að endalínu og smassa með skærafótavinnu.

Æfing 2:

Netdropp án bolta og síðan hlaupið tilbaka frá miðju að endalínu og smassað. Aftur framkvæmt með skærafótavinnu.

Æfing 3:

Sama æfing og æfing 2 en núna sækir leikmaðurinn að netinu eftir smassið og rössar bolta niður sem er kastað til hans.

Æfing 4:

Spil á hálfum velli þar sem aftasti reiturinn er ekki með hjá leikmanninum. Þetta gefur möguleika á mörgum stuttum sendingum sem hann getur svarað með smassi.

Æfing 5:

Sama æfing og æfing 4 nema nú á æfingafélaginn að svara smössum stutt þannig að leikmaðurinn geti sótt fram og rössað boltann niður.

Æfing 6 og 7:

Sama og 4. og 5. æfing nema núna á heilum velli.

Æfing 8:

Venjulegt spil þar sem gefinn er bónus ef skorað er með smassi eða á næsta höggi á eftir.

Æfingar sérstaklega fyrir tvíliða- og tvenndarleik geta í grunninn verið þannig að hjá öðru parinu telst aftasti kassinn ekki með og æfingafélagarnir eiga að svara öllum smössum stutt þannig að hægt sé að stjórna gæðum smassanna.

Forhandarvörn í kross gegn smassi:

Þetta högg er nánast eingöngu notað í einliðaleik

Sveiflan:

Gripið er bakhandargrip, en það tryggir að boltinn geti farið yfir netið þar sem leikmaðurinn er pressaður forhandarmegin eftir smass andstæðingsins.



Frá upphafstöðunni þar sem leikmaðurinn er örlítið boginn í hnjánum og spaðinn bendir á ská áfram og smá niður, hefst aftursveiflan með því að snúið er út á við í framhandlegg. Við það snýst spaðinn í hálfhring, fyrst upp, síðan niður og aftur á bak. Þegar aftursveiflunni er lokið og spaðinn bendir niður hefst framsveiflan á móti boltanum með því að snúið er inn á við í framhandlegg og framkvæmd nokkurs konar rúðuþurrkuhreyfing áfram á móti boltanum.

Únliðurinn er beygður að þumalfingurhliðinni sem fær boltann til að fara í kross.

Boltinn er nær því að vera ýtt yfir netið en sleginn.

Eftir að hafa slegið boltann heldur snúningurinn inn á við í framhandleggnum áfram í eftirsveiflunni þar til hann bendir til vinstri samsíða netinu. Þaðan fer spaðinn aftur í upphafsstöðu.



Fótavinna:

Fótavinnan í þessu höggi er eitt forspennuhopp þar sem stigið er beint út til hliðar í hægri fót.

Sveiflan hefst þegar hægri fótur er færður út til hliðar og fóturinn snertir gólfið á sama augnabliki og aftursveiflunni lýkur.

Leikmaðurinn stendur þ.a.l. í hægri fótinn þegar framsveiflan er framkvæmd.

Hægri fótur fer í gólfið áður en boltinn er sleginn þar sem leikmaðurinn er undir pressu í högginu.

Ef það er aðeins lengra út til boltans er hægt að taka hliðar saman skref (chasse) á undan spyrnskrefinu út á hægri fót. Þetta þýðir að leikmaðurinn kemst lengra nær hliðarlínunni.

Hliðar saman skrefið (chasse) er þannig framkvæmt að vinstri fótur er færður að þeim hægri áður en spyrnskrefið út á móti boltanum er tekið.

Markmið höggsins:

Höggjið er varnahögg sem hefur það markmið að koma í veg fyrir að andstæðingurinn geti sótt beint fram að neti eftir beint smass.

Margir leikmenn taka áhættuna og fylgja fram að neti til að rössa eftir smass en með því að verjast með krossi þá er hægt að koma í veg fyrir að andstæðingurinn geti fylgt eftir smassinu sínu.

Í fæstum tilfellum er varnarkrossinn sigurhögg í rallýinu en oft gefur hann leikmanninum frumkvæðið.

Staðsetning leikmannsins á vellinum er oftast aðeins meira forhandarmegin þegar þetta högg er notað.

Tillögur að æfingum:

Æfing 1:

Kasta boltum sem líkjast beinu smassi, leikmaðurinn svarar hægt og rólega með forhandarvörn í kross.



Æfing 2:

Æfingafélaginn smassar rólega forhandarmegin við leikmanninn. Leikmaðurinn framkvæmir forhandarvörn í kross ef smassið er á réttan stað, annars lætur hann boltann vera og bíður eftir næsta smassi.

Æfing 3:

Leikmaðurinn gefur háa uppgjöf frá vinstri – æfingafélaginn svarar með krossdroppi – leikmaðurinn lyftir hátt í kross – æfingafélaginn smassar beint sem leikmaðurinn svarar með forhandarvörn í kross.

Æfing 4:

Æfingafélaginn sendir háhögg, dropp eða beint smass forhandarmegin við leikmanninn sem svarar háhöggum og droppum tilbaka að endalínu. Þegar æfingafélaginn smassar beint þá framkvæmir leikmaðurinn forhandarvörn í kross.

Æfing 5:

Æfingafélaginn stendur alltaf í langa horninu í forhandarhlið leikmannsins og má senda hvert sem er á völlinn á leikmanninn.

Leikmaðurinn svarar öllum höggum tilbaka á æfingafélagann nema þegar hann smassar beint en þá kemur forhandarvörn í kross. Leikmaðurinn sendir næsta bolta til æfingafélagans í langa hornið og æfingin heldur áfram.

Æfing 6:

Frítt spil nema æfingafélaginn verður að smassa ef boltinn er í langa horninu í forhandarhlið leikmannsins.

Þetta gerir leikmanninum kleift að ákveða sjálfur hvenær hann á að gera forhandarvörn í kross.

Æfing 7:

Frítt spil þar sem bónus er gefinn ef leikmaðurinn nær að framkvæma forhandarvörn í kross án þess að andstæðingurinn náði að klára rallyið í næsta höggi.

Bakhandarvörn í kross gegn smassi:

Sveiflan:

Gripíð er snúið u.þ.b. 45° rangsælis að pönnugripinu. Þetta grip er notað til að spaðahausinn bendi í vinkil upp þannig að boltinn komist yfir netið, en leikmaðurinn er undir pressu bakhandarmegin eftir smass frá andstæðingnum.

Frá upphafsstöðunni þar sem hné eru létt beygð og spaðinn bendir á ská niður og á ská fram á bakhandarhliðina, hefst aftursveiflan með inn á við snúning í framhandlegg þannig að spaðinn hreyfist í hálfhring, fyrst aðeins upp en síðan niður og aftur á bak.

Samtímis er snúið upp á líkamann þannig að hægri öxl snýr að netinu.

Aftursveiflu er lokið þegar spaðinn bendir niður að endalínu fyrir aftan líkamann.

Í framsveiflunni er spaðinn færður á móti boltanum með því að snúa út á við í framhandlegg og samtímis hreyfa úlnið aftur á bak þannig að boltinn fer í kross.

Boltanum er nánast ýtt yfir netið frekar en að hann sé sleginn, en til að geta það er framkvæmd nokkurs konar rúðupurkuhreyfing á móti boltanum.

Eftir að hafa slegið boltann heldur rúðupurkuhreyfingin áfram þar til ekki er hægt að snúa meira upp á handlegginn, og síðan flyst spaðinn í upphafsstöðu.



Því hægar og rólegar sem höggið er slegið, því meira öryggi og stjórn er á hreyfingunni. Því meiri pressu sem leikmaðurinn er undir því hraðari verður hreyfingin að vera.



Fótavinna:

Ef smassið kemur frekar nálægt líkamanum, er stigið beint út í vinstri fót í kjölfar forspennuhoppsins.

Sveiflan hefst um leið og byrjað er að stíga út og vinstri fótur er settur í gólfið á sama tíma og aftursveiflu lýkur.

Ef smassið er lengra í áttina að hliðarlínunni þá er stigið með hægri fót í kross fram fyrir vinstri fótinn strax í kjölfar forspennuhoppsins.

Vinstri fótur er því notaður sem spyrnufótur þegar um litla pressu er að ræða en hægri fótur við meiri pressu.

Markmið höggsins:

Höggið er varnarhögg sem á að koma í veg fyrir að andstæðingurinn geti fylgt beint fram að neti eftir beint smass í bakhandarlið leikmannsins.

Flestir leikmenn reyna eftir gott beint smass að sækja beint fram að netinu á stutt beint svar sem kemur oftast í kjölfarið.

Bakhandarvörnin í kross kemur í veg fyrir að sá sem smassaði beint í bakhandarliðina geti gert út um rallyið strax í kjölfarið.

Staðsetning leikmannsins á vellinum er oftast aðeins bakhandarmegin ef von er á smassi þangað.

Tillögur að æfingum:

Æfing 1:

Sending sem líkist smassi er kastað bakhandarmegin við leikmanninn sem framkvæmir bakhandarvörn í kross.

Leikmaðurinn á að fá góðan tíma milli sendinga.

Æfing 2:

Æfingafélaginn smassar hægt og rólega bakhandarmegin við leikmanninn eftir sendingu frá leikmanninum. Leikmaðurinn framkvæmir bakhandarvörn í kross.



Æfing 3:

Leikmaðurinn slær háa uppgjöf frá hægri reit – æfingafélaginn slær krossdropp – leikmaðurinn lyftir í kross – æfingafélaginn smassar beint bakhandamegin við leikmanninn sem framkvæmir bakhandarvörn í kross.

Æfing 4:

Æfing á hálfum velli á bakhandarhelming leikmannsins. Æfingafélaginn má senda háhögg, dropp eða smass að hliðarlínunni. Leikmaðurinn á að svara háhöggi og droppi langt tilbaka en framkvæmir bakhandarvörn í kross þegar smassað er.

Æfing 5:

Æfingafélaginn er alltaf í langa bakhandarhorninu, séð frá leikmanninum. Hann má senda hvert sem er á völlum leikmannsins sem svarar alltaf út í horn, nema þegar æfingafélaginn smassar beint. Þá framkvæmir hann bakhandarvörn í kross. Næsti bolti fer síðan út í horn og æfingin heldur áfram.

Æfing 6:

Frítt spil nema æfingafélaginn á alltaf að smassa ef boltinn kemur í langa hornið bakhandarmegin, séð frá leikmanninum. Þá er leikmaðurinn ávallt tilbúinn til að framkvæma bakhandarvörn í kross.

Æfing 7:

Frítt spil þar sem bónus er gefinn ef leikmaðurinn framkvæmir bakhandarvörn í kross og andstæðingurinn skorar ekki á næsta höggi.

Leikfræði í U17 aldurshópnum

Fyrir utan að vinna áfram í þeim þáttum sem hafa áður verið kynntir, þá á vel við að eftirfarandi leikfræðiþættir komi inn í spilið á þessu aldurskeiði.

- Vinna með að smassa beint þegar smassað er þungt.
- Vinna með að varnahögg gegn beinu smassi eiga að vera stutt og í kross.
- Vinna með að varnarhögg gegn krosssmassi eiga að vera stutt og bein.
- Vinna með hraðabreytingar, sérstaklega þegar sótt er að neti.
- Vinna með hæfileikann til að sjá hvort að best sé að sækja áfram eftir sóknarhögg eða gefa eftir frumkvæðið.
- Vinna með færðar/breyttar uppstillingar í tvenndarleik.
 - Í vörninni stendur stelpa oftast í kross, og í þessari stöðu ver strákurinn allan beina reitinn á meðan stelpa færir örlítið nær stráknum. Það er því ekki hliðarfærsla í þessu tilfalli sökum styrks stráksins umfram stelpunnar.
 - Í vörninni þegar stelpa stendur samhliða þá færir hún sig nær hliðarlínunni og strákurinn sig nær stelpunni til að hjálpa til. Þetta krefst mikillar hliðarfærslu í varnarstöðunni.
 - Í sóknarleiknum gilda sömu reglur og í tvíliðaleiknum. Þar sem stelpa er oftast netleikmaður og færir sig fram fyrir strákinn ef hún sér að hann kemst ekki fram að netinu, þá færir hún sig til hliðar í öfugan reit ef hún vill að strákurinn, eftir smass, sækji sjálfur fram að netinu. Þetta á sérstaklega við þegar strákurinn er í góðri stöðu framarlega á vellinum.
 - Í sóknarstöðu þegar strákurinn er netleikmaðurinn þá færir hann sig frá netinu þannig að stelpa geti fært sig framar eftir smass. Í þessari stöðu er það kostur ef stelpa kann að slá krosssmass.
- Vinna með kontrafasa í tvíliðaleik.
 - Kontrahögg í tvíliðaleik karla eru aðallega löng flöt varnarhögg eftir smass. Eftir þannig högg færa báðir leikmennirnir sig áfram í sínum reit þannig að lokum eru þeir hlið við hlið framarlega á vellinum eða alveg við netið.
 - Stutt varnarhögg í kross virkar í einstaka tilfellum sem kontrahögg og í þeim tilfellum getur leikmaðurinn sem sló höggið sótt fram að netinu í kross þar sem samherjinn getur svarað beinu lyftunni sem kemur líklega frá andstæðingunum. Ef leikmennirnir eru ekki vissir um gæði varnarhöggsins þá halda þeir stöðum sínum hlið við hlið og bíða eftir svari andstæðinganna.
 - Í tvíliðaleik kvenna getur stutt, beint varnarhögg eftir smass stundum virkað sem kontrahögg, þar sem netleikmaður andstæðinganna dekkar netið ekki eins stíft og í tvíliðaleik karla. Ef leikmennirnir eru í vafa um að andstæðingarnir séu pressaðir eftir stutta, beina varnahöggið, þá eiga þeir að halda stöðum sínum hlið við hlið. Hægt er að segja að það sé betra að halda stöðunni einu sinni of oft en einu sinni of sjaldan. Það má almennt fullyrða með alla tvíliða- og tvenndarleiki að parið á aldrei að vera með einn netleikmann og hinn fyrir aftan nema parið sé með mikla yfirburði í rallyinu.

Líkamlegar æfingar í U17 aldurshópnum

Á þessu tímabili getur þjálfarinn fyrir alvöru farið að skipuleggja líkamlega þjálfun þar sem flestir leikmennirnir eru komnir yfir kynþroskaskeiðið.

Líkamlegar æfingar verða að taka mið að æfingaáætlun leikmanna, en bestu U17 leikmennirnir taka þátt í nokkrum mikilvægum mótum sem æfingaáætlanirnar eru sniðnar að. Undirstöðureglurnar sem kynntar voru fyrr í bókinni skulu grundvöllurinn í þessum æfingaáætlunum.

Þrátt fyrir að við vinnum nú meira markvisst með líkamlega þjálfun, þá er tæknin og leikfræðin enn í fyrsta sæti. Fjöldi líkamlegra æfinga á að endurspegla þetta og fjöldinn er minni en hjá eldri aldurshópum. Þjálfunaraðferðir og innihald sem snúa að líkamlegri þjálfun fara samt að líkjast því sem unnið er með í U19 og meistaraflokki. Í grunninn er hægt að segja að hjá U17 aldurshópnum er loftháð þol aðallega þjálfað með hlaupum og spilæfingum.

Á grunnæfinga- og breytingatímabilinu eru tvær hlaupaæfingar í viku í formi vegalengda- og lengri vegalengdahaupa, en á séræfinga- og keppnistímabilinu er hlaupið langt, stutt og stutt-stutt interval, líka tvisvar sinnum í viku annaðhvort utandyra eða á æfingu í formi hlaupa eða spils.

Síðar í bókinni koma dæmi um hlaupaáætlanir, þ.e. þegar kenning um loftháðar og loftfirðar æfingaáætlanir verður lögð fram.

Styrktarþjálfunin á þessu tímabili er í grunninn þannig að leikmennirnir vinna með miklar þyngdir, eða um 80% - 100% af hámarksþyngd. Leikmennirnir eru áður búnir með grunnstyrktartímabil til að venja liðbönd, bein og sínar við álagið og læra réttu tæknina við lyftingar.

Aðal áhersla er enn lögð á tækni og leikfræði og því er fjöldi styrktaræfinga minni en hjá eldri aldurshópum.

Á grunnæfinga- og breytingatímabilinu eru tvær styrktaræfingar í viku en á séræfinga- og keppnistímabilinu er ein styrktaræfing á viku.

Dæmi um styrktaræfingaáætlanir koma síðar í námsskránni.

