

# Uppeldisstefna knattspyrnudeildar Íþróttafélags Reykjavíkur í barna- og unglingaþjálfun



**2011-2014**

Samþykkt 1.febrúar 2011

## Efnisyfirlit

• 1. Inngangur .....	4
• 2. Helstu upplýsingar .....	4
• 3. Stjórn knattspyrnudeildar .....	4
• 4. Skipurit knattspyrnudeildar Íþróttafélags Reykjavíkur .....	5
• 5. Æfingaraðstaða knattspyrnudeildar Íþróttafélags Reykjavíkur .....	6
• 6. Barna- og unglingaráð .....	7
• 6a Starfslýsing Barna og unglingaráðs.....	7-9
• 6.1 Tilgangur .....	9
• 6.2 Markmið .....	9
• 6.3 Yfirþjálfari .....	9
• 6.3a Starfslýsing yfirþjálfara.....	9-10
• 6.4 Þjálfari .....	11
• 6.4a Starfslýsing þjálfara.....	11-13
• 6.5 Aðstoðarþjálfarar .....	14
• 6.6 Sérþjálfun .....	14
• 6.7 Markmannsþjálfun .....	14
• 6.8 Foreldraráð .....	15
• 6.8a Starfslýsing foreldraráðs.....	15-16
• 7. Helstu áherslur í þjálfun barna- og unglingaflokka .....	17-34
• 8. Æfingatöflur .....	35
• 9. Utanlandsferðir .....	35
• 10. Ferðalög innanlands .....	35
• 11. Búningar .....	36
• 12. Sjúkrataska .....	36
• 13. Félagslegt starf innan flokksins .....	36

• 14. Skipulagning móta .....	37
• 15. Fjáraflanir í flokkum .....	37
• 16. Stuðningur foreldra .....	38
• 17. Afhending verlauna og viðurkenninga.....	39
• 18. Stefna BUR vegna þátttöku yngri iðkenda í eldri flokkum.....	39-40
• 19. Jafnrétti kynja, kynþátta, einelti og fordómar.....	40-41
• 20. Stefnulýsing BUR í vímvörnum.....	42-43
• 21. Agareglur fyrir barna- og unglíngastarf .....	43
• 22. Stefnulýsing Dómararáðs og menntun dómara.....	44

## 1. Inngangur

Knattspyrnudeild ÍR var stofnuð 13. júní 1970. Knattspyrnudeildin hefur aðstöðu sína í Skógarseli 2, en þangað flutti hún eftir stuttadvöl í neða Breiðholti. Nú er mikil uppbygging í gangi á svæði ÍR og á komandi árum verðum við kominn með innan- og utanhúss keppnisaðstöðu af bestu gerð. Frá stofnun knattspyrnudeildar hefur verið lögð áhersla á góða upplifun og frábæran lífsstíl. Deildin hefur alltaf lagt áherslu á jafnrétti kynjanna til knattspyrnuíðkunnar og að allir eru jafnir í félaginu. Mikill metnaður er kjörorð okkar og við stefnum ótrauð að því að gera sögu knattspyrnudeildarinnar enn glæsilegri. Barna og unglingaráð knattspyrnudeildar ÍR og yfirþjálfari hafa haft frumkvæði að gerð þessarar uppeldisstefnu fyrir knattspyrnudeild Íþróttafélags Reykjavíkur. Markmið með útgáfu uppeldisstefnunnar er að foreldrar og iðkendur hafi á einum stað helstu upplýsingar um starfið hjá deildinni. Það er von okkar að foreldrar, iðkendur og aðrir félagsmenn muni hafa góð not af þessum upplýsingum og aðstoða okkur við hinu miklu uppbyggingu sem nú á sér stað í knattspyrnunni í Breiðholti. Þessi uppeldisstefna mun verða endurskoðuð á 3 ára fresti og uppfærð gerist þess þörf af yfirþjálfara og stjórn barna- og unglingaráðs.

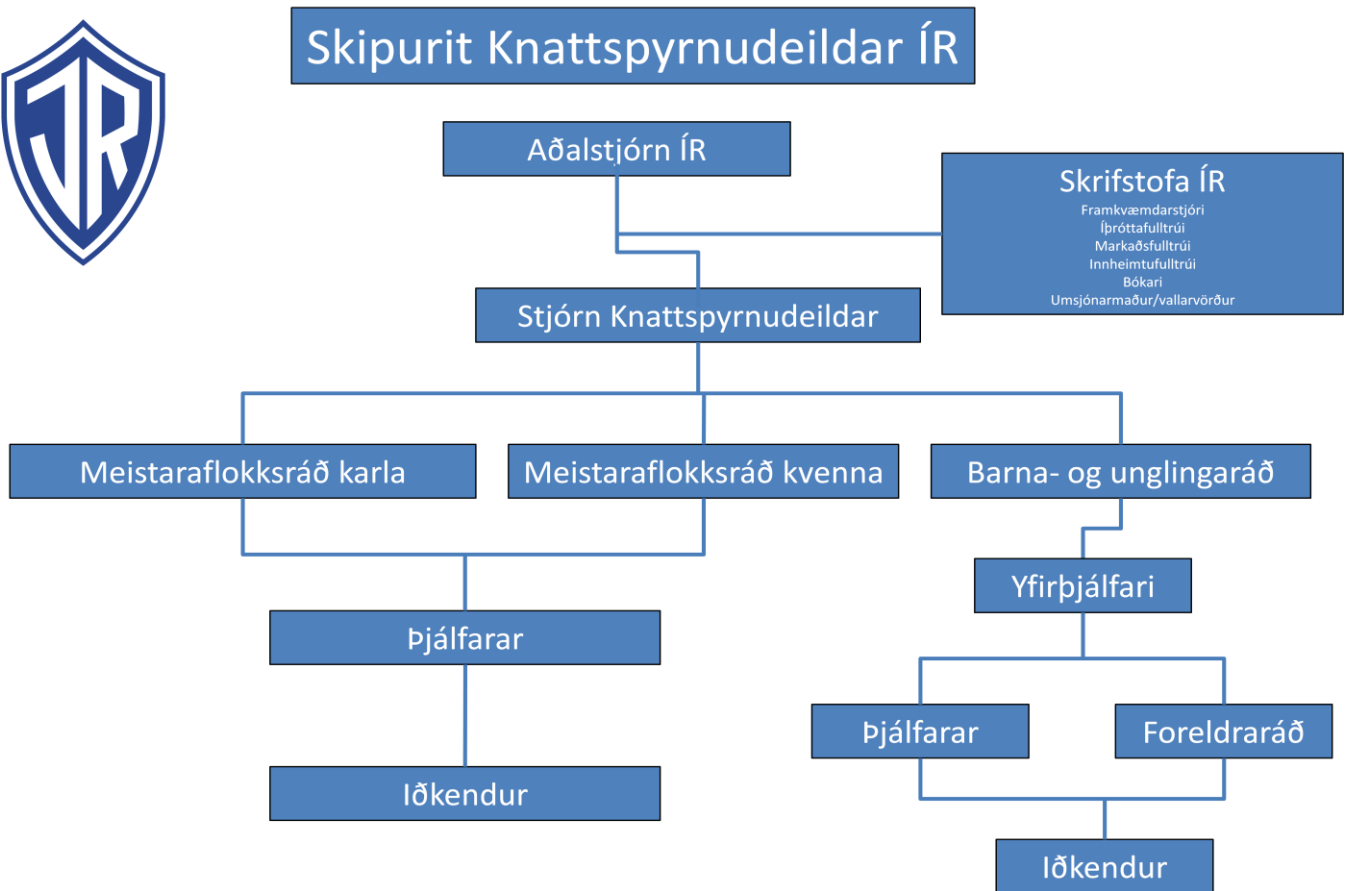
## 2. Helstu upplýsingar

Skrifstofa knattspyrnudeildar er í ÍR-heimilinu Skógarseli 2 og opnunartími er frá 08:00 til 16:00. Á vefsíðu ÍR ([www.ir.is](http://www.ir.is)) má finna upplýsingar um opnunartíma, æfingatöflur, stjórnir, yfirþjálfara, þjálfara, aðstoðarþjálfara og foreldraráð auk annarra upplýsinga og fróðleik. Þar má einnig finna upplýsingar um blogg síður flokkanna og ýmsar vefslóðir sem nýtast iðkendum, foreldrum og öðrum félagsmönnum vel. Einnig er foreldrum og iðkendum bent á heimasíðu KSÍ [www.ksi.is](http://www.ksi.is) en þar eru upplýsingar um mót og ýmislegt fræðslu- og fréttaefni.

## 3. Stjórn knattspyrnudeildar

Knattspyrnudeildin er ein af níu deildum innan Íþróttafélags Reykjavíkur. Með æðsta vald í ÍR fer aðalstjórn. Framkvæmdastjóri ÍR starfar í umboði aðalstjórnar. Í stjórn knattspyrnudeildar á sæti einn fulltrúi frá hverri af þremur rekstrareiningum deildarinnar, þ.e. fulltrúi meistaraflokksráðs karla, fulltrúi meistaraflokksráðs kvenna og fulltrúi barna- og unglingaráðs auk formanns og varaformanns. Stjórn deildarinnar ber endanlega ábyrgð á öllum málefnum hennar. Helstu verkefni stjórnar eru skipulagsmál deildarinnar, stefna, markmið, gæðamál, fjárhagur, fjármögnun og aðstaða. Meistaraflokkur karla, meistaraflokkur kvenna og barna- og unglingastarf eru reknar sem sjálfstæðar rekstrareiningar. Það er algjörlega óheimilt að færa fjármuni frá barna- og unglingastarfi til meistaraflokka félagsins.

## 4. Skipurit knattspyrnudeildar Íþróttafélags Reykjavíkur.



Aðalstjórn Íþróttafélags Reykjavíkur sér um allan almennan rekstur á skrifstofu félagsins. Þar starfar framkvæmdarstjóri í umboði aðalstjórnar ásamt, markaðs-, íþrótt-, innheimtu- og rekstrarfulltrúum sem sjá um allan daglegan rekstur deildanna. Að auki þá eru hús og vallarverðir undir stjórn framkvæmdarstjóra. Öll störf í ráðum og nefndum eru sjálfbóðastörf. Einungis starfsmenn á vegum aðalstjórnar, ásamt yfirþjálfara og þjálfurum eru á launaskrá hjá félaginu. Hjá knattspyrnudeildinni eru það einungis þjálfarar sem frá greitt fyrir sína vinnu.

5. Æfingaraðstaða knattspyrnudeildar Íþróttafélags Reykjavíkur.

## AÐSTAÐA KNATTSPYRNUDEILDAR ÍR

### Inniaðstaða knd

#### Félagsheimili ÍR

Fundarherbergi, skrifstofur,  
búningsherbergi, áhaldageymslur,  
danssalur og 20mx40m íþróttasalur.

#### Íþróttahús Seljaskóla

#### Íþróttahús Breiðholtsskóla

### Útiaðstaða knd

#### Gervigrasvöllur

(full stærð)

#### Grasæfingasvæði

(Wembley og Halldórsvellir)

#### 2 x Grasvellir

(full stærð)

#### Egilshöll

(Gerfigrasvöllur)

Tímabundin aðstaða  
frá nóv-apríl (Eldriflokkar)

## 6. Barna og unglíngaráð

Í stjórn barna- og unglíngaráðs sitja 5 til 7 aðilar þ.e formaður, gjaldkeri, og þrír til fimm meðstjórnendur. Formaður barna og unglíngaráðs (BUR) situr einnig sæti í stjórn knattspyrnudeildarinnar. Fundir eru haldnir reglulega en ekki færri en einn í hverjum mánuði. Fundargerðir eru í höndum formanns ráðsins og eru aðgengilegar með því að setja sig í samband við viðkomandi. Einstaklingar sem sitja í stjórnnum eða ráðum innan knattspyrnudeildarinnar eru allir sjálfboðaliðar og gefa því sína vinnu í þágu félagsins. Barna- og unglíngaráð heldur utan um starfsemi yngriflokka ÍR í samráði við stjórn knattspyrnudeildarinnar. Allir þjálfarar eru launþegar hjá barna- og unglíngaráði. Ráðið sér um að ráða yfirþjálfara til þess að sjá um faglega þáttinn í starfinu og alla daglega umsjón. Yfirþjálfari sér um ráðningu á þjálfurum, aðstoðarþjálfurum og markmannsþjálfurum. Barna- og unglíngaráð sér um að stuðla að markvissri uppbyggingu í knattspyrnu barna og unglínginga hjá félaginu, því ber einnig skylda til að tryggja jafnræði í starfi stúlkna- og drengjaflokka. Barna og unglíngaráð starfrækir starfsemi sína með æfingagjöldum og styrkjum frá velunnurum félagsins og KSÍ. Hér fyrir neðan er starfslýsing barna og unglíngaráðs.

### 6a. Starfslýsing barna og unglíngaráðs knð ÍR ( BUR).

BUR heldur utan um starfsemi yngri flokka ÍR (2. - 8. fl. drengja og 3. - 7. fl. stúlkna) í samráði við stjórn knattspyrnudeildar og framkvæmdastjóra, en stjórn knattspyrnudeildar hefur æðsta ákvörðunarvald innan knattspyrnudeildar ÍR. BUR annast ráðningu yfirþjálfara og gerir við hann ráðningarsamning.

