



Áætlun knattspyrnudeildar Grindavíkur  
um knattspyrnulegt uppeldi yngri iðkenda

Endurskoðuð í janúar, 2016

## Efnisyfirlit:

Formáli.....

### 1. hluti:

Hver eru markmiðin með  
starfinu?.....

Félagsleg markmið unglingsstarfsins.....

Forvarnir, Brottfall iðkenda, Eftirlit með brottfalli, Ástæður brottfalls, Brottfall. Hvað er til ráða?  
Félagsleg markmið þjálfara í yngri flokkum – Samantekt.

Knattspyrnuleg markmið unglingsstarfsins.....

Knattspyrnuleg markmið þjálfara í yngri flokkum – Samantekt, Hermann Hreiðarsson  
„factorinn“, Verkefni við hæfi.

### 2. hluti:

Hvað óskum við eftir að sjá í starfinu?.....

Hvernig þjálfara viljum við hafa í yngri flokkum Grindavíkur?  
Hvernig iðkendur viljum við hafa í yngri flokkum Grindavíkur?  
Hvernig foreldra viljum við hafa í yngri flokkum Grindavíkur?  
Hvernig leikmenn viljum við hafa í meistaraflokkum Grindavíkur?  
(Tæknilegir hæfileikar, Andlegir hæfileikar, Leikfræðilegir hæfileikar  
Líkamlegir hæfileikar)  
Hvernig leikstíll viljum við að einkenni lið Grindavíkur?  
Hvernig leikskipulag viljum við sjá hjá liðum Grindavíkur?

### 3. hluti:

Skipulag á starfsemi Barna- og unglingsþjálfunar hjá  
Grindavík.....

Starfslið, Þjálfaramenntun – Kröfur, Aðstaða til umráða fyrir barna- og unglingsknattspyrnu,  
Fjárveitingar til unglingsstarfsins, Tímabil starfsemi barna- og unglingsþjálfunar, Æfingatímar,  
Skipting í aldursflokka, Æfingar og keppni í yngri flokkum, Sérstök afreksþjálfun?  
Knattspyrnskóli Grindavíkur og Lýsis, Markmannsþjálfun, Vitnisburður, hvatning og mat á  
frammistöðu, Knattspyrnumappan mín, Knattspyrna og skóli, Markviss kennsla í  
knattspyrnulögunum, Vefsíður flokka, Mætingareglur fyrir barna- og unglingsknattspyrnu í

Grindavík, Viðurkenningar veittar innan flokka og uppskeruhátíðir/lokahóf, Hegðun og agi,

#### 4. hluti:

Starfslýsingar.....

....

Starfslýsing Barna- og unglingsráðs, Starfslýsing yfirþjálfara, Starfslýsingar og skyldur þjálfara (Stjórnun æfinga, Stjórnun leikja, Önnur störf), Foreldraráð

#### 5. hluti:

Markmið hvað varðar þjálfunar- og hæfnisatriði einstakra flokka.....

#### 6. hluti:

Stefnulýsing. Stefna knattspyrnudeildar Grindavíkur í málum jafnréttis kynja, kynþátta, fordóma og eineltis.....

Lokaorð.....

Endurskoðun áætlunar.....

Heimildaskrá.....

## Formáli

Einhvern tíma sagði góður maður að til þess að komast þangað sem maður vill ná á sem skemmstum tíma og með sem minnstum vandræðum, væri nauðsynlegt að hafa gott og skýrt kort af leiðinni. Sá texti sem hér má finna er settur upp sem kort okkar sem komum að knattspyrnuþjálfun barna og unglunga í Grindavík af þeirri leið sem kemur okkur að lokum til þess endamarks sem markmið okkar eru. Þar er um að ræða stjórnir knattspyrnudeildar og barna- og unglungaráðs, iðkendur, þjálfara og foreldra. Plagg líkt og þetta þarf að endurskoða að minnsta kosti einu sinni á ári, því þjóðfélagið og knattspyrnan sjálf eru bæði í stöðugri þróun og það sama má vonandi segja um þekkingu þeirra sem að starfseminni standa. Stefna þessi á alltaf að vera aðgengileg öllum þeim sem áhuga hafa á að kynna sér hana, til dæmis á vefsíðunni [www.umfg.is](http://www.umfg.is) og á sérstökum vefsíðum allra flokka. Einnig skal foreldrum iðkenda bent á hvar hana sé hægt að nálgast og hún kynnt í meginatriðum á foreldrafundum.

Eflaust spyrja einhverjir sig hvort einhver ástæða sé til að sökkva sér jafn djúpt í efnið líkt og hér er gert, og hvort knattspyrna eigi ekki bara að vera einfaldur leikur barna og unglunga, sem sjái að mestu leyti um sig sjálfur. Auðvitað er knattspyrnan leikur og því má einmitt aldrei gleyma. Hins vegar er knattspyrnudeild Grindavíkur metnaðarfullur félagsskapur, sem ætlar sér leynt og ljóst stóra hluti í sínu starfi og því er mikilvægt að hafa skýra stefnu. Einnig geta komið upp ýmis ágreiningsmál þegar um jafn viðamikið og fjölmennt starf er að ræða, og því er gott að geta leitað í stefnu félagsins um hvernig skuli tekið á þeim í stað þess að rökræður þurfi að koma upp í hvert sinn. Þá er það þjálfurum mjög hollt að vinna og hafa svona skýrslu, til að átta sig á heildarmynd sinnar vinnu, sem er gríðarstór þegar knattspyrnuþjálfun er sinnt af natni. Loks er það skylda

félagsins, sem þátttakandi í Íslandsmótum karla og kvenna að senda ákveðna og skýra uppeldisáætlun til Knattspyrnusambands Íslands, og er hún meðal þeirra þátta sem þurfa að standast ákveðnar kröfur til að félagið haldi þar leyfi til þátttöku.

Eflaust eru það fáir sem lesa svona rit frá fyrstu síðu til þeirrar síðustu í einni lotu en hins vegar má ímynda sér að margir muni leita uppi það sem þeir vilja, eða þurfa að skoða, í efnisyfirlitinu.

## 1. hluti: Hver eru markmiðin með starfinu?

Áður en lagt er af stað eðlilegt að spyrja sig að því hver markmiðin séu með því að halda úti slíkri starfsemi, eða með öðrum orðum, hvert stefnir Knattspyrnudeild Grindavík ?

Markmið starfseminnar eru að mestu leyti hægt að skipta niður í tvo hluta; knattspyrnuleg markmið og félagsleg. Félagslegu markmiðin eru ofar á forgangslistanum, enda um ungmennafélag að ræða, en þó stefnt sé markvisst að því að ná þeim íþróttalegu, kemur árangur hvað þau varðar sem nokkurs konar bónus og hann á aldrei að vera á kostnað þeirra félagslegu.

## Félagsleg markmið unglíngastarfsins

Unglíngastarf knattspyrnudeildarinnar er að mjög miklu leyti forvarnarstarf og í yngstu flokkunum ættu þjálfarar fyrst og fremst að vinna að því að auka áhugann á íþróttinni og því að tilheyra þessum félagsskap. Lengi býr að fyrstu gerð segir máltækið og eru það orð að sönnu. Ef mikill áhugi verður til á fyrstu árum knattspyrnuíðkunar hljóta að teljast meiri líkur á að hann haldist til lengri tíma. Krökkunum er kennt að vera hluti af liðsheild og hvernig beri að haga sér í hópi. Sérstök áhersla er lögð á að koma börnunum í skilning um hvað það þýðir að sýna af sér íþróttamannslega hegðun og að hún sé alltaf sett ofar sigrinum. Allir

ættu að fá jöfn tækifæri til að stunda knattspyrnu og engum neitað um það og hefur Grindavíkurbær sýnt fyrirmyndar frumkvæði varðandi það með því að greiða knattspyrnudeildinni ákveðna upphæð fyrir hvern einstakling sem skilar viðunandi mætingum á æfingar. Einstaklingar þurfa um leið að gangast undir ákveðinn aga og hegðunarreglur og byggjast jöfn tækifæri á því að barnið standist slík skilyrði fyrir knattspyrnuíðkun. Ef iðkanda gengur illa og ítrekað að standast slíkt, þannig að það trufla áberandi iðkun annarra, þarf að fara fram nánari athugun á aðstæðum, með aðkomu allra hlutaðeigandi. Þó skal alltaf leitast við að finna úrræði og lausnir, sem flestum til góða. Nánar er rætt um þessi mál aftar í áætluninni.

Félagslegi þátturinn á það til að gleymast eða vera látinn sitja á hakanaum í knattspyrnuþjálfun, en nauðsynlegt er að sinna honum af natni. Því er til dæmis æskilegt að bjóða iðkendum upp á að hittast skipulega utan hefðbundins æfingatíma til að gera eitthvað annað en spila fótbolta. Þar má til dæmis nefna spilakvöld, opin hús, skemmtikvöld eða ferð á pizzustað. Þarna reynir á hugmyndaflug, dugnað og frumkvæði þjálfara. Allar félagslegar upptækur eru til þess líklegar að auka á góðan liðsanda og ánægju iðkenda og einnig geta þær verið mjög þroskandi á ýmsan hátt.

Einnig skyldi sérstaklega stefnt að því að gefa þeim einstaklingum sem leitast ekki sérstaklega eftir því að ná árangri, heldur sækjast fyrst og fremst eftir að svala félagsþörf sinni, tækifæri til að iðka knattspyrnu á þeim forsendum.

## **Forvarnir**

Í samfélagi dagsins í dag leynist margt sem forráðamenn knattspyrnudeildar líta á sem óheppilegt og beinist forvarnarstarfið fyrst og fremst gegn þeim þáttum. Þar er átt við neyslu vímuefna, áfengis og tóbaks, offitu, vöðvarýrnun og skort á hreyfigetu sem orsakast oft af hreyfingarleysi, einelti og hvers konar félagslega

útskúfun. Komið hefur fram í rannsóknum að íþróttaiðkun geti haft margvíslegt forvarnargildi og því er ábyrgð þjálfarans mikil þar sem hann er sannarlega í stöðu til að hafa áhrif á lífshlaup og heilsu iðkendanna. Ef rétt er haldið á spöðunum á að vera mögulegt að nýta starfsemi knattspyrnudeildarinnar til að vinna markvisst gegn öllum þessum þáttum og jafnvel fleirum.

Ef knattspyrnuíðkandi hættir iðkun en verður hins vegar virkur, ábyrgur, sjálfstæður og heilbrigður samfélagsþegn má segja að félagslegum markmiðum sé náð með viðkomandi einstakling og því ber að fagna.

## **Brottfall iðkenda**

Margir iðkendur hætta knattspyrnuíðkun á hverju ári og er það miður. Ástæðurnar geta verið margvíslegar. Brottfallið er mest þegar börnin komast á unglingsaldur, því þá breytast oft áhugamálin og ýmislegt togar í athyglina, sem ekki truflar á yngstu árunum. Einnig er sérstök hætta á brottfalli þegar leikmenn ganga upp í 2. flokk, vegna aðskilnaðar yngri flokka annars vegar og meistaraflokks og 2. flokks hins vegar. Því ber að veita þeim iðkendum sérstaka athygli sem ljúka þjálfun í 3. flokki.

## **Eftirlit með brottfalli**

Í byrjun hvers almanaksárs, skulu þjálfarar allra flokka, í samráði við yfirþjálfara, gera athugun á því hversu stórt hlutfall barna og unglinga í Grindavík eru að æfa knattspyrnu. Ef þetta er gert á sama tíma á hverju ári, má fá góða yfirsýn yfir brottfallið, ef eitthvert er.

## **Ástæður brottfalls**

Ástæður brottfalls eru, eins og áður segir, af ýmsum toga. Iðkandanum getur til dæmis fundist félagsskapurinn einhæfur, of mikil áhersla á keppni og árangur getur verið fráhrindandi og þá getur iðkandinn verið óánægður með eigin getu eða með þjálfarann. Meiðsli geta orðið til þess að iðkandi gefur knattspyrnuna upp á bátinn og hvatningar- eða peningaleysi foreldra geta vissulega haft áhrif. Svo má ekki gleyma því sem handknattleiksmaðurinn Ólafur Stefánsson nefndi í viðtali sem nýkjörinn íþróttamaður ársins, sem er tilhneiging unglunga til að girnast veraldlega hluti eins og til dæmis flottan bíl. Þá er oft leitað að aukavinnu til að geta fjármagnað slíkt og íþróttir jafnvel settar til hliðar á meðan. Ekki skal þó gleyma að einhverjir hætta eflaust íþróttaiðkun, þar sem saman fer dvínandi geta og áhugi og þörf til að vinna sér inn peninga og leggja til heimilis.

### **Brottfall. Hvað er til ráða?**

Helsta ástæða brottfalls er tvímælalaust skortur á markvissum aðgerðum félaga og aðhaldi þjálfara við iðkendur. Oft er það til dæmis svo að þegar iðkandi lýkur þjálfun í einum flokki, að hann gengur upp í flokk sem hefur annan þjálfara sem þekkir iðkandann sama og ekki neitt og hefur þaðan af síður nokkrar upplýsingar um hann. Því er mikilvægt að samskipti þjálfara séu góð þegar iðkendurnir skipta um flokka og komi til þess að einhver hætti iðkun, er mikilvægt að fráfarandi þjálfari komi einnig að því verkefni að halda iðkandanum gangandi.

Vönduð og heilbrigð þjálfun, þar sem vel er hugað að bæði félagslegum og knattspyrnulegum markmiðum ætti einnig að minnka líkur á brottfalli. Einnig getur það haft mikil áhrif ef þjálfari hefur samband við iðkanda sem hefur horfið af æfingum til að leita ástæðna og hvetja hann til að endurskoða sína ákvörðun með því að benda honum á þá jákvæðu punkta sem iðkuninni geta fylgt. Þá má einnig skoða það að bjóða þeim sem vilja hætta sinni iðkun, til dæmis vegna



skorts á getu eða vegna meiðsla, að taka að sér önnur hlutverk eins og til dæmis liðsstjórn, aðstoðarþjálfun, að halda utan um tölfræði, vefsíðu eða þar fram eftir götunum, þá með félagsleg markmið í huga.

### **Félagsleg markmið þjálfara í yngri flokkum - Samantekt:**

- Að fjölga iðkendum.
- Að láta iðkendur finna að þeir séu velkomnir í hópinn og honum mikilvægir. Gera iðkendum grein fyrir að allir séu hópnum jafn mikilvægir, burtséð frá getu í knattspyrnu.
- Að auka áhuga iðkenda á knattspyrnu og ánægju þeirra af iðkuninni. Iðkendur ættu alltaf að hlakka til þess að koma á æfingu og í keppni. Markmið þjálfarans á að vera að knattspyrna sé eitt það skemmtilegasta sem iðkandinn fæst við.
- Að auka meðvitund iðkenda um hvernig þarf að haga sér til að auka líkurnar á að allt gangi vel og að öllum meðlimum hópsins líði sem best, til dæmis með því að minnka eða eyða kvíða hvað það varðar að sigra, tapa, eða geta ekki staðist kröfur verkefna. Þannig eru mestar líkur á að allir geti sýnt sitt besta og notið sín til fulls. Sem sagt, að vinna markvisst að því að fræða börnin um hvernig auka má líkurnar á því að andinn í hópnum sé góður, og að sem flestir viðhaldi áhuga sínum á æfingum, keppni og því að tilheyra þessum félagsskap.
- Að fylgjast, eftir fremsta megni, náið með líðan hvers einasta einstaklings í hópnum og gera allt sem í hans valdi stendur til að hún sé sem best, bæði andlega og líkamlega.
- Að kenna iðkendum að takast á við sigra og töp og læra af hverri raun.
- Að allir iðkendur fái verkefni við sem best hæfi og jöfn tækifæri til að láta ljós sitt skína.

## Knattspyrnuleg markmið unglíngastarfsins

Markmiðið með því að halda út öflugri starfsemi í yngri flokkum er að sjálfsgöðu einnig að búa til framtíðarleikmenn fyrir meistaraflokkslið félagsins. Markmið allra yngri flokka þjálfara er því tvímælalaust að í framtíðinni verði sem flestir leikmenn Grindavíkur í meistaraflokkum karla og kvenna, þeir leikmenn sem farið hafa í gegnum okkar starf. Íþróttalegur árangur yngri flokka starfsins mælist því auðveldlega í fjölda uppallinna leikmanna í meistaraflokksliðunum, og þá er auðvitað miðað við að liðin séu í efstu deildum Íslandsmótsins. Því fleiri sem leikmennirnir eru, og því ofar sem liðin eru á landsmælikvarða, því meiri er ávöxtur og árangur knattspyrnulega starfsins. Markmiðin ættu ekki að snúast um að búa til leikmenn og reyna svo að hafa áhrif til þess að þeir komist í lið meistaraflokks, heldur að búa til leikmenn sem eru það færir að þjálfurum meistaraflokka detti ekki annað til hugar en að hafa þá í sínu liði.