Innihald æfinga fyrir U19 aldurshópin

Auk þess að halda áfram að vinna í þeim þáttum sem kynntir voru í fyrrnefndum aldurshópum þá er lögð áhersla á að vinna með eftirfarandi tækni-, leikfræði- og líkamlega þætti í U19 aldurshópnum.

Tækni

Eftirfarandi tæknipætti hentar vel að kenna á þessu tímabili.

- Bakhandargabbhreyfing frá netinu – þar sem leikmaður þykist ætla að slá stutt krossnetdropp en lyftir beint og langt í staðinn.
- Löng uppgjöf með vippi og gabbhreyfingu í tvíliða- og tvenndarleik, með hléi eftir aftursveiflu.
- Löng bakhandarvörn gegn smassi í tvíliða- og tvenndarleik.

Bakhandargabbhreyfing frá netinu:

Sveiflan:

Það er frekar erfitt að útskýra gripið í þessu höggi.

- Hægt er að nota bakhandargrip sem gerir það að verkum að hægt er að þrýsta með þumal fingri í lok höggsins, sem auðveldar að slá langt að endalínunni. Gallinn við þetta grip er að vinkill spaðahaussins bendir ekki mikið upp sem þýðir að það eru miklar líkur á að boltinn fari í netið eða verði mjög flatur. Til að koma í veg fyrir þetta þarf að snúa út á við í gegnum alla sveifluna.
- Annað grip sem hægt er að nota er snúið aðeins rangsælis til móts við pönnugripið, sem gerir höggið afslappaðra en á sama tíma er erfiðara að senda langan bolta í lok sveiflunnar.

Þegar síðasta skrefið er tekið á móti boltanum bakhandarmegin, með hægri hlið að netinu, hefst sveiflan með því að spaðinn og handleggurinn er færður niður vinstra megin við líkamann. Í þessari hreyfingu er hægt að segja að spaðinn fylgi boltanum niður á við og úlnið snúið aftur til að sýna andstæðingnum að von sé á stuttu krosshöggi. Í þessum hluta sveiflunnar eru engir snúningar í framhandleggnum.

Þegar spaðinn er út við hægri fót, 20 cm frá gólfinu, kemur hröð og stutt hreyfing á móti boltanum, enn með boginn úlnið aftur til að sýna stutt krosshögg, og enn án snúnings í framhandlegg.

Hér eftir er spaðinn færður tilbaka með hröðum snúning inn á við í framhandlegg, og síðan mjög hratt og kröftuglega snúið út á við og um leið skýst spaðinn í boltann og slær hann langt meðfram línunni.

Boltinn er sleginn rétt fyrir framan líkamann, u.þ.b. hálfan metra fyrir ofan gólfið og í eftirsveiflunni heldur snúningurinn í framhandlegg áfram út á við þar til spaðinn bendir á ská upp, vinkilrétt á netið.

Höggið skiptist í tvo hraða, fyrsta aftursveiflan er róleg en síðasti hluti sveiflunnar er framkvæmdur með hraða og sprengikrafti.

**Fótavinna:**

Öll sveiflan er framkvæmd þar sem staðið er í spyrnufótinn í stutta bakhandarhorninu.

Markmið höggins:

Höggið er gabbhreyfing sem á að fá andstæðinginn til að halda að ætlunin sé að slá stuttan kross við netið úr stöðu þar sem leikmaðurinn er undir smá pressu. Andstæðingurinn færir sig þangað sem hann heldur að boltinn komi en hann er síðan sleginn langur meðfram línunni í staðinn.

Höggið á að nota þegar boltinn er ekki hátt við netkantinn heldur frekar neðarlega við gólfið.

Ef höggið er vel heppnað er það oft sigurhögg í rallyinu og leikmaðurinn á ávallt að staðsetja sig framarlega á vellinum eftir höggið þar sem mestar líkur eru á svari þar.

Tillögur að æfingum:**Æfing 1:**

Bolta er kastað í stutta bakhandarhorn leikmannsins. Boltinn á vera u.þ.b. hálfan metra fyrir aftan fremri sendilínu. Leikmaðurinn framkvæmir höggið hægt og rólega, en hann hefur aftursveifluna á sama tíma og boltanum er kastað sem gefur honum tíma til að framkvæma alla fjóra hluta sveiflunnar í rólegheitunum.

Æfing 2:

Leikmaðurinn slær nú stutt krossnetdropp, þ.e. aðeins fyrstu tvo hluta sveiflunnar.

Æfing 3:

Leikmaðurinn slær nú til skiptis gabbhreyfinguna og krossnetdroppið og reynir að framkvæma gabbhreyfinguna hraðar og reynir að fá högginn til að líkjast hvert öðru.

Æfing 4:

Leikmaðurinn gefur hátt upp frá hægri – æfingafélaginn slær beinan forhandaskurð með litlum skurði – leikmaðurinn slær bakhandargabbhreyfinguna.

Æfing 5:

Sama og 4. æfing, nema nú má leikmaðurinn velja milli gabbhreyfingarinnar og krossnetdropps. Æfingafélaginn á að reyna að svara.

Það sem gefur til kynna hvort gabbhreyfingin virki, er hvort æfingafélaginn nær ekki til boltans eða kemur of seint að endalínunni til að svara.

Æfing 6:

Einliðaleikur þar sem leikmaðurinn á að svara í langa forhandarhorn æfingafélagans í hvert skipti sem leikmaðurinn svarar við netið. Þannig getur æfingafélaginn slegið mörg högg þar sem leikmaðurinn getur valið að slá gabbhreyfinguna.

Löng uppgjöf með vippi og gabbhreyfingu í tvíliða- og tvenndarleik: **Sveiflan:**

Gripið er bakhandargrip þar sem haldið er hátt á spaðanum.

Leikmaðurinn staðsetur sig nálægt fremri sendilínu með hægri fót fyrir framan þann vinstri.

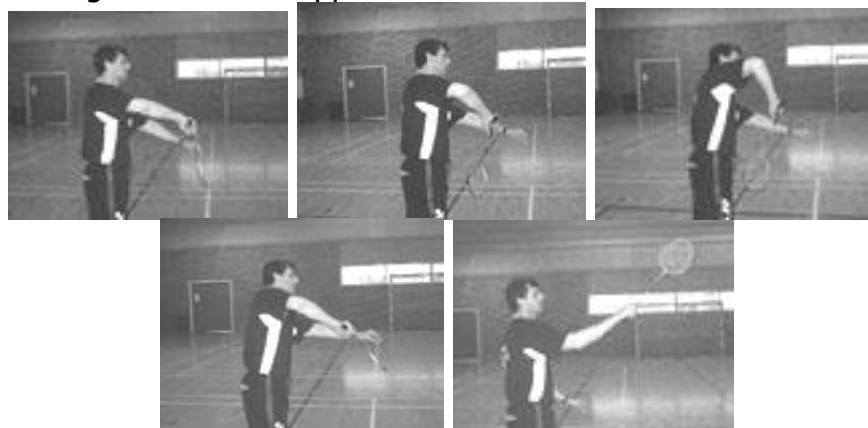
Spaðinn er u.þ.b. 0,75 metra fyrir framan líkamann í upphafsstöðunni, samsíða netinu og vísar aðeins niður á við. Handleggurinn er aðeins boginn og framhandleggurinn bendir örlítið niður, og úlnliðurinn beygður til hliðar, þumalfingursmegin. Spaðahausinn er í u.þ.b. mjaðmahæð.

Í aftursveiflunni er olnboginn beygður og snúið í framhandlegg örlítið inn á við, þannig að spaðinn færir aftur á bak að líkamanum þar til hann er 20 cm frá maganum. Þegar aftursveiflunni líkur er gert hlé á sveiflunni, þ.e. spaðinn er hreyfingarlaus.

Framsveifla hefst með því að olnboganum er lyft smávegis, og framhandleggur snýst enn meira inn á við og síðan er rétt úr olnboganum og framhandleggur snúið út á við þannig að spaðinn færir að boltanum.

Boltinn er sleginn u.þ.b. 0,75 metra fyrir framan líkamann og vinstri handleggur er nánast beinn. Vinstri hönd sleppir boltanum rétt áður en hann er sleginn. Boltinn er sleginn það neðarlega að ekki sé um yfirhandaruppgjöf að ræða enda er hún ólögleg.

Í eftirsveiflunni heldur snúningur út á við í framhandlegg áfram þar til spaðinn er vinkilrétt á netið og bendir á ská upp.



Markmið höggsins:

Markmiðið er að fá andstæðinginn til að halda að við ætlum að gefa stutta uppgjöf. Hléið eftir aftursveifluna fær hann til að setja sig í stellingar gagnvart stuttri uppgjöf en þá er slegin löng.

Ástæðan fyrir því að olnboganum er lyft í byrjun framsveiflunnar er sú að þá er auðveldara með að fá hæð í uppgjöfina.

Tillögur að æfingum:

Æfing 1:

Uppgjöfin gerð án andstæðings. Fjöldi högga æfing.

Æfing 2:

Uppgjöfin nú slegin gegn andstæðingi. Andstæðingurinn á að hreyfa sig aftur á bak eftir uppgjöfina sem gefur til kynna hvort höggið er nógu hátt en ekki of flatt.

Æfing 3:

Nú má leikmaðurinn velja milli stuttu bakhandaruppgjafarinnar eða vippuppgjafarinnar. Ef vippuppgjöfin tekst þá hefur hann náð að gabba andstæðinginn.

Löng bakhandarvörn gegn smassi í tvíliða- og tvenndarleik:

Sveiflan:

Gripið er bakhandargrip.

Í upphafsstöðunni snýr leikmaðurinn að smassarannum og með fæturna samhliða netinu, en hægri fótur kannski aðeins framar en sá vinstri. Þunginn er fremst á fótunum og líkaminn hallar aðeins fram á við. Spaðinn bendir á ská niður og á ská til vinstri, hægri handleggur er aðeins boginn og spaðahausinn er aðeins fyrir utan vinstra hné. Vinstri handleggur er aðeins boginn og vinstri hendi er aðeins fyrir utan vinstra læri.

Í aftursveiflunni er olnboginn beygður smávegis og honum lyft og snúið í framhandlegg inn á við þannig að spaðinn færast aftur á bak.

Um leið og aftursveiflu lýkur hefst framsveiflan með því að rétt er úr olnboga og snúið kröftuglega út á við í framhandlegg þannig að spaðinn færast á móti boltanum.

Boltinn er sleginn u.þ.b. einn metra fyrir framan líkamann og í eftirsveiflunni heldur framhandleggur áfram að snúast út á við þar til spaðinn snýr vinkilrétt á netið á ská upp.



Markmið höggsins:

Markmiðið er að koma boltanum, eftir smass andstæðingsins, hátt og aftur til endalínu þannig að andstæðingurinn geti ekki byggt ofan á sóknina.

Tillögur að æfingum:

Æfing 1:

Bolta kastað og leikmaðurinn slær langa varnarhöggið. Æfingafélaginn sér til þess að leikmaðurinn fái góðan tíma milli högga.

Æfing 2:

Leikmaðurinn gefur langa uppgjöf sem æfingafélaginn smassar tilbaka og leikmaðurinn slær síðan langa varnarhöggið.

Æfing 3:

Leikmaðurinn slær varnahöggið aftur og aftur og æfingafélaginn smassar alltaf tilbaka.

Æfing 4:

Æfingafélaginn smassar og droppar til skiptis – leikmaðurinn slær varnarhöggið og lyftir til skiptis.

Æfing 5:

Æfingafélaginn má slá beint háhögg, beint smass eða beint dropp – leikmaðurinn svarar alltaf langt.

Leikfræði í U19 aldurshópnum

Auk þess að vinna áfram í þeim þáttum sem hafa áður verið kynntir, þá á vel við að kynna eftirfarandi leikfræðipættir á þessu aldurs skeiði.

- Vinna markvisst með hæfileikann til að sjá hvar andstæðingur er staðsettur á vellinum og ennfremur hvert hann er að fara.
- Í tengslum við punktinn fyrir ofan, vinna áfram með skipta sýn ("split vision"). Þetta þýðir að leikmaðurinn á að geta fylgst með tveimur stöðum í einu. Leikmaðurinn á að horfa á boltann en um leið sjá hreyfingar andstæðingsins útundan sér. Til dæmis til að koma í veg fyrir að flatar lyftur séu slegnar til andstæðings sem ekki er á leiðinni fram að neti.

Eftirfarandi eru æfingar fyrir skipta sýn ("split vision"):

- Æfingafélaginn kastar bolta yfir netið sem leikmaðurinn á annaðhvort að lyfta til baka eða droppa – ef andstæðingurinn stendur kyrr, þá á að droppa en ef hann stígur fram þá á hann að lyfta.
- Æfingafélaginn gefur hátt upp til leikmannsins – Ef æfingafélaginn stígur fram eftir uppgjöfina slær leikmaðurinn háhögg og ef hann stígur skref aftur á bak þá á leikmaðurinn að skera boltann.
- 2:1 æfing þar sem æfingafélagarnir eru tveir – leikmaðurinn á að slá til skiptis á æfingafélagana sem eru á stöðugri hreyfingu, líka kringum hvorn annan, um völlinn. Leikmaðurinn á bæði að horfa á boltann og sjá útundan sér hvert æfingafélagarnir hreyfa sig.
- Vinna með atriðið að slá alltaf netdropp eða stoppa boltann við netið ef andstæðingurinn stendur ekki nálægt netinu eða er ekki á leiðinni að netinu. Þannig kemur maður í veg fyrir að slá flatan bolta þegar andstæðingurinn getur komist inní braut boltans og í mörgum tilfellum klárað rallyið.
- Vinna almennt með hreyfanlega leikmiðju sem tengist hæfileikanum við að sjá fyrir hvað gerist.
- Vinna með kontrafasann í tvenndarleik:
 - Í tvenndarleik líkt og í tvíliðaleik er mest notaða kontrahöggið löng flöt svör við smössum. Stutt svör í kross virka einnig sem kontrahögg, sérstaklega ef strákurinn stendur beint gegn smassaranum í vörninni.

- Ef strákurinn stendur beint gegn smassarannum og er í minnsta vafa um að svarið geti unnið frumkvæðið til þeirra á hann að svara beinum flötum tilbaka. Þannig heldur hann spölinu á sínum vallarhelming sem á vel við í flestum tilfellum í tvenndarleik.
- Ef strákurinn stendur beint gegn smassarannum og getur slegið gott kontrahögg, getur hann valið að slá í kross, en í kjölfarið fara báðir leikmennirnir fram á við á sínum vallarhelming. Stelpan stendur þá beint gegn svarinu og dekkar sinn vallarhelming.
- Ef stelpan stendur í kross við smassarann og er ekki viss hvort hún getur slegið flatt kontrahögg sem pressar andstæðingana, á hún að velja að slá í kross, þannig að herrann standi beint gegn svarinu í næsta höggi.
- Ef stelpan stendur í kross og getur slegið mjög gott kontrahögg, getur hún valið að slá beint, þannig að mótherjarnir hreyfa sig til hliðar við endalínuna. Í kjölfarið færir hún sig beint á móti. Því betra sem kontrahöggið er, því nær netinu fylgir hún og ef andstæðingarnir eru undir mjög mikilli pressu þá dekkar strákurinn langa beina bolta fyrir aftan stelpuna.
- Ef vörnin stendur ekki rétt þannig að stelpan stendur beint gegn smassinu, þá á hún að slá kontrahögg flatt í kross og strákurinn að slá beint kontrahögg. Þannig kemur strákurinn í báðum tilfellum með að standa beint gegn smassarannum og um leið flyst smassarinn til hliðar við endalínuna.
- Þegar strákurinn stendur beint gegn smassarannum og slær kontrahöggið stutt í kross, þá á stelpan að fylgja fram og dekkja netið og strákurinn að dekkja svæðið fyrir aftan hana.
- Þegar stelpan stendur í kross gegn smassarannum og slær stuttan kross sem kontrahögg, þá á hún að sækja fram að netinu boltamegin, sérstaklega ef höggið var vel heppnað.
- Vinna með stöðubreytingar í tvíliða- og tvenndarleik.
 - Ef sá sem sækir er framarlega á vellinum í góðri stöðu, færir netleikmaðurinn sig til hliðar við netið og smassarinn fylgir fram eftir höggið. Það eru því tveir netleikmenn eða leikmenn sem standa framarlega á vellinum og hvor passar sinn helming.
 - Ef netleikmaðurinn færir sig greinilega í hinn reitinn og aðeins aftur á bak þegar meðleikmaðurinn sækir aftar á vellinum, þá er gott að smassa í kross og netleikmaðurinn dekkar sinn vallarhelming gegn svari andstæðinganna. Hér hefur átt sér stað stöðubreyting í kross.