BUR skal á faglegan hátt stuðla að markvissri uppbyggingu á knattspyrnu barna og unglínginga á vegum ÍR, tryggja jafnræði í starfi kvenna- og karlaflokka hjá ÍR, skipuleggja starfið og skilgreina markmið þess og móta þannig heildarstefnu sem hægt er að vinna skipulega eftir.

BUR skal hafa að leiðarljósi stefnuyfirlýsingu ÍSÍ um íþróttir barna og unglínginga.

BUR er upplýsingaskyldt gagnvart stjórn knattspyrnudeildar ÍR og aðalstjórn ÍR.

BUR annast fjárhagslegan rekstur yngri flokkanna, greiðir laun yfirþjálfara, þjálfara. Þá leggur unglíngaráð til æfingavesti, bolta, boltanet, keilur, sjúkratöskur og amman sameiginlegan búnað. Foreldraráð og BUR vinna saman að fjáröflun vegna keppnisbúninga og sameiginlegra auglýsinga á búningunum. Auglýsingatekjur ganga til BUR sem notar fjármunina til reksturs á yngri deild.

BUR skal styðja þjálfara ÍR í starfi sínu og jafnframt veita þeim nauðsynlegt aðhald.

Yfirþjálfari kemur upplýsingum til BUR um störf þjálfara yngri flokka félagsins. Verði á einhvern hátt misbrestur í starfi og hátterni þjálfara, skal BUR boða viðkomandi þjálfara og yfirþjálfara á fund til að ræða málin og áminna hann ef þurfa þykir. Verði enn vart við ónægju með starf þjálfara getur unglíngaráð sagt upp samning við hann að höfðu samráði við yfirþjálfara. (sjá starfslýsingu þjálfara og yfirþjálfara).

BUR skal taka þátt í skipulagningu stærri fjáraflana og halda utan um þær í samráði við yfirþjálfara og foreldraráð viðkomandi flokka. Í upphafi starfsárs að hausti skal unglíngaráð gera stjórn knattspyrnudeildar ÍR grein fyrir áætluðum fjáröflunum.

BUR skal í upphafi starfsárs aðstoða yfirþjálfara við útgáfu á handbók fyrir þjálfara.

# Uppeldisstefna knattspyrnudeildar ÍR

---

BUR og yfirþjálfari sjái um kynningu á yngri flokkum í leikskrá (meistaraflokks) knattspyrnudeildar sem kemur út í upphafi leiktíðar að vori.

BUR og yfirþjálfari stuðli að því að 4.fl. karla og kvenna fari annað hvert ár á alþjóðleg mót til keppni og sjá til þess að fjáraflanir séu skipulagðar tímanlega og þess gætt að þær séu sem hagkvæmastar.

BUR veiti foreldraráðum einstakra flokka samþykki vegna fyrirhugaðra keppnisferða innanlands eða utan sem farnar eru að frumkvæði þeirra.

BUR skipuleggur allar ferðir iðkenda til knattspyrnufélaga, íslenskra og erlendra, eða á mót erlendis í samráði við foreldraráð og þjálfara.

BUR skal funda með foreldraráðum allra flokka að minnsta kosti tvisvar á ári þar sem farið er yfir starfið.

BUR skal reyna af fremsta megni að skapa jákvæða ímynd barna- og unglingaknattspyrnu á vegum ÍR, bæði í karla- og kvennaflokkum og stuðla að drengskap iðkenda, jafnrétti, vináttu og umburðarlyndi við náungam.

BUR setur reglur um framkomu leikmanna á æfingum, í leikjum, keppnisferðum og gagnvart félaginu í samráði við yfirþjálfara. Séu þær reglur brotnar skal yfirþjálfari veita þeim áminningu, en endanleg ákvörðun um framhaldið er í höndum barna og unglingaráðs knattspyrnudeildar ÍR.

Komi upp óleysanlegur ágreiningur á milli BUR og foreldraráðs, skal stjórn knattspyrnudeildar skera úr um málið.

BUR skal sjá til þess að þjálfarar sækji þjálfaranámskeið á vegum KSÍ og að þjálfarar séu með þau réttindi sem KSÍ setur fram sem skilyrði í þjálfun barna og unglunga.

BUR sjái til þess að þjálfarar fái nauðsynlegan klæðnað merktan ÍR til að klæðast á æfingum, í leikjum og í keppnisferðum.

BUR vinni skipulega að fjölgun iðkenda í samráði við foreldraráð, þjálfara og yfirþjálfara.

BUR skipuleggur uppskeruhátíð knattspyrnudeildar ÍR ásamt yfirþjálfara og þjálfurum flokka.

BUR hvetji til uppbyggilegs félagsstarfs meðal allra yngri flokka knattspyrnudeildar ÍR í samráði við yfirþjálfara, þjálfara og foreldraráð.

BUR skipuleggur fræðsludaga fyrir 13-16 ára iðkendur í samvinnu við aðrar deildir innan félagsins. (Knattspyrna er lífsins banki) Íþróttasálfræði- / (Tryggjum traustan grunn) næringarfræði-námskeið, (Fyrirhyggja er forvörn) Forvarnir vegna íþróttaslysa.

BUR skipuleggur fræðslufundi fyrir foreldra, m.a. um íþróttir og mikilvægi heilbrigðra lífshátta í samráði við fræðsludaga fyrir iðkendur.

Fylgi eftir og kynni vímuvarnastefnu ÍR í öllum flokkum.

BUR sjái til þess að í lok keppnistímabils skili þjálfarar af sér mati á árangri og framförum. Einnig að þjálfarar skili af sér starfsskýrslu með upplýsingum um þá þætti sem teknir hafa verið fyrir á tímabilinu hvað varðar liðið í heild og leikmenn þess.

BUR í samráði við yfirþjálfara komi upplýsingum um yngri flokkastarfið á heimasíðu ÍR og skrifi fréttabréf til iðkenda og foreldra um starfið í félaginu.

Í nóvember ár hvert skal BUR skila af sér starfsskýrslu til stjórnar knattspyrnudeildar ÍR um starfsemi ársins í yngri flokkunum og fjárhagsáætlun ársins.



BUR vinni að auknu samstarfi allra deilda ÍR og leitist við að tryggja sem best tengsl milli deilda, t.d. hvað varðar meginreglur, stefnu o.fl.

BUR stuðlar að markvissri samvinnu milli þjálfara félagsins, bæði í karla- og kvennaflokkum til þess að stuðla að því að allir þjálfarar vinni eftir sömu grundvallarstefnu í knattspyrnu- og uppeldisstarfinu.

## 6.1 Tilgangur

Knattspyrnudeild ÍR mun standa að öflugu uppbyggingarstarfi og efla barna og unglingastarf á komandi árum. Við stefnum að því að auka líkamlegt og andlegt atgerfi allra iðkenda sem æfa hjá félaginu. Um leið og við ætlum að efla úthald, sjálfstraust, samvinnu og félagslega færni, þá er einnig helsti tilgangur okkar að búa til góðan félagsmann sem fær verkefni við hæfi.

## 6.2 Markmið

Markmið barna- og unglingastarfs knattspyrnudeildar ÍR er fyrst og fremst að búa til leikmenn fyrir meistaraflokka félagsins, stjórnarmenn, dómara og leiðtoga sem geta haldið starfi félagsins gangandi um ókomna framtíð. Við viljum setja okkur markmið og ná þeim, en í samræmi við getu og áhuga hvers og eins. Við viljum að hæfileikaríkir leikmenn sem skara framúr hjá félaginu fái verkefni við hæfi og stutt sé við þeirra framfarir. Því mun félagið bjóða iðkendum uppá afreksþjálfun frá og með 4.flokki karla og kvenna gegn vægu aukagjaldi. Einnig mun félagið bjóða uppá aukaæfingar fyrir yngri iðkendur og þá sem ekki eru komnir jafn langt í knattspyrnulegum þroska. Félagið býður uppá sérstaka afreks og auka þjálfun í gegnum FAIR (fótboltaakademíu ÍR) sem rekin er í samstarfi við yfirþjálfara félagsins. FAIR er rekin sem sér eining innan knattspyrnudeildarinnar og hefur algjörlega aðskilinn fjárhag. Yfirþjálfari hefur yfirumsjón með FAIR og námskeiðin eru tvískipt. Annarsvegar fyrir afreks iðkendur og hinsvegar fyrir þá sem vilja auka getu sína með aukaæfingum. Þessi námskeið eru auglýst sérstaklega og eru einungis fyrir iðkendur sem greitt hafa félagsgjöldin og eru fullgildir ÍR-ingar.

## 6.3 Yfirþjálfari

Markmið með ráðningu yfirþjálfara er að hafa yfirumsjón með öllu faglegu unglingastarfi en í samstarfi við barna- og unglingaráð. Tryggja að æfingaáætlannir séu gerðar og að iðkendur fái verkefni við hæfi og njóti sín hjá félaginu. Samræma þjálfunaraðferðir og samskipti við KSÍ, KRR, forráðamenn og BUR.

### 6.3a Starfslýsing yfirþjálfara.

Yfirþjálfari hefur yfirumsjón með öllu unglingastarfi knattspyrnudeildar í samráði við BUR, en undir unglingaráð heyrir 3.-7. flokkur stúlkna og 2.-8. flokkur drengja. Yfirþjálfari skal tryggja að æfingaáætlannir séu gerðar og kynntar iðkendum og foreldrum þeirra og jafnframt sjá til þess að farið verði eftir þeim áætlunum. Yfirþjálfari sér alfarið um ráðningu á þjálfurum og aðstoðarmönnum.

Í upphafi starfsárs, að hausti, skal yfirþjálfari aðstoða þjálfara að skipuleggja árið í heild. Yfirþjálfari leggur fyrir unglingaráð æfingaáætlun allra flokka, fyrir starfsárið þannig að markmið hvers flokks komi skýrt fram.

Yfirþjálfari skal sjá til þess að allir þjálfarar kynni æfingaáætlun (tímasetningu og æfingafjölda á viku) skriflega iðkendum og forráðamönnum þeirra. Allar breytingar á æfingaáætlun skal kynna sérstaklega.

# Uppeldisstefna knattspyrnudeildar ÍR

---

Yfirþjálfari aðstoðar foreldra- og unglingaráð við samræmingu fjáraflana allra flokka.

Yfirþjálfari aðstoðar starfsmann unglingaráðs við allt mótahald á vegum félagsins.

Yfirþjálfari skal ásamt skrifstofu ÍR og þjálfara aðstoða við innheimtu æfingagjalda fyrir alla yngri flokka.

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.

Yfirþjálfari skal skipuleggja þjálfun byrjenda og yngstu flokkanna frá grunni og leggja fram heildstæða þjálfunaráætlun fyrir BUR. Þá skal hann sjá um aukaæfingar hjá öðrum flokkum ef nauðsyn krefur.

Yfirþjálfari sjái til þess að þjálfarar boði foreldrafundi í öllum flokkum og skal hann sitja þá fundi að öllu jöfnu. Hann skal, í samráði við þjálfara, koma á foreldraráðum í öllum flokkum. Foreldraráðum er ætlað að sjá um sérmál hvers flokks, sbr. starfslýsingu ÍR fyrir foreldraráð.

Yfirþjálfari haldi reglulega fundi með þjálfurum (að jafnaði þriðja hvern mánuð), þar sem fjallað er um málefni allra flokka og sjái til þess að þjálfarar haldi skýrslu um gang mála hjá hverjum flokki.

Yfirþjálfari skal í því skyni afhenda sérstakt eyðublað þar sem þjálfarar skulu setja inn upplýsingar um leikmenn, æfingasókn o.fl. og sjái yfirþjálfari um varðveislu þessara gagna hjá félaginu.

Yfirþjálfari sjái til þess að þjálfarar meti árangur og skili af sér starfsskýrslu að loknu keppnistímabili. Þar séu upplýsingar um þá þætti sem teknir hafa verið fyrir á tímabilinu hvað varðar liðið í heild og einstaklinga þess (sbr. eyðublað).

Yfirþjálfari skal fylgja eftir að þjálfarar starfi í hvívetna eftir reglum og samþykktum knattspyrnudeildar og unglingaráðs. Verði misbrestur á því tekur BUR málið til umfjöllunar og ákveður framhald þess.k

Yfirþjálfara ber að aðstoða þjálfara komi upp agavandamál í flokknum. Leysi þeir ekki ágreininginn ber yfirþjálfara að koma málinu í hendur BUR þar sem tekið verður á því.

Yfirþjálfari kemur upplýsingum til BUR um störf þjálfara yngri flokka félagsins. Verði ítrekað vart við ónægju með starf þjálfara getur yfirþjálfari sagt upp samningi við hann að höfðu samráði við BUR.

Yfirþjálfari skal mæta á fundi unglingaráðs og fyrsti liður dagskrár hvers fundar verði málefni er varða verksvið hans. Að loknum þeim lið vikur yfirþjálfari af fundi. Með þessu gefst unglingaráði kostur á að fá sem besta innsýn í starfið á hverjum tíma.

Yfirþjálfari hefur yfirumsjón með afreksþjálfun/knattspyrnuskóla og FAIR knattspyrnuakademíu Íþróttafélags Reykjavíkur.

Yfirþjálfari aðstoðar BUR við skipulagningu og framkvæmd uppskeruhátíðar knattspyrnudeildar.