Ástæða þessara markmiða er að það hefur marga kosti að hafa sem flesta uppalda leikmenn í sínum röðum og má þar nefna að félagshjarta og samkennd liða eru oft sterkari, sem getur skilað sér í vandaðra framlagi. Einnig þarf ekki að eyða eins miklum fjármunum í að fá aðkeypta leikmenn annars staðar frá. Líklegra er að uppaldir leikmenn þekki hver annan betur en ef liðsmenn eru keyptir héðan og þaðan, við upphaf hvers móts, sem svo þurfa jafnvel heilt leiktímabil til að stilla saman strengi sína. Skyldu einhverjir leikmanna verða seldir til annara félaga, fyrir sanngjarna upphæð, telst það öllum til hags og gleðilegur bónus, ef svo má að orði komast. Eitt af helstu markmiðum félagsins er að öllum börnum og unglíngum sem vilja stefna sérstaklega að árangri í keppnisíþróttum verði skapaðar aðstæður til þess þegar þau hafa þroska til.

Það er skýrt mat þjálfara og unglíngaráðs knattspyrnudeildar Grindavíkur að hægt sé að stefna markvisst og af metnaði á að ná árangri hvað varðar

knattspyrnuleg markmið félagsins, án þess að það þurfi að minnka líkurnar á því uppfylla þau félagslegu.

Þó að oft sé talað um að úr meira úrvali komi fleiri betri knattspyrnumenn, er ekki útilokað að viss tækifæri Grindavíkur sé einmitt að finna í þeirri staðreynd að við erum fámennt bæjarfélag. Grindavík sameinar öfluga atvinnustarfsemi, íþróttasinnuð bæjaryfirvöld, mikla samkennd, fyrirmyndaraðstöðu til æfinga og almennan metnað á meðal bæjarbúa og stjórnenda fyrirtækja þegar kemur að íþróttum. Út frá þessum þáttum og þeim krafti og dugnaði sem býr í æskufólki okkar, er vel raunhæft að setja markið hátt hvað varðar knattspyrnuleg markmið.

### **Knattspyrnuleg markmið þjálfara í yngri flokkum - Samantekt:**

- Að búa til framtíðarleikmenn fyrir meistaraflokka félagsins, sem standast bestu leikmönnum landsins fyllilega snúning, hvað líkamlega, leikfræðilega, andlega og tæknilega getu varðar.
- Að þróa markvisst, hlúa að og fylgjast náið með getu hvers einasta leikmanns, hvað varðar líkamlega, sálarlega og tæknilega hæfni, og þjálfra hann eftir bestu kunnáttu, með það að marki að virkja hverja einustu hæfileikafrumu sem í einstaklingnum býr.
- Árangur í mótum yngri flokka er ekki aðalatriði en hann má alveg vera aukamarkmið. Árangri í mótum er að sjálfsögðu fagnað en klárt er að við veljum frekar að eftir starf okkar liggja margir heilsteyptir meistaraflokksmenn, en bikarar fyrir sigra í yngri flokka mótum, ef velja þarf á milli. Bikara í yngri flokkum eða stakar keppnir skal ekki freista þess að vinna á kostnað félagslegra markmiða.
- Að sjá til þess að allir leikmenn fái verkefni við hæfi á æfingum og í leikjum. Til dæmis að skipta þannig í hópa á fjölmönnum æfingum að þeir sem lengst eru komnir þurfi ekki að hægja á framförum sínum og einnig

forðast að setja byrjandann í hóp með þeim sem lengra eru komnir í leik, þar sem afar litlar líkur eru á því að viðkomandi komist í tæri við knöttinn eða ráði við þann leik sem þar er spilaður.

Ekki má svo gleyma að minnst á það að uppfylling félagslegu markmiðanna vinnur hiklaust sjálfkrafa að því að auka líkurnar á því að ná þeim íþróttalegu, því hætt er við að áhugi iðkenda minnki ef ekki er hlúð vel að félagslegu þáttunum. Ef áhuginn er ekki til staðar, er nánast vonlaust að íþróttalegur árangur náist.

### **Hermann Hreiðarsson „factorinn”**

Annað sem hafa skyldi í huga, sérstaklega í yngstu flokkunum, er að varhugavert getur verið að stimpla leikmenn sem góða eða lélega, heldur þarf að hlúa að hverjum og einum og veita verkefni við hæfi, því mörg dæmi eru til um leikmenn sem þóttu ekki sérstaklega hæfir í yngri flokkum, en sprungu svo út þegar í eldri flokka kom og urðu loks að fastamönnum í sínum félögum og sumir jafnvel landsliðs- og atvinnumenn. Besta dæmið um þetta er sjálfsagt Vestmannaeyingurinn Hermann Hreiðarsson, sem var um árabil atvinnumaður í úrvalsdeildinni í Englandi eftir að hafa tekið sér góðan tíma í að blómstra í yngri flokkum ÍBV. Á hinn bóginn eru fjöldamörg dæmi til um þá leikmenn sem stimplaðir voru sem stjórnur á barnsaldri, en lentu svo í meiðslum vegna of mikils álags, eða þoldu illa mótlætið eftir því sem samkeppnin harðnaði, og hættu jafnvel iðkun áður en þeir komust á meistaraflokksaldur.

## **2. hluti:**

### **Hvað óskum við eftir að sjá í starfinu?**

## **Hvernig þjálfara viljum við hafa í yngri flokkum Grindavíkur?**

Velta má fyrir sér hvaða kosti draumþjálfari barna og unglinga hafi. Þar er af mörgu að taka og sjálfsagt seint gerður tæmandi listi um slíka þjálfara. Hann þarf að vera skemmtilegur, duglegur, þolinmóður (dropinn holar steinninn), vandvirkur, skipulagður, hvetjandi, úrræðagóður, skynsamur, hæfur í mannlegum samskiptum og síðast en ekki síst sanngjarn. Hann þarf að geta sett sig í spor iðkendanna og gera sér grein fyrir að aðstæður iðkenda utan knattspyrnuíðkunar geta verið mjög mismunandi. Þjálfarinn skyldi bera virðingu fyrir hverjum þeirra og einum, síðum þeirra, skoðunum, og venjum, um leið og hann heldur uppi nauðsynlegum aga.

Draumþjálfari þarf að búa yfir góðri þekkingu hvað varðar andlegan og líkamlegan þroska sinna iðkenda, svo hann geti valið þeim verkefni sem eru krefjandi en um leið við hæfi. Hann ætti að stefna að því að hæfileikar iðkenda þróist sem best, á sama tíma og ánægja þeirra er aðalmarkmið. Hann þarf líka að hafa vald á þeim tækni- og leikfærðiatríðum sem hann ætlar að kenna iðkendum sínum, til að hann geti sýnt þau og útsýrt.

## **Hvernig iðkendur viljum við hafa í yngri flokkum Grindavíkur?**

1. Ég er stundvís, ég mæti a.m.k. 10 mín. fyrir æfingar og á réttum tíma í leiki.
2. Ég er jákvæður og í góðu skapi á æfingum og í leikjum, því mér finnst gaman í fótbolta.
3. Ég mótmæli aldrei úrskurði dómara.
4. Ég kem kurteislega fram við mótherja, því ég vil að hann komi vel fram við

mig.

5. Ég legg mig alltaf 100 % fram.
6. Ég tek sigri með hóflegri gleði og tapi með jafnaðargeði.
7. Ég hjálpa samherjum eins og ég get á æfingum, í leik og hvar sem er.
8. Ég geng vel um búningssklefa, íþróttasali og íþróttavelli, bæði í Grindavík sem og annars staðar þar sem ég kem sem mótherji, gestur eða áhorfandi.
9. Ég ber virðingu fyrir Grindavíkurbúningnum og geng snyrtilega frá honum eftir leiki. Sama gildir um aðrar eignir Grindavíkur.
10. Ég er í íþróttum fyrir sjálfan mig, af því að það er hollt og skemmtilegt en ég reyni líka alltaf að vera félaginu og mínum nánustu til sóma, innan vallar sem utan.

### **Hvernig foreldra viljum við hafa í yngri flokkum Grindavíkur?**

1. Mætið bæði á leiki og æfingar, börnin óska þess.
2. Hrósið öllum leikmönnum meðan á leik stendur, ekki aðeins syni eða dóttur.
3. Hvetjið börnin bæði þegar vel gengur og þegar á móti blæs.
4. Berið virðingu fyrir störfum þjálfarans.

5. Lítið á dómarann sem leiðbeinanda barnanna, ekki gagnrýna ákvarðanir hans.
6. Hafið áhrif og hvetjið börnin til þátttöku, ekki þvinga þau.
7. Spyrjið hvort leikurinn hafi verið skemmtilegur eða spennandi.
8. Leitið eftir réttum og skynsamlegum árangri.
9. Sýnið starfi félagsins virðingu, verið virk á foreldrafundum og þar sem umræður fara fram um þjálfun og markmið.
10. Gerið ykkur grein fyrir því að það eru börnin ykkar sem spila fótbolta. Ekki þið. Börn eru ekki “litlir fullorðnir”.

### **Hvernig leikmenn viljum við hafa í meistaraflokkum Grindavíkur?**

Framtíðarleikmaður Grindavíkur þarf að búa yfir hæfileikum á ýmsum sviðum til að standast þær kröfur sem gerðar eru í nútíma meistaraflokksknattspyrnu. Ekki má þó gleyma því að knattspyrnan býr yfir mörgum leyndardómum og langt því frá að hér sé verið að halda því fram að eftirtaldir eiginleikar séu nauðsynlegar forsendur þess að eiga möguleika á því að ná langt í knattspyrnu.

### **Tæknilegir hæfileikar**

Leikmaðurinn ræður auðveldlega og nánast *sjálfvirkt* yfir öllum þeim tækniatriðum, sem knattspyrna í hæsta gæðaflokki krefst, og skiptir þá engu með

hvorum fæti eða hvaða líkamshluta um er ræða. Hér er til dæmis um að ræða móttöku og meðferð knattar með mismunandi líkamshlutum, gabbhreyfingar með eða án bolta, sendingar með mismunandi líkamshlutum, sköllun, markskot og allt sem við kemur varnarleik og einleikstækni. Vegna þess hve gott vald leikmaðurinn hefur á boltanum, líkar honum jafnvel vel við að lenda í krefjandi aðstæðum innan vallar, í stað þess að hræðast þær. Best er ef valdið á boltanum er það gott að leikmaðurinn þurfi sem minnst að horfa á hann þegar hann er að athafna sig á vellinum.

### **Andlegir hæfileikar**

Leikmaðurinn er félagslega hæfur og býr yfir jákvæðri hugsun og góðri samskiptahæfni, ekki síður utan vallar en innan. Hann skilur að í stórum hópi eru misjafnir persónuleikar, sem verða að fá sitt rými til að vera þeir sjálfir en á móti kemur að hann skilur líka að taka þarf tillit til annara og fórna sérhagsmunum, með heildaranda liðsins að leiðarljósi. Hann stuðlar með öllum ráðum að vellíðan velgengni sem flestra í hópnum, skilur að hann er fulltrúi félagsins í hvert sinn sem hann ber merki þess á brjósti og reynir að láta gott af sér leiða í hvívetna, ávallt með hag félagsins í huga. Leikmaðurinn er úrræðagóður og hugsar í lausnum, en ekki í hindrunum. Ekki skemmir fyrir ef skammtur af skopskyni er með í pokanum.

Leikmaðurinn gerir sitt besta á hverri æfingu og í hverri keppni með það að markmiði að ná út öllum sínum hæfileikum með árangur liðsins frekar en hans sjálfs að augljósu markmiði. Hann hræðist engan andstæðing og enga stöðu sem upp kemur í leik og tekst á við hverja þraut af yfirvegum og ákveðni. Hann leikur til sigurs í hverri keppni, þó aldrei á kostnað íþróttamannslegrar hegðunar. Ekki nóg með að hann leiki til sigurs, heldur trúir hann staðfastlega á hann og þess vegna þarf hann að hafa mikið sjálfstraust. Þá gefst hann ekki upp þegar á móti blæs, heldur bætir í. Leikmaðurinn hefur einnig hæfileika til að fá samherja sína til að



ná fram öllum sínum hæfileikum, til dæmis með hvatningu, baráttuvilja, leikgleði og fordæmisgefandi hegðun og frammistöðu. Hann skilur að til þess að útkoman verði góð þarf allt liðið að virka sem einn maður, og að góð einstaklingsframmistaða ein og sér skilur lítið eftir. Leikmaðurinn er agaður innan vallar sem utan, tekur vel við leiðsögn og freistar þess að þróa leik sinn og læra meira um hann á hverjum degi.

### **Leikfræðilegir hæfileikar**

Leikmaðurinn býr yfir miklum leikhugsunarhraða og les leikinn það vel að hann veit sína stöðu, stöðu mótherja og samherja upp á hár þegar boltinn berst til hans og er því tilbúinn til bestu hugsanlegu aðgerða sem staðan býður upp á. Það sama gildir um stöðu mótherja, samherja og knattar, þegar lið hans er ekki með boltann. Þá á hann auðvelt með að skynja hvenær dugir að nota einfalda aðferð og hvenær þarf að grípa til flóknari aðgerða í leik. Hann þekkir leikaðferð liðsins í þaula og gerir sér fyllilega grein fyrir mismunandi hlutverkum hvers og eins, eftir því hvaða staða er uppi á vellinum. Hann hefur hæfileika til að tímasetja sendingar, hlaup og uppstökk hárrétt, eftir því hvernig leikurinn þróast. Þá hefur verið þjálfuð með honum sköpunargáfa, sem gerir honum kleift að leysa flóknar stöður á vellinum í stað þess að treysta einfaldlega á að lukkan gangi honum í lið.

### **Líkamlegir hæfileikar**

Leikmaðurinn býr yfir miklum hlaupahraða og góðri samhæfingu líkama síns í heild. Hann er líkamlega sterkur og vel undirbúinn til að takast á við þá áreynslu sem keppni í meistaraflokki fylgir og því ættu að vera minni líkur á meiðslum en ella. Hann hefur vöðvastyrk til að takast á við návígi, og/eða hraða til að forðast þau. Hann býr yfir mikilli snerpu og getur auðveldlega skipt snögglega um

hlaupahraða og hlaupaátt. Þá býr hann yfir hæfilegum liðleika og fimi, sem hjálpa honum við að framkvæma tækniatriði.

Fótavinna hans á vellinum er hröð og fumlaus og gildir þá einu um hvort hann færir sig fram á við, til hliðar, á ská eða aftur á bak. Leikmaðurinn býr yfir miklum stökkkrafti og loftháð og lofffirrt úthald hans er það gott að hann á ekki í neinum vandræðum með að klára 90-120 mínútna leik á efsta stigi með miklum og tíðum hraðabreytingum.

Af þessu má sjá að það er ekki svo einfalt mál að verða íþróttamaður í hæsta gæðaflokki.

*„Andlegi styrkurinn sigrar alltaf líkamlega styrkinn”*

-Louis Van Gaal

### **Hvernig leikstíll viljum við að einkenni lið Grindavíkur?**

Í Grindavík viljum við eiga lið sem leikur jákvæða knattspyrnu sem sameinar það tvennt að gleðja áhorfendur og vera árangursrík. Lið Grindavíkur eiga að freista þess að taka frumkvæði í leikjum, og vinna boltann framarlega á vellinum, með pressuvörn, og leika sóknarknattspyrnu upp úr því, þar sem boltinn gengur hratt manna á milli með jörðinni. Leikstíllinn byggist að mestu á knatttækni, snöggum samleik með jörðinni og mikilli hreyfingu leikmanna. Fimi, dugnaður, sigurvilji og leikgleði, sem og þróðmennska á velli eiga að vera allsráðandi.

*„Þegar verkamaðurinn fer á knattspyrnuleik, er það hugsanlega eina sanna gleðistundin sem hann á í vikunni. Þess vegna mun Manchester United alltaf*

*leika sóknarleik”.*

-Sir Matt Busby

### **Hvernig leikskipulag viljum við sjá hjá liðum Grindavíkur?**

Ekki hefur verið tekin ákvörðun um eitt leikkerfi sem Grindavík einsetur sér að leika í öllum leikjum. Líklega er það vegna þess að markvisst samstarf allra þjálfara hjá barna- og unglingadeild er enn að þróast í Grindavík. Einnig er misjafnt hvort þjálfarar liða byggja upp leikkerfi eftir því hvers konar leikmenn þeir hafa, eða eftir andstæðingunum hverju sinni, eða hvort þeir leiti að leikmönnum út frá því hvaða leikkerfi þeir ætla sér að spila. Sem dæmi má nefna að mörg hollensk félög leika alltaf leikkerfið 4:3:3 og hafa gert það lengi.