Líkamleg þjálfun í U19 aldurshópnum

Líkamleg þjálfun í þessum aldurshópi líkist líkamlegri þjálfun í meistaraflokki, en leikmennirnir eru nú orðnir fullþroska líkamlega.

Hægt er að segja að á þessum tímapunkti í þjálfunar- og þróunarferlinu, þá skipar líkamlegi þátturinn jafn veigamikinn sess og tækni- og leikfræði, þar sem leikmennirnir verða á æfingum og á mótum að vera í nægilega góðu líkamlegu formi til að geta notað tækni- og leikfræðihæfileikana sem þeir lærðu á fyrri aldurs skeiðum.

- **Loftháð þjálfun** er hluti af æfingunum í gegnum allt æfingatímabilið, en markmiðið er að þjálfa upp eins gott þol og mögulegt er fyrir mikilvæg mót.

Það eru aðeins meiri kröfur um gott þol hjá einliðaleiksspilurunum en hjá tvíliða- og tvenndarleiksspilurunum, en karlarnir í hæsta gæðaflokki eru yfirleitt með þoltölu upp á 65-70. Einliðaleiks konur hafa þoltölu upp á 55-60 en tvíliða- og tvenndarleiksmennirnir hafa venjulega 10% lægri þoltölu. Þoltala er geta líkamanns til að anda að sér súrefni og flytja það um líkamann, mælt í millilítrum súrefnis pr. kíló líkamsþyngdar pr. mínútu.

Með það að markmiði að byggja upp gott þol eru hlaupaæfingar þrisvar sinnum í viku í formi vegalengda og lengri vegalengdahlaupa á grunnæfinga- og breytingatímabilinu. Á séræfinga- og keppnistímabilinu eru hlaupin intervalhlaup tvisvar sinnum í viku til að auka þolið.

Grunnæfingatímabilið er mjög mikilvægt þegar þolið er byggt upp en þegar mælt er þá kemur í ljós að í lok þessa tímabils er loftháða þolið best hjá leikmönnum. Eftir þetta tímabil og fram að mikilvægustu mótunum minnkar þolið um u.þ.b. 10% þrátt fyrir intervalæfingarnar.

Á þessu tímabili er gott að mæla þol leikmannanna reglulega svo að hægt sé að sjá hvort að verið er að þjálfra rétt.

Eins og áður kom fram þá er hlaupaáætlun aftar í námsskránni og kenning um þolþjálfun.

- **Löftfirð þjálfun** er hluti af æfingaáætluninni, sérstaklega á séræfinga- og keppnistímabilinu. Löftfirta þolið gengur út á að framleiða orku án súrefnis, sem þýðir að geta unnið á hámarks ákefð í stuttan tíma, bæði með og án mjólkursýru. Verklegra þýðir þetta að á þessum tímabilum eru hraða- og sprengikraftsæfingar, bæði almennar og keppnislíkar æfingar án mjólkursýrumyndunar og einnig er þjálfað sérstaklega á séræfingatímabilinu löftfirrt þol með mjólkursýrumyndun, eða mjólkursýruæfingar. Á þessum tímabilum er löftfirð þjálfun tvisvar til þrisvar sinnum í viku, oftast hluti af badmintonæfingum innanhús.
- **Styrktarþjálfun** er hátt skrifuð á þessu tímabili og er skipulagt nánast alveg eins og hjá meistaraflokknum. Á grunnæfinga- og breytingatímabilinu er styrktarþjálfun æfð tvisvar til þrisvar sinnum í viku en á séræfinga- og keppnistímabilinu er æft tvisvar sinnum í viku. Styrktarþjálfunin er eins og áður kom fram í formi þungra lyftinga, eða 80%-100% af hámarksþyngd. Reglulega skal hámarksþyngd prófuð til að öruggt sé að verið sé að vinna með réttar þyngdir. Til þess að fá meiri sprengikraft út úr æfingunum sem nýtist á badmintonvellingum þá verður að æfa keppnislíkt í formi áður nefndra hraðaæfinga á vellingum. Síðar í námsskránni er að finna styrktaræfingaáætlanir og kenningunni bak við styrktaræfingar er einnig lýst þar.
- **Liðleikaþjálfun** er ekki mjög mikilvæg í badmintonþjálfun. Ef leikmennirnir hafa eðlilegan liðleika í axlar-, hrygg-, ökkla- og mjaðmalið er það nóg til að uppfylla kröfurnar til liðleika í badminton á hæsta getustigi. Ef fundið er út að liðleiki leikmanna hefur minnkað í einum eða fleiri liðamótum, þá á sjálfsögðu að gera liðleikaæfingar til að auka liðleikann aftur. Það getur t.a.m. verið í formi teygjuæfinga eða annarra þjálfunaraðferða. Liðleikaþjálfunin á alltaf að vera snemma á æfingunni þegar vöðvaþræðirnir eru ekki samandregnir.
- **Teygjuæfingar** sem hafa þann tilgang að fá liðamótin á ný í upphafsstöðu eftir erfiða þjálfun, eiga að vera hluti af hverri æfingu og eiga að vera í lok æfinga.

Innihald æfinga fyrir meistaraflokk

Eftirfarandi atriði eiga vel við þegar talað er um innihald æfinga fyrir meistaraflokk Badmintonfélags Hafnarfjarðar.

Tækni

Almennt markmið tækniþjálfunar í meistaraflokknum er, fyrir utan að kynna einstaka nýja tækniþætti, að þróa tækni leikmannanna þannig að bestu meistaraflokksleikmennirnir séu tæknilega fullnuma. Þetta þýðir að enga verulega veikleika á að vera hægt að finna á tækni leikmanna sem lýst var í námsskránni.

Það er mikilvægt að leikmaðurinn búi yfir höggum allsstaðar frá vellinum sem líkjast hvert öðru, þannig að geta andstæðingsins til að sjá fyrir hvað gerist minnki. Þetta þvingar andstæðinginn til að hafa leikmiðju sína á miðjum vellinum sem minnkar möguleika hans á að skora stig.

Tækniatriðin sem kynnt voru í yngri aldurshópunum eiga nú að vera fullkomlega framkvæmd í leikfræði og líkamlegu samhengi, þannig að leikmaðurinn búi yfir hæfileikanum að slá rétt högg við réttar aðstæður, framkvæmt rétt tæknilega.

Ennfremur er það eðlilegt að leikmaðurinn fái möguleika til að þróa sjálfur nýja tækniþætti, að hluta til að koma með nýja þætti inn í eigin leik en einnig með það að markmiði að viðhalda sköpunargleðinni og leiknum á æfingum. Þetta er hægt að gera með því að bæta aðleiðandi kennslu inn í æfingarnar, þar sem þjálfarinn er ráðgjafi og æfingafélagi leikmannsins sem glímur við að þróa nýja þætti í leik sínum.

Eftirfarandi tækniatriði verða kynnt fyrir meistaraflokknum.

- Forhandarkrossnetdropp með gabbhreyfingu frá stutta bakhandarhorninu.
- Haldið hátt bakhandarhöggi.
- Haldið hátt bakhandarhöggi sem líkist dregnu beinu bakhandardroppi.

Forhandarkrossnetdropp með gabbhreyfingu frá stutta bakhandarhorninu: **Sveiflan:**

Gripíð er snúið u.þ.b 20° rangsælis til móts við pönnugripíð.

Í högginu er leikmaðurinn staðsettur í stutta bakhandarhorninu en boltinn er örlítið vinstramegin við líkamann og leikmaðurinn snýr líkamanum e.t.v. smávegis til vinstri.

Frá upphafsstöðunni þar sem spaðinn bendir á ská upp til vinstri, hefst sveiflan með því að rétt er úr olnboga og snúið út á við í framhandlegg, þannig að spaðinn færast niður og áfram að netinu. Á sama tíma er allur handleggurinn færður frá hægri til vinstri þannig að spaðinn færast aðeins vinstramegin við líkamann. Spaðinn endar nálægt netkantinum, vinkilrétt á netið og bendir aðeins niður á við. Með þessum hreyfingum hefur verið sýnt að ætlunin sé að slá undirskrúfað forhandar-rúllunetdropp. Allur þessi hluti sveiflunnar er framkvæmdur hægt.

Í næsta hluta sveiflunnar er snúið enn meira út á við í framhandlegg þannig að spaðahausinn er nánast lóðréttur og samtímis er spaðinn færður hratt aðeins til vinstri. Þaðan er spaðanum ýtt hratt frá hægri til vinstri, þvert meðfram netinu, á móti boltanum, án þess að snúa framhandleggnum meira. Boltinn er sleginn u.þ.b. út frá vinstri öxl, spaðinn bendir örlítið til vinstri, þannig að boltinn flýgur í kross meðfram netkantinum.



Í eftirsveiflunni er spaðanum ýtt áfram í u.þ.b. hálfan metra og þaðan fer hann í upphafsstöðu.

Það er mikilvægt í þessu höggi að fyrri hluti sveiflunnar sé framkvæmdur hægt, en seinni hlutinn, þar sem spaðanum er ýtt að boltanum, hratt.

Fótavinna:

Í þessu höggi er hægri fótur settur í gólfið á sama tíma og ógnað er með undirskrúfuðu forhandar-rúllunetdroppi, þ.e. þegar spaðinn bendir vinkilrétt á netið eftir fyrsta hluta sveiflunnar.

Markmið höggsins:

Markmiðið er að fá andstæðinginn til að halda að ætlunin sé að slá beint netdropp, en þess í stað er boltinn sleginn í kross.

Það er mikilvægt að vera í góðri stöðu í þessu höggi og geta ógnað beina netdroppinu hátt við netkantinn.

Eftir höggið þarf leikmaðurinn að færa sig að hinum vallarhelmingnum, þar sem næsta öruggt er að andstæðingurinn svarar þeim megin, þ.e. ef hann nær boltanum.

Tillögur að æfingum:

Æfing 1:

Bolta kastað í stutta bakhandarhornið. Leikmaðurinn framkvæmir höggið og fær góðan tíma milli högga.

Æfing 2:

Bolta kastað líkt og í æfingu 1, nema nú slær leikmaðurinn til skiptis beint forhandarnetdropp og krossgabbhreyfinguna.

Æfing 3:

Eins og æfing 2 nema nú velur leikmaðurinn hvort höggið hann slær.

Æfing 4:

Æfingafélaginn sendir háa uppgjöf í vinstri reit leikmannsins – leikmaðurinn slær beint, haldið háhögg – æfingafélaginn slær beint netdropp – leikmaðurinn slær krossnetdropp með gabbhreyfingu.

Æfing 5:

Sama og í 4 nema leikmaðurinn má velja um gabbhreyfinguna og beint netdropp og æfingafélaginn á að reyna að svara högginu.

Staða æfingafélagans þegar hann svarar gefur til kynna hvort höggið er vel heppnað.

Æfing 6:

Einliðaleikur þar sem æfingafélaginn á að droppa beint úr djúpa forhandarhorninu, þannig að leikmaðurinn fær marga möguleika til að slá höggið úr stutta bakhandarhorninu.

Haldið, hátt bakhandarháhögg:

Sveiflan:

Sveiflan líkist í stórum dráttum sveiflunni í venjulegu háu bakhandarhöggi, en aðal munurinn, eins og sést fyrir neðan, er í byrjum framsveiflunnar. Þá er fyrsti hluti framsveiflunnar framkvæmdur mjög hægt til að fá andstæðinginn til að ætlunin sé að droppa.

Gripið í högginu er bakhandargripið, snúið 20° réttisælis miðað við grunngripið, þannig að þumalfingurinn leggst aftan á gripið sem þýðir að hægt er að þrýsta með honum þegar höggið er slegið.

Allt höggið er slegið á meðan síðasta skrefið er stigið út á móti boltanum bakhandarmegin.

Frá upphafsstöðunni þar sem spaðinn bendir lóðrétt upp, hægra megin við líkamann og spaðahausinn er í u.þ.b. augnhæð, færast spaðinn inn að líkamanum, enn lóðréttur. Þegar spaðinn er fyrir miðjum líkamanum, hefst snúningur á honum niður að gólfinu, en olnboginn lyftist upp. Þarna snýst framhandleggur inn á við.

Þegar aftursveiflunni lýkur, er fyrsti hluti framsveiflunnar framkvæmdur, þar sem rétt er úr líkamanum og framhandleggnum snúið út á við, hægt og rólega. Í síðasta hluta framsveiflunnar á móti boltanum, er snúið kröftuglega út á við og rétt úr olnboganum til að gefa boltanum kraft til að svífa að endalínu andstæðingsins.

Boltinn er sleginn í eðlilegri hæð miðað við hátt bakhandarháhögg, aðeins hægramegin og aðeins fyrir aftan líkamann. Í eftirsveiflunni heldur snúningurinn út á við áfram þar til spaðinn er samsíða hliðarlínunni. Þaðan skýst spaðinn í upphafsstöðu.

Fótavinna:

Eins og í venjulegu háu bakhandarháhöggi þá er hægri fóttur settur í gólfið rétt eftir að boltinn er sleginn.

Markmið höggsins:

Markmiðið er að fá andstæðinginn til að halda að ætlunin sé að droppa en þess í stað er slegið langt og frumkvæðinu í rallyinu náð á ný.

Eftir höggið á leikmaðurinn að færa sig fram á völlinn, en þangað svarar andstæðingurinn líklega ef höggið hefur heppnast.

Tillögur að æfingum:

Æfing 1:

Há sending bakhandarmegin við leikmanninn – leikmaðurinn slær bakhandardropp með hægri framsveiflu.

Æfing 2:

Há sending bakhandarmegin við leikmanninn – leikmaðurinn slær haldið bakhandarháhögg.

Æfing 3:

Leikmaðurinn droppar og slær haldið bakhandarháhögg til skiptis.

Æfing 4:

Leikmaðurinn má velja hvort höggið hann slær.



Æfing 5:

Æfingafélaginn gefur merki hvaða högg leikmaðurinn á að slá, t.d. með því að kalla. Kallið á að koma þegar hæga framsveiflan er í gangi.

Æfing 6:

Einliðaleikur þar sem 3 bónusstig fást ef haldið bakhandarháhögg er sigurhögg rallýsins eða það sem er líklegra, næsta högg á eftir.

Haldið hátt bakhandarhögg sem líkist dregnu beinu bakhandardroppi:

Sveiflan:

Sveiflan líkist að mestu leiti sveiflunni í dregnu beinu bakhandardroppi. Munurinn á haldna háhögginu og dregna droppinu er, eins og sést fyrir neðan, í lok framsveiflunnar.

Gripið er snúið u.þ.b. 30° rangsælis miðað við grunngripið, til móts við pönnugripið, og ekki má halda neðarlega á handfanginu.

Allt höggið er framkvæmt meðan síðasta skrefið er tekið á mótí boltanum, bakhandarmegin.

Í fyrsta hluta hreyfingarinnar er spaðinn færður fram fyrir líkamann eins og í háu bakhandarháhöggi. Þegar spaðinn er u.þ.b. fyrir miðjum líkama og bendir lóðrétt upp, er honum snúið niður þar til hann bendir í ská að gólfinu. Á sama tíma er olnboganum lyft þar til upphandleggurinn er nánast láréttur og framhandlegg snúið inn á við.

Í þessari stöðu bendir olnboginn að endalínunni, upphandleggurinn er láréttur og spaðinn bendir í ská niður að gólfi.

Síðan er rétt úr olnboganum niður að endalínu og snúið um leið í framhandleggnum þannig að spaðinn færist upp og endar lóðrétt upp. Þarna verður snúningur út á við í framhandlegg.

Í þessari stöðu er handleggurinn örllítið boginn og úlnliður beygður aðeins tilbaka til að tryggja að hægt sé að fá flatt högg, ef valið yrði, dregna bakhandardroppið.

Núna er spaðanum ýtt að boltanum líkt og í dregna bakhandardroppinu, og þegar leikmaðurinn er aðeins byrjaður á að ýta, er olnboganum lyft hratt og snúið í framhandleggnum inn á við þannig að spaðinn er nánast láréttur og bendir aftur. Síðan, með miklum sprengikrafti, er fram- og upphandlegg snúið út á við þannig að spaðinn færist upp og á mótí boltanum. Boltinn er sleginn u.þ.b. hálfan metra fyrir ofan öxl og aðeins fyrir aftan líkamann.