## 6.4 Þjálfari

Knattspyrnudeild ÍR stefnir allaf að því að hafa hæfa og góða þjálfara í hverjum aldurs flokki. Við viljum l reyna að halda þjálfurunum lengi og láta þá þroskast í flokkunum. Við viljum einungis þjálfara sem stefna á að vera góðir yngriflokka þjálfarar og vilja festa sig í nokkur ár. Við viljum staðfestu í þjálfurum og að þeir geti skynjað allar aðstæður sem geta komið upp og brugðist við þeim á réttan hátt. Lámarksmenntunarkrafa er að aðstoðarþjálfari hafi klárað I og II stig. Menntunarkröfur okkar til aðalþjálfara eru KSÍ B eða KSÍ A réttindi og helst að þeir hafi einhverntímann verið viðloðnir ÍR í gegnum tímann. Spilandi leikmenn í meistaraflokki eru ekki ráðnir aðalþjálfarar flokka, þeir geta fengið aðstoðarþjálfara stöðu. Heimilt er að ráða þjálfara sem ekki hafa uppfyllt framangreind skilyrði gegn því að þeir sækji sér menntun sem fyrst. Þjálfarar bera ábyrgð á þjálfun hvers flokks og faglegri leiðsögn til iðkenda. Þeir stjórna leikjum og bera ábyrgð á búnaði, skráningum og vinna með foreldraráðum flokkanna.

### 6.4a Starfslýsing þjálfara BUR knattspyrnudeildar.

Þjálfari er ráðinn af yfirþjálfara knattspyrnudeildar ÍR og skal starfa samkvæmt reglum og ákvörðunum stjórnar og BUR knattspyrnudeildar. Yfirþjálfari er hans æðsti yfirmaður

Þjálfarar skulu í samvinnu við BUR, starfsmann aðalstjórnar og yfirþjálfara aðstoða við innheimtu æfingagjalda.

Yfirþjálfari ræður aðstoðarþjálfara til starfa í öllum flokkum telji hann þess þörf.

Hver þjálfari fær til umráða ákveðinn fjölda af boltum, vestum og annan búnað til æfinga og keppni fyrir viðkomandi flokk, sem hann skal bera fulla ábyrgð á. Honum er jafnframt afhentur lás/lykil að geymsluskáp/herbergi BUR, en skápurinn/herbergið er ætlað til varðveislu á æfingabúnaði.

Þjálfari skal vera mættur a.m.k. 10-15 mínútum fyrir auglýstan æfingatíma og ekki fara af æfingu fyrr en allir iðkendur eru farnir af vallarsvæði, a.m.k. 10 mín. eftir að æfingu lýkur. Ef þjálfari forfallast á æfingu skal hann sjá til þess að aðstoðarmaður eða annar staðgengill annist þjálfun á sömu forsendum og greint er frá í starfslýsingu yfirþjálfara (sjá 6.lið).

Þjálfari ber ábyrgð á því að leikmenn séu boðaðir á æfingar og skulu í upphafi starfsárs kynna iðkendum og forráðamönnum þeirra skriflega æfingaáætlun (tímasetningu og æfingafjölda á viku). Allar breytingar á æfingatímum skal kynna sérstaklega með dreifiriti eða á vefsíðu knattspyrnudeildar.

Þjálfari skal halda mætingaskýrslur í Felix fyrir iðkendur og ganga skilmerkilega frá þeim þannig að hægt sé að byggja á þeim upplýsingum, sem þar koma fram, við innheimtu æfingagjalda. Skýrslur þessar skal skrifstofa ÍR og yfirþjálfari ætíð hafa aðgang að.

Þjálfari skal í upphafi starfsárs kynna iðkendum skriflega fyrirsjáanlega þátttöku flokksins í mótum á starfsárinu. Verði röskun á þeirri áætlun skal þjálfari kynna þær breytingar með dreifiriti og á vefsíðu knattspyrnudeildar.

Þjálfari skal virða óskir og ákvarðanir vallarstjóra um staðsetningu æfinga og keppnisleikja. Að lokinni æfingu/leik skal þjálfari ganga frá búnaði sem hann notar til æfinga/leiks.

# Uppeldisstefna knattspyrnudeildar ÍR

---

Þjálfarar skulu klæðast fatnaði merktum Hummel og ÍR í öllum leikjum á vegum félagsins. BUR leggur til þennan fatnað. Þá er og ætlast til að þjálfarar klæðist fatnaði merktum Hummel /ÍR á æfingum sé þess nokkur kostur og vera að öðru leyti snyrtilegir til fara.

Þjálfari skal leitast við að byggja upp sem bestan félagsanda í flokknum í samráði við iðkendur og foreldra/forráðamenn þeirra.

Þjálfari skal funda reglulega með foreldraráði um málefni viðkomandi flokks, m.a. um félagsanda, framfarir, fjáraflannir, keppnisferðir og annað sem viðkemur flokknum.

Þjálfari skal leggja eftirfarandi skipulag fyrir yfirþjálfara;

- a) Í upphafi hausts skal skipuleggja starfsárið í heild í samstarfi við yfirþjálfara, leggja fyrir æfingaáætlun (ársáætlun), æfingaleikjaáætlun, markmið og áherslur í þjálfun fyrir starfsárið.
- b) Greinargerð um hvernig þjálfari hyggst vinna skipulega með iðkendur og meta framfarir þeirra, m.a. með umsögnum/mælingum ef kostur er, sbr. þar til gert eyðublað sem yfirþjálfari leggur þjálfara til.
- c) Að loknu keppnistímabili metur þjálfari árangur og skilar af sér starfsskýrslu með upplýsingum um þá þætti sem teknir hafa verið fyrir á tímabilinu hjá flokknum og leikmönnum hans (greinargerð um hvern leikmann sbr. Eyðublað sem yfirþjálfari leggur til).

Þjálfari komi upplýsingum um úrslit leikja til skrifstofu ÍR eða yfirþjálfara. Þjálfarar skulu sjá um að koma úrslitum inn á vef KSÍ þegar um heimaleiki er að ræða. Skrifstofa ÍR eða yfirþjálfari sendir þjálfara aðgangs- og lykilorð að vef KSÍ á hverju hausti. Þjálfari ber ábyrgð á að lykil- og aðgangsorð tynist ekki, né komist í hendur þeirra sem gætu misnotað vefinn.

Þjálfari skal fara þess á leit við foreldraráð að panta ferðir fyrir leikmenn í útileiki (á Íslandsmót) með a.m.k. FIMM daga fyrirvara og tilkynna fjölda þátttakenda. Þegar farið er með flugi skal þjálfari skila nafnalista til foreldraráðs með a.m.k. TVEGGJA sólarhrings fyrirvara. Það er á ábyrgð þjálfara að hafa frumkvæðið að því.

Meginreglan varðandi þá flokka sem heyra undir BUR, er að allar styttri ferðir, þ.e. minna en 100 km. frá Reykjavík verði farnar á einkabílum sé þess nokkur kostur. ATH iðkendur greiða sérstaklega fyrir þær ferðir ( 500 – 800 kr ). Ákvörðun tekin af foreldraráði í hvert skipti.

Þjálfari og aðstoðarmaður hans bera alfarið ábyrgð á keppnisbúningum flokksins. Þeir sjá um að taka þá með í ferðir og koma þeim á sama stað strax að heimaleik loknum og í seinasta lagi fjórum sólarhringum eftir heimkomu frá útileik. Keppnisbúninga má eingöngu nota í æfinga og keppnisleikjum. Búninga skal geyma á þar til gerðum stað í ÍR-heimili. Þjálfara er heimilt að fá einhvern úr hópi foreldra til að taka að sér búningamál flokksins, en engu að síður er öll ábyrgð í höndum þjálfara.

Þjálfari ber ábyrgð á sjúkratösku flokksins og skal ávallt hafa hana meðferðis á æfingum, leikjum og keppnisferðum. Hann gengur reglulega úr skugga um að í henni séu eftirtalinjúkragögn: Kælisprey, plástur, skæri, teip, teygjubindi, grisjur og græðandi krem. Þegar þjálfari telur vanta gögn í sjúkratösku verður hann að biðja formann foreldraráðs um leyfi fyrir slíkri úttekt, og fá foreldraráð til að sjá um innkaup. Verði misbrestur á að þessu sé framfylgt, er yfirþjálfara heimilt að veita þjálfara áminningu.

# Uppeldisstefna knattspyrnudeildar ÍR

---

Þjálfara er óheimilt að láta skrifa vörur á BUR eða knattspyrnudeild ÍR, nema að hann hafi til þess úttektarbeiðni og leyfi frá BUR eða stjórn kn. Þjálfari skal kynna leikmönnum þessa reglu sem og aðrar ákvarðanir stjórnar knattspyrnudeildar eða BUR sem varða leikmennina.

Óski þjálfari eftir breytingu á leikdegi hjá liði sínu skal hann sjá um þau samskipti sjálfur við hitt félagsliðið og KSÍ. Þjálfara ber að tilkynna vallarstarfsmanni, íþróttafulltrúa og yfirþjálfara um breytinguna um leið og hún fæst samþykkt. Áður en þjálfari breytir leikdegi á heimaleik skal hann hafa gengið úr skugga um, að leikvellir ÍR séu ekki uppteknir á sama tíma og fyrirhugaður leikur á að fara fram.

Þjálfari skal markvisst stuðla að því að framkoma leikmanna hans sé ÍR til fyrirmyndar í hvívetna, innan vallar sem utan, í búningsklefum, á keppnisferðalögum hér á landi og erlendis, á æfingum, í leikjum, gagnvart dómara og starfsmönnum leikja, andstæðingum, áhorfendum og eigin félagi.

Þjálfari skal sjá til þess að skipa liðstjóra, búningsstjóra sem alla jafna kemur úr hópi foreldra/forráðamanna.

Þjálfari ber ábyrgð á því að leikskýrslur séu útfylltar fyrir leiki skv. lögum KSÍ. Liðstjóri/ aðstoðarþjálfari skal sjá um útfyllingu skýrslunnar, en ábyrgðin er engu að síður þjálfarans.

Þjálfari ber ábyrgð á því að búnaður leikmanna í mótum á vegum KSÍ, sé í samræmi við reglugerð KSÍ þar að lútandi.

Þjálfari skal starfa í hvívetna eftir reglum og samþykktum knattspyrnudeildar ÍR og BUR. Verði misbrestur á því er það í höndum yfirþjálfara knattspyrnudeildar að ákveða um framhaldið.

Þjálfari hefur ekki rétt á að vísa iðkenda úr félaginu vegna vandamála sem koma upp í flokknum. Komi upp agavandamál í flokknum skal þjálfari tafarlaust gera foreldrum/ forráðamönnum viðvart og reyna að leysa málið í samvinnu við þá. Verði ekki bót á hegðun leikmanns skal bera þau mál undir yfirþjálfara og leysa málið í samvinnu við hann, BUR og viðkomandi foreldra/forráðamenn.

Þjálfarar á vegum ÍR skulu hafa lokið KSÍ III. Þjálfarar sem eru með 3.fl - 4.fl.karla og kvenna skulu hafa lokið B.stigi KSÍ. Yfirþjálfari og 2. fl. þjálfari skulu hafa lokið A.stigi KSÍ. Yfirþjálfari getur gert undanþágu vegna þjálfara sem ekki hafa viðunandi menntun. Viðkomandi þjálfari verður þá að sækja sér þá menntun sem krafist er af honum á fyrsta eða öðru ári þjálfunar hjá knattspyrnudeild ÍR.

Þjálfari skal markvisst stuðla að því að framkoma hans sé ÍR til fyrirmyndar í hvívetna, innan vallar sem utan, í búningsklefum, á keppnisferðalögum hér á landi og erlendis, á æfingum, í leikjum, gagnvart dómara og starfsmönnum leikja, andstæðingum, áhorfendum og eigin félagi. Þjálfari skal ætíð láta almennt siðferði ráða í samskiptum við foreldra, iðkendur og aðra aðila. Engar sérstakar siðferðisreglur eru tilteknaðar í þessu skjali, yfirþjálfari hefur fullt vald til að meta hvort þjálfari brjóti siðferðisreglur félagsins og beita þá grein 29.

Verði **misbrestur** á starfi þjálfara getur yfirþjálfari og BUR tekið málið til meðferðar, sbr. viðkomandi starfslýsingu.

Ath starfslýsing þjálfara barna og unglingaráðs er ekki tæmandi. Og búast má við viðbótum á komandi ár-i/um.

## 6.5 Aðstoðarþjálfarar

Knattspyrnudeild ÍR vill reyna að ala upp aðstoðarþjálfara innan félags og veita þannig áhugasömum iðkendum tækifæri til að vinna við aðstoðarþjálfun hjá félaginu. Við viljum að þeir/þær fái tækifæri til þess að mennta sig og fá reynslu til þess að geta tekið að sér þjálfun í framtíðinni. Aðstoðarþjálfarar skulu vera með að a.m.k. 1. stig KSÍ og að sækja skyndihjálparnámskeið eins fljótt og mögulegt er.