### **3. hluti:**

## **Skipulag á starfsemi barna- og unglingaþjálfunar hjá Grindavík.**

### **Starfslið**

Unglingaráð og stjórn knattspyrnudeildar sér um ráðningar í störf sem snúa að barna- og unglingastarfi hjá félaginu. Ráðið er í störf aðalþjálfara fyrir 3.-8. flokka

beggja kynja, og lögð áhersla á að mæta þeim kröfum sem KSÍ gerir hvað varðar menntun þeirra (sjá fyrir neðan). Einnig er ráðinn yfirþjálfari. Þá starfar hjá félaginu í hlutastarfi menntaður sjúkrabjálfi, sem alltaf er hægt að leita til. Ef þjálfarar óska eftir, sér hann um sjúkraeftirlit yngri leikmanna. Einnig eru ráðnir eða útvegaðir aðstoðarþjálfarar eftir þörfum. Starflýsingar má finna aftar í þessari áætlun.

### Þjálfaramenntun - Kröfur

Barna- og unglingaráð gerir sömu kröfu til þjálfaramenntunar knattspyrnuþjálfara og Knattspyrnusamband Íslands.

Eftirfarandi kröfur eru gerðar til þjálfara:

Þjálfun	Námskeið samkvæmt kennsluskrá KSÍ
Pepsi-deild karla og kvenna 1.deild karla	UEFA PRO gráða eða KSÍ A-gráða
2. deild karla, 3.deild karla, 1.deild kvenna og 2. flokkur	KSÍ B gráða og KSÍ V námskeið að auki
Aðstoðarþjálfari meistaraflokks í Pepsi-deild karla, 1. deild karla og Pepsi-deild kvenna	KSÍ B gráða
Yfirþjálfari unglingastarfs í Pepsi- deild karla, 1. deild karla og Pepsi- deild kvenna	KSÍ A-gráða
3. og 4. flokkur	KSÍ B gráða
5. 6. 7. og 8. flokkur og flokkar þar sem eingöngu er keppni í 7 manna liðum	KSÍ II

Aðstoðarþjálfarar sem ekki eru taldir upp annars staðar	KSÍ II
Aðstoðarþjálfarar í flokkum, þar sem eingöngu er keppt í 7 manna liðum	KSÍ I

### **Aðstaða til umráða fyrir barna- og unglíngaknattspyrnu**

Yfir vetrarmánuðina fara nánast allar æfingar fram í Hópinu, sem er knattspyrnuhús með 50 x 70 metra gólfleti, sem þakinn er gervigrasi. Þar inni má líka finna 60 metra tartanlagða hlaupabraut. Einnig er upphituð malbíkshlaupabraut í kringum aðalvöllinn, sem er við hlið Hópsins, sem er töluvert notuð í tengslum við unglíngþjálfunina.

Á sumrin notast allir flokkar við 130 x 130 metra grassvæði sem staðsett er við hina hlið Hópsins og einnig er 110 x 140 metra grassvæði við endann á aðalvelli félagsins. Loks er 50 x 50 metra grassvæði við félagsheimilið, Gula húsið.

### **Fjárveitingar til unglíngastarfsins**

Umsjón og rekstur starfs yngri flokka knattspyrnudeildar er í höndum unglíngaráðs og er fjárhagurinn aðskilinn frá rekstri knattspyrnudeildar. Helstu tekjur eru æfingagjöld samkvæmt samkomulagi við Grindavíkurbæ en í Grindavík greiða börn á 22.500 krónur fyrir íþróttaiðkun. Sveitarfélagið greiðir íþróttafélögunum fyrir hvern iðkanda að uppfylltum ákveðnum skilyrðum. Til

dæmis þarf mætingarskylda að vera 60% eða meira. Á hverju ári úthlutar UEFA og KSÍ framlagi til barna- og unglíngastarfs íslenskra félagsliða og rennur það til unglíngaráðs knattspyrnudeildar. Aðeins félög sem hafa samþykka uppeldisáætlun sem uppfyllir lágmarks kröfur leyfiskerfis viðkomandi knattspyrnusambands varðandi barna- og unglíngastarf geta fengið greiðslu. Unglíngaráð sér um rekstur á sjoppu á leikjum á Grindavíkurvelli á sumrin og er með samninga við nokkra styrktaraðila.

### **Tímabil starfsemi barna- og unglíngapjálfunar**

Þrisvar sinnum á ári eru gerð hlé á æfingum, yfir jóla og áramót, yfir páska og einnig er vika hlé gert á æfingum að hausti. Að því loknu fara krakkar sem voru á eldra ári flokkanna upp í þann næsta fyrir ofan. Oftast fylgja jóla- og páskahlé dagskrá grunnskóla en hausthlé er vika og hefst í sept/okt. Þjálfarar geta gert breytingar á þessari tilhögun, en þó ekki nema að fengnu samþykki stjórnar barna- og unglíngaráðs.

### **Æfingatímar**

Reynt er eftir fremsta megni að finna æfingatíma sem hentar hverjum flokki sem best. Þannig er reynt til hins ítrasta að láta æfingar ekki rekast á æfingar annarra íþróttagreina, svo iðkendur geti stundað allar þær íþróttir sem þeir hafa áhuga á. Yngstu börnin byrja æfingar strax eftir skóla á veturna og síðan eldast flokkarnir sem á eftir koma, ósjaldan í beinu samræmi við hversu langt er liðið á daginn.

Yfir sumartímann æfa yngstu flokkarnir á morgnana og eldri flokkarnir um og eftir miðjan dag. Þetta skipulag auðveldar vallarverði skipulag á grasvöllum félagsins, og hefur hentað ágætlega í langan tíma.

## **Skipting í aldursflokka**

Samkvæmt reglugerð Knattspyrnusambands Íslands um knattspyrnumót er eftirfarandi skipting í flokka hjá drengjum og stúlkum:

- 2.flokkur: Frá og með því almanaksári er þeir verða 17 ára og fram til þess almanaksárs er þeir verða 19 ára og að því meðtöldu.
- 3.flokkur: Frá og með því almanaksári er þeir verða 15 ára og fram til þess almanaksárs að þeir verða 16 ára og að því meðtöldu.
- 4.flokkur: Frá og með því almanaksári er þeir verða 13 ára og fram til þess almanaksárs er þeir verða 14 ára og að því meðtöldu.
- 5.flokkur: Frá og með því almanaksári er þeir verða 11 ára og fram til þess almanaksárs er þeir verða 12 ára og að því meðtöldu.
- 6.flokkur: Frá og með því almanaksári er þeir verða 9 ára og fram til þess almanaksárs er þeir verða 10 ára og að því meðtöldu.
- 7.flokkur: Frá og með því almanaksári er þeir verða 6 ára og fram til þess almanaksárs er þeir verða 8 ára og að því meðtöldu.
- 8.flokkur: Yngri iðkendur en gjaldgengir eru í 7. flokk, samkvæmt ofangreindu.

## **Æfingar og keppni í yngri flokkum**

8. flokkur æfir 1x í viku. Börnin í 8. flokki keppa ekki skipulagða leiki við önnur

félög en þó kemur það fyrir að börn úr 8.flokki æfi og keppi með 7.flokki, sýni þau sérstakan áhuga og augljósa getu til þess.

7.flokkur æfir 2-3 sinnum í viku yfir skólamánuðina og 3-4 sinnum í viku yfir sumarið. Þessi flokkur spilar nokkra æfingaleiki og tekur alltaf þátt í einu stóru móti á ári.

Strákarnir fara á Kaupþingsmótið á Akranesi og stelpurnar keppa á Síamótinu í Kópavogi. Einnig er keppt í Faxaflóamóti að hausti til.

6. flokkur stráka keppir á Sjómannadagsmóti í Grindavík í byrjun júní og á Shellmóti í Eyjum. Stelpurnar keppa á áður nefndu Síamóti og einnig er stefnt að því að búa til knattspyrnumót fyrir stelpurnar, sem samsvarar verkefni strákanna á Sjómannadaginn. Einnig taka iðkendur í 6.flokki þátt í smærri mótum.

Í 5.flokki er orðið meira um verkefni í opinberum mótum og þá er komið til Íslandsmót sem nær yfir allt sumarið, þar sem leiknir eru stakir leikir. Stærsta mót strákanna er N1 mótið á Akureyri í júlí en auk þess hafa þeir á undanförunum árum sótt OLÍS mótið á Selfossi í byrjun ágúst. Stelpurnar fara á vetrar/vor-mót á Akureyri og svo á Síamótið í Kópavoginum.

Í 4. flokki hefst Faxaflóamót stráka og stelpna sem hefst strax að hausti og stendur fram að vori. Þá tekur Íslandsmótið við, sem stendur yfir allt sumarið. Oftar en ekki tekur 4. flokkur einnig þátt í opinberum haustmótum, þegar þau eru haldin. Flokkar beggja kynja taka líka þátt í Rey Cup.

Bæði strákar og stelpur í 3. flokki taka þátt í Faxaflóamóti á sama hátt og flokkarnir fyrir neðan og mæta einnig til leiks á Rey Cup. Þá fer 3. flokkur stráka og stelpna á mót erlendis annað hvert ár, strákarnir eitt árið og stelpurnar hitt



árið. Mótin sem hafa verið sótt eru Danacup, Gothiacup í Svíþjóð og Costa Blancacup á Spáni. Íslandsmótið stendur yfir allt sumarið.

Einnig leika allir flokkar fjöldan allan af æfingaleikjum og þá sérstaklega yfir vetrartímann. Þá hefur það færst mjög í vöxt undanfarið að láta kvenna- og karlaflokka innan félagsins keppa æfingaleiki sín á milli og er þá reynt að hafa það að markmiði að allir fái verkefni við hæfi. Þetta er mjög þægilegt fyrirkomulag að mörgu leyti. Til dæmis fylgja þessu engin ferðalög og ekki þarf að hafa áhyggjur af tímapöntunum, þar sem leikirnir fara fram á æfingatíma annars hvors flokksins er um ræðir. Einnig er þetta mjög mikilvægt upp á keppnisreynslu iðkenda að gera. Þá hafa verið gerðar tilraunir með að láta stráka úr 2. og 3. flokki æfa saman með óreglulegu millibili, í hópum eftir getustigi, og hefur það gefist afar vel. Eitthvað er um að iðkendur æfi með eldri flokkum auk æfinga með sínum flokki, en það er þá undir eftirliti þjálfara beggja flokka og aðalþjálfara, hvað varðar ofþjálfun og jöfn tækifæri allra, auk þess sem verkefnið verður að vera við hæfi getunnar.

### **Stöðluð félagsleg verkefni í yngri flokkum**

Hver þjálfari ákveður í upphafi starfsárs félagsleg verkefni fyrir yngri flokkana. Miað er við að hver flokkur hittist utan æfinga helst einu sinni í mánuði og skal a.m.k eitt foreldri vera viðstatt ásamt þjálfara. Reglur fyrir félagsleg verkefni í yngri flokkum, eru þær sömu og gilda alls staðar í allri starfsemi á vegum knattspyrnudeildarinnar. Gæta skal velsæmis í hvívetna og hafa í huga að öll hegðun innan sem utan vallar er í nafni Ungmennafélags Grindavíkur. Stríðni og einelti hvers kyns skulu litin alvarlegum augum af þjálfurum og fararstjórum og skal slíkt ekki látið viðgangast.

### **Foreldrafundir**

Foreldrafundir eru haldnir að minnsta kosti einu sinni á ári og oftast á tímabilinu milli hausthlés og áramóta. Þar gefst foreldrum tækifæri á að kynna sér starfið sem unnið er í flokknum. Einnig er þar skipað í foreldraráð og lagt á ráðin fyrir komandi keppnisár, til dæmis hvað varðar þátttöku í mótum, fjáraflanir, fyrirhuguð ferðalög og þess háttar. Foreldrafundurinn er einnig góður vettvangur fyrir foreldri til að koma að athugasemdum eða spurningum varðandi allt sem kemur að starfinu og er þjálfurum uppálagt að nýta allar athugasemdir sem tækifæri til að bæta sitt heildarstarf.

### **Sérstök afreksþjálfun?**

Þjálfarar skulu forðast að veita iðkendum opinberlega sérstaka auka- eða afreksþjálfun, nema allir iðkendur hafi af henni sama aðgang. Til dæmis er allt í lagi að bjóða upp á sérþjálfun og auglýsa slíka æfingu innan flokksins og þá mæta væntanlega þeir áhugasömum. Einnig er þjálfurum heimilt að viðhafa slíka þjálfun og skipta leikmönnum í hópa eftir getu, og láta þá mæta á mismunandi tímum, þá með það í huga að allir fái verkefni við hæfi. Þjálfurum ber þá einnig að vinna markvisst að því að ekki verði klíkumyndanir í heildarhópnum vegna þessa. Þeim er einnig sérstaklega uppálagt að hvetja iðkendurna til að fara sjálfa af stað og helst í hópum, utan hefðbundins æfingatíma, til að veita sjálfum sér þessa aukapþjálfun og virkja þannig ímyndunaraflið og skapa sjálf sínar eigin æfingar eða leikbrögð, eða leita til þjálfara varðandi hvað sé heppilegt og mikilvægt að æfa.

*„Aukaæfingin skapar meistarann”*

-Ólafur Stefánsson (Einn besti handknattleiksmaður heims fyrr og síðar)

Unglingaráð og þjálfarar hafa undanfarna vetur verið að prófa sig áfram með

afreksþjálfun/námskeið.

Boðið er upp á tækniþjálfun 1x til 2x í viku yfir vetrartímann og fer hún fram í Hópinu. Einnig býður knattspyrnudeild í samvinnu við Grunnskóla Grindavíkur *Knattspyrnu akademíu UMFG sem við köllum betri knattspyrnumann*. En þar er nemendum við skólann gefin kostur á því að velja knattspyrnu sem valfag og iðka hana á skólatíma einu til tvisvar í viku. Yfirþjálfari yngri flokka félagsins sér um akademíuna.

Öllum þjálfurum er heimilt að halda námskeið, en þó að fengnu samþykki yfirþjálfara og barna- og unglingaráðs.

### **Knattspyrnuskóli Grindavíkur og Lýsis**

Knattspyrnuskóli er haldinn yfir sumartímann, fyrir börn á aldrinum 6-12 ára. 6-10 ára börn eru eftir hádegi í 60 mínútur og 11-12 ára eru á morgnana í 60 mínútur. Hvert námskeið stendur í eina viku og höldum við 6 námskeið yfir sumartímann fjögur námskeið í júní og tvö í ágúst, gefum frí í júlí vegan sumarleyfa. Greiða þarf þátttökugjald fyrir hvert námskeið, en því er markvisst haldið í algjöru lágmarki. Í knattspyrnuskólanum er lögð áhersla á gleði og góðan anda og lagt upp með að láta hvern iðkanda vera mikið með sinn bolta. Þó er einnig farið í ýmsa skemmtilega hópleiki, spilað fótboltagolf og svo framvegis. Hugsunin með knattspyrnuskólanum er fyrst og fremst félagslegs eðlis, en knattspyrnuþátturinn fylgir sjálfkrafa.

Vikuáætlun knattspyrnuskóla UMFG

<b>Mánudagur</b>	<b>Þriðjudagur</b>	<b>Miðvikudagur</b>	<b>Fimmtudagur</b>	<b>Föstudagur</b>
send/móttaka	skot	r tækni/fótav.	r vörn/sókn	áskorun

## Markmannsþjálfun

Þeim iðkendum sem velja að standa á milli stanganna býðst nú sérstök markmannsþjálfun. Almenn vitneskja er á meðal áhugamanna um knattspyrnu að það lið sem er með góðan markvörð er komið hálf leið að því að byggja upp gott lið. Þjálfunin byggist á því auka metnaðinn og kenna réttu tæknina til markvörslu, með sérstaka áherslu á leikskilning og staðsetningar. Markmannsþjálfun fer fram að lágmarki 2x í viku og skulu þjálfarar tilkynna markvörðum síns flokks hvar og hvenær hún fari fram, eftir tilmæli frá markmannsþjálfara.

## Vitnisburður, hvatning og mat á frammistöðu

Við lok hvers leiktímabils, fær leikmaður afhent skjal frá þjálfara, sem líkist nokkuð einkunnablaði úr skóla. Á blaðinu kemur fram í stuttu máli hvernig gengið hefur hjá iðkandanum, hvað hefur gengið vel og hvað megi bæta. Þar má einnig finna hvatningu til að halda iðkuninni áfram af krafti og hugsanlega niðurstöður í prófum. Síðast, en ekki síst kemur svo fram hver séu næstu skref hjá leikmanninum, ætli hann sér að bæta sinn árangur og svo eru loks settar fram þær leiðir sem iðkandinn getur nýtt sér til þess að stíga þessi framfaraskref.