Í eftirsveiflunni heldur hinn kröftugi snúningur út á við áfram þar til spaðinn er samhliða hliðarlínunni og færist loks þaðan í upphafsstöðu.

Fótavinna:

Eins og í dregna beina bakhandardroppinu, þá er hægri fóturinn settur í gólfið um leið og byrjað er að ýta spaðanum á mótí boltanum.

Markmið höggsins:

Höggið er gabbhreyfing sem á að fá andstæðinginn til að halda að ætlunin sé að slá beint, dregið bakhandardropp en þess í stað er sleginn langur bolti að endalínunni.

Eftir höggið á leikmaðurinn að færa sig fram á völlinn en mestar líkur eru á svari þangað. Oftast er þetta högg notað þegar búið er að nota beina dregna bakhandardroppið nokkrum sinnum.



Tillögur að æfingum:

Æfing 1:

Sending í langa bakhandarhorn leikmannsins – leikmaðurinn slær höggið.

Æfing 2:

Sending í langa bakhandarhorn leikmannsins – leikmaðurinn slær til skiptis beina dregna bakhandardroppið og haldna háhöggið sem líkist droppinu.

Æfing 3:

Leikmaðurinn má velja hvort höggið hann slær.

Æfing 4:

Einliðaleikur þar sem leikmaðurinn fær bónusstig ef hann vinnur rallyið á högginu eða það sem líklegra er, næsta höggi á eftir.

Leikfræði í meistaraflokki

Líkt og í tækninni þar sem unnið er að því að framkvæma tækniþættina í spili þá er einnig unnið með að framkvæma leikfræðiþættina í inni spilið í meistarafloknum. Reynt er að auka leikskilning leikmanna eins mikið og mögulegt er svo þeir taki réttar ákvarðanir við allar aðstæður.

Einnig skal reynt á þessu tímabili að auka hæfileikann til að greina eigin leik sem og andstæðinganna, fyrir leik, á meðan leik stendur og eftir leik með það að hugarfari að velja viðeigandi byrjunarleikfræði og auka einnig getuna til að bregðast við leikfræðibreytingum á meðan leik stendur.

Þróun á sjálfvirkri meðvitund, þ.e. hæfileikann til að þekkja og bregðast við myndum og aðstæðum sem hafa áður komið upp, skal vera forgangsraðað í leikfræðipjálfun í meistarafloknum.

Almennt er hægt að segja að vinnan með meistaraflokksleikmennina gangi út á að gera þá að fullnuma (komplete) leikmönnum, sem geta brugðist við og spilað á réttan máta í mismunandi aðstæðum.

Eftirfarandi þættir eru í forgangi í leikfræðipjálfun meistaraflokks:

- Leikfræðigreining á andstæðingnum á meðan á leik stendur.
 - Þetta gæti t.d. verið "afmarkað" leikfræðiverkefni sem andstæðingurinn fær fyrir æfingaleik, og leikmaðurinn á að reyna að finna út hvað verkefnið var.
 - Önnur æfing gæti verið að leikmaðurinn ætti, eftir eina lotu, að lýsa og skrifa niður hvaða leikaðferð andstæðingurinn notaði.
 - Þriðja æfingin gæti verið að leikmaðurinn ætti að spila á einhvern fyrirfram ákveðin máta og síðan að lýsa hvernig andstæðingurinn brást við þessari leikaðferð.
- Vinna með meðvitund.
 - T.d. gæti leikmaðurinn eftir að hafa spilað lotu upp í fimm fengið það verkefni að lýsa þriðja rallyinu með það að markmiði að "spóla tilbaka" og rifja upp leikinn.
 - Önnur æfing gæti verið að eftir 5 mínútna leik þá ætti leikmaðurinn að segja hversu mörg mistök hann hafi gert án þess að hafa verið undir pressu.

- Þriðja dæmið gæti verið að leikmaðurinn á að lýsa "óska rallyi" þ.e. hvernig besta hugsanlega rallyið lítur út. Síðan eru spilaðar stuttar lotur þar sem leikmaðurinn á að reyna að skapa þessa stöðu. Eftir lotuna er síðan rætt hvað heppnaðist og hvað gekk ekki upp varðandi óska-rallyið.
- Leikfræðigreining að leik loknum.
 - Vinna með munnlega greiningu leiksins, bæði strax eftir leik og síðar, með það að markmiði að mynda sálræna spjaldskrá um andstæðinginn og einnig til að þróa getu leikmannsins til að greina leikfræði.
- Leikfræðigreining fyrir æfingur og leiki.
 - Útskýra með hvaða leikfræði ætlunin er að vinna, bæði á æfingunni og í leik. Leikfræðin er valin út frá því hvað vitað er um andstæðinginn og einnig greiningu leikmannsins eigin getustigi og dagsformi.

Líkamleg þjálfun í meistaraflokki

Líkt og hjá U19 aldursbólum þá skipar líkamleg þjálfun veigamikinn sess á æfingum, vegna þeirrar staðreyndar að ef líkaminn er ekki í góðu ástandi, þá getur leikmaðurinn ekki nýtt sér til fullnustu tæknina og leikfræðigetuna sem hann býr yfir.

Líkamsþjálfun meistaraflokksins er skipulögð eftir æfingaskipulaginu sem kynnt var fyrr í námsskránni, sem þýðir að á grunnæfinga- og breytingatímabilinu á að vera mikið um líkamlega þjálfun, sérstaklega í formi styrktarþjálfunar með miklar þyngdir, sem og vegalengda- og lengri vegalengdahlaupa fyrir loftháða þolið.

Leikmaðurinn á grunnleggjandi að æfa styrktarþjálfun þrisvar sinnum í viku og hlaupaþjálfun þrisvar til fjórum sinnum í viku á þessum tímabilum.

Á séræfinga- og keppnistímabilinu minnkar hlutfall líkamlegra æfinga þar sem þá fjölga æfingum í badmintonsalnum. Á þessum tímabilum er hægt að ganga út frá því að æfa tvisvar sinnum í viku styrktarþjálfun og loftháða þjálfun einnig tvisvar sinnum í viku.

Löftfyrri þjálfun í formi hraðaæfinga er stunduð á badmintonæfingunum u.þ.b. tvisvar til þrisvar í viku á meðan löftfyrri þjálfun í formi mjólkursýruæfinga er stunduð á nokkrum æfingum sérstaklega á séræfingatímabilinu.

Það er hægt að segja, að hægt sé að gera kröfur til allra leikmanna um líkamlega þjálfun og að þeir geti náð góðum árangri á því sviði, án tillits til hæfileika og bakgrunns. Gott líkamlegt ástand er uppistaða þessi að geta nýtt tækni- og leikfræðigetuna til fullnustu og því á líkamleg þjálfun að vera í hávegum höfð í þjálfun hágæða meistaraflokksleikmenn.

Próf á líkamlegu ástandi á vel við til að geta stýrt æfingunum og séð hvort þær eru að skila tilætluðum árangri.

Hámarks súrefnisupptökupróf (VO₂ max test) á að framkvæma tvisvar til þrisvar sinnum á ári þannig að reglulega fáið tölulegar upplýsingar um ástand leikmanna, og einnig til að fá upplýsingar um hvernig valdar æfingar virka.

Mjólkursýrupróf er einnig gott að framkvæma tvisvar til þrisvar sinnum á ári samhliða VO₂ max prófunum, með það að markmiði að sjá á hvaða ákefð hver leikmaður á að æfa til að fá eins gott löftháð þol og mögulegt er.

Hámarksþyngdarpróf fyrir styrktarþjálfunina er framkvæmt reglulega með það að markmiði að leikmennirnir lyfti réttu þyngdunum.

Dæmi um hlaupa- og styrktarþjálfunaráætlanir er að finna síðar í námsskránni.

Styrktarþjálfun

Styrktarþjálfun hjá U17, U19 og meistaraflokki er mikilvægur þáttur í þjálfuninni til þess að þróa hæfileika leikmannanna til að hreyfa sig um völlinn á árangursríkan máta og þannig nýta sér til fullnustu tækni- og leikfræðihæfileika sína

Hvaða vöðva á að þjálf?

Leikurinn gerir kröfur til þess að vissir vöðvahópar getir framkvæmt mikinn hámarksstyrk og mikinn sprengikraft til þess að mæta líkamlegum kröfum í badminton á háu getustigi.

Sérstaklega eru það vöðvar sem beygja hné- og mjaðmarlið, þ.e. vöðvar í fótum og rassi, sem skulu búa yfir hámarksstyrk og sprengikrafti og vöðvarnir í framhandlegg spaðahandleggsins eiga að búa yfir sömu eiginleikum. Þjálfun þessara vöðva fer fram með miklu álagi, eða milli 80%-100% af hámarksstyrk vöðvanna.

Aðra vöðva í líkamanum er hægt að þjálfá vel með grunnstyrktaræfingum, þar sem álagið er minna og endurtekningarnar fleiri.

Grunnstyrktaræfingar:

Áður en byrjað er markvisst að æfa þunga styrktarþjálfun, verður að ganga í gegnum grunnstyrktaræfingaferli, með það að markmiði að venja vöðva, liðbönd og sínar við þess háttar æfingar.

Grunnstyrktaræfingar byrja venjulega hjá U17 aldurshópnum, en þá hefst einmitt skipulögð styrktarþjálfun.

Í þjálfun grunnstyrks er unnið með álag milli **50%-80% af hámarksstyrk**, þar sem hámarksstyrkur er sú þyngd sem leikmaður getur lyft aðeins einu sinni í viðkomandi æfingu. Áður en styrktarþjálfun hefst þarf sem sagt að framkvæma hámarksstyrkspróf, þar sem fundið er út hvað leikmaðurinn getur lyft þungu einu sinni í öllum æfingunum, með það að markmiði að geta reiknað út álagsprósentur sem unnið er eftir í komandi æfingaferli.

Það er gott að vinna tveir saman þegar hámarksstyrktarpróf eru framkvæmd og einnig þegar gerðar eru styrktaræfingar, sérstaklega í byrjun ferlisins.

Fjöldi endurtekninga í grunnstyrktarþjálfuninni eru milli **5 og u.þ.b. 20**, þar sem 20 endurtekningar eru framkvæmdar með minnst álagið.

Æfingaáætlun fyrir grunnstyrk nær venjulega yfir 6-8 vikur þegar leikmenn hefja skipulagða styrktarþjálfun í U17 aldurshópnum. Þessa áætlun er líka hægt að framkvæma í eldri aldurshópum ef leikmaður hefur af einhverri ástæðu ekki stundað styrktarþjálfun í lengri tíma. Í þess háttar tilfelli er mögulegt að stytta tímabilið í 4-6 vikur áður en byrjað er að lyfta þungt.

Þjálfun grunnstyrks getur þ.a.l. hentað bæði sem undirbúningur fyrir þunga styrktarþjálfun og einnig sem aðalþjálfun fyrir vöðvana sem ekki er krafist hámarksstyrks af.

Hér að neðan er dæmi um æfingaáætlun fyrir grunnstyrk:

Vika 1:

Dagur 1: Hámarksstyrktarpróf + 50/20 + 55/16

Dagur 2: 50/20 + 60/15 + 55/16

**Vika 2:**

Dagur 1: 60/15 + 65/13 + 55/16

Dagur 2: 65/13 + 60/16 + 65/12

Vika 3:

Dagur 1: 70/12 + 65/14 + 70/10

Dagur 2: 70/12 + 75/10 + 65/14

Vika 4:

Dagur 1: 75/10 + 80/6 + 70/12

Dagur 2: 80/6 + 75/10 + 80/6

Æfingarnar eru gerðar á rólegum og stýrðum hraða og það á ekki að safnast mjólkursýra í vöðvana í lok lotanna.

Eftir þess fjögurra vikna áætlun er framkvæmt nýtt hámarksstyrktarpróf og þá er hægt að byrjað frá byrjun í áætluninni en núna eru þyngdir miðaðar við niðurstöður úr nýja prófinu.

Þegar það stendur t.d. 70/10 í prógramminu, þá þýðir það að lyfta skal 70% af hámarksþyngd og fjöldi endurtekninga er 10.

Það er mikilvægt að líkaminn vinni með mismunandi þyngdir til þess að fá sem mest út úr æfingunum. Þess vegna er áætlunin byggð upp með breytilegu álagi sem síðan eykst, þannig að líkaminn venjist ekki alltaf sama álaginu. Það er einnig meira hvetjandi að vinna með breytilegt álag heldur en einsleitt.

Hægt er að framkvæma áætlunina á mismunandi hátt, svo lengi sem það er unnið eftir rétta álaginu. Ef á einhverjum tímapunkti er vilji til að æfa oftar en 2x í viku, þá er einfaldlega einni lotu bætt við eða þá að einhver lota er gerð aftur.

Þung styrktarþjálfun:

Í þungri styrktarþjálfun á að þjálfar, eins og áður kom fram, þá vöðva sem eru mikilvægir til að geta framkvæmt hámarks- og sprengikraft í leik.

Hámarksstyrkur er einfaldlega, "sú hámarksþyngd sem hægt er að lyfta einu sinni", en sprengikraftur er "hæfileiki til að framkvæma eins mikinn kraft og hægt er á sem stystum tíma".

Markmiðið með þungri styrktarþjálfun er að auka hámarksstyrk og sprengikraft, án þess að leikmennirnir verði "stærri" né þyngri af þjálfuninni. Það er því ekki takmark að auka vöðvamassann, en það hefði einungis í för með sér fleiri kíló sem þyrfti að hreyfa um völlinn.

Í þungri styrktarþjálfun er æft með álag milli **80%-100% af hámarksstyrk** og fjöldi endurtekninga liggur á milli **1-8**. Þjálfun að þessu tagi gefur aukin styrk, án þess að vöðvar stækki of mikið.

Æfingarnar hafa að sjálfsgöðu í för með sér aukið þversnið vöðvaþráða, og þ.a.l. einhverja þyngdaraukningu, en stærstan hluta styrktaraukningarinnar má skrifa á bætt taugakerfi og hæfileikann til að nota fleiri vöðvaeiningar í hreyfingunum sem við eiga.

Þunga styrktarþjálfun má hefja þegar leikmaðurinn hefur gengið í gegnum grunnstyrktartímabil með lóð, eða er vanur að æfa við fyrrgreint álag.





Þegar þung styrktarþjálfun er æfð, er mikilvægt að framkvæma hámarksstyrktarpróf jafnt og þétt þannig að álagið sé viðeigandi og nákvæmt.

Í byrjun þungrar styrktarþjálfunar verður leikmaðurinn fyrir hraðri og mælanlegri styrktaraukningu, aðallega vegna framfara í samhæfingu og taugakerfi, sem þýðir að framkvæma skal hámarksstyrktarpróf með stuttu millibili til að byrja með, en þegar líða tekur á tímabilið, þá líður lengri tími milli prófa.

Eftirfarandi er dæmi um þungt styrktaræfingaprógramm:

Vika 1:

Dagur 1: Hámarksstyrktarpróf + 80/8 + 80/6

Dagur 2: 80/8 + 85/6 + 80/7

Dagur 3: 85/6 + 80/8 + 85/5

Vika 2:

Dagur 1: 85/6 + 90/4 + 80/8

Dagur 2: 85/6 + 80/8 + 90/4

Dagur 3: 90/4 + 85/6 + 90/4 + 80/8

Vika 3:

Dagur 1: 90/4 + 95/2 + 85/6 + 80/8

Dagur 2: 80/8 + 90/4 + 80/8 + 95/2

Dagur 3: 80/8 + 100/1 + 85/6 + 90/4

Vika 4:

Dagur 1: 90/5 + 80/8 + 85/7 + 100/2

Dagur 2: 80/8 + 100/2 + 95/3 + 85/7

Dagur 3: 90/5 + 95/3 + 100/2 + 85/8

Í kjölfarið er framkvæmt nýtt hámarksstyrktarpróf og hægt er að fara í gegnum áætlunina aftur.

Hraðinn í æfingum á að vera með sprengikrafti, sem þýðir að leikmaðurinn á að reyna að lyfta hverri lyftu eins hratt og hann getur, þar sem verið er að þjálfra hraða skilaboðanna sem berast frá heila og til vöðvanna.

Fyrir áhorfanda er hraðinn frekar lítill þar sem unnið er með miklar þyngdir.

Eins og sjá má þá er áætlunin skipulögð þannig að það verður alltaf aukning, þar sem unnið er frá 80% upp í 100%, en þá er tímabært að taka nýtt próf.

Eins er áætlunin sett þannig upp að unnið er með breytilegar þyngdir sem virkar vel eins og áður var talað um, til þess að fá sem mest út úr æfingunum.