## 6.6 Sérþjálfun, afreksþjálfun og knattspyrnuskólar

Öll sérþjálfun, afreksþjálfun í höndum yfirþjálfara og FAIR. FAIR var stofnað 30.apríl 2008 af Halldór P. Halldórssyni yfirþjálfara með það að markmiði að styrkja barna og unglunga knattspyrnu hjá knattspyrnudeild ÍR. Markmið Fótbolta Akadémíunnar er að vinna með iðkendur ÍR í knattspyrnu og þá sérstaklega afreks iðkendur, en einnig þá sem vilja auka getu sína sem knattspyrnumenn með aukaæfingum. Starfsemi FAIR er í höndum yfirþjálfara knattspyrnudeildar og FAIR er rekið sem sjálfstæð eining innan knattspyrnudeildar ÍR í samstarfi við barna og unglingaráð. Afreksþjálfun, gæðþjálfun, námsárangur og lífsstíll eru lykilorð hjá okkur. Akadémían er rekin utan félags, en gott samstarf við meistara-flokksráðin, BUR og þjálfara er mikilvægt. Í akademíunni eru tvær knattspyrnuæfingar í viku fyrir/eftir skólatíma. Í dag munu verða 2-3 knattspyrnuþjálfarar á hverri æfingu til að tryggja að allir fái góða þjálfun og eftirfylgni, það er þó algjörlega háð fjölda hverju sinni, við miðum við 6-8 einstaklinga á hvern þjálfara. Æfingarnar eru vel skipulagðar, ganga hratt fyrir sig og lagt er uppúr gæðum, áhuga- og vinnusemi. Tekið skal fram að ekki er verið að byggja upp lið, einstaklingurinn er í fyrirrúmi. Því undirrita iðkendur samning sem gerður er á milli FAIR, foreldra og iðkanda.

Knattspyrnudeildin starfrækir knattspyrnuskóla fyrir hádegi á sumrin fyrir alla iðkendur sem hafa náð 6 - 12 ára aldri. Yfirþjálfari hefur yfirumsjón með faglega þætti knattspyrnuskólans en hann ræður starfsmann (skólastjóra) sem sér um skipulagningu æfinga og heldur utan um starfsmannahald. Það er stefna knattspyrnudeildar að aðalþjálfari knattspyrnuskólans sé kominn með það minnsta III.stig KSÍ. Aðstoðarþjálfurum yngri flokka ÍR gefst fyrst kostur á að taka að sér vinnu í skólanum en að öðrum kosti verða þau auglýst.

## 6.7 Markmannsþjálfun

Sérstakur markmannsþjálfari er ráðinn til þess að hjálfa markmenn sem eru 12.ára og eldri. Það er stefna deildarinnar að sérhæfa ekki iðkendur sína fyrr en viðkomandi eru komnir í 5.fl.karla eða kvenna. Æfingar eru 2 x sinnum í viku og markmanns þjálfari hefur yfirumsjón með grunnkennslu markvörslunnar í samstarfi við yfirþjálfara. Markmannsþjálfari sér einnig um meiri sérhæfingu hjá eldri markvörðum ef þess gerist þörf.

## 6.8 Foreldraráð

Í byrjun vetrarstarfsins(1.okt-1.nóv) eru foreldrar barna í hverjum flokki boðaðir á foreldrafund með yfirþjálfara, þjálfara og fulltrúa úr unglingaráði þar sem kynnt er áætlun vetrarstarfsins. Á þeim fundi eru kosnir 5 fulltrúar foreldra í svokallað foreldraráð Foreldraráð eru mikilvægir tengiliðir milli foreldra og þjálfara flokkanna og við barna og unglingaráð. Á heimasíðu ÍR, [www.irsida.is](http://www.irsida.is), er birt starfslýsing foreldraráða og hverjir sitja á hverju ári. Að jafnaði skulu fimm foreldrar skipa foreldraráð, tveir foreldrar iðkenda af yngra ári og tveir foreldrar iðkenda af eldra ári, auk formanns. Formaður hvers foreldraráðs situr fundi með stjórn barna- og unglingaráðs óski stjórn BUR eftir því. Foreldraráð kallar foreldra í flokknum á aðra fundi eftir því sem þurfa þykir, gjarnan þegar kemur að skipulagningu á stærri viðburðum eins og keppnisferðum. Foreldraráði er ætlað að vera tengiliður foreldra við þjálfara og stjórn barna- og unglingaráðs. Í því felst m.a. að koma ákvörðun barna- og unglingaráðs til foreldra þar sem við á, koma athugasemdum og kvörtunum foreldra til ráðsins og þar sem það á við að vera tengiliður milli foreldra og þjálfara um vandmál eða spurningar sem upp kunna að koma.

### 6.8a. Stefnulýsing foreldraráðs

Í upphafi hvers starfsárs, að hausti, skulu foreldrar skipa fimm manna foreldraráð í hverjum flokki. Foreldraráð skal halda utan um fjáraflanir og búningamál fyrir viðkomandi flokk.

Foreldraráð er tengiliður milli iðkenda, foreldra, þjálfara og yfirþjálfara. Talsmaður foreldraráðs er jafnframt tengiliður við yfirþjálfara.

Foreldraráð heyrir beint undir yfirþjálfara og BUR sem sér um að samræma og skipuleggja fjáraflanir flokkanna. Foreldraráð þurfa að láta yfirþjálfara vita með góðum fyrirvara um fyrirhugaðar fjáraflannir.

Foreldraráði er óheimilt að láta skrifa vörur á BUR eða knattspyrnudeild ÍR, nema að það hafi til þess úttektarbeiðni / leyfi frá formanni/gjaldkera BUR eða stjórn kn.

Foreldraráð ber ábyrgð á sjúkratösku flokksins og skal ávallt sjá til þess að fyllt sé á hana í samráði við þjálfara. Sjúkrataska skal ætíð vera meðferðis á æfingum, leikjum og keppnisferðum. Þjálfari gengur reglulega úr skugga um að í henni séu eftirtalin sjúkragögn: Kælisprey, plástur, skæri, teip, teygjubindi, grisjur og græðandi krem. Þegar þjálfari telur vanta gögn í sjúkratösku verður hann að biðja formann foreldraráðs um leyfi fyrir slíkri úttekt, og fá foreldraráð til að sjá um innkaup. Verði misbrestur á að þessu sé framfylgt, er yfirþjálfara heimilt að veita þjálfara/foreldraráði áminningu.

Foreldraráð sinna mikilvægum verkefnum við undirbúning mótahalds, fjáraflanir og önnur verkefni þar að lútandi fyrir viðkomandi flokk.

Foreldraráð skal stuðla að jákvæðu og uppbyggilegu starfi yngri flokka ÍR.

Foreldraráð skal stuðla að því að foreldrar hvetji börnin á jákvæðan og uppbyggilegan hátt í starfi og í leik og bendi þeim á mikilvægi þess að þeir sækji kappleiki þá sem börn þeirra taka þátt í eftir fremsta megni.

Foreldraráð skal hafa náið samstarf við þjálfara flokksins vegna kappleikja og keppnisferða. Foreldrar skulu að öllu jöfnu kosta ferðir og uppihald á óopinber mót (Essomót, Shellmót, Þæjumót o.fl.) og foreldraráð skal koma af stað fjáröflunum til að létta róðurinn við að standa straum af kostnaði.

Foreldraráð skal skipuleggja allar styttri ferðir flokka á Íslandsmót og æfingamót í samvinnu við þjálfara. Meginreglan varðandi þá flokka sem heyrir undir BUR, er að allar styttri ferðir, þ.e. minna en 100 km. frá Reykjavík verði farnar á einkabilum sé þess nokkur kostur. ATH iðkendur greiða sérstaklega fyrir þær ferðir ( 500 – 800 kr ). Ákvörðun tekin af foreldraráði í hvert skipti.

# Uppeldisstefna knattspyrnudeildar ÍR

---

Ferðir sem eru farnar erlendis skulu gerðar í samráði við BUR og yfirþjálfara. Ferðir erlendis eru eingöngu farnar í 4.fl.kk/kvk skv. reglu 1 í ( ferðir erlendis ).

Foreldraráð skal upplýsa aðra foreldra um þær fjáraflanir og starfsemi sem í gangi er hverju sinni, með foreldrafundum í samvinnu við þjálfara flokksins.

Foreldraráð heyrir undir yfirþjálfara barna og unglingaráðs, þau skulu funda með yfirþjálfara BUR a.m.k. tvisvar á ári þar sem farið er yfir starfið.

Foreldraráð sér um búningarmál flokksins í samstarfi við þjálfara. Skipa skal 2 aðila í foreldrahóp í búningaumsjón. Foreldrar í búningaumsjón sjá um að keppnisbúningar séu ætíð til taks fyrir þjálfara í keppnis-, æfingaleikjum og í öll mót sem flokkurinn fer á.

Foreldraráð skal aðstoða þjálfara, yfirþjálfara til að auka iðkanda fjölda í floknum.

Foreldraráði er með öllu óheimilt að láta þjálfara sjá um fjáraflannir, né vörslu fjármuna. Foreldraráð skal ávallt skipa 1-2 fulltrúa sem sjá um viðkomandi verkefni hverju sinni. Gert til að forðast árekstra sem upp hafa komið hjá öðrum félögum.

Foreldraráð skal markvisst stuðla að því að framkoma foreldra sé ÍR til fyrirmyndar í hvívetna, innan vallar sem utan, í félagsheimili, keppnisferðalögum hér á landi og erlendis, á æfingum, í leikjum, gagnvart dómara og starfsmönnum leikja, andstæðingum, áhorfendum og eigin félagi.



## 7. Helstu áherslur í þjálfun barna- og unglingaflokka

Stefna knattspyrnudeildar er að setja upp heilstæða kennsluáætlun í framtíðinni en nú þegar hefur verið gerð gróf kennsluáætlun fyrir hvern flokk. 8. flokkur karla og kvenna fylgja eftir sömu kennsluáætlunum og 7. flokkarnir. Í 8. flokki karla og kvenna er mest lögð áhersla á skemmtun og grunn hreyfifærni í knattspyrnu, mikið er um leiki og þátttöku foreldra. Hér fyrir neðan er tækni og leikfræði kennslugrunnur fyrir alla flokka á vegum BUR.

### 2.flokkur karla

**Tækni og leikfræðiþjálfun 2. flokks karla (17-19 ára).**

Á þessu tímabili kemst betra jafnvægi á hreyfingar, samhæfing hreyfinga verður betri vegna aukins vaxtar í vöðvum og líffærum sem leiðir af sér jákvæða þætti í þjálfuninni. Nauðsynlegt er að leikfræði sé æfð markvisst bæði á æfingum og utan æfinga, t.d á fundum. Þar er hægt að útskýra leikkerfi og áherslur í leikskipulagi enda hafa unglingar á þessum aldri meiri áhuga á fræðilegum þáttum en áður. Halda þarf áfram að slípa tæknilega hæfileika en vegna aukins vöðvamassa er nauðsynlegt að leggja áherslu á hraða- og þolþjálfun. Leikskilningur skal hafður í fyrirrúmi með auknum leikfræðilegum og krefjandi æfingum í minni hópum. Keppnis- og afreksíþróttamennsku í hávegum höfð og þann hugsunarhátt sem er nauðsynlegur til að árangur náist. Leikmenn eiga að setja sér markmið og þroska hjá sér metnað til árangurs. Sérhæfing skal hefjast á þessum aldri og því er nauðsynlegt að þeir leikmenn séu einungis í einni íþróttagrein ef viðunandi árangur á að nást. Félagsleg verkefni þurfa að skipa stóran sess en þau efla félagsþroska auka samkennd og samvinnu auk þess sem þau eru góð tilbreyting frá hefðbundnum æfingum og draga úr líkum á því að iðkendur hætti að æfa knattspyrnu hjá félaginu. Einnig þarf að leita leiða innan félagsins til að koma til móts við þá drengi sem ekki vilja verða afreksmenn í knattspyrnu en vilja áfram leggja stund á knattspyrnu.

**Meginmarkmið í þjálfun:**

**Tækni:**

- Tækniatriði tengd leikæfingum og flóknum tækniæfingum, samsettar æfingar
- Tækni einstaklings fínþússuð og fullkomnuð
- Sköllun
- Hoppspyrna
- Fyrirgjafir eftir;
  - einleik
  - samspil, s.s. veggssendingu, knattvíxlun, framhjáhlaup, langar sendingar
- Fága og styrkja enn frekar þau tækniatriði sem þegar hefur verið farið yfir
- Sérhæfing í tækni tekin fastari höndum.