Í 7. og 6. flokki er umsögnin eingöngu á hvatningarnótunum og mest minnst á til dæmis hversu góður félagi iðkandinn sé eða hópnum og Grindavík mikilvægur. Í 5. flokki er hvatningin enn klárlega aðalatriði og ef eitthvað hefur gengið illa, er það orðað af varkárni, til dæmis sagt: „...getur enn bætt skallatækni” í stað þess að segja: „....er lélegur að skalla” og er það gert samkvæmt „plús-mínus-plús” aðferð, þar sem nefndir eru jákvæðir hlutir sitt hvoru megin við það sem þarf að laga. Það sama gildir um 4. og 3. flokk en þar er matið orðið nákvæmara og rætt um sérhæfðari hluti, til dæmis út frá leikstöðum.

Markmiðið með þessu er tvíþætt. Annars vegar að leikmaðurinn fái sýn þjálfarans á hvar hann standi og til hvers sé ætlast af honum. Hins vegar er framkvæmd þessa verkefnis mjög góð og mikilvæg ígrundun þjálfarans á hverjum einasta leikmanni sem undir hans stjórn er, stöðu hans og þróunar.

### **Knattspyrnumappan mín**

„*Knattspyrnumappan mín*” er verkefni sem hugsað er til langs tíma, sem nokkurs konar ferilmappa, þar sem knattspyrnuferillinn er skráður frá byrjun.

Í þessa möppu má setja ýmsan fróðleik um fótbolta, bæði sem kemur frá þjálfara og einnig sem iðkendur finna sjálfir, til dæmis í dagblöðum eða á netinu. Þarna má líka finna dagbók, þar sem skrifa má á blöð um allar keppnir sem farið er í og allt það sem ykkur dettur í hug. Þá er hægt að safna þarna myndum af knattspyrnuferlinum og ýmislegt fleira.

Þjálfurum er það frjálst hvort þeir kjósi að nota þessa möppu í tengslum við sína þjálfun.

### **Knattspyrna og skóli**

Það er hreinn og klár skilningur allra þeirra er koma að barna- og unglingaþjálfun hjá knattspyrnudeild Grindavíkur að árangur í námi gengur fyrir árangri á knattspyrnuvelli. Ef upp koma árekstrar milli æfinga eða keppna og náms, skal námið látið ganga fyrir. Þó má gera á þessu undantekningar, til dæmis ef

gefa þarf frí í skóla vegna keppnisferða svo lengi sem samþykkt áætlun kennara og nemanda um hvernig vinna skal upp námsmissinn er til staðar. Stefnt skal að fullkomnu samstarfi við starfsfólk Grunnskólans.

Þjálfarar skulu ræða mikilvægi góðrar frammistöðu í skóla við sína iðkendur og hvetja þá til að standa sig eins vel í náminu og þeim er unnt. Ef afleiðing slíkrar hvatningar verður til þess að iðkandi tekur framförum í skóla, telst það sem glæsilegur og mikilvægur félagslegur sigur fyrir knattspyrnudeildina.

Knattspyrnudeild Grindavíkur tryggir að sérhver yngri leikmaður sem fylgir uppeldisáætluninni geti jafnframt sótt skóla á skólaskylduárum eftir því sem lög gera ráð fyrir og einnig að hann sé á engan hátt hindraður í að halda áfram almennri menntun sinni (akademískri eða starfsmenntun).

### **Markviss kennsla í knattspyrnulögunum**

Allir iðkendur á eldri ári í 3. flokki karla og kvenna fara á dómaramámskeið á hverju ári, og er það haldið í Grindavík, í samvinnu við KSÍ. Mjög mikilvægt er fyrir knattspyrnufólk að kunna reglur leiksins til hins ítrasta, þar sem það getur nýst í leik, til dæmis með því að vita hvað má, og hvað má ekki gera á vellinum. Sá sem kann reglurnar, þjálfar sig til þess að geta fylgt þeim í leik og einnig hlýtur það að teljast hvetjandi til heiðarlegs leiks, að kunna góð skil á reglunum.

### **Mikilvægi góðrar næringar**

Rétt næring getur skipt sköpum fyrir börn og unglinga, bæði hvað árangur í íþróttum varðar og ekki síður almenna heilsu. Þeir sem iðka íþróttir af krafti njóta tvímælalaust góðs af því að neyta rétttrar fæðu.

Þjálfarar skulu koma á framfæri upplýsingum um heppilega næringarhætti fyrir börn og unglunga, sem stunda íþróttir af kappi, til dæmis með því að dreifa fræðslu um slíkt á foreldrafundum, fá næringarfræðing til að halda fyrirlestra eða hafa til taks upplýsingar á vefsíðu viðkomandi flokks. Byrja skal á þessu, strax í 7. flokki og undirstrika síðan reglulega mikilvægi þessa þáttar.

Dæmi um fróðleik sem við bjóðum iðkendum upp að minnsta kosti einu sinni á ári:

### Holl næring skiptir miklu máli

Klemenz Sæmundsson, næringarfræðingur, hélt fyrirlestur í Grindavíkurskóla. Þar ræddi hann um hvað væri mikilvægast í sambandi við fæðuval og fleira til þess að auka líkurnar á því að börn og unglingar séu við góða heilsu og búi yfir nægri orku til þess að takast á við mikla og orkufreka hreyfingu sem fylgir til dæmis keppni og æfingum í íþróttum.

Gott fæðuval eykur líkur á góðri heilsu og þar af leiðandi á meiri afkastagetu innan vallar, en þegar svona leiðbeiningum er fylgt eftir er þó auðvitað ekki síður verið að hugsa til lengri tíma og þá ekki bara með íþróttárangur í huga, heldur fyrst og fremst almenna líðan.

Helstu niðurstöður fyrirlestrarins voru þessar:

Mikilvægt er að:

- borða sem fjölbreyttasta fæðu úr sem flestum fæðuflokkum.
- borða alltaf morgunverð, hádegisverð og kvöldverð.
- fá nægan svefn og helst sem reglulegastan.
- drekka vatn reglulega. Ávaxtasafar eru góðir en þó í hófi og ekki er ráðlegt að drekka meira en einn til tvo skammta af þeim daglega.

- ef foreldrum finnst að börnin séu farinn að þyngjast meira en góðu hófi gegnir að fylgjast með almennu mataræði og sérstaklega með sælgætis og gosdrykkjaneyslu. Þar liggja orsakirnar í flestum tilvikum. Mikilvægt er fyrir foreldra að gera þetta án þess að barnið viti af því..
- borða mikið af ávöxtum og grænmeti en halda sælgætisneyslu í hófi. Heppilegra snakk er til dæmis ávextir eða rúsínur og hnetur sem þarf ekki að spara.
- borða góðan morgunverð og passa að það sé ekki of sykurblandað. Mælt er með til dæmis Cheerios, Corn Flakes og hafragraut og gott er fá sér ávöxt með. Einnig er sniðugt að borða hvers konar fræ og jafnvel setja út á morgunkornið.
- borða kolvetnisríka fæðu og er þar til dæmis mælt með brauði. Besta brauðið er gróft brauð eins og til dæmis þriggja-korna og öll gróf brauð.

Þjálfarar taka því yfirleitt fagnandi ef foreldrar vilja ræða lífshætti barna sinna og vinna að því að bæta þá, fá ráð eða leita að hvers konar samstarfi. Hikið því ekki við að leita eftir því, ef þið teljið það geta verið til góðs.

Ábyrgð foreldra er mikil varðandi það sem hér hefur verið upptalið, og mikilvægið þykir sannað.

Höfum þó alltaf í huga, að allt er best í hófi.

### **Vefsíður/facebook síður yngri flokka**

Hver flokkur hefur sína vefsíðu/facebook síðu, sem stjórnað er af þjálfara og skal hún tengjast aðalsíðu Grindavíkur, [www.umfg.is](http://www.umfg.is). Vefsíða þessi er upplýsingaveita og samskiptatæki fyrir iðkendur og foreldra og þar má finna æfingatöflur, upplýsingar um þjálfara, keppnisferðir og fjáraflanir, ýmsar



tilkynningar og allt mögulegt sem við kemur starfi viðkomandi flokks. Einnig geta þjálfarar sett þar inn ýmsar fréttir af starfi flokksins og foreldrar lýst eftir týndum verðmætum barna sinna, svo eitthvað sé nefnt.

Mikilvægt er fyrir iðkendur og foreldra þeirra að fylgjast vel með vefsíðu síns flokks, ef þeir vilja ekki missa af neinu, því þjálfara ber ekki skylda til að tilkynna neitt til foreldra með öðrum hætti.

Þjálfara ber að kynna þessa vefsíðu, bæði fyrir iðkendum og foreldrum.

### **Mætingareglur fyrir barna- og unglíngaknattspyrnu í Grindavík**

Þjálfurum allra flokka er frjálst að víkja frá því sem hér er sett fram, eða breyta því fyrir sinn flokk, svo lengi sem reglurnar eru vel kynntar, bæði foreldrum og iðkendum.

Mætingar á æfingar eru sameiginleg ábyrgð iðkenda og foreldra.

Skráning þjálfara vegna æfinga er ferns konar; Stundvísleg mæting (X), seint (S), leyfi (L) og fjarverandi án skýringa (F).

Ekki er gefið seint á skóladögum, ef æfingin hefst innan 30 mínútna frá því skóla er lokið.

Ef látið er vita um forföll eða gilda ástæðu fyrir að koma of seint, til dæmis með sms, tölvupósti eða símhringingu í þjálfara, áður en æfingin hefst, eru þau skráð sem fullgilt leyfi og þar með skráning á æfinguna. Ef boð berast eftir að æfing hefst, er viðkomandi merktur fjarverandi á viðkomandi æfingu, nema sérstakar ástæður komi fram.

Til að fá forföll skráð, þarf að fylgja ástæða forfallanna. Ástæðan þarf að vera gild, til dæmis að viðkomandi þurfi að vera einhvers staðar annars staðar, sé veikur, eða eitthvað slíkt. Ekki fást til dæmis forföll skráð fyrir að nenna ekki á

æfingu. Þessi regla á þó ekki við í 7. og 8. flokki. Ef foreldrar vilja ekki gefa upp skýringu, skulu þeir taka það fram í staðinn.

Ef iðkandi er veikur, þá á að láta vita fyrir hverja einustu æfingu sem hann missir af.

Sá iðkandi sem getur ekki verið með vegna meiðsla, á samt að mæta á staðinn, svo fremi sem það er honum fært.

Sá iðkandi sem sinnir æfingum samvisskusamlega, hefur forgang varðandi þátttöku í keppni, gagnvart þeim sem sinnir þeim illa. Það á ekki að bitna á iðkanda sem mætir ekki, hvað þetta varðar, ef fyrirfram er vitað um gilda ástæða þess.

### **Viðurkenningar innan flokka og uppskeruhátíðir/lokahóf**

Í yngstu flokkunum eru margvíslegar viðurkenningar veittar innan flokkanna og er þetta eitthvað sem hverjum þjálfara er treyst fyrir að hafa með sínum hætti. Þó er mælt til þess að ekki séu veitt mörg verðlaun eða viðurkenningar fyrir færni í leiknum sem slíka heldur frekar fyrir þætti eins og framfarir, íþróttamannslega hegðun, góða mætingu, og svo framvegis. Verðlaunin ættu að vera veitt fyrir þá þætti sem allir ættu að eiga jafna möguleika á að vinna. Einnig skal forðast það að sami einstaklingurinn fái mun oftar verðlaun en aðrir. Verðlaunum þessum er ætlað að hvetja til þeirrar hegðunar, sem líkleg er til að stuðla að því að félagslegum markmiðum þjálfunarinnar verði náð, og þar af leiðandi þeim knattspyrnulegu líka.

Í lok hvers keppnistímabils er haldin stór uppskeruhátíð fyrir 4., og 3. flokk beggja kynja og þar eru veitt þrenns konar verðlaun fyrir allt árið í hverjum flokki; mikilvægasti leikmaður, mestu framfarir og besta mæting. Þjálfurum er þó í vissum






**UPPSKERUHÁTÍÐ YNGRI FLOKKA**  
**5., 6., 7. og 8. flokks karla og kvenna.**  
**Haldin miðvikudaginn 7. september**  
**kl. 16:00-17:00 í Hópinu.**

Dagskrá:  
 \*Viðurkenningar afhentar  
 \*Unglingaráð mun grilla fyrir gesti  
 \*Meistaraflokksleikmenn koma og sýna knattþrautir

Foreldrar sérstaklega velkomnir.

Svo fjölmennum við yfir á aðalvöllinn þar sem  
 meistaraflokksstelpurnar keppa í úrslitakeppni  
 1. deildar á móti Viking Ó klukkan 17:15.  
 Fritt inn á völlinn.

tilfellum frjálst að setja fram óskir við unglingaráð um að breyta titlum þessum.

Uppskeruhátíðir eða lokahóf 8., 7., 6. og 5. flokka eru skipulögð af þjálfurum og unglingaráði viðkomandi flokka og þar eru ekki veitt nein verðlaun, heldur fyrst og fremst hugað að félagslegu markmiðunum.

## Hegðun og agi

Fyrsta regla hvers íþróttamanns er að sýna af sér íþróttamannslega hegðun og á það skal lögð mikil áhersla í öllum flokkum. Íþróttamannsleg hegðun er mikilvægari en nokkur sigur og mikilvægari en nokkur bikar og hún vinnur að því að skapa góðan anda.

Sannur íþróttamaður leggur sig alltaf fram við að hafa stjórn á skapi sínu og að vera sjálfum sér og félagi sínu til sóma með framkomu sinni. Þá forðast hann einelti, slagsmál, rifrildi, skammir, grófan leik, stríðni og alla slæma hegðun á meðan íþróttæfingum eða keppni stendur og lætur gleðina ráða ríkjum, þó hann keppi af fullum krafti. Íþróttamaður gerir allt sem hann getur til að ná sigri í hverri keppni, nema að sýna óíþróttamannslega hegðun. Íþróttamaður gerir alltaf sitt besta, bæði á æfingum og í keppni og gefst aldrei upp.

Ef iðkandi sýnir af sér grófa óíþróttamannslega hegðun á æfingu eða í keppni, er slíkt lítið alvarlegum augum og má hann eiga von á því að fá ekki að æfa eða keppa í eina viku. Þjálfara ber að tilkynna foreldrum um þetta, samdægurs. Ef hegðunin, eða önnur sambærileg, er endurtekin má búast við sömu afleiðingum,

og ef senda þarf iðkanda í viku hvíld í 3. sinn, skal haldinn fundur með foreldrum viðkomandi iðkanda ásamt fulltrúa unglingaráðs, þar sem leitað er lausna.

Gróf óíþróttamannsleg hegðun telst öll sú hegðun sem getur ógnað heilsu annarra og vellíðan, án þess að nokkur eftirsjá sé sýnd, eða ekkert hlustað á, eða farið eftir tilmælum þeirra sem eru að reyna að ná tökum á stöðunni, svo æfing geti haldið áfram með eðlilegum hætti. Ljótur munnsöfnuður einn og sér, dugar ekki til brottvísunar af æfingum, nema slíkt eigi sér ítrekað stað eftir viðvaranir (til dæmis mínútu setu utan vallar).

Ef iðkandi sýnir af sér grófa óíþróttamannslega hegðun og fullreynt þykir með tilraunir til að bæta hegðun, að mati þjálfara, skal leitast við að fá utanaðkomandi og hlutlausan fagaðila, samþykktan af foreldrum og knattspyrnudeildinni, til að meta líkurnar á því að það sé viðkomandi iðkanda til góðs að halda áfram að iðka knattspyrnu. Ef það væri metið þannig að það teldist honum til góða, yrði iðkandi aftur frá æfingum í viku og næsta mánuð eftir það sett það skilyrði frá knattspyrnudeild að einhver sem þekki vel til vandamálsins, fylgi iðkandanum á æfingar í einn mánuð. Málið yrði svo skoðað enn á ný eftir þann tíma. Ef fagleg niðurstaða hlutlauss aðila benti hins vegar ekki til þess að það væri iðkandanum til góðs að halda áfram í knattspyrnu, leggur þjálfari það til að látið verði staðar numið, en getur þó boðið iðkandanum og foreldrum hans upp á að fyrrnefndur aðili fylgi iðkandanum á æfingar, vilji hann láta á það reyna, foreldrar óski eftir því, og það teljist verjandi út frá eðli þess atviks, eða þeirra atvika sem um ræðir.

Þjálfurum er treyst til þess að meta hvað telst gróf óíþróttamannsleg hegðun. Einnig er þeim treyst til þess að breyta þessum reglum, í sérstökum tilfellum, svo lengi sem breytingar eru kynnt unglingaráði, yfirþjálfara, iðkendum og foreldrum á skýran og áberandi hátt.

Það er mikilvægara fyrir Grindavík en nokkuð annað að við kunnum íþróttamannslega hegðun. Því skulum við æfa okkur í henni á hverjum degi.

Knattspyrna er mjög skemmtileg íþrótt og við erum heppin að eiga hana. Því skulum við fyrst og fremst sýna þessari skemmtilegu íþrótt þá virðingu að haga okkur á íþróttamannslegan hátt.