Skipulögð styrktarþjálfun sem er reiknuð nákvæmt út, út frá niðurstöðum hámarksstyrktarprófanna, er grundvallaratriði svo að leikmaðurinn öðlist rétta tegund styrks í viðeigandi vöðvahópum, og auki þar með möguleikann á að standa sig eins vel og hægt er á vellinum.

Það er gott ef þjálfarinn er til staðar þegar fyrsta prófið er tekið og á fyrstu æfingunum, þannig að leikmennirnir framkvæmi lyfturnar rétt tæknilega, í byrjun tímabilsins.

Loftháð þjálfun

Markmið loftháðrar þjálfunar er að auka hæfileika leikmannsins til að anda að sér og flytja súrefni um líkamann, þannig að leikmaðurinn geti framleitt nægjanlega orku til að geta spilað badminton á háu getustigi.

Loftháð þjálfun eða þolþjálfun er mikilvæg fyrir U17, U19 og meistaraflokk og þessir aldurshópar vinna eftir hlaupaáætlunum sem endurspeglar það æfingatímabil sem þeir eru staddir á.

Loftháð þjálfun bætir loftháða kerfið. Loftháða kerfið er kerfi sem virkar í stuttu máli þannig að það býr til orku með því að brenna kolvetnum, t.d. í vöðvunum. Þessi brennsla krefst þess að súrefni verður að vera til staðar, einmitt í vöðvunum. Hæfileiki líkamanns til að taka inn í sig og flytja súrefni til vöðvanna er mikilvægur þáttur þannig að leikmaðurinn geti sýnt sitt best á vellinum.

Þar sem súrefnið binst við rauðu blóðkornin í blóðinu, þá er það mikilvægt að geta flutt eins mikið blóð og mögulegt er um líkamann.

Áhrifin sem líkaminn verður fyrir við þolþjálfun eru mörg og jákvæð, t.d. framfarir á eftirfarandi þáttum:

- Slagmagn hjartans eykst – hjartað pumpar meira blóði um líkamann í hverju slagi.
- Blóðmagn eykst.
- Fjöldi rauðra blóðkorna eykst.
- Háræðum kringum vöðvana fjölga – blóðið á greiðari leið inn í vöðvana.

Allar þessar afleiðingar loftháðrar þjálfunar þýða að leikmaðurinn getur erfiðað meira, eða unnið með lægri púls við erfiðar aðstæður.

Þegar reiknað er út á hvaða púls eða ákefð leikmaður á að æfa á í hlaupaþjálfunaráætlun, þá er auðveldast að reikna það út frá hámarkspúlsi hans.

Hámarkspúls er einna best að finna með því að láta leikmanninn hlaupa á hlaupabretti í 6-8 mínútur á stöðugum hraða en sífellt aukandi halla sem eykst á hverri mínútu. Leikmaðurinn hleypur þar til hann getur ekki meir. Þá er púlsinn mældur og gefur hann góða vísbendingu um hámarkspúls leikmannsins.

Það skal tekið fram að hámarkspúlsinn eykst ekki við þjálfun og lækkar smávegis með aldrinum og því er nóg að finna hámarkspúlsinn einu sinni á ári.

Þegar reiknað er út hvaða vinnupúls svarar til ákveðinnar álagsprósentu er eftirfarandi formúla notuð.

$$\text{Vinnupúls} = \frac{(\text{Hámarkspúls} - \text{hvíldarpúls}) \times \text{ákefð í prósentum}}{100} + \text{hvíldarpúls}$$

Ef álagsprósentan er einfaldlega dregin frá hámarkspúlsinum, verður vinnupúlsinn of lágur, þess vegna er það mikilvægt að draga hvíldarpúlsinn frá hámarkspúlsinum áður en prósentan er tekin frá, og síðan hvíldarpúlsinn lagður saman við.

Hlaupaþjálfunaráætlanir er hægt að útfæra á mismunandi vegu, en í eftirfarandi dæmi er unnið eftir því að áætlunin á að vera stígandi. Skilið á þann veg að í grunnæfinga- og breytingatímabilinu eru hlaupin vegalengdar- og lengri vegalengdarhlaup, sem eru lengri hlaup á jöfnum hraða, en á séræfinga- og keppnistímabilinu breytast hlaupin í löng og stutt intervalhlaup en þannig hlaup líkjast því meira hvernig leikmaðurinn hreyfir sig í leik.

Taflan að neðan sýnir ákefð, tíma og vinnu/pásu lengd í mismunandi hlaupaþjálfun:

Tegund hlaupa	Ákefð, % af hámarkspúls	Lengd hlaupa í mínútum	Lengd vinnu/pásu
Endurheimtarhlaup	55-70	20-50	Stöðug vinna
Vegalengdarhlaup	70-85	30-90	Stöðug vinna
Lengri vegal.hlaup	85-95	30-90	Stöðug vinna
Löng intervalhlaup	85-95	20-50	Vinna 3-12 min. Pása 1-4 min.
Stutt intervalhlaup	90-100	15-40	Vinna 40sek-3min Pása 20-60 sek.
Stutt-stutt intervalhlaup	90-100	10-35	Vinna 5-15 sek. Pása 5-15 sek.

Eftirfarandi er tillaga að 12 vikna hlaupaþjálfunaráætlun, sem oftast myndi byrja á grunnæfingatímabilinu og enda með formtoppi á keppnistímabilinu.

Vika 1:

2-3 æfingar.

30-40 mín. Vegalengdarhlaup, 75% af hámarkspúls.

Vika 2:

2-3 æfingar.

35 min. vegalengdarhlaup, 80% hámarkspúls.

1x endurheimtarhlaup í 30 min. 70%, ef leikmaðurinn er þreyttur í lok vikunnar.

Vika 3:

2-3 æfingar.

35 min. Vegalengdar- og lengri vegalengdarhlaup 85% af hámarkspúls.

1x endurheimtarhlaup í 30 min. 70%, ef leikmaðurinn er þreyttur í lok vikunnar.

Vika 4:

2-3 æfingar.

35 min. Vegalengdar- og lengri vegalengdarhlaup 85% af hámarkspúls.

1x endurheimtarhlaup í 30 min. 70%, ef leikmaðurinn er þreyttur í lok vikunnar.

Vika 5:

2-3 æfingar.

30 min. lengri vegalengdarhlaup, 90% af hámarkspúls.

1x endurheimtarhlaup í 30 min. 70% af hámarkspúls.

**Vika 6:**

2-3 æfingar.

35 min. lengri vegalengdarhlaup, 90% af hámarkspúls.

1x endurheimtarhlaup í 30 min. 70% af hámarkspúls.

Vika 7:

2-3 æfingar.

Löng intervalhlaup.

12-4 x 2, 85% púls og 8-2 x 2, 90% púls.

1x endurheimtarhlaup í 30 min. 70% af hámarkspúls.

Vika 8:

2-3 æfingar.

Löng intervalhlaup.

10-3 x 2, 90% púls og 6-1½ x 3, 90% púls.

Vika 9:

2-3 æfingar.

Löng intervalhlaup.

6-1½ x 3, 90% púls og 4-1 x 4, 95% púls.

Vika 10:

2-3 æfingar.

Löng og stutt intervalhlaup.

4-1 x 5, 95% púls og 3-30sek x 5, 95% af púls.

Vika 11:

2-3 æfingar.

Stutt intervalhlaup og stöðug hlaup.

15 min. stöðug hlaup, 90% púls og 3-30 sek. x 5, 95% púls og 2-20 sek x 5, 95% púls.

Vika 12:

2-3 æfingar.

Stutt og stutt-stutt intervalhlaup og stöðug hlaup.

15 min. stöðug hlaup, 90% púls og 2-20 sek. x 5, 95% púls og 1-15 x 5, 95% púls og 15-15 x 20, 100% púls.

Þegar áætlunin segir t.d. 2-20 sek. x 5 þýðir það leikmaðurinn á að hlaupa í 2 mínútur og hvíla í 20 sek. og hlaupa þetta 5x.

Áætlanirnar eiga að sjálfsögðu að taka mið af formi leikmannsins og reynslu hans af hlaupaþjálfun, þannig að lengd æfingarinnar er breytileg, því betri sem leikmennirnir eru í að hlaupa, því lengri æfing.

Það má ekki minnka ákefðina sem á að setja rétt álag á líkamann, ef það eiga að vera framfarir á þolinu.



Eins og áður kemur fram þá er hlaupaþjálfun besta aðferðin til að æfa loftháð þol. Áhrif hlaupaþjálfunar eru stærri en t.d. áhrif þess að synda eða hjóla en þar er erfiðara að fá púlsinn til að hækka þar sem líkaminn er ekki lóðréttri stöðu þegar æft er. Hlaupaþjálfun líkist einnig þeim máta sem leikmaðurinn hreyfir sig á í leik.

Ef leikmaðurinn getur ekki hlaupið einhverra hluta vegna, þá á hann að sjálfsgöðu að synda eða hjóla þar sem markmiðið er alltaf að pressa púlsinn og á réttu stigi.

Loftfirrð þjálfun

Loftfirrð þjálfun gengur útá að þjálfna líkamann í að mynda orku þegar súrefnisflæði til vöðvanna er ekki nægjanlega mikið miðað við orkuþörfina.

Í stuttu máli þá getur líkaminn, loftfirrt, myndað orku með því að sundra mismunandi kemískum efnum, sem eru til á lager í vöðvunum. Við skiptum loftfirrtum kerfum venjulega í tvennt.

- **Loftfirrt alactacid** kerfi vinnur án mjólkursýrumyndunar, en líkaminn sundrar ATP (Adenosin TriPhosfat) og CrF (Kreatínfosfat) og við það losnar orka úr læðingi sem við notum til að hreyfa okkur. Efnin tvö verða aftur til í öfugu ferli, sem krefst þess að súrefni sé til staðar, sem þýðir að þörf er á að taka pásur í leikjunum til að endurheimta það. Þetta kerfi gefur okkur orku í 8-10 sekúndur þar til bæði ATP og CrF klárast.
- **Loftfirrt lactacid** kerfi á sér stað með mjólkursýruframleiðslu, en líkaminn sundrar kolvetnum og myndar þannig orku til hreyfingar og um leið safnast saman mjólkursýra sem gerir vöðvunum erfiðara fyrir að vinna. Það er einnig þörf á hléi á leiknum til að fjarlægja mjólkursýruna svo að möguleiki sé á að vinna áfram í næsta rallyi. Mjólkursýrumyndun byrjar þegar unnið er á hámarks ákefð og þegar unnið er lengur en 10 sekúndur samfleytt.

Loftfirrð alactacid þjálfun er í rauninni það sama og badmintonfólk kallar **hraðaþjálfun**. Þetta þjálfar hæfileika leikmannsins til að æfa bæði almennt og keppnislíkt á hámarkshraða og við hámarksákefð, þar sem unnið er í minna en 10 sekúndur og með hléum sem eru tvöfalt lengri, þannig að leikmaðurinn hefur endurheimt að fullu og er ferskur fyrir næstu vinnulotu.

Hraðaþjálfun hefur sömu einkenni og sprengikraftsþjálfun, þar sem þar skiptir máli að skapa sem mestan kraft á sem stystum tíma. Keppnislík hraðaþjálfun í badmintonlíkum æfingum á vellinum ganga einmitt út á það að yfirfæra þungu styrktarþjálfunina að leiknum, en það er einmitt mikilvægur þáttur í þjálfun eldri hópanna.

Taflan að neðan sýnir hvað einkennir hraðaþjálfun eða loftfirrða alactacid þjálfun:

Hraðaþjálfun	Ákefð	Vinna/pásur	Fjöldi endurtekn.
Loftfirrð alactacid þjálfun	100%, hámarks hraði í æfingunum	Vinna: 5-10 sek. Pása: 10-20 sek.	10-20 endurtekn. Stoppa við þreytu

Hraðþjálfun krefst þess að líkaminn sé óþreyttur og ætti því að fara fram í upphafi æfinga, eftir upphitun.

Keppnislík hraðþjálfun í badmintonlíkum æfingum, eru fastur hluti af æfingum á séræfinga- og keppnistímabili en á þessum tímabilum er unnið með háa ákefð í keppnislíkum æfingum.

Loftfirrð lactacide þjálfun er það sama og innan íþróttahéimansins er kallað **mjólkursýrupþjálfun**. Takmarkið í þessum æfingum er að þjálfra leikmennina í að vinna með mikið magn af mjólkursýru í blóðinu og vöðvunum þannig að hluta til bæta loftfirrða kerfið og að hluta til að fá leikmennina til að þola það sálrænt að spila með mjólkursýru í blóðinu og vöðvunum.

Öfugt við hraðþjálfun þá er markmiðið að leikmaðurinn verði örmagna og hafi ekki tíma til endurheimtar milli vinnulota.

Við skiptum mjólkursýrupþjálfun í tvennt, löng mjólkursýrupþjálfun og stutt mjólkursýrupþjálfun.

Taflan að neðan tekur fyrir mismunandi mjólkursýrupþjálfunarform:

Mjólkursýrupþjálfun Loftfirrð lactacide þjálfun	Ákefð	Vinna/Pásur	Fjöldi endurtekninga
Stutt mjólkursýrupþjálfun	100% Hámarkshr. í æfingunum	Vinna: 30-60 sek. Pása: 1-2 mín.	4-8 endurt. að algjörrri örmögnun
Löng mjólkursýrupþjálfun	100% Hámarkshr. í æfingunum	Vinna: 15-45 sek. Pása: 10-35 sek.	10-20 endurt. að algjörrri örmögnun

Stutt mjólkursýrupþjálfun líkist því þegar leikmaðurinn er mjög þreyttur eftir langt rallý og þarfnast langs hlés fyrir komandi rallý.

Löng mjólkursýrupþjálfun líkist því þegar leikmaður er mjög þreyttur í leik þar sem rallýin eru að meðaltali lengri en venjulega, sem leiðir til uppsöfnunar mjólkursýru yfir langan tíma.

Mjólkursýrupþjálfun á að eiga sér stað í lok æfinga þar sem leikmaðurinn á ekki að vera í standi á eftir til að gefa meira af sér, þar sem markmið mjólkursýrupþjálfunarinnar er einmitt að gera leikmanninn örmagna.

Miðað við ársplanið þá ætti þessi tegund þjálfunar heima á séræfingatímabilinu og jafnvel á fyrri helmingi keppnistímabilsins.

Mjólkursýrupþjálfun er æfð með eldri leikmönnum þar sem börn sem ekki eru enn orðin kynþroska eiga erfitt með að vinna með mjólkursýru í blóðinu og vöðvum, og finna fyrir beinum óþægindum í líkamanum við þessa þjálfun. Ennfremur er þessi tegund þjálfunar ekki hvetjandi og hentar þ.a.l. ekki fyrir börn.

Skipulag æfinga

Ein venjuleg æfing inniheldur mismunandi þjálfunarpætti, eftir því á hvaða tímabili hún fer fram og hvaða aldurshópur tekur þátt í henni.

Röð mismunandi þjálfunarpáttanna er mikilvæg til þess að fá sem mest út úr hverjum þætti og æfingunni sjálfri í heild.

Yfirleitt ætti röð þjálfunarpáttanna að vera í líkingu við röðina í töflunni að neðan:

Röð	Þjálfunarpáttur	Hentar sérstaklega fyrir hverja?	Hentar sérstaklega á hvaða tímabili?
1.	Upphitun	Alla, venja börnin	Öllum, sérstaklega þegar æfingin er erfið
2.	Hraðþjálfun	Alla, kenna börnum tækni	Séræfinga- og keppnistímabil
3.	Liðleikþjálfun	Eldri hópa ef liðleiki hefur minnkað	Öllum
4.	Ný tækni- og leikfræðiatriði	Alla	Grunn- og breytingat. fyrir eldri, börn alltaf
5.	Badminton tækni og leikfræði	Alla	Öllum
6.	Badminton	Alla	Öllum, með stígandi ákefð
7.	Styrktarþjálfun	Eldri hópar	Öllum
8.	Þolþjálfun	U15 og uppúr	Í badm.höllunum á séræf.- og keppnist.
9.	Mjólkursýrupþjálfun	U17 og uppúr	Séræfinga- og fyrri hluta keppnistímabils.
10.	Teygjur	Öllum, venja börnin	Sérstaklega eftir erfiða æfingu

Eins og sést í töflunni þá inniheldur ein æfing ekki alla þættina, þar sem nokkrir detta út miðað við hvaða aldurshópur er að æfa og hvenær á tímabilinu æfingin er. Lengd æfingarinnar í höllinni er eðlilega breytileg, en venjulega stendur hún yfir í 2 klukkustundir.