## 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

## Návígi

- að komast inn í sendingu mótherja
- návígi (tæklingu), rennitækling
- pressa (rétt varnarstaða - ná knetti af mótherja)
- nota líkamann og vinna líkamleg návígi

## Leikfræði hóps, sóknarleikur;

- samleikur leikmanna, ýmis afbrigði (veggsending, knattvíxlun, framhjáhlaup)
- hreyfing án bolta, aðstoð við knattþafa
- undirstöðuatriði liðssamvinnu, sókn, dýpt, fríhlaup, vídd, hreyfing, opna svæði, aðstoð
- skapa marktækifæri, markskot

## 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
- svæðisvörn
- undirstöðuatriði liðssamvinnu, vörn; dýpt, gæsla, lokun svæða, samþjöppun, völdun
- samvinna leikmanna, yfirtaka á leikmanni frá félagi
- rangstaða
- Ýmis konar samsetning liðs (jafnmargir í liði, færri, fleiri)

## Undirstöðuatriði liðssamvinnu, vörn:

- dýpt, gæsla, loka svæði, samþjöppun, völdun

## Návígi:

- að komast inn í sendingu mótherja
- návíg (tækling), rennitækling
- pressa þar sem áhersla er lögð á rétta varnarstöðu

## Leikfræði liðs, fóst leikatriði

- vítaspyrna
- rétt innkast og hreyfing leikmanns án bolta
- hornsþyrna (í sóknar- og varnarleik)
- aukaspyrnur (beinar og óbeinar)

## 3. flokkur karla

### Tækni og leikfræðipjálfun 3. flokks karla (15-16 ára).

Á þessu tímabili kemst betra jafnvægi á hreyfingar, samhæfing hreyfinga verður betri vegna aukins vaxtar í vöðvum og líffærum sem leiðir af sér jákvæða þætti í þjálfuninni. Nauðsynlegt er að leikfræði sé æfð markvisst bæði á æfingum og utan æfinga, t.d á fundum. Þar er hægt að útskýra leikkerfi og áherslur í leikskipulagi enda hafa unglingar á þessum aldri meiri áhuga á fræðilegum þáttum en áður. Halda þarf áfram að slípa tæknilega hæfileika en vegna aukins vöðvamassa er nauðsynlegt að leggja áherslu á hraða- og þolþjálfun. Leikskilningur skal hafður í fyrirrúmi með auknum leikfræðilegum og krefjandi æfingum í minni hópum. Kynna skal keppnis- og afreksíþróttamennsku og þann hugsunarhátt sem er nauðsynlegur til að árangur náist. Afreksstefna félagsins hefst hjá drengjum í 3. flokki. Þjálfar þarf leikmenn í að setja sér markmið og þroska hjá sér metnað til árangurs. Sérhæfing skal hefjast á þessum aldri og því er nauðsynlegt að þeir leikmenn sem eru í fleiri en einni íþróttagrein fari að huga að því að velja sér eina íþróttagrein ef viðunandi árangur á að nást. Félagsleg verkefni þurfa að skipa stóran sess en þau efla félagsþroska auka samkennd og samvinnu auk þess sem þau eru góð tilbreyting frá hefðbundnum æfingum og draga úr líkum á því að iðkendur hætti að æfa knattspyrnu hjá félaginu. Einnig þarf að leita leiða innan félagsins til að koma til móts við þá unglinga sem ekki vilja verða afreksmenn í knattspyrnu en vilja áfram leggja stund á knattspyrnu.

### Meginmarkmið í þjálfun:

#### Tækni:

- Tækniatriði tengd leikæfingum og flóknum tækniæfingum, samsettar æfingar
- Tækni einstaklings fínþússuð og fullkomnuð.
- Sköllun
- Hoppspyrna
- Fyrirgjafir eftir;
  - einleik
  - samspil, s.s. veggssendingu, knattvíxlun, framhjáhlaup, langar sendingar
- Fága og styrkja enn frekar þau tækniatriði sem þegar hefur verið farið yfir

#### 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

## Návígi

- að komast inn í sendingu mótherja
- návígi (tæklingu), rennitækling
- pressa (rétt varnarstaða - ná knetti af mótherja)

## Leikfræði hóps, sóknarleikur;

- samleikur leikmanna, ýmis afbrigði (veggsending, knattvíxlun, framhjáhlaup)
- hreyfing án bolta, aðstoð við knattthafa
- undirstöðuatriði liðssamvinnu, sókn, dýpt, fríhlaup, vídd, hreyfing, opna svæði, aðstoð
- skapa marktækifæri, markskot

## 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
- svæðisvörn
- undirstöðuatriði liðssamvinnu, vörn; dýpt, gæsla, lokun svæða, samþjöppun, völdun
- samvinna leikmanna, yfirtaka á leikmanni frá félagi
- rangstaða
- Ýmis konar samsetning liðs (jafnmargir í liði, færri, fleiri)

## Undirstöðuatriði liðssamvinnu, vörn:

- dýpt, gæsla, loka svæði, samþjöppun, völdun

## Návígi:

- að komast inn í sendingu mótherja
- návíg (tækling), rennitækling
- pressa þar sem áhersla er lögð á rétta varnarstöðu

## Leikfræði liðs, föst leikatriði

- vítaspyrna
- rétt innkast og hreyfing leikmanns án bolta
- hornspyrna (í sóknar- og varnarleik)
- aukaspjurmur (beinar og óbeinar)

## 4. flokkur karla

### Tækni og leikfræðiþjálfun 4. flokks karla (13-14 ára)

Á þessum aldri verða strákarnir kynþroska og því er um erfitt þjálfunarstig að ræða. Strákarnir hafa oft lítið sjálfstraust og eru tilfinningalega mjög viðkvæmir. Hraður vöxtur handa og fóta samhliða beinalengingu skapa ákveðin vandamál, sérstaklega hvað varðar samhæfingu hreyfinga. Einstaklingur á oft í erfiðleikum með að hafa stjórn á hreyfingum sínum og það hefur oft áhrif á getu hans.

Þó að grunnþjálfun tæknilegra þátta ætti að vera lokið þá er nauðsynlegt að halda grunninum vel við með því að framkvæma grunntækniæfingar með flóknari útfærslum. Á þessum aldri er auðveldara að útskýra ýmis tæknileg og leikfræðileg atriði knattspyrnu, þar sem strákarnir hafa meiri skilning á fræðilegum þáttum en áður. Þessi aldur er mjög móttækilegur fyrir hraða-, þol- og kraftþjálfun vegna aukins vöðvamassa á unglingsárunum. Um miklar breytingar á þessum aldri er að ræða, bæði andlega og líkamlega og því er nauðsynlegt að skapa drengjunum góðar félagslegar aðstæður innan félagsins.

### Helstu þroskæinkenni:

- Hraður beinvöxtur
- Misvægi búks og útlíma
- Erfiðleikar í samhæfingu
- Kynþroski hefst
- Almennt sálrænt óöryggi
- Minnkandi sjálfstraust
- Viðkvæmni
- Skapsveiflur
- Sjálflæg hugsun og skilningur
- Sterkari þörf fyrir hrós og viðurkenningu
- Samskipti við fullorðinna oft erfið
- Óöryggi 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, unnið með gabbhreyfingarrit knattspyrnudeildar ÍR
- Sköllun á ýmsan hátt, skallaleikir með samherja og mótherja
- Hoppspyrna
- Fyrirgjafir
- Lokið skal yfirferð og grunnkennslu allra tækniatriða knattspyrnu
- Halda bolta á lofti og skjóta á mark

## 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

## Leikfræði hóps, sóknarleikur;

- Hreyfing án bolta, aðstoð við knatthafa
- Undirstöðuatríði 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 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)
- Undirstöðuatríði liðssamvinnu, vörn:
  - 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 liðs, föst leikatriði:

- Vítaspyrna
- Rétt innkast og hreyfing leikmanna án bolta
- Hornspyrna (í sóknar- og varnarleik)
- Aukaspjrnur (beinar og óbeinar)

## 5. flokkur karla

**Tækni og leikfræðiþjálfun 5. flokks karla** (11-12 ára).

Það er enginn vafi að þetta er sá flokkur sem er móttækilegastur fyrir tækniþjálfun. Ein af ástæðunum er jafnvægi í líkamsburði og þar af leiðandi eru hreyfingar mjög góðar. Á þessum aldri eru strákarirnir farnir að leita eftir viðurkenningu og aðdáun félaga og vina. Þeir vilja keppa í mótum og metast á æfingum, þeir sem eru góðir í íþróttinni fá mikla viðurkenningu frá félögunum. Helsta markmiðið er að bæta knattækni. Hægt er að gera nýjar og flóknar æfingar með bolta. Gott er að setja hverjum og einum sérstök persónuleg markmið hvað varðar boltatækni. Á þessum aldri má vænta góðs árangurs sé rétt að þjálfuninni staðið. Hún þarf að vera vel skipulögð með tilliti til helstu þroskaþátta einstaklingsins og honum sköpuð verkefni við hæfi.

### Helstu þroskæinkenni:

1. Jafnvægi í líkamsburðum
2. Beinabygging ekki fullþroskuð
3. Aukin vöðvamótun og vöðvastyrkur
4. Besti hreyfinámsaldurinn
5. Bestu skilyrði fyrir tækniþjálfun
6. Aðlögunhæfni hjarta og blóðrásakerfis mikil ( alhliða þolþjálfun )
7. Mikið sjálfstraust

### Meginmarkmið í þjálfun:

#### Tækni:

- Sendingar með jörðu og á lofti
- Sköllun eftir uppstökk af báðum og öðrum fæti, skallað að ákveðnu marki
- Móttaka jarðarbolta, hárra bolta og stýring. Taka bolta með sér
- Áhersla á sendingar viðstöðulaust, þ.e.a.s. í fyrsta
- Knattrak og leikbrellur (1:1) unnið með gabbhreyfingarrit knattspyrnudeildar ÍR
- Samleikur af ýmsum toga sem lýkur með markskoti
- Halda bolta á lofti og skjóta á mark

#### Leikfræði

- Markskot úr kyrrstöðu, eftir knattrak og samspil. Skallað að marki eftir fyrirgjöf.
- Leikið 1:1 með ýmsum afbrigðum
- Leikið 2:1 með ýmsum afbrigðum
- Spilað út úr vörn, nota markmanninn
- Mikilvægi þess að halda hraða á boltanum-sókn
- Mikilvægi þess að hægja á boltamanni-vörn
- Skallatennis, ýmis afbrigði.
- Leikæfingar þar sem fáir eru í liði (farið yfir undistöðuatríði liðssamvinnu)
- Leikfræði liðs; innkast, hornspyrna, aukaspyrna, vítaspyrna
- Kenna leikmönnum að hugsa um svæði bæði í vörn og sókn
- Undirbúa leikmenn á eldra ári undir keppni á 11 manna leikvelli

## 6. flokkur karla

### Tækni og leikfræðiþjálfun 6. flokks karla (9-10 ára)

Flestir strákarnir hafa kynnst knattspyrnu í gegnum leiki og fjölbreyttar æfingar. Æfingar verða að vera vel skipulagðar og fjölbreyttar vegna þess að hreyfipörfin er mikil og einbeiting frekar lítil. Ákveðið jafnvægi er komið á líkamsburð því er gott að kenna tæknilegan þátt knattspyrnumar á þessu aldurs skeiði. Strákarnir ættu að læra grunntæknina á æfingum og hvernig hún nýtist í keppni. Aukin áhersla er lögð á leikskilning og áræðni.

Það ætti að gefa börnunum tækifæri að stunda fleiri en eina íþróttagrein og ýta þannig undir fjölbærni iðkenda.

### 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:

#### Að venjast bolta

- Knattrak, framhald- ýmis afbrigði
- Knattrak og einföld leikbrella, kenna eftir gabbhreyfingarriti knú ÍR
- Spyrnur: Innanfótarspyrna, ristarspyrna (bein og innanverð)
- Sköllun úr kyrrstöðu og eftir uppstökk, halda bolta á lofti
- Móttaka og stýring hárra bolta með innaverðum fæti
- Móttaka-leggja áherslu á móttöku innanfótar, en ekki móttöku með ill!
- Innkast

#### Leikfræði:

- Markskot: úr kyrrstöðu, eftir knattrak, bolti skoppandi
- Leikir til eflingar knattækni og leikfræði, skallatennis og eltingaleikur með bolta
- Leikið 1:1 með ýmsum afbrigðum
- Leikið 2:1 með ýmsum afbrigðum
- Leikæfingar þar sem fáir eru í liði



## 7. flokkur karla

### Tækni og leikfræðiþjálfun 7. flokkur karla, (8 ára og yngri)

Mikilvægt er að félagið taki vel á móti öllum iðkendum þar sem strákarnir eru að hefja íþróttaiðkun sína. Það þarf að veita þeim öryggi og ánægju en þannig skapast aukinn áhugi á knattspyrnu og einnig traust á félaginu. Á þessum aldri hafa strákarnir mikla hreyfipörf og því er mikilvægt að nýta æfingartímann vel með góðri skipulagningu. Hreyfipörfin er það mikil að strákarnir ættu að eiga kost á ef þess er nokkur kostur að stunda fleiri íþróttir en knattspyrnu. Íþróttagreinar eins og fimleikar, sund og badminton henta sérstaklega vel samhliða knattspyrnu en aðrar greinar eins og körfubolti og handbolti eru einnig góðar og gildar. Á þessum aldri ætti að hvetja foreldra til þess að leyfa börnunum að stunda sem flestar íþróttagreinar en varað er við of miklu álagi. Mikilvægt er að æfingarnar séu skemmtilegar og fjölbreyttar því að einbeiting er oft lítil á þessu aldurs skeiði.

### 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:

#### Tækni:

- Að venjast bolta
- Knattrak á ýmsa vegu, stefnubreytingar
- Knattrak með gabbhreyfingu
- Einfaldar leikbrellur, skv gabbhreyfingarriti knð ÍR.
- Innanfótarspyrna
- Móttaka- innanfótar, il, læri
- Sköllun úr kyrrstöðu

#### Leikfræði:

- Leikrænir leikir
- Leikæfingar, sérstaklega 1:1 með litlu álagi. Auðvelt að skora, stór mörk.
- Leikæfingar, fáir í hverju liði með og án markmanns. Auðvelt að skora.
- Leitast við að spila æfingaleiki sem eru 5:5 ekki fleirri leikmenn.