## **4. hluti:**

### **Starfslýsingar**

#### **Starfslýsing barna- og unglíngaráðs**

Stjórn unglíngaráðs er kosin á aðalfundi deildarinnar eða skipan þess staðfest þar. Í stjórn eiga sæti formaður, gjaldkeri, ritari og fjórir meðstjórnendur. Unglíngaráð starfar sjálfstætt, en í samvinnu við stjórn deildarinnar. Stjórn unglíngaráðs ræður daglegum rekstri ráðsins og sér meðal annars um ráðningu þjálfara og ákveður laun þeirra. Unglíngaráð er með sjálfstæðan fjárhag. Stjórn knattspyrnudeildar hefur þó æðsta ákvörðunarvald innan deildarinnar og ber fjárhagslega ábyrgð á rekstri unglíngaráðs.

Megin hlutverk unglingaráðs er að hafa umsjón með starfsemi og rekstri yngri flokka deildarinnar, þ.e. 3.-7. flokks, stuðla að markvissri uppbyggingu íþróttarinnar og tryggja jafnræði á milli drengja og stúlkna. Unglingaráð er tengiliður á milli stjórnar deildarinnar, foreldraráða, KSÍ og iðkenda.

Unglingaráð skal á faglegan hátt stuðla að markvissri uppbyggingu knattspyrnu barna og unglunga á vegum knattspyrnudeildar Grindavíkur, tryggja jafnræði á starfi kvenna- og karlaflokka hjá deildinni, skipuleggja starfið og skilgreina markmið þess og þannig móta heildarstefnu sem hægt er að vinna skipulega eftir.

Unglingaráð skal hafa að leiðarljósi uppeldisáætlun knattspyrnudeildar og stefnuyfirlýsingu ÍSÍ um íþróttir barna og unglunga.

Unglingaráð er upplýsingaskyld gagnvart stjórn knattspyrnudeildar Grindavíkur.

Meðal verkefna eru:

- Efla menntun þjálfara og aðstoða þá við að sækja sér aukna menntun á viðurkenndum námskeiðum ÍSÍ og KSÍ, meðal annars með því að greiða námskeiðskostnað. Unglingaráð skal ráða þjálfara með þá menntun sem krafist er samkvæmt leyfiskerfi KSÍ.
- Stjórn unglingaráðs getur ráðið aðstoðarþjálfara þegar fjöldi iðkenda er kominn yfir 25.
- Stjórn unglingaráðs leggur þjálfara til fatnað, svo sem æfingagalla, boli, stuttbuxur eða skó. Skal þjálfari klæðast þeim fatnaði á æfingum, æfingaleikjum og leikjum flokka sinna. Einnig skal hann klæðast þeim fatnaði þegar hann kemur fram í starfi sínu sem fulltrúi félagsins til dæmis á mótum og foreldrafundum.
- Unglingaráð heldur utan um allar upplýsingar er varða leikmenn, æfingasókn, árangur og fleira í samráði við þjálfara.
- Unglingaráð hefur yfirumsjón með niðurröðun tíma fyrir hönd deildarinnar

ásamt yfirþjálfara.

- Hver þjálfari fær til umráða ákveðinn fjölda bolta, vesta og annan búnað til æfinga og keppni fyrir viðkomandi flokk, sem hann ber ábyrgð á. Týnist áhöld, mun andvirði þess er tapaðist verða dregið af launum þjálfara, ef sýnt þykir að ábyrgðina megi rekja til hans.
- Boða til fundar og funda með foreldrum yngri flokka og fær að minnsta kosti tvo umsjónarmenn úr hverjum flokki sem mynda foreldraráð.
- Huga að hve mörg lið eigi að senda til keppni á Íslandsmóti og öðrum mótum í samráði við viðkomandi þjálfara.
- Tengiliður við yfirþjálfara og yngri flokka þjálfara
- Heldur utan um skipulag á búningamálum yngri flokka í samráði við framkvæmdastjóra knattspyrnudeildar og umsjónarmann búninga.
- Heldur utan um skipulag fjölíðamóta sem Grindavík heldur.
- Sér um sjoppu á heimaleikjum meistaraflokka og á öðrum mótum til fjáröflunar.
- Sjá til þess að upplýsingastreymi á heimasíðu sé eins mikið og mögulegt er.
- Umsjón með lokahófi yngri flokka að hausti.
- Unglingaráð skal taka þátt í skipulagningu fjáraflana og halda utan um þær í samráði við foreldraráð viðkomandi flokka. Í upphafi starfsárs að hausti skal unglíngaráð gera stjórn knattspyrnudeildar grein fyrir áætluðum fjáröflunum. Einnig skal tilkynna stjórn deildarinnar allar aðrar fjáraflanir sem koma upp með skömmum fyrirvara.
- Stuðla að því að 3. flokkur karla og kvenna fari annað hvert ár á alþjóðlegt mót til keppni og sjá til þess að fjáraflanir séu skipulagðar tímanlega og þess gætt að þær séu sem hagkvæmastar.
- Funda með talsmönnum foreldraráða allra flokka að minnsta kosti tvisvar á ári þar sem farið er yfir starfið.

- Reyna að fremsta megni að skapa jákvæða ímynd barna- og unglingaknattspyrnu á vegum knattspyrnudeildar Grindavíkur, bæði í karla- og kvennaflokkum og stuðla að drengskap iðkenda, jafnrétti, vináttu og umburðarlyndi gagnvart náunganum.
- Komi upp óleysanlegur ágreiningur á milli unglingaráðs og foreldraráðs og/eða þjálfara, skal stjórn knattspyrnudeildar skera úr um málið.
- Vinna skipulega að fjölgun iðkenda í samráði við yfirþjálfara og þjálfara.
- Hvetja til uppbyggilegs félagsstarfs meðal allra yngri flokka deildarinnar í samráði við yfirþjálfara, þjálfara og foreldraráð.
- Sjá til þess að þjálfarar vinni skipulega með iðkendur og meti framfarir þeirra með markvissum og reglubundnum hætti.
- Sjá til þess að í lok keppnistímabils skili þjálfarar af sér mati á árangri og framförum. Einnig að þjálfarar skili starfsskýrslu með upplýsingum um þá þætti sem teknir hafa verið fyrir á tímabilinu hvað varðar liðið í heild og leikmenn þess.
- Í nóvember ár hvert skal unglingaráð skila af sér ítarlegri starfsskýrslu til stjórnar knattspyrnudeildar um starfsemi ársins í yngri flokkunum.
- Vinna að auknu samstarfi allra deilda innan UMFG og leitast við að tryggja sem best tengsl milli deilda, til dæmis hvað varðar megin reglur, stefnu og fleira.

## **Foreldraráð**

Stjórn unglingaráðs hefur ásamt viðkomandi þjálfurum frumkvæði að stofnun foreldraráða í hverjum aldursflokk yngri flokka deildarinnar á hverju hausti. Foreldraráð skal skipað að minnsta kosti tveimur foreldrum eða forráðamönnum í hverjum aldursflokk. Foreldraráð starfa sjálfstætt en heyra undir unglingaráð. Foreldraráð er tengiliður við unglingaráð og starfar í samvinnu við iðkendur,



foreldra, þjálfara og yfirþjálfara.

### **Helstu verkefni foreldraráða eru eftirfarandi:**

- Halda utan um fjáraflanir, sinna mikilvægum verkefnum við undirbúningsmótahalds og önnur verkefni sem falla til fyrir flokkinn.
- Aðstoða við skipulagningu ferða á kappleiki og mót.
- Vera tengiliður milli iðkenda, foreldra, þjálfara og yfirþjálfara.
- Stuðla að jákvæðu og uppbyggjandi starfi knattspyrnu í Grindavík.
- Stuðla að því að foreldrar hvetji börnin á jákvæðan og uppbyggilegan hátt í starfi og leik og bendi þeim á mikilvægi þess að þeir sækji eftir fremsta megni kappleiki þá sem börnin taka þátt í.
- Skipuleggja allar styttri ferðir flokka á Íslandsmót og æfingamót í samvinnu við þjálfara. Reynt verði að koma því við að ferðast á einkabílum á mótin sé þess kostur.
- Foreldraráð skal upplýsa aðra foreldra um þær fjáraflanir og starfsemi sem í gangi er hverju sinni, með foreldrafundum í samvinnu við þjálfara flokksins.
- Talsmaður foreldraráðs er tengiliður við unglingaráð knattspyrnudeildar og skal funda með þeim að minnsta kosti tvisvar á ári þar sem farið er yfir starfið.

### **Starfslýsing yfirþjálfara**

Yfirþjálfari hefur yfirumsjón með öllu faglegu starfi unglingaráðs knattspyrnudeildar og veitir þjálfurum og stjórnendum faglega ráðgjöf við þjálfun. Hann ber ábyrgð á að æfingaáætlanir séu gerðar, þeim fylgt og að þær séu kynntar iðkendum og foreldrum. Yfirþjálfari leggur fram tillögur um ráðningu þjálfara, en endanleg samþykkt er í höndum unglingaráðs.

Helstu verkefni yfirþjálfara eru:

- Yfirþjálfari hefur umsjón með öllu starfi þjálfara deildarinnar í samráði við stjórn unglíngaráðs.
- Yfirþjálfari sér til þess að æfingaáætlanir séu gerðar fyrir alla flokka og leggur þær fyrir stjórn unglíngaráðs. Þar skal koma skýrt fram stefna og markmið hvers flokks, auk tímasetninga og fjölda æfinga.
- Yfirþjálfari aðstoðar þjálfara við að skipuleggja starfsárið og sér um hvers konar skipulagningu á þjálfun og fylgist með útfærslu þeirra og að þær samrýmist markmiðum uppeldisáætlun knattspyrnudeildarinnar.
- Ef þjálfari forfallast á æfingu skal hann tilkynna það yfirþjálfara og þeir í sameiningu sjá til þess að aðstoðarmaður þjálfara eða annar staðgengill annist æfinguna.
- Unglíngaráð ræður aðstoðarþjálfara til starfa að fenginni umsögn yfirþjálfara, óski þjálfari eftir því og telji unglíngaráð þess þörf.
- Yfirþjálfari sér til þess að æfingaáætlanir séu kynntar fyrir iðkendum og forráðamönnum þeirra við upphaf hvers tímabils.
- Yfirþjálfari skal stuðla að auknu upplýsingaflæði og samvinnu við foreldra. Hann skal sjá til þess að þjálfarar boði til foreldrafunda og funda með foreldraráðum.
- Yfirþjálfari skal halda reglulega fundi með þjálfurum (að jafnaði mánaðarlega), þar sem fjallað er um málefni allra flokka og sjá til þess að þjálfarar haldi skýrslur um gang mála hjá hverjum flokki.
- Yfirþjálfari fylgist með framkvæmd æfingaáætlana og sér til þess að þeim sé fylgt.
- Yfirþjálfari fylgir eftir reglum og samþykktum knattspyrnudeildar.
- Yfirþjálfari hefur yfirumsjón með að skipulagning á allri þjálfun byrjenda og yngri flokka frá grunni sé í samræmi við uppeldisáætlun.
- Yfirþjálfari leggur fram tillögur fyrir unglíngaráð um ráðningu þjálfara.

Endanleg ákvörðun um ráðningu er í höndum unglingaráðs. Óski þjálfari eftir aðstoðarþjálfara skal yfirþjálfari veita stjórn unglingaráðs umsögn um viðkomandi, sé þess óskað.

- Yfirþjálfari skal sjá til þess að þjálfarar starfi í hvívetna eftir reglum og samþykktum stjórnar unglingaráðs. Verði misbrestur á því tekur stjórn unglingaráðs málið til meðferðar.
- Yfirþjálfari skal koma upplýsingum um störf þjálfara yngri flokka til stjórnar unglingaráðs. Verði ítrekað vart við óánægju með starf þjálfara getur stjórn unglingaráðs sagt upp samningi við viðkomandi þjálfara að höfðu samráði við yfirþjálfara.
- Yfirþjálfari skal sjá til þess að þjálfarar meti árangur og skili starfsskýrslu að loknu keppnistímabili. Í því skyni skal hann afhenda sérstakt eyðublað þar sem þjálfarar skulu senda inn upplýsingar um leikmenn, æfingasókn og fleira. Gögnunum skal skilað til unglingaráðs í lok starfsársins.
- Yfirþjálfari skal mæta á fundi unglingaráðs sé þess óskað. Fyrsti liður á dagskrá hvers fundar skal vera málefni er tengist verksviði hans. Að lokinni umfjöllun um þau mál skal yfirþjálfari víkja af fundi. Með þessu gefst unglingaráði kostur á að fá sem besta innsýn í starfið á hverjum tíma.
- Yfirþjálfari er fulltrúi deildarinnar í hópi yfirþjálfara félagsins alls.
- Stjórn unglingaráðs skal halda reglulega fundi með yfirþjálfara og skal það skipulagt í upphafi hvers tímabils. Yfirþjálfari getur hvenær sem er óskað eftir fundi með stjórn unglingaráðs. Einnig getur hann kallað saman fund þjálfara þegar hann telur þörf á.

### **Starfslýsing og skyldur þjálfara**

Þjálfari skal í upphafi starfsárs skipuleggja tímabilið í heild og leggja æfingaáætlun fyrir veturinn fyrir yfirþjálfara. Þar komi fram móta- og leikjaáætlun

ásamt markmiðum og áherslum í þjálfuninni, hvernig þjálfari hyggst vinna með iðkendum, meta framfarir þeirra, meðal annars með umsögnun eða mælingum ef kostur er. Þjálfari skal vinna samkvæmt uppeldisáætlun knattspyrnudeildar.

Helstu verkefni þjálfara eru:

- Þjálfari sér um skráningu síns flokks í mót og keppnir að höfðu samráði við stjórn unglíngaráðs og framkvæmdastjóra knattspyrnudeildar. Þá skal hann nota heimasíðu flokksins (vefsíða/facebook) til þess að koma nauðsynlegum upplýsingum á framfæri við leikmenn og foreldra/forráðamenn.
- Þjálfari skal hafa frumkvæði og sjá um að boða foreldrafundi til dæmis vegna ferða á mót eða leiki.
- Hver þjálfari fær til umráða ákveðinn fjölda bolta, vesta og annan búnað til æfinga og keppni fyrir viðkomandi flokk, sem hann ber ábyrgð á. Týnist áhöld, mun andvirði þess er tapaðist verða dregið af launum þjálfara, ef sýnt þykir að ábyrgðina megi rekja til hans.
- Þjálfari skal vera mættur að minnsta kosti 10 mínútum fyrir auglýstan æfingatíma og ekki yfirgefa æfingu fyrr en allir iðkendur eru farnir af vallarsvæði. Ef þjálfari forfallast skal hann sjá til þess að aðstoðarmaður hans eða annar staðgengill gangi í hans störf og uppfylli skyldur hans.
- Þjálfari skal hafa viðveru í að minnsta kosti 10 mínútur eftir að æfingu lýkur.
- Þjálfari ber ábyrgð á því að leikmenn séu boðaðir á æfingar og skal í upphafi starfsárs kynna iðkendum og forráðamönnum þeirra skriflega æfingaáætlun (tímasetningar og fjölda æfinga á viku). Allar breytingar á æfingatímum skal kynna sérstaklega á heimasíðu.
- Þjálfari ber ábyrgð á boðun iðkenda á leiki. Boðun skal vera munnleg og jafnframt skrifleg á heimasíðu viðkomandi flokks .

- Þjálfari skal halda mætingarskýrslur fyrir iðkendur og ganga skilmerkilega frá þeim þannig að hægt sé að byggja á þeim upplýsingum sem þar koma fram, við innheimtu æfingagjalda hjá Grindavíkurbæ. Skýrslum skal skila til framkvæmdastjóra knattspyrnudeildar fyrir lok hvers mánaðar.
- Þjálfari skal virða óskir og ákvarðanir vallarstjóra um staðsetningu æfinga og keppnisleikja.
- Þjálfari skal að lokinni æfingu/leik ganga frá þeim búnaði sem hann notað til æfinga/leiks.
- Þjálfari skal klæðast fatnaði merktum Grindavík. Unglingaráð leggur til fatnað. Þá er æskilegt að þjálfari klæðist fatnaði merktum félaginu á æfingum, sé þess nokkur kostur og vera að öðru leyti snyrtilegur til fara.
- Þjálfari skal leitast við að byggja upp sem bestan félagsanda í flokknunum í samráði við iðkendur og foreldra/forráðamenn þeirra.
- Þjálfari skal eftir bestu getu fylgjast með einelti, álagsmeiðslum, offitu eða átröskun og grípa strax inn í ef þörf er á. Skal hann hafa samráð við foreldra, yfirþjálfara eða stjórn unglíngaráðs.
- Þjálfari skal reglulega, í samráði við stjórn unglíngaráðs eða foreldraráð síns flokks, halda fundi með iðkendum og forráðamönnum þeirra þar sem málefni viðkomandi flokks eru rædd. Má þar nefna félagsanda, framfarir, fjáraflanir, æfingatíma, keppnisferðir, búningamál og fleira.
- Þjálfari skal leggja eftirfarandi skipulag fyrir yfirþjálfara:
  - a) Að hausti, við upphaf nýs starfsárs, skal skipuleggja starfsárið í heild, leggja fyrir æfingaáætlun (ársáætlun), æfingaleikjaáætlun, markmið og áherslur í þjálfun fyrir starfsárið.
  - b) Að loknu keppnistímabili metur þjálfari árangur og skilar af sér starfsskýrslu með upplýsingum um þá þætti sem teknir hafa verið fyrir á tímabilinu hjá flokknunum og leikmönnum hans, þ.e. greinargerð um hvern leimann.
- Þjálfari skal koma upplýsingum um úrslit leikja inn á heimasíðu KSÍ.