Leikmenn sem eru að vinna að formtoppi og eru að æfa í síðustu vikunum fyrir formtopp minnka æfingatímann niður í 1-1½ klst. með það að markmiði að geta æft á miklu álagi án þess að keyra sig alveg út líkamlega.

Þegar börn eru þjálfuð, sérstaklega á gulltímabili hreyfiproskans, þá sjáum við að æfingar eru oft ein klukkustund.

Í þessum tilfellum er það mitt mat að það sé ótrúlega mikilvægt að vera ekki að eyða of miklum tíma í upphitun og líkamlega þjálfun, heldur nota tímann eins vel og hægt er undir tækni- og leikfræðiæfingar sem lýst er fyrir hvern aldurshóp í bókinni.

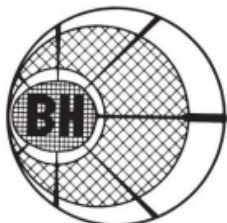


Oft er upphitun sleppt algerlega þegar ný tækni er kennd því þá er lítil hreyfing og líkamleg þjálfun á ekki við í yngstu aldurshópunum.

Röðun þjálfunarpáttanna í töflunni hér að ofan er aðeins til viðmiðunar, en það geta stundum verið góðar ástæður fyrir því að breyta röðinni, t.d. þegar ætlunin er að æfa spil með mjólkursýru í blóðinu og vöðvunum. Í því tilfalli er best að hafa mjólkursýruþjálfun rétt á undan spilinum.

Ef röðinni er breytt, þá verður að vera sérstök ástæða fyrir því, annars er hættu á að æfingin virki ekki vel sem heild.

VI: Atburðadagatal BH



BADMINTONFÉLAG HAFNARFJARÐAR

Viðburðir 2024-2025

Eftirfarandi er viðburðaáætlun félagsins tímabilið 2024-2025. Viðburðirnir eru auglýstir í Abler smáforritinu, á badmintonfelag.is og samfélagsmiðlum félagsins. Flest alla sunnudaga frá september til maí er opinn tími í Strandgötu klukkan 14-16 fyrir BH-inga og fjölskyldu þeirra og vini þar sem iðkendur er hvattir til að hafa gaman saman í badminton.

September

- Vetrarstarfið hefst 2.sept
- Þrjú mót á dagskrá: Einliðaleiksmót TBR, Reykjavíkurmeistaramót barna og unglunga og Meistaramót UMFA
- Keppnisferð til Kaupmannahafnar fyrir U19 og eldri
- Næringarfræðifyrirlestur
- Sjálfboðastörf í boði: leggja plötur á gólf fyrir ball

Október

- BH 65 ára 7.október – Haldið uppá daginn í nóvember
- Keppnis og skemmtiferð til Siglufjarðar fyrir U11-U19
- Tvö mót á dagskrá: SET mót KR og Meistaramót ÍA
- Opið hús hjá RSL – Hægt að versla félagsbúning og badmintonvörur á afslætti
- Hrekkjavökugleði – Búningaæfing og hrekkjavökuleikir

Nóvember

- Þrjú mót á dagskrá: Vetrarmót unglunga, Íslandsmót öldunga og Meistaramót BH og RSL
- Sjálfboðastörf í boði: leggja keppnisgólf fyrir stórmót, starfa sem teljarar á stórmótum, sjoppufjáröflun og leggja plötur á gólf fyrir ball.
- Skemmtikvöld fyrir U13-U17 – Leikir og pizza
- Skemmtikvöld fyrir U19 og eldri – Liðakeppni, leikir og pizza

Desember

- Þrjú mót á dagskrá: Ljúfingamót TBR, Jólámót unglunga og Jólámót trimmara
- Sjálfboðastörf í boði: Happdrætti BSÍ – sala á miðum og plötulagning fyrir ball
- Skemmtikvöld fyrir U9 og U11 – Leikir og pizza
- Jóláæfing – Jólaleikir og mandarínur

- Kósýkvöld – Jólanammi og spjall eftir síðasta tvíliðaleiksspil ársins
- Jólamaturlag og gleði stjórnar, starfsfólks og þjálfara
- Íþrótt- og viðurkenningahátíð Hafnarfjarðar

Janúar

- Prettándagleði – opið hús í Strandgötu til að leika í badminton og borðtennis. Vöflur og kakó til sölu. Dagskrá á vegum Hafnarfjarðarbæjar úti.
- Þrjú mót á dagskrá: Meistaramót TBR, Gríslíngamót ÍA, RSL Iceland International.
- Sjálfboðastörf í boði: Línuvarsla á alþjóðlega mótinu

Febrúar

- Opið hús í vetrarfríinu
- Tvö mót á dagskrá: Unglingamót Aftureldingar, Óskarsmót KR
- Pastapartý fyrir fyrri umferð Deildakeppninnar
- Forvarnarfyrirlestur

Mars

- Aðalfundur BH
- Tvö mót á dagskrá: Landsbankamót ÍA, Reykjavíkurmót fullorðinna
- Pastapartý fyrir seinni umferð Deildakeppninnar
- Búningaæfing í kringum Öskudag

Apríl

- Tvö mót á dagskrá: Íslandsmót unglínginga og Meistaramót Íslands
- Sjálfboðastörf: Teljara og línuvarsla á Meistaramóti Íslands
- Páskaæfingabúðir á Sigló
- Bingó

Maí

- Þrjú mót á dagskrá: Hafnarfjarðarmótið, Snillingamótið og Vormót trimmara
- Sjálfboðastörf í boði: Teljarastörf á Snillingamóti BH og sjoppufjáröflun á Hafnarfjarðarmótinu
- Sleepover fyrir U13-U19
- Sumarhátíð – Grill og leikir

Júní – ágúst

- 17.júní hátíð – opið hús í Strandgötu til að leika í badminton og borðtennis. Vöflur og drykkir til sölu. Dagskrá á vegum Hafnarfjarðarbæjar úti.
- Sumarnámskeið með fjölbreyttri dagskrá fyrir 6-16 ára
- Sumaræfingar fyrir 14 ára og eldri
- Golfmót og fjallgöngur

Birt með fyrirvara um breytingar



VII: Stjórn BH

ÁÐALSTJÓRN BADMINTONFÉLAGS HAFNARFJARÐAR 2024-2025

FORMAÐUR	Erla Björg Hafsteinsdóttir
VARAFORMAÐUR	Ingimar Ingimarsson
GJALDKERI	Auður Kristín Árnadóttir
RITARI	Snjólaug Birgisdóttir
BADMINTONDEILD	Kristján Arnór Kristjánsson
BORÐTENNISDEILD	Jóhannes Bjarki Urbancic Tómasson
FULLTRÚI UNGRA	Freyr Víkingur Einarsson

STJÓRN BADMINTONDEILDAR BH 2024-2025

FORMAÐUR	Erla Björg Hafsteinsdóttir
VARAFORMAÐUR	Sebastian Vignisson
GJALDKERI	Auður Kristín Árnadóttir
RITARI	Frímann Ari Ferdinandsson
MEÐSTJÓRNANDI	Kristján Arnór Kristjánsson
MEÐSTJÓRNANDI	Snjólaug Birgisdóttir
FULLTÚRI UNGRA	Freyr Víkingur Einarsson

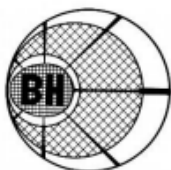
STJÓRN BORÐTENNISDEILDAR BH 2024-2025

FORMAÐUR OG GJALDKERI	Jóhannes Bjarki Urbancic Tómasson
VARAFORMAÐUR	Ingimar Ingimarsson
RITARI	Nedelina Ivanova
MEÐSTJÓRNANDI	Haukur Hauksson
MEÐSTJÓRNANDI	Dagur Snær Steingrímsson
MEÐSTJÓRNANDI	Jónína Dögg Loftsdóttir
MEÐSTJÓRNANDI OG FULLTRÚI UNGRA:	Sandra Dís Guðmundsdóttir

Nýjustu upplýsingar um stjórn félagsins sem og nefndir og ráð má alltaf finna á vef félagsins www.badmintonfelag.is.



VIII: Forvarnarstefna BH



Forvarnarstefna Badmintonfélags Hafnarfjarðar

Badmintonfélag Hafnarfjarðar hefur mótað sér stefnu í forvarnarmálum. Stefnan er unnin útfrá [Viðbragðsáætlun íþróttá- og æskulýðsstarfs](#) og má finna þar ítarlegri upplýsingar og verkferla sem félagið mun nota í þeim málum sem upp koma. Í alvarlegum og erfiðum málum er skilt að leita aðstoðar hjá Samskiptaráðgjafa íþróttá- og æskulýðsstarfs.

Forvarnarstefnu BH er skipt upp í þrjá flokka, vímuvarnir, einelti og ofbeldi.

Stefna félagsins í vímuvörnum

Íþróttahreyfingin gegnir mikilvægu hlutverki í vímuvörnum. Rannsóknir á högum barna og ungmenna sýna að þau ungmenni sem eru virk í íþróttastarfi reiðir betur af og neyta síður vímuafna en þau sem ekki taka þátt. Einnig sýna rannsóknir að neysla áfengis, tóbaks og annarra vímuafna hefur neikvæð áhrif á árangur í íþróttum. Félagið vill efla enn frekar vímuvarnagildi íþróttá með því að taka skýra afstöðu gegn neyslu í tengslum við íþróttir. Í þessari stefnuýfirlýsingu er talað um vímuafnaneyslu og er þá átt við neyslu tóbaks, áfengis og annarra vímuafna.

Neysla tóbaks og vímuafna

Félagið er andvígt neyslu tóbaks og vímuafna allra iðkenda og annarra félagsmanna sem koma að íþróttastarfi á vegum félagsins. Öll neysla tóbaks og vímuafna er bönnuð í tengslum við æfingar og keppni á vegum félagsins og er íþróttahúsið við Strandgötu reyklaust svæði.

Viðbrögð félagsins og áætlun um hvert skal leita

Félagið mun bregðast sérstaklega við allri neyslu iðkenda undir 18 ára aldri og foreldrar verða upplýstir um slíka neyslu. Þegar um sjálfráða einstaklinga er að ræða (eldri en 18) mun félagið bregðast við neyslu þeirra á vímuafnum og tóbaki ef reglur félagsins eru brotnar og við neyslu sem hefur áhrif á ástundun, frammistöðu og ímynd félagsins.

Viðbrögð við brotum á reglum þessum eiga að vera í formi tilmæla og ábendinga. Skili slík viðbrögð ekki árangri getur komið til tímabundins banns frá æfingum og/eða keppni. Viðbrögð munu samt ávallt mótast af vilja til að aðstoða iðkandann við að laga sig að reglum þannig að hann haldi áfram að starfa innan íþróttahreyfingarinnar.

Þjálfarar skulu vinna eftir forvarnarstefnu félagsins og bregðast við vímuafnaneyslu iðkenda á viðeigandi hátt.

Samstarf við foreldra

Félagið mun upplýsa foreldra um stefnu félagsins í vímuvörnum ásamt viðbragðsáætlun. Félagið mun standa að góðu samstarfi við foreldra iðkenda með fræðslu um neikvæð áhrif áfengis og annarra vímuafna á árangur í íþróttum.

Samstarf við aðra aðila sem sinna málefnum barna og unglinga

Félagið mun hafa samstarf við þá aðila sem sinna starfi barna og unglinga í þeirra hverfi ef þurfa þykir. Félagið mun einnig hafa samstarf við fagaðila og ÍSÍ, fá frá þeim fræðsluefni og miðla til iðkenda og foreldra.

Stefna félagsins í eineltismálum

Hjá Badmintonfélagi Hafnarfjarðar er lögð áhersla á góð samskipti og gangkvæma virðingu. Einelti er ekki liðið. Lögð er áhersla á að bjóða uppá skemmtilegt íþróttastarf þar sem iðkendum líður vel. Þjálfarar skulu hvetja iðkendur með jákvæðum hætti og iðkendur hvattir til að hrósa hver öðrum þegar vel er gert. Reglulega skal boðið uppá félagslega viðburði til að byggja upp jákvæðan félagsanda og stuðla að vináttu. Mikilvægt er að gagnkvæm virðing einkenni öll samskipti innan félagsins hvort sem um er að ræða samskipti milli eða innan stjórnar, þjálfara, iðkenda, foreldra/forráðamanna iðkenda, styrktaraðila eða annarra samstarfsaðila.

Fyrirbyggjandi aðgerðir

Þjálfarar og annað starfsfólk skulu sérstaklega gæta þess að tryggja viðhlítandi aga og koma í veg fyrir einelti. Þjálfarar í samráði við yfirþjálfara/íþróttastjóra reyna að koma í veg fyrir alla þá þætti sem dregið geta úr vináttu, virðingu og góðum samskiptum. Þjálfari er hvattur til að ræða málin við iðkanda ásamt yfirþjálfara. Þjálfari og yfirþjálfari eru hvattir til að bregðast við aðstæðum sem þeir telja alvarlegar. Ef foreldrar/forráðamenn verða varir við einelti utan æfinga sem gæti haft áhrif á eða teygt sig þar inn eru þeir hvattir til að láta þjálfara vita til að þeir átti sig fyrir á því sem gæti verið að gerast og til að hægt sé koma í veg fyrir eða að taka strax á einelti ef það kemur upp.

Viðbragðsáætlun

Verði vart við samskiptavanda eða ágreining skal reyna að leysa úr honum eins fljótt og unnt er samkvæmt eftirfarandi áætlun:

- Ræða við málsaðila, gefa öllum færi á að segja sína hlið málsins og leysa misskilning.
- Finna rót vandans og útkljá mál með samtali.
- Eiga almennt samtal um hegðun og framkomu við hópinn sem um ræðir.
- Fá fræðslu um æskileg samskipti fyrir hópinn.
- Vinna markvisst að betri samskiptum og bættari menningu innan hóps.
- Hafa samband við samskiptaráðgjafa ef ekki er hægt að leysa málið með ofangreindum ráðum.

Stefna félagsins í ofbeldismálum

Ofbeldi er ekki liðið hjá Badmintonfélagi Hafnarfjarðar í neinni mynd. Í málum sem upp koma mun félagið notast við [Viðbragðsáætlun íþróttá- og æskulýðsstarfs](#) og leita til Samskiptaráðgjafa íþróttá- og æskulýðsstarfs ef einhver vafi leikur á um það hvernig bregðast skuli við.



Félagið vil sporna við því í hvívetna að kynferðislegt ofbeldi geti átt sér stað innan félagsins eða í tengslum við starfsemi þess. Félagið mun hafa þetta m.a. í huga í tengslum við fræðslumál. Félagið mun í því skyni uppfæra starfsfólk um hugsanleg merki um kynferðislegt ofbeldi ásamt því að uppfæra um það hvernig hægt er að komast hjá því að slíkt eigi sér stað sem og að bregðast við því ef upp kemur. Rétt er að geta þess að kynferðislegt ofbeldi er lögreglumál og slíkum málum skal umsvifalaust vísað þangað, þau á ekki að leysa innan félagsins.

Viðbragðsteymi BH

Viðbragðsteymi BH er skipað formanni, varaformanni og framkvæmdastjóra. Hlutverk teymisins er eftirfarandi:

- Kynna þjálfara, iðkendur og foreldra fyrir stefnu félagsins
- Skipuleggja fræðsluerindi sem tengjast forvörnum.
- Bregðast við málum sem upp koma samkvæmt [viðbragðsáætlun íþróttá- og æskulýðsstarfs](#).
- Hlúa að starfsfólki og styðja það í viðbrögðum þess við atburðinum á vettvangi. Huga að eftirfylgd og meta hvort þörf sé á utanaðkomandi aðstoð.
- Tilkynna þung mál sem upp koma til samskiptaráðgjafa íþróttá- og æskulýðsstarfs og fá aðstoð með úrlausn þeirra.

Uppfært og samþykkt á fundi stjórnar í nóvember 2024

IX: Jafnréttisstefna og jafnréttisáætlun



Jafnréttisstefna og jafnréttisáætlun Badmintonfélags Hafnarfjarðar

Badmintonfélag Hafnarfjarðar stuðlar að jöfnum tækifærum sinna félagsmanna og mismunar ekki vegna kynferðis, uppruna, kynhneigðar, kynvitundar, aldurs, fötlunar, þjóðernis, trúarbragða, skoðana, litarháttar eða annarrar stöðu.