### Helstu leikreglur

## 3. flokkur kvenna

### Tækni og leikfræðipjálfun 3. flokks kvenna (14-15 ára)

Á þessum árum verða stúlkurnar kynþroska og því um mjög erfitt þjálfunarstig að ræða. Á þessum aldri eru stúlkurnar mjög viðkvæmar um leið og þær taka út vöxt. Líffræðilegum breytingarnar leiða oft til óöryggis og minnkaðs sjálfstrausts sem mikilvægt er að þjálfarinn hafi skilning á. Hraður vöxtur handa og fóta, arma og leggja samhliða beinalengingu skapa ákveðin vandamál, sérstaklega hvað varðar samhæfingu hreyfinga. Einstaklingur á oft í erfiðleikum með að hafa stjórn á hreyfingum sínum á þessu tímabili sem getur haft áhrif á getu hans í íþróttinni. Ofantalin atriði eiga sér oft stað hjá leikmönnum á yngri ári flokksins en á síðara árinu kemst yfirleitt betra jafnvægi á hreyfingar og samhæfingu þeirra, meðal annars vegna aukins vaxtar í vöðvum og líffærum sem leiðir af sér mjög jákvæða þætti í þjálfuninni. Grunnþjálfun tæknilegra þátta ætti að vera lokið á þessu aldurskeiði en þeim þó viðhaldið með reglulegri þjálfun og bætt við með flóknari útfærslum. Á þessum aldri er auðveldara að útskýra ýmis tæknileg og leikfræðileg atriði íþróttarinnar, þar sem unglíngarnir hafa nú meiri áhuga fyrir fræðilegum þáttum en áður. Vegna aukins vöðvamassa er nauðsynlegt að þjálfar þol og hraða sérstaklega. Skapa þarf félagslega jákvæðar aðstæður og umhverfi með knattspyrnustarfinu og sérstök áhersla er lögð á að skapa unglíngum félagslega góðar aðstæður innan félagsins. Til þess skulu öll tækifæri sem bjóðast til hópþátttöku, hópferða og félagslegra athafna innan vallar sem utan nýtt til hins ítrasta. Það er því óhætt að segja að þessi flokkur sé eitt erfiðasta viðfangsefnið í flokkaröðinni, vegna þeirra breytinga sem iðkendur eru að ganga í gegnum, bæði andlega og líkamlega.

### Helstu þroskaeinkenni

#### Yngri árs

- Hraður beinvöxtur
- Misvægi búks og útlíma
- Erfiðleikar í samhæfingu, minni hreyfifærni
- Kynþroski hefst
- Almenn sálrænt sjálfsóryggi
- Minnkandi sjálfstraust
- Viðkvæmni
- Skapsveiflur
- Sterkari þörf fyrir viðurkenningu og aðdáun
- Erfiðleikar í samskiptum við fullorðna

#### Eldri árs

- Hraður vöxtur líffæra og vöðva
- Jafnvægi næst aftur milli hæðar og þyngdar
- Betri samhæfing
- Aukinn styrkur
- Jafnvægi í skapgerð
- Aukið sjálfstraust og sjálfsvirðing
- Skynsamleg hegðun
- Eigið mat lagt á kröfur og skipulag

## Uppbygging þjálfunar

Þjálfun byggist meira en áður á þoli, krafti og hraðaæfingum ásamt liðleikaþjálfun. Mikilvægt að viðhalda og bæta áður lærða tæknilega færni. Leikskilningur skal hafður í fyrirrúmi á þessum aldri með auknum leikfræðilegum og krefjandi æfingum. Kynna skal keppnis- og afreksíþróttamennsku og þann hugsunarhátt sem nauðsynlegur er til að árangur náist. Afreksstefna stúlkna hefst hjá félaginu í 2. flokki. Þjálfar þarf leikmenn í að setja sér markmið og þroska hjá sér metnað til árangurs. Nauðsynlegt er að æfingar séu fjölbættar, þannig að áhugi iðkenda viðhaldist. Sérhæfing skal hefjast á þessum aldri. Félagsleg verkefni ættu að skipa stóran sess á þessum aldri, en þau efla félagsþroska iðkenda, auka samkennd og samvinnu auk þess sem þau eru fjölbreytileiki frá hefðbundnum æfingum. Stúlkurnar skulu þjálfast í því að leika í 7 og 11 manna liðum en keppnisfyrirkomulag í aldurflokknum miðast bæði við 7 og 11 manna lið.

## Helstu þjálfunarmarkmið

- Farið dýpra í tækni og leikfræðilega útfærslu íþróttarinnar
- Leikskilningur og leikskipulag tekin sérstaklega fyrir
- Aðlögun að keppnislíku álagi
- Sérhæfð þjálfun (skipaðar stöður á vellinum)
- Þjálfun helstu þrekþátta (hraða, kraft og þols) auk samhæfingar (liðleika)

## Helstu þjálfunaraðferðir

- Leikrænar æfingar
- Keppnislíkar æfingar
- Keppnisleikir og æfingar
- Þrekæfingar með eigin líkamsþunga og þolgefandi æfingar í formi leikja og leikrænna æfinga

## Skipulagning

- Pressa
- Dekkning
- Tala saman
- Skiptingar úr og í stöður

## Leikgleði

- Græðgin í sigur
- Ánægjan af að spila
- Vinir inn á velli
- Samheldni
- Læra hver á aðra
- Einblína á sitt besta
- Horfa fram á við
- Til baka í það góða

## Frumkvæði

- Fara sjálf þegar færi gefst
- Inn að marki
- Skot úr færum sem gefast
- Hlaup úr stöðu í svæði
- Taka áhættu

## 4. flokkur kvenna

### Tækni og leikfræðipjálfun 4. flokks kvenna (12-13 ára)

Segja má að kynþroskaskeiðið hefjist hjá stúlkum á þessum aldri, þetta á við stúkur á eldra ári sem eru 13 ára þó má segja almennt að flestar verði þær ekki kynþroska fyrir en á 14. ári. Mikill þroskamunur getur verið á milli einstaklinga í þessum flokki, sumar stúlkurnar eru að verða kynþroska á meðan aðrar standa í stað í líkamsvexti. Segja má að stúlkur séu að minnsta kosti einu ári á undan strákuum í kynþroska. Mikilvægt er að fjölbreytileikinn haldi sér og að skipulagning á æfingum sé góð þar sem hreyfipörfin er mikil hjá stúlkunum. Þetta er góður aldur til kennslu á grunntækni enda í flestum tilfellum er jafnvægi í líkamsburðum stúlkanna þó svo að einstaka stúlkur séu það bráðþroska að beinvöxtur sé hraður hjá þeim og því misvægi á milli búks og útlíma. Á þessum aldri bera stelpurnar mikla virðingu fyrir jafnöldrum sínum sem standa sig vel í íþróttum. Þær leita eftir viðurkenningu og aðdáum vina sinna og féлага. Þær elska það og keppa við og sigra andstæðinginn. Á þessum aldri er þörfin mikil fyrir að gera betur. Ef rétt er að þjálfun staðið má vænta góðs árangurs þar sem stelpurnar eru tilbúnar að leggja mikla vinnu á sig. Þjálfun þarf að vera vel skipulögð með tilliti til helstu þroskaþátta einstaklingsins og honum sköpuð verkefni við hæfi. Á þessum aldri er hægt að gera meiri kröfur til einstaklingsins um að hann vandi betur til verka og sýni jafnar framfarir.

### Helstu þroskaeinkenni

- Jafnvægi í líkamsburðum hjá flestum stúlkanna
- Beinabygging ekki fullþroskuð
- Aukin vöðvamótun og vöðvastyrkur
- Mikil geta til hreyfináms og samhæfingar
- Aðlögunarhæfni hjarta- og blóðrásarkerfis mikil ( alhliða þolþjálfun )
- Jafnvægi í framkomu, mótun sjálfstæðs einstaklings hafin
- Trú á eigin getu og mikið sjálfstraust

### Uppbygging þjálfunar

Það er vel við hæfi að nota leikrænar æfingar sem grunnform, sem útfæra má á ýmsan hátt með keppnisfyrirkomulagi. Megináhersla skal lögð á tæknilega færni iðkenda en þó á hæfilegu erfiðleikastigi. Þrátt fyrir að þjálfun þols skipti ekki öllu máli hjá þessum aldurshópi er mikilvægt að æfingarnar feli í sér þol, kraft og liðleikaæfingar. Á þessum aldri er mikilvægt að þjálfunin miði að því að vekja knattspyrnuáhuga fyrir lífsíð. En til þess þurfa æfingarnar að vera fjölbættar og skemmtilegar. Stúlkum skal kennd háttvísi og íþróttamannsleg framkoma. með þjálfun skal miða að því að allir iðkendur fái að spreyta sig á æfingum og í keppni. Í þessum flokki þarf að undirbúa leikmenn til þess að spila á 11 manna velli og læra grunnreglur leiksins.

### Helsta þjálfunarmarkmið

- Leikreynsla
- Fylgja reglum á æfingum og í leikjum
- Fjölbreyttar æfingar þar sem samspil hreyfinga ( samhæfing ) situr í fyrirrúmi
- Efla samvinnu einstaklinga innan hópsins

## Helstu þjálfunaraðferðir

- Fjölbreyttar leikæfingar í leikformi og leikið í fámennum hópum
- Hlaupa- og liðleikaæfingar með og án bolta
- Tækniæfingar af ýmsum toga og unnið sérstaklega með gabbhreyfingarrit kn. ÍR
- Kynna einföld leikfræðileg atriði
- Margar endurtekingar til að viðhalda og styrkja tækni í íþróttagreinum
- Æfingar sem styrkja samvinnu og samkennd iðkenda

## 5. flokkur kvenna

### Tækni og leikfræðiþjálfun 5. flokks kvenna (10-11 ára)

Á þessum aldri hafa stúlkurnar kynnst íþróttinni í gegnum leiki og fjölbreyttar æfingar. Mikilvægt er að fjölbreytileikinn haldi sér og að skipulaging á æfingum sé góð þar sem hreyfiþörfin og óþolinmæðin er mjög ríkjandi á þessum aldri. Þessi aldur er oft nefndur besti hreyfinámsaldurinn og þ.a.l. er þetta besti aldurinn til kennslu á grunntækni. Um leið og iðkendur læra einstök tækniatriði í grófum dráttum verða þeir að læra að beita þeim í æfingum og keppni. Einmitt á þessum aldri fara börnin að bera mikla virðingu fyrir jafnöldrum sínum sem standa sig vel í íþróttum. Sú fljótari, sterkari og snjallari er miðpunktur athyglinnar. Þau leita eftir viðurkenningu og aðdáun félaga sinna og vina. Þau elska það að keppa við og sigra andstæðinginn. Markmið iðkandans má þó ekki gleymast en það er að sigra sjálfan sig í leik og starfi. Börnin búa yfir mikilli hreyfifærni og eru fljót að læra nýjar og flóknar æfingar. Á þessum aldri er þörfin fyrir að gera betur, mikil. Á þessum aldri má vænta góðs árangurs sé rétt að þjálfuninni staðið. Hún þarf að vera vel skipulögð með tilliti til helstu þroskaþátta einstaklingsins og honum séu sköpuð verkefni við hæfi. Á þessu aldurs skeiði er hægt að fara að gera meiri kröfur til einstaklingsins um að hann vandi betur til verka síni jafnar framfarir.

### Helstu þroskaeinkenni

- Jafnvægi kemst á líkamsburð
- Beinabygging ekki fullþroskuð
- Aukin vöðvamótun og vöðvastyrkur
- Mikil geta til hreyfináms og samhæfingar
- Aðlögunarhæfni hjarta- og blóðrásarkerfis mikil (alhliða þolþjálfun)
- Jafnvægi í framkomu, mótun sjálfstæðs einstaklings hafin
- Óbilandi trú á eigin getu
- Mikið sjálfstraust

### Uppbygging þjálfunar

Það er vel við hæfi að nota leikrænar æfingar sem grunnform, sem útfæra má á ýmsan hátt með keppnisfyrirkomulagi. Leikæfingafyrirkomulagið hentar vel til að fullnægja leik- og hreyfigleði barna. Einnig fá stúlkurnar að spreyta sig á nýjum og spennandi hlutum og svara eðlislægri forvitni. Síðast en ekki síst örvast andlegir eiginleikar sem nýtast þeim síðar á íþróttuferlinum. Megináhersla skal lögð á tæknilega færni iðkenda en þó á hæfilegu erfiðleikastigi. Þrátt fyrir að þjálfun þols skipti ekki öllu máli hjá þessum aldurs hópi er mikilvægt að æfingarnar feli í sér þol, kraft og liðleikaæfingar. Á þessum aldri er mikilvægt að þjálfunin miði að því að vekja knattspyrnuáhuga fyrir lífstíð. En til þess þurfa æfingarnar að vera fjölbreyttar og skemmtilegar. Stúlkum skal kennd háttvísi og íþróttamannsleg framkoma og

Þjálfarinn á að sjálfsögðu að vera fyrirmynd í þessum efnum. Þjálfunin skal miða að því að öll börn fái tækifæri til æfinga og keppni miðað við þroska þeirra og getu. Stúlkur skulu kynast því að leika í 7 manna liðum en þannig er keppnisfyrirkomulag í aldurflokknum.