- Sú meginregla gildir um alla flokka sem heyra undir unglingaráð, að allar styttri ferðir séu farnar á einkabílum, sé þess nokkur kostur.
- Þjálfari og aðstoðarmaður hans bera alfarið ábyrgð á keppnisbúningum flokksins. Þeir sjá um að taka þá með í ferðir og taka þá saman að leik loknum. Einnig skulu þeir sjá um að koma búningum í þvott. Keppnisbúninga má eingöngu nota í leikjum.
- Þjálfari ber ábyrgð á sjúkratösku flokksins, að hún sé með öllum nauðsynlegum búnaði og að hún sé ávallt höfð meðferðis á æfingum, leikjum og keppnisferðum.
- Þjálfara er með öllu óheimilt að skrifa vörur á knattspyrnudeild Grindavíkur.
- Óski þjálfari eftir breytingu á leikdegi hjá liði sínu skal hann sjá um þau samskipti sjálfur við hitt félagsliðið og KSÍ og tilkynna jafnframt unglingaráði um breytinguna um leið og hún er samþykkt. Áður en þjálfari breytir leikdegi á heimaleik skal hann hafa gengið úr skugga um að leikvelli sé ekki uppteknir á sama tíma og fyrirhugaður leikur á að fara fram.
- Þjálfari skal markvisst stuðla að því að framkoma leikmanna hans sé Grindavík til fyrirmyndar í hvívetna, innan vallar sem utan, í búningssklefum, á keppnisferðalögum hér á landi og erlendis, á æfingum, í leikjum, gagnvart dómara og starfsmönnum leikja, andstæðingum, áhorfendum og eigin félagi.
- Þjálfari ber ábyrgð á að leikskýrslur séu útfylltar fyrir leiki samkvæmt lögum KSÍ.
- Þjálfari ber ábyrgð á því að búnaður leikmanna í mótum á vegum KSÍ sé í samræmi við reglugerðir KSÍ þar að lútandi.
- Þjálfari skal starfa í hvívetna eftir reglum og samþykktum knattspyrnudeildar Grindavíkur og unglingaráðs. Verði misbrestur á því, er það í höndum stjórnar knattspyrnudeildar að ákveða um framhaldið, að

- fenginni umsögn unglingaráðs.
- Komi upp alvarleg agavandamál skal hafa uppeldisáætlun knattspyrnudeildar til hliðsjónar hvaða ferli fer í gang við úrlausn málsins.
  - Verði misbrestur í starfi þjálfara taka yfirþjálfari og unglingaráð málið til meðferðar með hliðsjón af viðkomandi starfslýsingu.
  - Þjálfari skal taka þátt í samstarfi, fundum, æfingabúðum, námskeiðum og fleiru sem haldin eru á meðal þjálfara innan deildarinnar eða í samstarfi við aðrar deildir innan félagsins.
  - Þjálfari skal gæta þess að æfingar henti þroska og getu iðkenda.
  - Þjálfari skal leggja áherslu á að allir þeir sem æfa reglulega fái tækifæri til að spila á mótum.
  - Þjálfari skal leggja áherslu á góða umgengni iðkenda og að þeir virði húsreglur þeirra íþróttahúsa sem flokkar knattspyrnudeildar Grindavíkur æfa eða keppa í.
  - Þjálfari skal kynna sér umgengnisreglur Grindavíkur og jafnframt kynna þær iðkendum.
  - Þjálfari skal hafa frumkvæði að því að skipuleggja æfingaleiki eftir því sem þurfa þykir.
  - Þjálfari skal upplýsa starfsfólk íþróttavallar með hæfilegum fyrirvara um æfingaleiki. Einnig skal hann láta vita með með sem mestum fyrirvara ef æfing fellur niður.
  - Þjálfari skal nýta sem best alla úthlutaða tíma á íþróttasvæði eða í íþróttahúsum.

## **5. hluti:**

### **Markmið hvað varðar þjálfunar- og hæfnisatriði einstakra flokka**

## 7.flokkur (8 ára og yngri)

Það er mikilvægt að taka vel á móti öllum iðkendum þar sem börnin eru að hefja sína íþróttaiðkun og aðaláherslan er á reynsluna, skemmtunina, leikinn og að auka áhugann.

Það þarf að veita iðkendum öryggi og láta þeim líða vel á æfingum og þannig ætti iðkandanum smátt og smátt að þykja vænt um félagið og treysta því. Á þessum aldri hafa börnin mikla hreyfipörf og er hún það mikil að það er tvímælaust jákvætt ef þau stunda fleiri íþróttir en knattspyrnu. Á þessum aldri eigum við að hvetja foreldra til þess að leyfa börnunum að stunda sem flestar greinar en þó verður að gæta hófs í þessu eins og öðru og varast ofálag.

Mikilvægt er að æfingar séu skemmtilegar og fjölbreyttar því að einbeiting er oft lítil á þessu aldurskeiði. Fótbolti á sem sagt fyrst og fremst að snúast um skemmtun og að krakkarnir séu að leika sér.

### **Helstu þroskæinkenni:**

Líkamlegir eiginleikar í mótun - Veik vöðvabygging með tilliti til hæðar - Erfiðleikar í samhæfðum hreyfingum - Ójafnvægi í líkamsburði - Lítil einbeiting - Stefnuleysi í þörfum og gerðum - Lítið sjálfstraust – Viðkvæmni – Leikgleði.

### **Meginmarkmið í þjálfun:**

Ná stjórn á sjálfum sér (regnhlífarhugtak yfir skapsmuni, vald á líkama, bolta, og svo framvegis), góður liðsandi, hugarfar (*gera sitt besta*) og fyrst og fremst:



## **SKEMMTUN**

Byrja að ná valdi á boltanum. Að venjast bolta og kynna hversu skemmtilegt leikfang hann er. Sýna möguleikana og leyfa iðkendum að prófa. Allt gert með báðum fótum, þar sem við á.

*„Boltinn er stríðinn og hættir ekki nema maður sýni honum áhuga og vilja til að læra”*

Í 7. flokki er byrjað að kynna tækniatriðin og þeim svo fylgt betur eftir í eldri flokkum. Mikilvægt er að allir séu sem mest með sinn bolta við tærnar. Hollendingar segja að fram að 12 ára aldri eigi þjálfunin fyrst og fremst að snúast um:

*„Becoming a master of the ball”*

## **KNATTTÆKNI:**

Að loknu „námi” í flokknum á iðkandi að hafa prófað og þekkja eftirfarandi:

**Innanfótarspyrna**  
**Utanfótarspyrna**  
**Hælspyrna**  
**Ristarspyrna**  
**Lærisspyrna**  
**Hnéspyrna**

**Skalli** úr kyrrstöðu (áhersla: opin augu, lokaður munnur, beint á enni, „stanga” boltann)

**Móttaka jarðarsendinga** (ekki láta boltann stoppa, heldur “*spila/taka bolta með í áttina sem þú ætlar að fara*”), lyfta fæti frá jörðu en ekki of hátt.

**Móttaka hærri sendinga** (innanfótar, il og læri)

**Snúningar í gagnstæða átt, eftir knattrak:**

Innanfótar  
Utanfótar,  
Með sóla,

Yfirstigs (innanfótar) snúningur.

**Skotkraftur:**

Geta drifið á lofti (og hitt) í marknet af tíu metra færi (bolti kyrrstæður í upphafi) með betri fæti og prófa þann lakari líka.

**Markskot**

Markskot eftir einfalt knattrak eða eftir samspil við samherja (skiptast á að skjóta).

Þjálfá báða fætur.

**Knattrak** á ýmsa vegu, stefnubreytingar eða með einfaldri gabbhreyfingu. Þjálfá báða fætur.

**Boltatilfinning**

Prófa má grunnæfingar Coerver þjálfunar, sem snýst um að færa boltann á milli fótanna, til dæmis snerta boltann í hverju skrefi, innanfótar með öðrum fæti og strax utanfótar með hinum og svo framvegis.

Grunnæfingar er gott að gera í kyrrstöðu, fyrir þá sem ekki hafa prófað þær áður.

**LEIKFRÆÐI:**

Leikrænir leikir (t.d. eltingaleikir með og án bolta, þar sem þarf að spretta úr spori og bregðast við hreyfingum annara).

Leikæfingar, sérstaklega 1:1 með litlu álagi. Auðvelt að skora, stór mörk.

Leikæfingar, fáir í hverju liði með og án markmanns. Auðvelt að skora.

**SKILNINGUR Á LEIK:**

Að loknu „námi“ í flokknum á iðkandi að þekkja eftirfarandi:

**Hugsun í varnarleik:**

3 atriði: Vinna boltann, dekkning, vara-dekkning.

**Hugsun í sóknarleik:**

3 atriði: Einleikur, samspil, langskot

**Helstu leikreglur.**

Að iðkandi kunni skil á helstu leikreglum leiksins.

**Algjör grunnumfjöllun um skiptingar leikmanna niður í leikstöður og tilgang þess að gera slíkt.**

**LÍKAMSÞJÁLFUN:**

Léttar fimleika/leikfimi/samhæfingaræfingar í lok upphitunar

Leikir í upphitun sem reyna á hraða og gabbhreyfingar (eltingaleikir ýmis konar)

Boðhlaup (ýmis konar)

Kenndar teygjuæfingar í lok æfinga

**PRÓF, LÍKAMLEG EÐA KNATTTÆKNI:**

Engin

**NIÐURLAG ÆFINGA:**

Enda skal allar æfingar á niðurlagi, sem ber það með sér á áberandi hátt að allir leikmenn séu vinir og hópnum jafn mikilvægir (t.d. með því að mynda hring og taka létt hóp-hróp).

**6. flokkur (9-10 ára)**

Í 6. flokki er haldið áfram að vinna með þau atriði sem lærð voru áður, og aukið á þekkinguna og hæfnina. Börnin hafa nú kynnst algjörum grunnþáttum knattspyrnunnar í gegnum ýmsa leiki og fjölbreyttar æfingar. Hreyfiþörf barna er mikil og einbeitingin frekar lítil og því er mikilvægt að æfingar séu mjög vel skipulagðar. Nú er meira jafnvægi komið á líkamsburð og því hægara um að byrja að kenna hinn tæknilega þátt knattspyrnunnar. Mikil áhersla er á grunntæknina og sýnt er hvernig hún getur nýst í keppni. Boltatilfinning er þróuð frekar og aðaláherslan er á hana. Liðsandi er stórt áhersluatriði og einnig er byrjað að vekja máls á mikilvægi jákvæðs hugarfars og þess að keppa við sjálfan sig á hverjum degi. Þá er aukin áhersla á leikskilning („sjá hvað gerist næst“) og áráðni. Fyrst og fremst, sem fyrr, er aðalatriðið þó skemmtun. Enn eru iðkendur hvattir til að æfa fleiri íþróttagreinar, til þess að ýta undir fjölbæfnina.

#### **Helstu þroskæinkenni:**

Jafnvægi kemst á líkamsburð

Beinabygging ekki fullþroskuð

Aukin vöðvamótun og vöðvastyrkur

Mikil geta til hreyfináms og samhæfingar

Aðlögunarhæfni hjarta- og blóðrásarkerfis mikil (alhliða þolþjálfun)

Mótun einstaklings hafin

Mikið sjálfstraust

#### **Meginmarkmið í þjálfun:**

**Tækni** (atriði úr 7. flokki þróuð og bætt við þekkinguna. Báðir fætur notaðir til jafns):

#### **Að venjast bolta**

**Knattrak**, framhald- ýmis afbrigði. Innan- og utanfótar með báðum fótum.

#### **Knattrak og einföld leikbrella**

**Spyrnur:** Innanfótarspyrna, ristarspyrna (bein og innanverð. Lengri og hærri ristarspyrnur. Áhersla í öllum spyrnum: Spyrna af ákveðni og öryggi)

**Sköllun** úr kyrrstöðu og eftir uppstökk (áhersla: opin augu, lokaður munnur, beint á enni, „stanga” boltann)

**Halda bolta á lofti.** Boltinn færður á milli líkamshluta í hvert sinn (veitt eru verðlaun fyrir það sem hér segir: 10=Járnmerki, 20=bronsmerki, 50=silfurmerki, 100=gullmerki)

**Móttaka og stýring hárra bolta** (komast fyrir boltann, ekki lyfta fætinum of hátt, láta boltann „lenda” í sér (bringa, læri, magi,fótur), láta hann skoppa upp í „undirtána” eða innanfótar)

**Móttaka-leggja áherslu á móttöku innanfótar** (ekki láta boltann stoppa, lyfta fæti frá jörðu en ekki of hátt *“spila bolta í áttina sem þú ætlar að fara”* -færa sig með boltann).

**Markskot eftir vandaða móttöku** – Markskoti bætt við ofangreind móttöku-tækniatriði.

### **Snúningar með boltann eftir knattrak**

Innanfótar

Utanfótar,

Sólasnúningur

Yfirstigs (innanfótar) snúningur

### **Coerver tækniæfingar:**

Hugmyndafræði Wiel Coerver.

Önnur og þróaðri atriði prófuð eftir því hvernig gengur með þau fyrri (Matthews, o.s.frv.).

Áhersla lögð á að gera tækniæfingar sjálf heima (hafa þær aðgengilegar, t.d. á vefsíðu).

### **Skotkraftur:**

Geta drifið á lofti (og hitt) í marknet af 15 metra færi (bolti kyrrstæður) með betri fæti og aðminnsta kosti helminginn af því með verri fæti.

### **Innkast**

lökendur framkvæmi rétt innköst

### **LEIKFRÆÐI:**

Leikir til eflingar knattækni og leikfræði og eltingaleikur með bolta.

Leikið 1:1 með ýmsum afbrigðum.

Leikið 2:1 með ýmsum afbrigðum.

Leikæfingar þar sem fáir eru í liði, mikilvægt að allir séu sem oftast í góðri snertingu við boltann.

### **SKILNINGUR Á LEIK:**

#### **Varnarleikur**

Spil 1 gegn 1, 2 gegn 2, 3 gegn 3, 4 gegn 4.

#### **Hugsun:**

**3 atriði:** vinna boltann, dekkning, varadekkning.

Grunnþekking á stöðum og hlutverkum í leik.

Hreyfing án bolta (lesa leik andstæðinga „sjá hvað gerist næst”).

#### **Sóknarleikur**

Einfaldar skotæfingar eftir knattrak.

Sending á kant, fyrirgjöf, markskot.

2 gegn 1 samspil og reyna að skora, án varnarmanns eða með varnarmanni.

Spil 1 gegn 1, 2 gegn 2, 3 gegn 3, 4 gegn 4.

Áhersla: Allir virkir og í nálægð við boltann.

Reitabolti 3 gegn 1 (kynning. Megin hugsun: bjóða sig í svæði þar sem auðvelt er að sjá og gefa á mann, bjóða boltamanni upp á valkosti)

Hratt samspil með ákveðið mörgum sendingum endar með markskoti. Tímataka.

**Hugsun:**

3 valkostir: Einleikur, samspil, langskot

Þjóða sig í svæði þar sem auðvelt er að sjá mann og gefa á (hreyfing án bolta).

Bætt ofan á þekkingu á leikstöðum og hlutverkum í liði.

**LÍKAMSPJÁLFUN:**

Léttar fimleika/leikfimiæfingar í lok upphitunar.

Sprettir (stuttir).

Leikir í upphitun sem reyna á hraða og gabbhreyfingar (eltingaleikir ýmis konar).

Boðhlaup (ýmis konar).

Fótavinnu æfingar (sundu-saman, stut skref til baka, hliðarskref, stigið inn og út úr prikaferningi á fjóra vegu, og svo framvegis).

Kenndar teygjuæfingar í lok æfinga.