Badmintonfélagið leggur áherslu á gagnkvæma virðingu í öllu starfi.

Niðurlægjandi framkoma svo sem einelti, ofbeldi, kynferðisleg áreitni, illt umtal og ósæmilegar vígsluathafnir er ekki liðin innan félagsins.

Allir félagsmenn eiga rétt á því að komið sé fram við þá af virðingu. Þeir sem verða fyrir kynferðislegri áreitni eða einelti eiga að snúa sér til þjálfara, framkvæmdastjóra eða formanns deildarinnar/félagsins sem hafa þá skyldu að koma málinu í réttan farveg.

Æfingtímar

Stjórn og starfsmenn BH skulu ávalt úthluta jafn mörgum æfingátímum til allra sem stunda æfingar innan sömu greinar og eru á sama aldri og getustigi. Þess er gætt að fjöldi og gæði tíma sé ekki mismunandi milli kynja.

Æfingaaðstaða

Öll kyn njóti sömu eða sambærilegrar aðstöðu og aðbúnaðar við æfingar hjá félaginu.

Fjármagn

Samræmi skal vera í fjárveitingum innan félagsins til íþróttagreina eftir kynjum. Málefnaleg rök skulu vera fyrir frávikum og skulu þau heyra til undantekninga.

Umfjöllun

Þess er gætt að umfjöllun um öll kyn og íþróttagreinar sé sem jöfnust á vefsíðum félagsins og í öllu efni sem félagið lætur frá sér fara t.d. útgáfu og fréttatilkynningum. Á þetta bæði við um texta og myndefni.

Fyrirmyndir

Fyrirmyndir eru kynntar á ígrundaðan hátt og þess gætt að þær séu af öllum kynjum og endurspegli þær áherslur sem eru hjá félaginu.

Vinna gegn staðalímyndum

Félagið vinnur markvisst gegn staðalímyndum með því að leitast við að jafna kynjahlutföll meðal iðkenda hverrar íþróttagreinar fyrir sig. Á þetta við jafnt í starfi sem og allri umfjöllun um starfið.

Verðlaun

Verðlaun til allra kynja og innan allra greina eru sambærileg. Félagið skal upplýsa kostunaraðila og aðra samstarfsaðila um þá stefnu félagsins að jafnræðis skuli gætt milli kynja og greina í verðlaunum.

Laun eða hlunnindi

Kynin njóti sömu launa og/eða hlunninda fyrir sömu eða sambærileg störf hjá félaginu og sömu eða sambærilega menntun.

Styrkir

Við úthlutun styrkja skulu upphæðir/úthlutun eftir kynjum og aldri vera sem jöfnust hjá félaginu.

Þjálfarar og starfsfólk

Allir iðkendur, óháð kyni, eiga rétt á góðum þjálfara sem hæfir getu þeirra og aldri. Nauðsynlegt er að þjálfarar allra kynja séu vel menntaðir og hafi möguleika á að fá hæfa aðstoðarþjálfara sé þess þörf.

Þess skal gætt að kynjahlutfall þjálfara og starfsmanna sé sem jafnast.

Þjálfarar og starfsmenn félagsins skulu hafa sömu tækifæri, óháð kyni, til að afla sér þekkingar, símenntunar og stunda nám sem nýtist í starfi.

Stjórn, ráð og nefndir

Við skipan í nefndir, ráð og stjórnir á vegum félagsins er þess gætt að hlutfall kynjanna sé sem jafnast og hlutfall eins kyns ekki meira en 60% þegar um fleiri en þrjá fulltrúa er að ræða. Þess er gætt á opinberum samkomum, í fjölmiðlum og annars staðar að fulltrúar félagsins sem koma fram fyrir hönd félagsins sé ekki aðeins af einu kyni.

Jafnréttisáætlun

Jafnréttisáætlun íþróttafélagsins byggir á lögum nr. 150/2020 um jafna stöðu og jafnan rétt kynjanna og tekur einnig mið af lögum nr. 85/2018 um jafna meðferð utan vinnumarkaðar. Jafnréttisáætlunin er jafnframt byggð á vinnu Íþrótt- og Ólympíusambands Íslands og Jafnréttisstofu um gerð jafnréttisáætlana fyrir íþróttafélög og leiðbeiningar þess efnis.

IÐKENDUR			
Markmið	Aðgerð	Ábyrgð	Tíma-rammi
ÆFINGATÍMAR OG AÐSTADA			
Iðkendur á sama aldri í sömu íþróttagrein fái óháð kyni jafn marga og sambærilega æfingátíma.	Úttekt á æfingátíma kynja í sömu íþróttagrein og á sama aldri.	Stjórn eða framkvæmdastjóri.	Árlega
Aðstaða og aðbúnaður mismuni ekki iðkendum eftir kyni.	Úttekt á aðbúnaði og aðstöðu kynja í sömu grein og á sama aldri. Leiðrétta kynbundinn mun ef er.		
FJÁRVEITINGAR OG FJÁRAFLANIR			
Samræmi sé tryggt í fjárveitingum til íþróttagreina óháð kyni iðkenda.	Úttekt á því hvernig fjármagni er skipt milli íþróttagreina eftir kynjum.	Stjórn eða framkvæmdastjóri.	Árlega
Möguleikar til fjáraflana í nafni félagsins séu jafnir óháð kyni iðkenda.	Haldið er kynjabókhald utan um fjáraflanir í nafni félagsins. Leiðrétta kynbundinn mun ef er.		
FJÖLBREYTNÍ OG UNNIÐ GEGN FORDÓMUM			
Íþróttafélagið þjóni fjölbreyttum hópi iðkenda. Jafna kynjahlutföll í greinum þar sem því er viðkomið.	Kortlagning á iðkendahóp í greinum (ef við á) eftir kynjum og aldri. Staðan og viðbrögð tekin til umræðu á æðsta vettvangi eftir því sem við á.	Stjórn og framkvæmdastjóri	Árlega
Unnið sé gegn staðalímyndum og fordómum.	Fræðsla um staðalímyndir og fordóma fyrir þjálfara, stjórn og starfsfólk. Skýrir verkferlar um hvernig tekið sé á fordómum. Leiðrétta kynbundinn mun ef er.		
KYNNINGARMÁL OG VIÐURKENNINGAR			
Iðkendum er ekki mismunað eftir kyni eða vegna annarra mismununarástæðna í fréttum eða kynningarefni sem félagið sendir frá sér.	Úttekt á fréttum og öðru efni sem félagið sendir frá sér m.t.t. kyns.	Stjórn eða framkvæmdastjóri.	Árlega
Viðurkenningar eru veittar án kynbundinnar mismununar.	Haldið er kynjabókhald utan um veittar tilnefningar og viðurkenningar.		
Verðlaun eru sambærileg fyrir öll kyn í sömu greinum.	Haldið er kynjabókhald utan um veitt verðlaun. Leiðrétta kynbundinn mun ef er.		

FORVARNIR OG FRÆÐSLA			
Unnið er gegn kynbundnu ofbeldi, kynbundinni áreitni og kynferðislegri áreitni innan félagsins.	Fræðsla fyrir þjálfara og starfsfólk félagsins Vinna eftir Viðbragðsáætlun íþróttá- og æskulýðsstarfs og hún kynnt öllu starfsfólki árlega	Stjórn félagsins.	Á tveggja ára fresti
Samstarfsaðilar þekki stefnu félagsins í jafnréttismálum	Jafnréttisstefna félagsins kynnt fyrir samstarfsaðilum.		
ÞJÁLFAVARAR			
Markmið	Aðgerð	Ábyrgð	Tíma-rammi
Þjálfarar eru vel menntaðir og vel að sér um jafnrétti kynjanna. Þjálfarar njóta sömu launa og kjara fyrir sömu eða sambærileg störf og hafa sömu tækifæri til að afla sér þekkingar.	Fræðsla um jafnrétti kynjanna fyrir þjálfara, stjórn og starfsfólk félagsins. Úttekt á menntun, launum og launakjörum þjálfara m.t.t. kyns. Leiðrétta kynbundinn mun ef er.	Stjórn eða framkvæmdastjóri.	Árlega
NEFNDIR OG RÁÐ			
Markmið	Aðgerð	Ábyrgð	Tíma-rammi
Kynjahlutfalls er gætt í nefndum, ráðum og stjórnnum félagsins. Hlutfall kvenna og karla sé sem jafnast og ekki minna en 40% þegar um fleiri en þrjá fulltrúa er að ræða. Öll kyn hafa tækifæri til að koma fram fyrir hönd félagsins.	Úttekt á nefndum, ráðum og stjórnnum félagsins m.t.t. kyns. Úttekt á hverjir koma fram fyrir hönd félagsins m.t.t. kyns. Leiðrétta kynbundinn mun ef er.	Stjórn félagsins. Stjórn félagsins.	Árlega

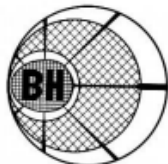
EFTIRFYLGNI/ENDURSKOÐUN

Í janúar ár hvert skal framkvæmdastjóri í samvinnu við stjórnir deilda og aðalstjórn gera úttekt og mælingu á stöðu jafnréttis innan félagsins og kynna niðurstöðuna á aðalfundi. Ef þörf er á úrbótum skal svo fljótt sem auðið er setja það í farveg.

Markmið	Aðgerð	Ábyrgð	Tíma-rammi
Jafnréttisáætlunin sé virk í öllu starfi félagsins.	Áætlunin og árangur verkefna kynnt innan félagsins og birt á heimasíðu.	Stjórn	Árlega
Jafnréttisáætlunin er í sífelldri þróun.	Fara yfir jafnréttisáætlunina og uppfæra m.t.t. árangurs og reynslu.		
Jafnréttisáætlunin er endurskoðuð á fjögurra ára fresti	Tillaga að nýrri jafnréttisáætlun lögð fram byggð á fyrri reynslu. Ný jafnréttisáætlun til næstu fjögurra ára samþykkt og tekur gildi.		Fjórða hvert ár

Uppfært og samþykkt á stjórnarfundum í nóvember 2024

X: Siðareglur BH



Siðareglur Badmintonfélags Hafnarfjarðar

Markmið siðareglna Badmintonfélags Hafnarfjarðar er að veita félagsmönnum leiðbeiningar og vera þeim hvatning til góðrar framkomu bæði í leik og starfi. Siðareglurnar eru hluti af þeim félagsanda sem ríkir í BH og þurfa að njóta almenns stuðnings meðal félagsmanna. Þær eru ekki tæmandi, heldur leiðbeinandi og hvetjandi. Reglurnar byggja á siðareglum sem íþróttahreyfingin hefur sett sér og gilda fyrir alla starfsemi félagsins, jafnt í húsnæði þess sem utan þess.

Siðareglur BH skal kynna öllum félagsmönnum í upphafi hvers vetrar og hafa þær ávalt sýnilegar á vef félagsins. Siðareglurnar skal endurskoða að minnsta kosti annað hvert ár.

Brot á siðareglum getur varðað tímabundin eða tafarlausan brottrekstur úr félaginu og/eða starfi þess.

Iðkandi (17 ára og yngri)

Þú ættir að:

1. Gera alltaf þitt besta.
2. Virða alltaf reglur og venjur varðandi heiðarleika í íþróttum.
3. Taka þátt í íþróttum af eigin forsendum en ekki vegna þess að foreldrar/forráðamenn þínir eða þjálfari vilji það.
4. Sýna öðrum iðkendum virðingu, jafnt samherjum sem mótherjum.
5. Þræta ekki eða deila við dómara.
6. Sýna öðrum virðingu og vera heiðarlegur og opinn gagnvart þjálfara og forystufólki félagsins.
7. Forðast neikvætt tal eða niðurlægjandi köll um samherja, mótherja, dómara, þjálfara eða starfsmenn félagsins.
8. Koma fram við aðra eins og þú vilt að aðrir komi fram við þig.
9. Vera stundvís á æfingar, keppnir og annað sem viðkemur félaginu.
10. Bera ætíð virðingu fyrir nafni og búningi félagsins.

Iðkandi (18 ára og eldri)

Þú ættir að:

1. Gera alltaf þitt besta.
2. Sýna öðrum ávallt virðingu jafnt í meðbyr sem mótbyr og hafðu hugfast að þú ert fyrirmynd yngri iðkenda.

3. Virða alltaf reglur og venjur varðandi heiðarleika í íþróttum.
4. Hafa heilbrigði alltaf að leiðarljósi. Forðastu að taka áhættu varðandi heilsu þína með því að neyta áfengis, tóbaks eða annarra vímuefna.
5. Neyta aldrei ólöglegra lyfja til að bæta árangur þinn.
6. Virða alltaf ákvarðanir dómara og annarra starfsmanna.
7. Vera stundvís á æfingar, keppnir og annað sem viðkemur félaginu.
8. Bera virðingu fyrir hæfileikum og getum annarra, óháð kyni, kynþætti, stjórnmalaskoðunum, trúarbrögðum og kynhneigð.
9. Forðast neikvæð ummæli eða skammir.
10. Vera heiðarlegur og opinn í samvinnu við þjálfara og aðra sem styðja þig.
11. Taka sjálfur höfuðábyrgð á framförum þínum og þroska.
12. Forðast nán samskipti við þjálfara þinn.
13. Tjá þig aldrei við fjölmiðla um félagið eða iðkendur og starfsmenn þess án samráðs við stjórnendur félagsins eða fulltrúa þeirra.
14. Bera ætíð virðingu fyrir nafni og búningi félagsins.

Þjálfari

1. Meðhöndlaðu alla iðkendur á einstaklingsgrunni og á þeirra eigin forsendum. Hafa ber í huga að þú ert að byggja upp fólk, bæði líkamlega og andlega.
2. Styrktu jákvæða hegðun og framkomu iðkenda.
3. Sjáðu til þess að þjálfun og keppni og þar af leiðandi markmið séu við hæfi iðkenda með tilliti til aldurs, reynslu og hæfileika.
4. Vertu stundvís á æfingar, keppnir og annað sem viðkemur félaginu og vel undirbúinn.
5. Haltu á lofti heiðarleika innan íþróttarinnar.
6. Viðurkenndu og sýndu virðingu fyrir þeim ákvörðunum sem dómara taka.
7. Fáðu iðkendur til að vera með í þeim ákvörðunum sem tengjast þeim og kenndu þeim að bera ábyrgð á eigin hegðun og framförum í íþróttinni.
8. Vertu jákvæður, réttlátur, umhyggjusamur og heiðarlegur gagnvart iðkendum þínum.
9. Viðhafðu jákvæða gagnrýni og forðastu neikvæða gagnrýni. Hrósaðu framförum sérhvers iðkenda og samstarfsfólks.
10. Vertu meðvitaður um hlutverk þitt sem fyrirmynd, bæði utan vallar og innan.
11. Settu ávallt á oddinn heilsu og heilbrigði iðkenda þinna og varastu að setja þá í aðstöðu sem ógnað gæti heilbrigði þeirra.
12. Talaðu alltaf gegn notkun ólöglegra lyfja.
13. Talaðu alltaf gegn notkun áfengis, tóbaks og annarra vímuefna.
14. Sýndu iðkendum sem orðið hafa fyrir meiðslum athygli, veittu þeim umhyggju og fylgdu málinu eftir.
15. Viðurkenndu rétt iðkandans til þess að leita ráða frá öðrum þjálfurum.
16. Sýndu aldrei né leyfðu ógnandi eða ofbeldisfulla tilburði.
17. Beittu aldrei kynferðislegu, líkamlegu eða andlegu áreiti.

18. Forðastu líkamlega snertingu við iðkendur, nema þar sem hún er nauðsynlegur hluti þjálfunarinnar.
19. Sinntu iðkendum á æfingum og í starfi tengdu íþróttinni, en þess utan skaltu halda þig í faglegri fjarlægð. Notaðu samskipti í gegnum síma og internetið aðeins til boðunar æfinga og upplýsingagjafar.
20. Forðastu að koma þér í þá aðstöðu að þú sért einn með iðkanda. Taktu aldrei að þér akstur iðkenda, nema með leyfi foreldra/forráðamanna.
21. Þér ber skylda til að tilkynna til barnaverndaryfirvalda ef grunur leikur á að barn hafi verið vanrækt, því misþyrmt eða búi við aðstæður sem geta lagt heilsu þess og þroska í hættu.
22. Vertu meðvitaður um hlutverk þitt sem fyrirmynd, bæði utan vallar og innan.
23. Gættu trúnaðar og sýndu aðgætni við meðferð og vörslu persónuupplýsinga. Undantekningu frá þagnarskyldu má einungis gera af brýnni nauðsyn og í samræmi við lagaboð.
24. Tjáðu þig aldrei við fjölmiðla um félagið eða iðkendur og starfsmenn þess án samráðs við stjórnendur félagsins eða fulltrúa þeirra.
25. Leggðu þitt af mörkum til að skapa gott andrúmsloft og félagsleg tengsl.
26. Skilaðu inn sakavottorði sé eftir því óskað af hálfu félagsins.