## Helstu þjálfunarmarkmið

- Leikreynsla
- Fylgja settum reglum á æfingum og í leikjum
- Fjölbreyttar æfingar þar sem samspil hreyfinga (samhæfing) situr í fyrirrúmi
- Efla samvinnu einstaklinga innan hópsins

## Helstu þjálfunaraðferðir

- Æfingar í leikformi
- Fjölbreyttar leikæfingar þar sem fáir eru í hverjum hópi
- Hlaupa- og liðleikaæfingar með og án bolta
- Tækniæfingar af ýmsum toga og unnið sérstaklega með gabbhreyfingarrit knú ÍR
- Kynna einföld leikfræðileg atriði
- Æft og leikið í fámennum hópum
- Margar endurtekningar til að viðhalda og styrkja tækni í íþróttagreinum
- Æfingar sem styrkja samvinnu og samkennd iðkenda

## 6. flokkur kvenna

**Tækni og leikfræðipjálfun 6. flokks kvenna** (9 ára og yngri).

Þar sem framtíðarstefna ÍR er að móta hæfileikaríkar knattspyrnukonur, er mikilvægt að halda öllum þeim iðkendum sem koma inn á æfingar hjá félaginu. Mikilvægt er að veita iðkendum öryggi og ánægjulegar stundir á æfingum en með því sköpum við hjá þeim aukinn áhuga á viðfangsefniinu og traust gagnvart félaginu. Á þessu aldurskeiði er líkaminn að ná jafnvægi. Börn eiga því oft erfitt með að samræma hreyfingar sínar og á þessum aldri hafa iðkendur mikla hreyfiþörf og mikilvægt er að nýta æfingartímann vel með góðri skipulagningu. Fjölbreyttar æfingar sem æfa allan líkamann, stuðla að aukinni samhæfingu í hreyfingum og því er nauðsynlegt að æfingarnar séu ekki einungis tengdar knattspyrnu heldur tengdar öðrum íþróttagreinum og þá helst í leikjaformi. Einn af dæmigerðum eiginleikum þessa aldurs hóps er að þau sjá ekki markmiðin með æfingunum og vantar þess vegna einbeitingu og vilja til að framkvæma erfiðar og flóknar æfingar án þess að tapa leikgleðinni. Stúlkurnar ættu að eiga kost á ef þess er nokkur kostur að stunda fleiri íþróttir en knattspyrnu. Fimleikar, sund og badminton henta sérstaklega vel samhliða knattspyrnu en aðrar greinar eins og körfubolti og handbolti er einnig góðar og gildar. Á þessum aldri ætti að hvetja foreldra til þess að leyfa börnunum að stunda sem flestar íþróttagreinar en þó verður að gæta hófs í þessu eins og í öðru og varast of mikið álag.

### Helstu þroskæinkenni

- Líkamlegir eiginleikar í mótun
- Veik vöðvabygging með tilliti til hæðar
- Erfiðleikar í samhæfðum hreyfingum
- Ójafnvægi í líkamsburði
- Litlir einbeitingarhæfileikar
- Stefnuleysi í þörfum og gerðum
- Lítið sjálfstraust
- Viðkvæmni
- Leikgleði og mikil þörf fyrir hreyfingu

### Uppbygging þjálfunar

Æskilegt er að æfingar séu fjölþættar og stuðli að bættum hreyfiþroska og unnið sé með gróf- og fínhreyfingar. Leikrænar æfingar eru heppilegar í þjálfun þessa aldurs hóps. Miðað er við leiki eða æfingar þar sem leikið er eða keppt í fámennum liðum og hópum. Auk þess er mikilvægt að stuttur tími fari í hverja æfingu eða leik og skiptingar örar því barn á þessum aldri er óþolinmótt og heldur einbeitingu í stuttan tíma í einu. Til þess að æfingartíminn gangi sem best án mikillar truflunar iðkenda er nauðsynlegt að setja skýrar reglur um umgengni á æfingum. Útfærslur á tæknilegum atriðum eru ekki tímabærar. Barnið þarf fyrst að læra að leika sér og safna reynslu. Mikilvægt er að fyrstu kynni af knattspyrnu verði jákvæð og að æfingar séu skemmtilegar. Keppni í þessum flokki á ekki að vera markmið í sjálfa sér. Sé keppni viðhöfð skal hún fara fram á félagsmótum og þar sem nágrannafélög keppa. Leikur og leikgleði ættu að ríkjja. Mikil áhersla skal lögð á að allir fái tækifæri til að vera með, þ.e.a.s. að börnin fái jöfn tækifæri til þátttöku og allir fái sömu viðurkenningu fyrir þátttöku.

## Helstu þjálfunarmarkmið

- Leikreynsla
- Venjast áhöldum og tækjum sem unnið er með
- Fjölbreyttar æfingar þar sem samspil hreyfinga (samhæfing) situr í fyrirrúmi

## Helstu þjálfunaraðferðir

- Leikir af ýmsum toga
- Fjölbreyttar leikæfingar þar sem fáir eru í hverjum hópi
- Hlaupa- og liðleikaæfingar með og án bolta
- Stöðvaþjálfun þar sem skipt er í nokkra fámenna hópa
- Að venjast boltanum (á tám og í skóm)



## 7. flokkur kvenna

**Tækni og leikfræði þjálfun 7. flokkur kvenna, (8 ára og yngri).**

Mikilvægt er að félagið taki vel á móti öllum iðkendum þar sem stelpurnar eru að hefja íþróttaiðkun sína. Það þarf að veita þeim öryggi og ánægju en þannig skapast aukinn áhugi á knattspyrnu og einnig traust á félaginu. Á þessum aldri hafa stelpurnar mikla hreyfiþörf og því er mikilvægt að nýta æfingartímann vel með góðri skipulagningu. Hreyfiþörfin er það mikil að stelpurnar ættu að eiga kost á ef þess er nokkur kostur að stunda fleiri íþróttir en knattspyrnu. Íþróttagreinar eins og fimleikar, sund og badminton henta sérstaklega vel samhliða knattspyrnu en aðrar greinar eins og körfubolti og handbolti eru einnig góðar og gildar. Á þessum aldri ætti að hvetja foreldra til þess að leyfa börnunum að stunda sem flestar íþróttagreinar en varað er við of miklu álagi.

Mikilvægt er að æfingarnar séu skemmtilegar og fjölbreyttar því að einbeiting er oft lítil á þessu aldurs skeiði.

### **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:**

#### **Tækni:**

- Að venjast bolta
- Knattrak á ýmsa vegu, stefnubreytingar
- Knattrak með gabbhreyfingu
- Einfaldar leikbrellur samkvæmt gabbhreyfingarriti knú ÍR
- Innanfótarspyrna
- Móttaka- innanfótar, il, læri
- Sköllun úr kyrrstöðu

#### **Leikfræði:**

- Leikrænir leikir
- Leikæfingar, sérstaklega 1:1 með litlu álagi. Auðvelt að skora, stór mörk.
- Leikæfingar, fáir í hverju liði með og án markmanns. Auðvelt að skora.

## Helstu leikreglur

Tækni og leikfræði 8.flokks karla og kvenna er sú sama og hjá 7.fl.karla og kvenna. Leikir og skemmtun er þó aðalatriðið. Gefa foreldrum leyfi til að hjálpa á æfingum og kenna grunninn vel í aga, teygjum og fylgja eftir því sem sagt er. Láta umhverfið vera líkt og heima og láta börnunum líða vel. Kenna grunnæfingar og senda iðkendur heim með heimaverkefni.

## 8. Æfingatöflur

Æfingatöflur eru gefnar út á heimasíðu deildarinnar [www.ir.is](http://www.ir.is) og á blogg síðum flokkanna þegar nýjar æfingatöflur eru gefnar út. Foreldrum er bent á að æfingatímar geta breyst og að beðnir um að fylgjast með tölvupóstsendingum frá foreldraráðum ásamt tilkynningum frá þjálfurum á æfingum og á blogg síðum. Ávallt er reynt að skipuleggja æfingatöflur þannig að þær rekist ekki á við æfingar í handknattleik í sama flokki. Því miður getum við ekki tekið tillit til annara íþrótta og því var gerður samstarfssamningur á milli handboltans og knattspyrnunnar um að láta æfingar ekki skarast, því mikið af iðkendum ÍR eru í báðum þessum greinum. Við uppsetningu á töflu þarf auk þess að taka tillit til óska þjálfara og tekur æfingataflan mið af því. Að jafnaði er gert ráð fyrir því að ekki séu skipulagðar æfingar í september. Við fækkum æfingum í 2 frá 1.sept til 15.sept og frá 15.sept kemur tveggja vikna frí. Næsta önn og flokkaskipti eiga sér stað 1.október á hverju ári. ÍR stefnir að því að vera með að jafnaði 3 æfingar á viku fyrir 7. flokk, aðrir flokkar æfa að jafnaði 3-4 sinnum í viku. Í 4.flokki karla og kvenna þá eru æfingar 4 að jafnaði. Við þetta bætast síðan æfingaleikir og leikir í mótum.

## 9. Utanlandsferðir

Stefnt er að því að fara með 4 -fl. drengja og kvenna í utanlandsferð til keppni annað hvert ár. Um þessar ferðir gilda sömu reglur og um sumarmót, þ.e. ætlast er til að hver iðkandi safni fyrir ferðinni að sumu eða öllu leyti. Utanlandsferðir flokkanna skal tilkynna til yfirþjálfara eða BUR fyrir 15.janúar sama ár. Flokksráð á að geta gengið að möppu um viðkomandi mót og þann þjónustuaðila sem BUR hefur náð samkomulagi við.

- BUR stefnir á að flokkarnir fari á mót sem eru fyrirfram ákveðin og hefð komin á (regla 1) í samráði við yfirþjálfara deildarinnar.
- 3.flokkur karla eða kvenna geta farið erlendis, en þá þarf að kjósa um það hjá foreldrum með leynilegri kosningu. Til þess að ferðin verði farin þá verða 70% foreldra/forráðamanna að vera samþykkir viðkomandi ferð.

## 10. Innanlandsferðir

BUR stefnir á að flokkarnir fari á mót sem eru fyrirfram ákveðin og hefð komin á. Flokksráð á að geta gengið að möppu um viðkomandi mót og þann þjónustuaðila sem BUR hefur náð samkomulagi við. 7. fl. karla fer á Norðurálmót á Akranesi, 6.fl.kk fer á Shellmót í Vestmannaeyjum, 5.fl.kk fer á N1 mótið á Akureyri, 7-6. fl.kvk fer á Landsbankamótið á Sauðarkróki. 5. fl.kvenna fer á þæjumótið í Vestmannaeyjum. 4 - 3.fl.kk og kvk geta farið á Rey-Cup það ár sem þau fara ekki í utanlandsferðir eða æfingabúðir til að undirbúa sig fyrir komandi sumar.

## 11. Búningar

Foreldraráð 2., 3., 4., 5., 6., og 7. flokks, ásamt þjálfara bera ábyrgð á keppnistreyjum. Sjá þarf til þess að treyjurnar séu til staðar þegar verið er að keppa og sjá þarf um þrif milli leikja eða fá einhvern til þess. Iðkendur í öllum flokkum skulu sjálfir eiga stuttbuxur, sokka, legghlífar og skó. Þjálfari ásamt foreldraráði skal stuðla að því að ekki sé keppt í öðrum fatnaði en þeim sem merktur er ÍR (treypa og stuttbuxur). Á Íslandsmóti er dómara heimilt að vísa leikmanni af velli sé hann ekki alfarið í búningi félagsins. Foreldraráð hafa oft staðið að því að kaupa ákveðinn fatnað á allan flokkinn til að ná fram betri kjörum. Í því sambandi er góð regla að foreldraráð sjái um að fatnaður sé merktur til að auðvelda utanumhald fatnaðar á mótum. Allan fatnað er hægt að fá hjá Braga í Leiksport í Hólagarði.

## 12. Sjúkrataska

Hverjum flokki fylgir sjúkrataska (stærstu flokkanir gætu þurft tvær). Hverri sjúkratösku fylgir listi þar sem fram kemur hvað á að vera í töskunni. Foreldraráð þurfa að yfirfara töskuna af og til og sjá til þess að það sem á að vera í töskunni sé til staðar. Foreldraráð og þjálfari koma sér saman um hvar best sé að geyma töskuna á milli viðburða. Leikmenn ÍR sem meiðast geta hringt í GÁSKA sjúkraþjálfun í Mjódd til þess að láta skoða og leggja mat á meiðslin. Starfsmenn GÁSKA reyna að koma iðkendum ÍR-inga inn sem fyrst og gefa viðkomandi tíma til endurhæfingar. Sjúkraþjálfarar GÁSKA gefa þjálfara skýrslu hvernig ástand leikmannsins er. En einungis ef leyfi foreldra liggur fyrir. Allur kostnaður sjúkraþjálfara er foreldra, en ÍSÍ styrkir sjúkraþjálfun. Sjúkraþjálfun GÁSKA sér um að leiðbeina viðkomandi í gegnum það kerfi.

## 13. Félagslegt starf innan flokksins

Barna- og unglingaráð skal reyna af fremsta megni að skapa jákvæða ímynd barna- og unglinga-knattspyrnu á vegum ÍR, bæði í drengja- og stúlknaflokkum, stuðla að drengskap iðkenda, jafnrétti, vináttu og umburðarlyndi við náungann. Félagslegi þátturinn í starfi innan hvers flokks í barna- og unglingastarfinu er unninn í samvinnu við foreldraráð og þjálfara. Mjög mikilvægt er að leggja rækt við félagslega þáttinn, þ.e. brjóta upp hefðbundna starfsemi og gera eitthvað uppbyggilegt fyrir einstaklinginn eða hópinn. Dæmi um óhefðbundna starfsemi eru t.d. ferðalög, heimsókn, umræður (tjáning), iðkun annarra íþróttagreina og margt fleira. Þetta getur hver flokkur gert fyrir sig eða margir flokkar saman. Þessi óhefðbundna starfsemi getur bæði verið með og án þátttöku foreldra. Stefnit skal að nokkrum uppákomum á hverju keppnistímabili.