**PRÓF, LÍKAMLEG EÐA KNATTÆKNI:**

Tvisvar á ári er prófað í eftirtöldum atriðum (próf framkvæmd í Hópinu):

**Líkamleg próf:** 360 metra hlaup, 30 metra hlaup, 5-10-15 metra hlaup, langstökk án atrennu.

**Knattækni próf:** 30 metra hlaup með bolta, innanfótarsendingar, 5-10-15 metra hlaup með bolta.

**NIÐURLAG ÆFINGA:**

Enda skal allar æfingar á niðurlagi, sem ber það með sér á áberandi hátt að allir leikmenn séu vinir og hópnum jafn mikilvægir (t.d. með því að mynda hring og taka létt hóp-hróp).

## 5. flokkur (11-12 ára)

Hér hefst eiginleg þjálfun fyrir alvöru. Iðkendur er sérlega móttækilegir fyrir tækniþjálfun og á næstu árum verður grunnurinn lagður að tæknilegri getu framtíðarinnar. Jafnvægi er komið á líkamsburð og þar af leiðandi eru hreyfingar allar auðveldari, betri og öruggari. Iðkendur leita eftir aðdáun úr umhverfinu. Vilji til að keppa og metast er orðinn sannur og algengt að þeir sem skara fram úr í getu fái mikla viðurkenningu hjá félögunum. Helsta markmiðið er enn að bæta alla knattækni enn frekar. Mögulegt er að gera nýjar og flóknar æfingar með bolta og iðkendur elska hreinlega að ná tökum á nýjum tækniatriðum og þegar það heppnast fylgir oft stórt stökk í áhuga. Misjafnlega hratt gengur þó að ná tækniatriðunum og þess þarf að taka tillit til, til dæmis með því að láta æfa mismunandi tækniatriði í hópum, skipt niður eftir reynslu iðkendanna. Framfarir eru ótrúlegar á þessum árum ef vel er staðið að þjálfun og ástundun er góð. Mikilvægt er að skipuleggja þjálfunina með tilliti til helstu þroskaþátta hvers einstaklings og að skapa fyrst og fremst öllum verkefni við hæfi.

### Helstu þroskaeinkenni:

Jafnvægi í líkamsburðum

Beinabygging ekki fullþroskuð

Aukin vöðvamótun og vöðvastyrkur

Besti hreyfinámsaldurinn

Bestu skilyrði fyrir tækniþjálfun

Aðlögunhæfni hjarta og blóðrásakerfis mikil (alhliða þolþjálfun )



## Mikið sjálfstraust

### **Meginmarkmið í þjálfun:**

**Tækni** (atriði úr 6. og 7. flokki þróuð og bætt við þekkinguna. Báðir fætur notaðir til jafns):

Wiel Coerver tækniæfingar.

Sendingar með jörðu og á lofti.

Sköllun eftir uppstökk af báðum og öðrum fæti, skallað að ákveðnu marki.

Flugskalli.

Skallað að marki eftir fyrirgjöf.

Móttaka jarðarbolta og stýring. Taka bolta með sér.

Móttaka hárra bolta og stýring. Taka bolta með sér.

Áhersla á sendingar viðstöðulaust, það er að segja í fyrstu snertingu.

Knattrak og leikbrellur (1:1).

Samleikur af ýmsum toga sem lýkur með markskoti.

Halda bolta á lofti og skjóta síðan á mark.

Snúningar með boltann (ýmsar útfærslur).

„Chip” spyrna.

Markskot, utan- og innanfótar og með rist, úr kyrrstöðu, eftir knattrak og samspil.

Hjólhestaspyrna kynnt og prófuð.

Byrjað að vinna með spretthlaups- og snúningatækni (án bolta).

### **LEIKFRÆÐI:**

Leikið 1:1 með ýmsum afbrigðum.

Leikið 2:1 með ýmsum afbrigðum.

Spilað út úr vörn, nota markmanninn.

Leikæfingar þar sem fáir eru í liði (farið yfir undistöðuatríði liðssamvinnu).

Leikfræði liðs; innkast, hornspyrna, aukaspyrna (föst leikatriði).

Kenna leikmönnum að hugsa um svæði bæði í vörn og sókn.

Prófa sig áfram með að líta í kringum sig án bolta og líta um öxl þegar boltinn er á leiðinni.

Framhjáhlaup og fyrirgjöf kynnt

Reitabolti, 3:1 (hlaupa í auða svæðið)

### **SKILNINGUR Á LEIK:**

Mikilvægi þess að halda hraða á boltanum-sókn.

Mikilvægi þess að hægja á boltamanni-vörn.

Leikæfingar þar sem fáir eru í liði (farið yfir undistöðuatríði liðssamvinnu).

Kenna leikmönnum að hugsa um svæði bæði í vörn og sókn.

Leikfræði liðs; innkast, hornspyrna, aukaspyrna, vítaspyrna.

Undirbúa leikmenn á eldra ári undir keppni á 11 manna leikvelli.

Lesi leikinn („sjá út hvað gerist næst”).

Spil, vörn gegn sókn, sóknarlið sækir á mark, varnarlið reynir að vinna boltann og koma honum til þjálfara, sem stendur á afmörkuðu svæði úti á velli. Þjálfari byrjar með boltann í hverri sókn.

### **Varnarleikur**

Spil 1 gegn 1, 2 gegn 2, 3 gegn 3, 4 gegn 4 (allir í mikilli snertingu við boltann).

Hreyfing án bolta, staðsetningar út frá staðsetningu bolta og samherja.

Ekki „vaða” í leikmanninn, ef hann hefur fulla stjórn á boltanum, heldur bakka með honum og bíða færís á að vinna boltann.

Tala við samherja (stjórnun, aðstoð, hvatning).

### **Hugsun:**

3 atriði: vinna boltann, dekkning, varadekkning  
Auka þekkingu á leikstöðum og hlutverkum í leik.

### **Sóknarleikur**

Skotæfingar eftir knattrak, þar sem erfiðleikakröfur varðandi tækni eru sífellt hækkaðar eftir reynslu.

Sending á kant, framhjáhlup, fyrirgjöf, markskot.

2 gegn 1 samspila og reyna að skora, án varnarmanns eða með varnarmanni.

Spil 1 gegn 1, 2 gegn 2, 3 gegn 3, 4 gegn 4.

Áhersla: Allir virkir og í nálægð við boltann.

Reitabolti 3 gegn 1 (hlaupa í opna svæðið, þangað sem samherji sér mig).

Hratt samspil með ákveðið mörgum sendingum endar með markskoti. Tímataka.

### **Hugsun:**

3 valkostir: Einleikur, samspil, langskot

Þjóða sig í svæði þar sem auðvelt er að sjá mann og gefa á (hreyfing án bolta).

Bætt ofan á þekkingu á leikstöðum og hlutverkum í liði.

Hugsun án bolta: „*Hvar eru samherjarnir?*”

### **LÍKAMSSTYRKUR:**

Léttar fimleika/leikfimiæfingar í lok upphitunar.

Byrjað að vinna markvissar í fótavinnu (L. Taft, æfingar með liggjandi prikum, speed-stigi og svo framvegis).

Kynning á styrktarþjálfunaræfingum og fyrirbyggjandi æfingum gegn meiðslum (The 11+, L. Taft, T. Bompá o.fl).

Ýmis konar hraðþjálfun (sprettir (stuttir), boðhlaup (ýmis konar) – samhæfing sett inn, til dæmis rekja bolta og halda á boðhlaupskefli.

Teygjuæfingar í lok æfinga.

### **ANDLEG ÞJÁLFUN:**

Grunn kynning á slökun og gildi jákvæðrar hugsunar

Mikilvægt að sameina hæfileg verkefni og krefjandi, til að auka sjálfstraust

### **PRÓF, LÍKAMLEG EÐA KNATTTÆKNI:**

Tvisvar á ári er prófað í eftirtöldum atriðum (próf framkvæmd í Hópinu):

**Líkamleg próf:** 360 metra hlaup, 30 metra hlaup, 5-10-15 metra hlaup, langstökk án atrennu.

**Knattækni próf:** 30 metra hlaup með bolta, innanfótarsendingar, 5-10-15 metra hlaup með bolta.

### **NIÐURLAG ÆFINGA:**

Allir leikmenn skokka saman í þettum hóp í um 3 mínútur, og markmiðið sagt að *jafna sig* eftir æfinguna. Teygjuæfingar undir stjórn þjálfara.

Enda skal allar æfingar á niðurlagi, sem ber það með sér á áberandi hátt að allir leikmenn séu saman í liði og vinir, þrátt fyrir átök á æfingum (t.d. með því að mynda hring og taka létt hóp-hróp eða eitt gott klapp).

## **4. flokkur (13-14 ára)**

Hér reynir á nýja hæfnisþætti þjálfarans því á þessum aldri eru iðkendurnir yfirleitt að ná kynþroska. Sjálfstraustið getur verið lítið á meðan viðkvæmni er mikil og því þarf að vinna markvisst að því að hlúa vel að iðkandanum um leið og settar eru á hann auknar kröfur varðandi frammistöðu. Beinir eru að lengjast og hendur og fætur vaxa hratt, og því geta fylgt vandamál hvað varðar samhæfingu hreyfinga. Einn iðkandi getur því farið langt á styrk, sem kemur ekki til með að duga honum einn og sér þegar aðrir ná honum í vexti, á meðan annar getur átt erfitt uppdráttar þó hann hafi gott vald á boltanum og mikinn leikskilning, þar sem

hann tekur út sinn vöxt síðar en aðrir. Þjálfar verður einstaklingana út frá þessari vitneskju, með það að markmiði að árangurinn verði sem bestur, þegar helsta vaxtarskeiðinu lýkur. Því skyldi ekki gera of miklar framtíðarhugmyndir úr því hverjir standa best, getulega, er æfingar hefjast í 4. flokki. Grunnþjálfun tæknilegra atriða fór að mestu fram í 5. flokki, en mikilvægt er að halda henni við, með reglulegum tækniæfingum, þar sem æfingarnar eru færðar upp á næsta stig hvað varðar útfærslu, þær til dæmis gerðar smátt og smátt flóknari.

Í 4. flokki hefst fyrir alvöru útskýring og kennsla á leikfræðinni, enda nú leikið í 11 manna liðum í fyrsta sinn og þroski iðkendanna orðinn tilbúinn í slíkt. Þá eykst þáttur hraða- þol- og kraftþjálfunar smátt og smátt og álagið einnig, þar sem vöðvamassi eykst verulega á þessum unglingsárum.

Hafa verður í huga að unglingar ganga í gegnum miklar andlegar og líkamlegar breytingar og því er mikilvægara en nokkru sinni fyrr að skapa iðkendum góðar félagslegar aðstæður.

#### **Helstu þroskaeinkenni:**

- Hraður beinvöxtur
- Misvægi búks og útlíma
- Erfiðleikar í samhæfingu
- Kynþroski hefst
- Almennt sálrænt óöryggi
- Minnkandi sjálfstraust
- Viðkvæmni
- Skapsveiflur
- Sjáflæg hugsun og skilningur
- Sterkari þörf fyrir hrós og viðurkenningu
- Samskipti við fullorðna oft erfið

## Óryggi um eigið hlutverk

### **Meginmarkmið í þjálfun:**

#### **Tækni:**

Spyrnur og móttaka bolta æfðar undir pressu, í leikformi með ákveðin markmið.

Knattrak og leikbrellur æfðar undir pressu, í leikæfingum með ákveðin markmið.

Færa sig með boltann í fyrstu snertingu eftir langa sendingu.

Færa sig með boltann til hliðar (innan- eða utanfótar) eftir að hann kemur beint niður úr lofti).

Lengri sendingar.

Sköllun á ýmsan hátt, skallaleikir með samherja og mótherja.

Hoppspyrna (*kontraskot*).

Fyrirgjafir.

Lokið skal yfirferð og grunnkennslu allra tækniatriða knattspyrnu.

Halda bolta á lofti og skjóta á mark, halda bolta á lofti í ákveðna vegalengd.

Kröfur um boltatilfinningu – 100 x milli líkamshluta, 50 x milli rista, 30 x bara skalli.

Hjólhestaspyrna.

Unnið með Coerver knatttækniæfingar (Creative dribbler, Fast-Break attack, o.s.frv.)

Spretthlaups- og snúningatækni (án bolta)

#### **Leikfræði:**

Markskot af ýmsum toga;

Eftir að hafa leikið á mótherja ( 1:1).

Eftir móttöku á hlaupum og á þröngu svæði.

Eftir eina eða tvær snertingar.

Viðstöðulaust skot með jörðu og á lofti.

Spil, vörn gegn sókn, sóknarlið sækir á stórt mark, varnarlið á tvö lítil á köntum.

Þjálfari byrjar með boltann á miðjulínu.

### **Leikfræði hóps, varnarleikur:**

Gæsla maður á mann (1:1), þar sem leikmaður hefur bolta.

Gæsla maður á mann (1:1), þar sem leikmaður hefur ekki bolta.

Samvinna leikmanna, yfirtaka á leikmanni frá félagi.

Rangstaða- stíga sóknarmenn út, ýta út.

Ýmis konar samsetning liðs ( jafnmargir í liði, færri, fleiri).

### **Hugsun:**

4 atriði: Staðsetning, vinna boltann, dekkning, varadekkning

Auka þekkingu á leikstöðum og hlutverkum í leik.

Hreyfing án bolta (staðsetningar út frá staðsetningu bolta og samherja)

Tala við samherja (stjórnun, aðstoð, hvatning)

Dýpt, gæsla, loka svæði, samþjöppun, völdun.

### **Návígi:**

Að komast inn í sendingu mótherja

Návígi (tæklingar), rennitækling

Pressa þar sem áhersla er lögð á rétta varnarstöðu

### **Leikfræði hóps, sóknarleikur:**

#### **Hugsun:**

3 valkostir: Einleikur, samspil, langskot

Þjóða sig í svæði þar sem auðvelt er að sjá mann og gefa á (hreyfing án bolta).

Bætt ofan á þekkingu á leikstöðum og hlutverkum í liði.

Hugsun án bolta: „*Hvar eru samherjarnir?*”. Vera búinn að líta upp (*taka mynd af vellinum*) þegar boltinn er kominn.

Hreyfing án bolta, aðstoð við knattþafa.

Undirstöðuatriði liðssamvinnu, í sókn; dýpt, fríhlaup, vídd, hreyfing, opna svæði, aðstoð.

Ýmis konar samsetning liðs ( jafnmargir, fleiri, færri).

### **Samleikur:**

Veggsending.

Knattvíxlun.

Framhjáhlaup.

Knattrak og sending (þykjast senda og fara síðan).

### **Leikfræði liðs, föst leikatriði:**

Vítaspyrna

Rétt innkast og hreyfing leikmanna án bolta

Hornspyrna ( í sóknar- og varnarleik)

Aukaspýrnur ( beinar og óbeinar)

### **LEIKFRÆÐI, SKRIFLEGT PRÓF:**

Leikmenn taka skriflegt próf sem fæst við grundvallarleikfræði 11 manna bolta (50%) og leikreglur (50%). Prófið er tekið að vori, eftir æfingar vetursins, þar sem áherslur hafa verið lagðar.

### **LÍKAMSPJÁLFUN:**

Markviss þol- og styrktarþjálfun yfir vetrartímann sem haldið er við á keppnistímabili (Lengri hlaup, The 11+, L. Taft, T. Bompá o.fl.).

Ýmis konar samhæfingaræfingar.

Fótavinna (Varnarhreyfingar, L.Taft, æfingar með liggjandi prikum, speed-stigi



o.s.frv.).

Ýmis konar hraðþjálfun (sprettir (stuttir), boðhlaup (ýmis konar) – samhæfing, til dæmis rekja bolta og halda á boðhlaupskefli (sjá L.Taft, T.Bompa).

Teygjuæfingar í lok æfinga.

### **ANDLEG ÞJÁLFUN:**

Slökun og gildi jákvæðrar hugsunar

Byrjað með *Leitin að framförum* – Skriflega ígrundun á eigin frammistöðu að keppni lokinni.

Markvisst byrjað að þróa sköpunargáfuna með því að setja upp æfingar sem krefjast þess að nýta hana, til hins ítrasta.

### **PRÓF, LÍKAMLEG EÐA KNATTÆKNI:**

Tvisvar á ári er prófað í eftirtöldum atriðum (próf framkvæmd í Hópinu):

**Líkamleg próf:** 360 metra hlaup, 30 metra hlaup, 5-10-15 metra hlaup, langstökk án atrennu.

**Knattækni próf:** 30 metra hlaup með bolta, innanfótarsendingar, 5-10-15 metra hlaup með bolta.

### **NIÐURLAG ÆFINGA:**

Allir leikmenn skokka saman í þettum hóp í um 3 mín. Teygjuæfingar undir stjórn þjálfara.

Enda skal allar æfingar á niðurlagi, sem minnir á áberandi hátt á að allir leikmenn séu saman í liði, þrátt fyrir átök á æfingum (t.d. með því að mynda hring og taka létt hóp-hróp).