Stjórnarmaður/starfsmaður

1. Stattu vörð um anda og gildi félagsins og sjáðu um að hvort tveggja lifi áfram meðal félagsmanna.
2. Kappkostaðu heiðarleika og drengilega framkomu og hafðu jákvæðar samskiptavenjur í heiðri. Vertu ávallt til fyrirmyndar varðandi hegðun og framkomu, bæði innan félags og utan.
3. Komdu fram við alla félagsmenn sem jafningja, óháð kyni, trúarbrögðum, stjórnámálaskoðunum, litarhætti og kynhneigð.
4. Haltu félagsmönnum vel upplýstum og gerðu félagsmenn að þátttakendum í ákvarðanatöku eins og hægt er.
5. Taktu alvarlega þá ábyrgð sem þú hefur gagnvart félaginu og iðkendum.
6. Notfærðu þér aldrei stöðu þína hjá félaginu til eigin framdráttar á kostnað félagsins.
7. Tjáðu þig aldrei við fjölmiðla um félagið eða iðkendur og starfsmenn þess án samráðs við stjórnendur félagsins. Ræddu ekki málefni einstakra félagsmanna á opinberum vettvangi, án samþykkis viðkomandi. Málefnaleg umfjöllun um verkefni félagsins og þátttaka í faglegri umræðu er heimil. Í slíkri umfjöllun skal virða rétt félagsmanna til friðhelgi og gæta nafnleyndar þar sem við á.
8. Gættu trúnaðar og sýndu aðgætni við meðferð og vörslu persónuupplýsinga. Undantekningu frá þagnarskyldu má einungis gera af brýnni nauðsyn og í samræmi við lagaboð.
9. Rektu félagið ávallt eftir löglegum og ábata sömum reikningsaðferðum.

10. Tilkynntu stjórn félagsins ef upp koma aðstæður í starfi félagsins sem kunna að varða við lög.
11. Stjórnarmenn skulu reka félagið eftir löglegum reiknisskilaaðferðum og haga útgjöldum í samræmi við tekjur.
12. Skilaðu inn sakavottorði sé eftir því óskað af hálfu félagsins.

Foreldri/forráðamaður

Hafðu ávallt hugfast að:

1. Barnið þitt er í íþróttum vegna eigin ánægju en ekki til að gleðja þig.
2. Hvetja barnið þitt til þátttöku í íþróttum á eigin forsendum, ekki þvinga það.
3. Hrósa öllum iðkendum, ekki aðeins þínu barni, bæði þegar vel gengur og þegar á móti blæs. Aldrei gera grín að barni eða hrópa að því ef það gerir mistök.
4. Vera iðkendum fyrirmynd í því að taka ósigri af æðruleysi, taka sigri hrokalaust og sýna andstæðingum kurteisi.
5. Berðu virðingu fyrir störfum þjálfarans, ekki reyna að hafa áhrif á störf hans meðan á æfingu eða keppni stendur.
6. Sýna þátttöku sjálfbóðaliða hjá félaginu þakklæti og virðingu því án þeirra hefði barnið þitt ekki möguleika á að stunda æfingar og keppni með félaginu.
7. Spurðu iðkandann hvort keppnin eða æfingin hafi verið skemmtileg eða spennandi, úrslitin eru ekki alltaf aðalatriðið.

Viðbragðsáætlun vegna brota á siðareglum félagsins

Brot á siðareglum BH skal tilkynna til viðbragðsteymis félagsins sem skal taka það fyrir og setja í farveg við fyrsta tækifæri. Viðbragðsteymið skipa framkvæmdastjóri, formaður og varaformaður. Viðbragðsteymið er hvatt til að leita ráðgjafar hjá Æskulýðsvettvanginum eða samskiptaráðgjafa íþróttar og æskulýðsstarfs í erfiðum málum. Einnig er hægt að tilkynna brot til viðbragðsteymis ÍBH eða óháðs fagráðs Hafnarfjarðarbæjar.

Ef um er að ræða brot sem snýr að kynferðislegri áreitni eða ofbeldi skal stjórn eða aðrir ekki reyna að taka á málinu sjálf heldur leita strax aðstoðar hjá barnavernd, lögreglu eða öðrum yfirvöldum.

Ef meintur gerandi er starfsmaður, iðkandi eða sjálfbóðaliði hjá félaginu skal víkja honum frá störfum/æfingum tímabundið á meðan unnið er í málinu. Fylgja skal málum eftir samdægurs

Samþykkt á fundi aðalstjórnar í nóvember 2020.

XI: Persónuverndarstefna BH

Persónuverndarstefna Badmintonfélag Hafnarfjarðar

1. Almennar upplýsingar

Badmintonfélag Hafnarfjarðar, kt. 501001-3090, til heimilis að Strandgötu 53, 220 Hafnarfirði, leggur ríka áherslu á að vernda persónuupplýsingar sem unnið er með í starfseminni. Persónuverndarstefnu þessari er ætlað að skýra hvernig við öflum og notum persónuupplýsingar og hvaða réttindi einstaklingar eiga sem skráðir eru hjá Badmintonfélagi Hafnarfjarðar. Persónuverndarstefnan tekur mið af regluverki persónuverndar eins og það er á hverjum tíma.

Badmintonfélag Hafnarfjarðar telst vera ábyrgðaraðili í skilningi laganna og ber samkvæmt því ábyrgð á því hvernig persónuupplýsingar eru unnar í starfseminni. Persónuverndarstefnan er aðgengileg á heimasíðu Badmintonfélags Hafnarfjarðar og var þessi útgáfa samþykkt þann 8.mars 2021 á fundi aðalstjórnar.

2. Meginreglur persónuverndar

Við höfum ávallt í huga meginreglur persónuréttar við vinnslu persónuupplýsinga. Þessar reglur fela meðal annars í sér að persónuupplýsingar séu:

- áreiðanlegar og uppfærðar reglulega;
- unnar með lögmætum, sanngjörnum og gagnsæjum hætti;
- fengnar í skýrt tilgreindum og málefnalegum tilgangi;
- unnar af hófsemi og miðast við tilgang söfnunar;
- varðveittar með öruggum hætti og ekki lengur en þörf er á;
- unnar þannig að viðeigandi öryggi persónuupplýsinganna sé tryggt.

Við leitumst við að öll vinnsla persónuupplýsinga sé viðhöfð með hliðsjón af meginreglunum þannig að tryggja megi réttind einstaklinga sem best.

3. Hvaða persónuupplýsingum söfnum við, um hverja og hvernig ?

Vinnsla persónuupplýsinga hjá Badmintonfélagi Hafnarfjarðar fer í flestum tilfellum fram í tengslum við samþykktu félagsaðild eða á grundvelli lögmætra hagsmuna, samnings eða laga. Badmintonfélag Hafnarfjarðar vinnur meðal annars persónuupplýsingar um starfsfólk félagsins, forráðamenn, iðkendur og félagsmenn.

- Starfsumsækjendur
- Starfsmenn
- Félagsmenn
- Iðkendur
- Keppendur
- Viðskiptamenn (t.d. birgja, verktaka osfrv.)

Eðli og magn upplýsinganna sem safnað er fer eftir því hvaða einstaklinga er um að ræða. Ólíkum upplýsingum er safnað á milli flokka einstaklinga. Dæmi um flokka persónuupplýsinga og upplýsingar sem við vinnum eru:

- Starfsumsækjendaupplýsingar, svo sem nafn, kennitala, heimilisfang, fyrri störf og menntun, kunnátta og fleiri upplýsingar í tengslum við starfsumsóknir.
- Starfsmannaupplýsingar, svo sem nafn, kennitala, mynd, lögheimili, sími, netfang, starfsheiti, bankareikningur og fleira. Við kunnum einnig að vinna viðkvæmar persónuupplýsingar um starfsmenn, eins og heilsufarsupplýsingar vegna veikinda og upplýsingar um stéttarfélagsaðild.
- Félagsmanna- eða iðkendaupplýsingar, svo sem nafn, kennitala, netfang, hlutverk í hreyfingu.
- Upplýsingar um keppendur, svo sem nafn, kennitala, kyn, íþróttagrein, árangur, heiti móts, tegund móts.
- Viðskiptamannaupplýsingar, svo sem nafn, netfang, tengsl við fyrirtæki, símanúmer, starfsheiti og samskiptasaga.

Ekki er um tæmandi upptalningu að ræða, en persónuupplýsingarnar sem við vinnum koma venjulega beint frá skráðum einstaklingi. Þær geta þó einnig komið frá þriðja aðila eins og t.d. sérsamböndum, opinberum aðilum og fyrirtækjum.

4. Hver er grundvöllur og tilgangur vinnslunnar ?

Badmintonfélag Hafnarfjarðar vinnur persónuupplýsingar um einstaklinga á grundvelli samþykkis, einkum um félagsmenn og iðkendur sem gerast aðilar að félaginu. Einnig í markaðstilgangi, til dæmis þegar við sendum fréttabréf eða markpósta, byggjum við á upphaflegu samþykki einstaklingsins sem um ræðir.

Þegar við skráum upplýsingar um félagsmenn og iðkendur Badmintonfélags Hafnarfjarðar í skráningarkerfi félagsins þá gerum við það til að halda utan um skráningu iðkenda og félagsmanna. Þetta er einnig gert til að halda utan um greiðslur æfingagjalda og félagsgjalda. Svo er félaginu skylt að senda upplýsingar um iðkendur og félagsmenn til ÍSÍ, sérsambanda og opinberra aðila. Einnig vinnum við persónuupplýsingar á grundvelli lögmætra hagsmuna vegna myndavélaeftirlits í öryggis- og eignavörslutilgangi. Í slíkum tilvikum fullvissum við okkur um það að grundvallarréttindi og frelsi skráðra einstaklinga vegur ekki þyngra en okkar hagsmunir af því að vinna upplýsingarnar.

Í sumum tilvikum vinnum við persónuupplýsingar einstaklinga á grundvelli samnings sambands. Það á við einkum um starfsumsækjendur, starfsmenn, viðskiptamenn, birgja og verktaka. Það getur einnig verið í þeim tilgangi að koma slíku samnings sambandi á.

Þá fer vinnsla fram til að uppfylla lagaskyldu sem hvílir á okkur, svo sem í tengslum við útgreiðslu launatengdra gjalda, samkvæmt vinnuréttarlöggjöf eða á grundvelli jafnréttislaga, svo sem þegar við skráum upplýsingar um kyn félagsmanna.

Viðkvæmar persónuupplýsingar eru einkum unnar um starfsfólk og iðkendur á grundvelli samnings og lagaskyldu. Í þeim tilvikum höfum við gert viðeigandi verndarráðstafanir í samræmi við gerðar kröfur.

5. Miðlun

Almennt miðlum við ekki persónuupplýsingum einstaklinga sem eru skráðir hjá okkur. Badmintonfélag Hafnarfjarðar kann þó að miðla persónuupplýsingum til þriðja aðila við ákveðnar aðstæður. Til dæmis getur verið um að ræða þjónustuaðila eða verktaka sem veita ákveðna þjónustu, eins og fyrirtæki sem þjónusta skráningar- og mótakerfið okkar. Getur þá verið nauðsynlegt að veita slíkum aðila aðgang að persónuupplýsingum þannig að hann geti þjónustað félagið.

Þegar slíkir aðilar hafa aðgang að persónuupplýsingum vegna eðli þjónustunnar sem um ræðir tryggir Badmintonfélag Hafnarfjarðar að aðeins séu afhentar persónuupplýsingar sem eru nauðsynlegar og um ábyrga vinnsluaðila sé að ræða sem bjóða upp á þjónustu sem uppfyllir skilyrði persónuverndarlaga, m.a. með tilliti til öryggis persónuupplýsinga.

6. Öryggi

Mikið er lagt upp úr öryggi persónuupplýsinga hjá Badmintonfélagi Hafnarfjarðar og hefur verið gripið til viðeigandi tæknilegra og skipulagslegra ráðstafana til að vernda persónuupplýsingar, með hliðsjón af eðli og umfangi þeirrar vinnslu sem um ræðir. Í því felst meðal annars innleiðing ferla og verklags, sem og tæknilegar öryggisráðstafana, sem taka tillit til eðli upplýsinganna sem um ræðir og áhættu fyrir skráða einstaklinga.

Verði öryggisbrestur sem varðar persónuupplýsingar og hefur í för með sér áhættu fyrir skráða einstaklinga mun Badmintonfélag Hafnarfjarðar tilkynna slíkt án ótilhlýðilegra tafa til Persónuverndar. Í ákveðnum tilfellum ber Badmintonfélagi Hafnarfjarðar einnig að tilkynna skráðum einstaklingum um öryggisbresti. Badmintonfélag Hafnarfjarðar hefur komið sér upp verkferlum til að bregðast við slíkum aðstæðum.

7. Geymsla og eyðing

Badmintonfélag Hafnarfjarðar geymir persónuupplýsingar í þann tíma sem nauðsynlegt er til að uppfylla tilgang vinnslunnar sem um ræðir nema lengri geymslutíma sé krafist eða hann leyfður samkvæmt lögum. Að þeim tíma liðnum er upplýsingunum eytt.

Upplýsingar sem skráðar eru um einstaklinga í gagnagrunninn Felix, svo sem nafn, heimilisfang, kyn og fæðingarár eru geymdar ótímabundið í gagnagrunninum í sögulegum tilgangi.

Sé möguleiki á því að þörf verði fyrir persónuupplýsingar síðar til að uppfylla lagaskyldu eða vegna lögmætra hagsmuna, mun Badmintonfélag Hafnarfjarðar varðveita þær persónuupplýsingar með eins öruggum hætti og nauðsyn ber til þangað til ekki er lengur þörf á upplýsingunum.

8. Réttindi skráðra einstaklinga

Einstaklingar geta óskað eftir upplýsingum um vinnslur Badmintonfélags Hafnarfjarðar og einnig geta þeir óskað eftir því að nýta önnur réttindi með því að senda skriflega fyrirspurn á netfangið: bhbadminton@hotmail.com. Dæmi um réttindi einstaklinga eru:

- aðgangur að skráðum persónuupplýsingum
- afrit af persónuupplýsingum, réttur til leiðréttingar persónuupplýsinga og eyðingar
- fá upplýsingar um vinnslu með persónuupplýsingar
- mótmæla vinnslu vegna beinnar markaðssetningar og/eða takmarka vinnslu
- draga til baka samþykki fyrir vinnslu
- óska eftir því að persónuupplýsingar séu fluttar til annars aðila
- beina kvörtun um vinnslu til eftirlitsyfirvalda

Einstaklingar kunna að eiga frekari réttindi í tengslum við vinnslu Badmintonfélags Hafnarfjarðar á persónuupplýsingum. Þá kunna réttindi einstaklinga að vera háð takmörkunum sem leiða meðal annars af lögum eða lögmætum hagsmunum Badmintonfélags Hafnarfjarðar.



Við munum óska eftir staðfestingu á auðkenni þeirra einstaklinga sem óska eftir aðgangi að persónuupplýsingum á grundvelli reglugerðarinnar, svo sem með ökuskírteini eða vegabréfi. Það er gert til þessa að tryggja það að upplýsingarnar berist ekki í hendur óviðkomandi aðila.

9. Samskipti við Badmintonfélag Hafnarfjarðar og Persónuvernd

Fyrirspurnum vegna persónuverndarmála Badmintonfélags Hafnarfjarðar er unnt að beina á netfangið bhbadminton@hotmail.com.

Komi upp ágreiningur um meðferð persónuupplýsinga hjá Badmintonfélagi Hafnarfjarðar er unnt að senda kvörtun til Persónuverndar. Upplýsingar um hvernig hafa má samband við Persónuvernd má finna á heimasíðu Persónuverndar: www.personuvernd.is.

10. Breytingar

Persónuverndarstefnan er endurskoðuð reglulega og kann því að taka breytingum. Breytingar á stefnunni öðlast gildi við birtingu nýrrar útgáfu persónuverndarstefnunnar á heimasíðu Badmintonfélags Hafnarfjarðar, www.badmintonfelag.is.