## **3.flokkur (15-16 ára)**

Í 3. flokki má segja að alvaran fari að byrja, þó félagslegu markmiðin séu langt frá því sett á hakann. Betra jafnvægi kemst nú á hreyfingar iðkenda og samhæfing verður betri vegna aukins vaxtar vöðva og líffæra. Þetta leiðir af sér jákvæða þætti í þjálfuninni. Leikfræði er nú æfð markvisst, bæði á æfingum og utan þeirra. Leikkerfi eru útskýrð, áherslur í leikskipulaginu eru á allra valdi, og hlutverk hvers og eins er skýrt og klárt, en þegar svo er, eykst sjálfstraust leikmanna til muna og þeim líður mun betur á vellinum. Yfirleitt hafa iðkendur á þessum aldri mikinn áhuga á fræðilegum þáttum leiksins og því er þetta kærkomin viðbót við þjálfunina fyrir leikmenn.

Áfram er unnið í að þróa tæknilega hæfileika og vegna aukins vöðvamassa er mikilvægt að leggja áherslu á hraða- og þolþjálfun og einnig er bætt, þrep fyrir þrep, ofan á styrktarþjálfunina úr 4. flokki. Aðaláherslan er þó á leikskilning en hann er æfður með leikfræðilegum og krefjandi æfingum í litlum hópum.

Afreksstefna félagsins hefst í 3. flokki og er leikmönnum gerð grein fyrir hugarfari keppnis- og afreksmanna og þeir hvattir til að tileinka sér þann hugsunarhátt sem er nauðsynlegur, ef árangur á að nást. Þá skal þjálfar leikmenn í að setja sér markmið og þroska hjá sér metnað til árangurs. Helst þarf sérhæfing að hefjast á þessum aldri og því þurfa þeir leikmenn sem eru í fleiri en einni íþróttagrein að fara að hugsa sinn gang, ef árangurinn á að vera meira en í meðallagi.

Eins og áður sagði er þó ekki síður mikilvægt, þegar kappið er orðið mikið, að sinna félagslega þættinum. Þau verkefni efla félagsþroska og auka samkennd og samvinnu, auk þess að vera skemmtileg tilbreyting frá hefðbundnum æfingum.

### **Meginmarkmið í þjálfun:**

#### **Tækni:**

Tækniatriði tengd leikæfingum og flóknum tækniæfingum, samsettar æfingar.

Tækni einstaklings fínþússuð og fullkomnuð.

Gabbhreyfing áður en tekið er á móti bolta.

Sköllun.

Hoppspyrna (kontraskot).

Fyrirgjafir eftir;

- einleik

- samspil, s.s. veggssendingu, knattvíxlun, framhjáhlaup, langar sendingar.

Fága og styrkja enn frekar þau tækniatriði sem þegar hefur verið farið yfir.

Halda bolta á lofti og taka stutt skref á meðan boltinn er á lofti, færa boltann upp og niður líkamann (rist, læri, skalli, læri, rist, o.s.frv).

Leikmaður í 3. flokki á að geta haldið boltanum á lofti yfir lengd vallar og til baka til að sýna stjórn sína á boltanum

### **Leikfræði:**

#### **Leikfræði einstaklings**

Markskot af ýmsum toga

- eftir að hafa leikið á mótherja (1:1).
- eftir móttöku á hlaupum og á þröngu svæði.
- eftir eina og tvær snertingar.
- viðstöðulaust eftir jörðu og á lofti.

#### **Leikfræði hóps, varnarleikur:**

Áhersla á að vinna boltann framarlega á vellinum. Leikmönnum kennd

Grundvallaratriði hápressu og hvernig samvinna leikmanna á að virka í slíkri

varnaraðferð.

Gæsla maður á mann ( 1:1 ), þar sem leikmaður hefur bolta.

Gæsla maður á mann ( 1:1 ), þar sem leikmaður hefur ekki bolta.

Svæðisvörn.

Undirstöðuatriði liðsamvinnu, vörn; dýpt, gæsla, lokun svæða, samþjöppun,

Völdun.

Samvinna leikmanna, yfirtaka á leikmanni frá félagi.

Rangstaða.

Ýmis konar samsetning liðs ( jafnmargir í liði, færri, fleiri).

Spilað vörn (leikur á 2 lítil mörk við miðlínu) gegn sókn (leikur á stórt mark),

Leikur stöðvaður og leiðrétt, það sem ranglega er framkvæmt.

Leikmönnum

sjálfum gefinn kostur á að útskýra hvað fór úrskeiðis, og hvernig hefði mátt koma

í veg fyrir það.

## **Varnarleikur**

Hugsun:

5 atriði: Staðsetning, vinna boltann, dekkning, varadekkning, þvinga andstæðing til að spila samkvæmt okkar vilja.

Auka við þekkingu á leikstöðum og hlutverkum í leik.

Hreyfing án bolta (staðsetningar út frá staðsetningu bolta og samherja).

Tala við samherja (stjórnun, aðstoð, hvatning).

Dýpt, gæsla, loka svæði, samþjöppun, völdun, pressa.

Návígi:

Að komast inn í sendingu mótherja.

Tæklingar, rennitækling.

Pressa þar sem áhersla er lögð á rétta varnarstöðu

### **Undirstöðuatríði liðssamvinnu, vörn:**

- dýpt, gæsla, loka svæði, samþjöppun, völdun, þvingun andstæðings til að spila, samkvæmt okkar vilja

### **Leikfræði hóps, sóknarleikur;**

Samleikur leikmanna, ýmis afbrigði ( veggssending, knattvíxlun, framhjáhlaup).

Hreyfing án bolta, aðstoð við knattþafa.

Undirstöðuatríði liðssamvinnu, sókn, dýpt, fríhlaup, vídd, hreyfing, opna svæði,

Aðstoð.

Skapa marktækifæri, markskot.

Spilað vörn (leikur á 2 lítil mörk við miðlínu) gegn sókn (leikur á stórt mark),

Leikur stöðvaður og leiðrétt, það sem ranglega er framkvæmt.

Leikmönnum

sjálfum gefinn kostur á að útskýra hvað fór úrskeiðis, og hvernig hefði mátt

koma í veg fyrir það.

Samleikur;  
Veggsending  
Knattvíxlun  
Framhjáhlaup  
Knattrak og sending ( þykjast senda og fara síðan)

### **Leikfræði liðs, föst leikatriði**

Vítaspyrna.  
Rétt innkast og hreyfing leikmanns án bolta.  
Hornspyrna (í sóknar- og varnarleik).  
Aukaspurnur (beinar og óbeinar).

### **LEIKFRÆÐI, SKRIFLEGT PRÓF:**

Leikmenn taka skriflegt próf sem fæst við leikfræði eftir áherslur vetrar.  
Leikmenn eldra árs sækja dómaranámskeið og taka þar próf í leikreglunum.

### **LÍKAMSSTYRKUR:**

Markviss þol- og styrktarþjálfun yfir vetrartímann sem haldið er við á keppnistímabili (Lengri hlaup, The 11+, L. Taft, T. Bompá o.fl.)

Ýmis konar samhæfingaræfingar.

Fótavinna (varnarhreyfingar, L.Taft, æfingar með liggjandi prikum, *speed*-stigi o.s.frv. )

Ýmis konar hraðþjálfun (sprettir (stuttir).

Teygjuæfingar í lok æfinga.

### **ANDLEG ÞJÁLFUN:**

Slökun og gildi jákvæðrar hugsunar.

Haldið áfram með *Leitin að framförum* – skriflega ígrundun á eigin frammistöðu að keppni lokinni.

Við og við ákveðið í samráði við iðkendur að þjálfari dæmi *illa* í ákveðinn tíma þegar spilað er á æfingu. Leikmennirnir eiga að sýna fulla stillingu og koma sér strax í næsta verkefni, alveg sama hversu röng ákvörðunin er.

Að minnsta kosti einn fyrirlestur á ári sem fjallar um og kennir aðferðir andlegrar þjálfunar.

Sköpunargáfuna þróuð með því að setja upp æfingar sem krefjast nýtingar hennar, til hins ítrasta.

## **PRÓF, LÍKAMLEG EÐA KNATTTÆKNI:**

Tvisvar á ári er prófað í eftirtöldum atriðum (próf framkvæmd í Hópinu):

**Líkamleg próf:** 360 metra hlaup, 30 metra hlaup, 5-10-15 metra hlaup, langstökk án atrennu.

**Knattækni próf:** 30 metra hlaup með bolta, innanfótarsendingar, 5-10-15 metra hlaup með bolta.

## **NIÐURLAG ÆFINGA:**

Allir leikmenn skokka saman í þettum hóp í um 5 mín. Teygjuæfingar undir stjórn eða eftir fyrirmælum þjálfara.

Enda skal allar æfingar á niðurlagi, sem minnir á áberandi hátt á að allir leikmenn séu saman í liði, þrátt fyrir átök á æfingum (t.d. með því að mynda hring og taka létt hóp-hróp).

## **6. hluti:**

### **Stefnulýsing**

## **Stefna knattspyrnudeildar Grindavíkur í málum jafnréttis kynja, kynþátta, fordóma og eineltis**

Það er stefna knattspyrnudeildar Grindavíkur í að vinna gegn því að fordómar, einelti og hvers kyns ójafnrétti þrífist innan deildarinnar.

### **Jafnrétti kynja og kynþátta**

Allir einstaklingar innan knattspyrnudeildar Grindavíkur skulu eiga jafna möguleika á að njóta eigin atorku og þroska hæfileika sína óháð kynferði eða kynþætti. Til að stuðla að jafnrétti kynja og kynþátta leggur knattspyrnudeild Grindavíkur áherslu á:

- Að veita báðum kynjum tækifæri á að æfa jafn mikið og jafn oft og gera engan greinarmun á drengja- og stúlknaflokkum við útdaingu æfingatíma.
- Að hafa vel menntaða og hæfa þjálfara í öllum flokkum. Gerðar eru sömu ráðningarkröfur til þjálfara drengja- og stúlknaflokka. Sömu laun eru greidd fyrir sambærilega vinnu karla og kvennaflokka.
- Að jafnréttissjónarmiða sé gætt í hvívetna í starfi deildarinnar og að hvers kyns kynja- eða kynþáttamismunum verði ekki liðin.
- Að iðkendur, félagsmenn og starfsmenn hafi ekki uppi orð eða athafnir sem líta



má á sem kynja- eða kynþáttamisrétti gagnvart öðrum, hvort sem um ræðir einstaklinga eða hópa innan eða utan félagsins. Áhersla er lögð á að iðkendur og aðrir félagsmenn geri ekki athugasemdir við litarhátt, talsmáta eða annað í fari iðkenda, ættingja þeirra eða keppinauta sem skilja má sem særandi athugasemd um uppruna þeirra.

- Að iðkendur og aðrir félagsmenn séu meðvitaðir um menningarmun, hugsanlega vanþekkingu innflytjenda á íslenskum aðstæðum og úrræðaleyzi gagnvart þeim.
- Að iðkendur og aðrir félagsmenn leggi sig fram um að aðstoða innflytjendur við aðlögun að félagsstarfi knattspyrnudeildar.
- Stefnt skal að því að jafnræði sé milli karla og kvenna í knattsp.d Grindavíkur.
- Þess skal gætt að karla- og kvennaflokkar félagsins fái tækifæri til fjáraflana sem taki mið af þeim verkefnum sem viðkomandi flokkur stefnir að.

## **Fordómar**

Fordómar eru þegar einhver er áreittur, útilokaður, sniðgengin(n) eða mismunað vegna útlits, uppruna, kynþáttar, litarháttar, kynferðis, kynhneigðar, skoðana, trúar, fötlunar, efnahags eða annarra aðstæðna. Til að koma í veg fyrir fordóma hvetur knattsp.d Grindavíkur sína iðkendur til að:

- Taka ekki undir með þeim sem lætur í ljós fordóma. • Biðja gerandann um að setja sig í spor þess sem hann fordæmir.
- Fræða gerandann. • Koma fram við aðra eins og við viljum að það sé komið fram við okkur.
- Muna að þeir standa ekki einir ef þeir verða sjálfir fyrir fordómum. Best er að

reyna að finna einhvern sem stendur með sér, veitir stuðning og hægt er að tala við. Það geta verið vinir, foreldrar eða þjálfarinn, einhver sem má treysta.

## Einelti

Einelti er að ofsækja einhvern með endurtekinni stríðni, illkvittni og uppnefnum eða með ógnandi, árásargjarnri framkomu og útilokun frá félagsskap. Til að koma í veg fyrir einelti hvetur knattsp.d Grindavíkur sína iðkendur til að:

- Taka ekki þátt í eineltinu.
- Biðja gerandann að setja sig í spor þess sem hann leggur í einelti.
- Sýna þeim sem verður fyrir eineltinu stuðning með því að ganga til liðs við hann/hana og mótmæla svona framkomu.
- Koma fram við aðra eins og við viljum að það sé komið fram við okkur.
- Muna að aðgerðarleysi frammi fyrir einelti má túlka þannig að eineltið sé samþykkt.
- Muna að þeir standa ekki einir ef þeir verða sjálfir fyrir einelti. Best er að reyna að finna einhvern sem stendur með sér, veitir stuðning og hægt er að tala við. Það geta verið vinir, foreldrar eða þjálfarinn, einhver sem má treysta.
- Unnið er *samkvæmt **einseltisáætlun forvarnarnefndar UMFG.***

*Samþykkt á stjórnarfundum knattspyrnudeildar Grindavíkur í desember 2009*

## Lokaorð

Knattspyrnan getur gefið mörgum þeim sem hana stunda miklar gjafir, en þó virðist meginreglan alltaf vera sú, sem máluð er á vegg búningsklefa

meistaraflokks undir merki félagsins, eða: *Maðurinn uppsker eins og hann sáir.*

Knattspyrnudeild Grindavíkur býr nú yfir frábærri aðstöðu til æfinga, allt árið um kring, sem er gríðarlega dýrmætt. Þessa aðstöðu ber að þakka dugmiklu fólki sem haldið hefur um stjórnartaumana í áraraðir, án þess að þiggja veraldleg laun fyrir, sem og frábæru hugarfari bæjaryfirvalda, sem skilja mikilvægi öflugrar íþróttastarfsemi og sýna það í verki. Besta leiðin til að þakka þessu fólki fyrir verk sín er að njóta íþróttaiðkunar sinnar til hins ítrasta og að leggja sig fram við að gera félagið okkar betra á hverjum einasta degi, með því að nýta íþróttalega og félagslega hæfileika okkar og félaga okkar til fulls. Þá má ekki gleyma gildi þess að brosa um leið og við fetum þann langa og oft torfæra veg, sem liggur að árangri á þessum sviðum.

Loks eru hér skilaboð til iðkenda frá knattspyrnudeild Grindavíkur.

Knattspyrnudeildin hvetur ykkur til að stunda ykkar íþrótt af heilbrigði og metnaði um leið og þið stundið nám ykkar af sama krafti í skólanum. Ferill íþróttamanns er skammur og því er mikilvægt að hafa góða menntun að baki þegar honum lýkur, og ekki síður að nýta hverja einustu mínútu sem þið fáið að leika þennan magnaða leik, til hins ítrasta. Margur efnilegur leikmaðurinn hefur í gegnum tíðina hellst úr lestum okkar vegna annara hluta sem glepja hugann, sem komið hafa niður á æfingasókn. Setjið námið og íþróttaiðkunina í forgang fram að tvítugu og skoðið málin þá, því þessi tími, sem er svo mikilvægur til æfinga og vaxtar, kemur ekki aftur. Við hvetjum ykkur til þess að hreinlega elska fótboltann og félagið, því við vitum það af reynslu að ef þið gerið það á heiðarlegan hátt, munið þið fá ýmislegt til baka, sem aldrei verður metið til fjár.

Það er von okkar að knattspyrnan gefi ykkur sem flestar gleðistundir og undirbúi

ykkur fyrir lífið með því að kenna ykkur að takast á við töp og sigra.

Grindavík til heilla.

Uppeldisáætlun yfirfarin og samþykkt,

---

Jónas Þórhallsson

Formaður knattspyrnudeildar

---

Rúnar Sigurjónsson

Formaður barna- og unglingsráðs

### **Endurskoðun áætlunar**

Áætlun þessi skal endurskoðuð á hverju ári, út frá árangri miðað við sett markmið og skal það gert af stjórn knattspyrnudeildar, barna- og unglingsráði, yfirþjálfara og aðalþjálfurum allra flokka, í lok aðaltímabils í byrjun október. Gildistími þessarar áætlunar er frá janúar, 2015 – október, 2016.

### **Heimildaskrá**

Unnið út frá fyrri uppeldisáætlun knattspyrnudeildar Grindavíkur.

Eysteinn Húni Hauksson. 2013. Vann drögin að uppeldisáætluninni.

Janus Guðlaugsson. 1995. *Kennslu- og æfingaskrá fyrir barna- og unglingsþjálfun í knattspyrnu*. Knattspyrnusamband Íslands, Reykjavík.