## 14. Skipulagning móta.

Hefð er fyrir því að 4. – 7. flokkur taki þátt í einu opnu móti að sumri. Skipulagning þessa móta er alfarið í höndum þjálfara og foreldraráða.

Stúlkur í 4. flokki hafa farið annað hvert ár á Rey Cup en hitt árið á Dana Cup í Danmörku.

Stúlkur í 5. flokki hafa undanfarin árið farið til Vestmannaeyja (önnur helgi í júní)

Stúlkur í 6. og 7. flokki hafa undanfarin árið farið til Sauðarkröks (þriðja/fjórða helgi í júní)

Drengir í 4. flokki hafa farið annað hvert ár á Rey Cup en hitt árið til Gautaborgar í Svíþjóð.

Drengir í 5. flokki hafa farið til Akureyrar (fyrsta helgi í júlí)

Drengir í 6. flokki hafa farið til Vestmannaeyja (þriðja/fjórða helgi í júní)

Drengir í 7. flokki hafa farið til Akraness (önnur helgi í júlí)

Við skipulagningu þátttöku í mótum þessum er best ef hægt er að virkja alla foreldra/forráðamenn til þátttöku í undirbúningi móts eða á meðan á móti stendur. Sjá þarf til þess að einn til tveir aðilar taki að sér fararstjórn og hafi þannig yfirumsjón og samræmi hlutverk annarra foreldra/forráðamanna. Tveir aðilar eru liðsstjórar með hverju liði, tveir eru í svefnnefnd og tveir í matarnefnd. Ef flokkur sendir fjögur lið (t.d. a, b, c og d lið) þá margfaldast framangreindur fjöldi með fjórum. Einnig er góð regla að einn til tveir aðilar sjái um myndatökur fyrir flokkinn á meðan á móti stendur. Liðsstjórar fylgja liðum sínum frá mætingu á mót og þangað til keppni líkur á daginn. Liðsstjórar ákveða þátttöku foreldra í að taka börnin frá skipulögðu starfi þeirra yfir daginn. Liðsstjórar afhenda börnin svefnnefnd sem sér um börnin til morguns, fer með börnin í morgunmat og afhendir liðsstjórum fyrir keppni dagsins. Matarnefnd sér um að útvega mat fyrir mót og lækka þannig upphaldskostnað á mótum því yfirleitt er bara hluti máltíða innifalinn í mótsgjaldi. Matarnefndin hefur yfirumsjón með framreiðslu matar á meðan á mótum stendur og virkjar aðra foreldra til starfans. Engin börn í ÍR hafa þátttökurétt á mótum nema æfingagjald hafi verið greitt og engin börn hafa þátttökurétt nema með foreldri/forráðamanni.

## 15. Fjáraflannir í flokkum

Æskilegt er að foreldraráð bjóði upp á fjáraflanir til að létta iðkendum kostnað vegna keppnisferða. Foreldraráð geta virkjað aðra foreldra í flokknum til að sjá um og skipuleggja fjáraflanir. Sækja þarf sérstaklega um leyfi til íþróttafulltrúa ÍR vegna dósasafnana í Breiðholti. Fjáraflanir eru einkum sölustarfsemi af einhverju tagi (selja WC-pappír, eldhúsrúllur, rækjur, kaffi, sælgæti, jólavörur o.fl.) Mjög góð regla er að láta þá sem selja greiða fyrirfram fyrir þann varning sem selja á, a.m.k. kostnaðarverð. Það auðveldar allt utanumhald og fólk vandar betur pantanir. Fjáraflanir geta einnig verið vinnuframlag þar sem flokkurinn tekur að sér ákveðið verkefni t.d. vinnu tengda þorablóti, blaðburð o.s.frv. Ekki er ætlast til þess að leitað sé til styrktaraðila enda er það ein helsta fjáröflun meistaraflokka. Þó er leyfilegt að fá auglýsingar á fatnað til að niðurgreiða hann og einnig smærri styrki. Ávallt skal þó hafa samband við yfirþjálfara knattspyrnudeildar og fá leyfi hjá honum svo tryggt sé að ekki verði árekstur við hagsmuni deildarinnar. Flokkunum er óheimilt að stofna bankabækur/reikninga í nafni ÍR eða viðkomandi deilda, heldur skal slíkt vera í nafni gjaldkera flokksins og gert í samráði við gjaldkera barna- og unglingaráðs knattspyrnudeildar. Einstakir flokkar skulu ekki safna digrum sjóðum á milli ára, heldur skal reynt að safna eingöngu fyrir útlögðum kostnaði hvers keppnistímabils.

## 16. Stuðningur foreldra

Rannsóknir hafa sýnt að það mikilvægasta við uppeldi barna er að foreldrar verji tíma með börnum sínum og þekki foreldra vana barnanna. Knattspyrnudeild Íþróttafélags Reykjavíkur leggur mikla áherslu á það að iðkendur séu vinir bæði innan vallar og utan. Grundvöllur fyrir rekstri íþróttafélags er öflugt foreldrastarf. Þar sem öflugt foreldrastarf er til staðar er rekstur viðkomandi flokks yfirleitt í góðum farvegi. Þjálfari og stjórn fá þann stuðnings sem nauðsynlegur er og börnin æfa betur og eru viljugri að taka þátt ef foreldrar þeirra eru áhugasamir um íþróttaiðkun þeirra. Mjög mikilvægt er að foreldrar sýni börnum sínum stuðning og áhuga á því sem þau eru að gera. Spyrji t.d. hvernig gangi, mæti á æfingar og leiki og veiti þeim jákvætt aðhald. Með tilkomu nýrrar æfingaaðstöðu við ÍR-völl er tilvalið að foreldrar komi með börnum sínum til æfinga og keppni, kíki á fyrstu og síðustu mínútur æfingarinnar, hitti og kynnist öðrum foreldrum og hvað er að gerast í lífi barna sinna.

### 10 góð ráð til foreldra barna í íþróttum

Sem foreldri getur þú tekið þátt í því að gera knattspyrnu barna og unglinga að eftirminnilegri og jákvæðri reynslu fyrir börnin. Hér eru nokkrar ábendingar sem vert er að skoða:

- Mætið bæði á leiki og æfingar. Börnin æskja þess.
- Hrósið öllum leikmönnum meðan á leik stendur. Ekki aðeins þínu barni.
- Hvetjið börnin bæði þegar vel gengur og þegar á móti blæs. Ekki gagnrýna.
- Berið virðingu fyrir störfum þjálfarans. Ekki reyna að hafa áhrif á val hans á liði, skipulag og stjórnun æfinga og leikja.
- Lítið á dómaramann sem leiðbeinanda barnanna. Ekki gagnrýna ákvarðanir hans.
- Hafið áhrif og hvetjið börnin til þátttöku. Ekki þvinga þau.
- Spyrjið hvort leikurinn hafi verið skemmtilegur og spennandi. Úrslitin eru ekki alltaf aðalatriðið.
- Leitið eftir réttum og skynsamlegum útbúnaði. Ekki gera of miklar kröfur.
- Sýnið starfi félagsins virðingu. Verið virk á foreldrafundum þar sem umræður fara fram um þjálfun og markmið, þar er ykkar vettvangur.
- Gerið ykkur grein fyrir því að það eru börnin ykkar sem spila fótbolta, ekki þið. Leyfið börnunum að njóta þess að vera börn.

## 17. Afhending verlauna og viðurkenninga

Stefna barna og unglingsráðs (BUR) vegna afhendingu verlauna og viðurkenning

- Allir iðkendur félagsins í knattspyrnu eru sigurvegarar.
- Ekki skal verðlauna iðkendur í yngri flokkum ÍR fyrir markaskorun í einstökum leikjum eða mótum.
- Iðkendur 10 ára og yngri fá allir jafna viðurkenningu ef um slíkt er að ræða, t.d. á uppskeruhátíð.
- Óheimilt er að velja íþróttamann ÍR eða knattspyrnumann ÍR úr yngri flokkum knattspyrnudeildar félagsins, þ.e. úr 3.-7. flokki karla og 3.-6. flokki kvenna.
- Gæta skal að jafnrétti milli kynja þegar um viðurkenningar er að ræða hjá félaginu. Á uppskeruhátíð félagsins skal einkum veita einstökum flokkum viðurkenningu fyrir góða ástundun, gott félagsstarf, framfarir, liðsheild, umgengni, þróðmennsku og stuðning við meistaraflokka félagsins. Heimilt er á uppskeruhátíð að veita einstökum iðkendum frá 11 ára aldri viðurkenningar fyrir góða ástundun.
- Einnig er heimilt að velja frá sama aldri, ástundun, mestu framfarir á yngri og eldri ári, efnilegasta leikmanninn, háttvísi ( verlaun veitt fyrir þróðmannlega framkomu jafnt innan sem utan vallar og sem góð fyrirmynd jafnaldra sinna ).
- Ekki skal gera upp á milli iðkenda á uppskeruhátíðum með því að velja besta leikmann í einstökum flokkum.

## 18. Stefna BUR vegna þátttöku yngri iðkenda í eldri flokkum.

Vinnureglur vegna þátttöku yngri leikmanna í eldri flokkum.

### Markmið:

- Auka knattspyrnuhæfni leikmanna með því að finna þeim krefjandi verkefni.
- Auka leikskilning og leikþroska leikmanna með því að æfa og spila með leikmönnum sem lengra eru komnir.
- Auka gæði æfinga og leikja í eldri flokkum.

### Æfingaráttaka

- Stefnt er að því að leikmenn sem hafa þroska og hæfni til að æfa með sér eldri leikmönnum fái möguleika á því. Þó skal alltaf haft í huga að leikmaðurinn sinni fyrst og fremst æfingum með sínum flokki, en fái leyfi til að æfa með sér eldri flokki þegar slíkt er mögulegt.
- Á frídegi síns eigin flokks eigi leikmaður möguleika á að sinna æfingum hjá eldri flokki.
- Möguleiki á samkeyrslu æfinga, á þann hátt að flokkar eigi æfingartíma einu sinni í viku. Leikmaður á að sinna hluta æfingarinnar með sér eldri flokki.

## Páttaka í leik:

Stefnt er að því að leikmenn sem hafa þroska og hæfni til að leika sér eldri leikmönnum fái möguleika á því. Þó skal alltaf haft í huga að leikmaðurinn sinni fyrst og fremst leikjum með sínum flokki, en fái leyfi til að leika með sér eldri flokki þegar slíkt er mögulegt.

## Vinnulag:

Ákvarðannir um ofangreinda tilfærslu er alltaf í höndum yfirþjálfara og þjálfurum viðkomandi flokka. Í öllum tilvikum ber að leita eftir samþykki iðkanda og forráðamanna hans / hennar áður en tilflutningur verður. Þjálfarar verða að vera tilbúnir að rökstyðja ósk sína um tilflutningur verður. Þjálfarar verða að vera tilbúnir að rökstyðja ósk sína um tilflutning fyrir yfirþjálfara, leikmönnum síns flokks og forráðamönnum þeirra.

## 19. Stefnulýsing vegna jafnréttis kynja, fordóma og eineltis

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

### Jafnrétti kynja og kynþátta.

Allir einstaklingar innan knattspyrnudeildar ÍR 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 BUR áherslu á:

- Að veita báðum kynjum tækifæri á að æfa jafn mikið og jafn oft og gera engan greinarmun á drengja- og stúlknaflökkum við útteilingu æfingatíma.
- Að hafa vel menntaða og hæfa þjálfara í öllum flokkum. Gerðar eru sömu ráðningarkröfur til þjálfara drengja- og stúlknaflökka. Sömu laun eru greidd fyrir sambærilega vinnu karla og kvennaflökka.
- 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 úrræðaleyfi 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 BUR.
- Þess skal gætt að karla- og kvennaflökkar félagsins fái tækifæri til fjáraflana sem taki mið af þeim verkefnum sem viðkomandi flokkur stefnir að.



## Fordómar.

Fordómar eru þegar einhver er áreittr, 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 BUR 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 BUR 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.

## 20. Stefnulýsing BUR í vímuvörnum.

### Forvarnargildi íþróttar:

Íþróttahreyfingin gegnir mikilvægu hlutverki í vímuvörnum. Rannsóknir á högum barna og ungmenna sýna að þeim ungmönnum reidi betur af og neyta síður vímuefna sem eru virk íþróttastarfi. Einnig sýna rannsóknir að neysla vímuefna og tóbaks hafa mjög skaðleg áhrif árangur í íþróttum. Félagið vill efla enn frekar vímuvarnargildi íþróttar með því að taka skýra afstöðu gegn neyslu í tengslum við íþróttir. Í þessari stefnuýfirlýsingu er talað um vímuefnaneyslu og er þá átt við neyslu áfengis og annara vímuefna.

### Neysla tóbaks og vímuefna:

Félagið er andvíkt allri neyslu tóbaks og vímuefna allra iðkenda og annara félagsmanna sem koma að íþróttastarfi á vegum félagsins. Öll neysla tóbaks og vímuefna er bönnuð í tengslum við æfingar og keppni á vegum félagsins.

### Viðbrögð félagsins við neyslu iðkenda:

Félagið mun bregðast sérstaklega við allri neyslu iðkenda undir 16 ára aldri og foreldrar verða undantekningarlaust upplýstir um slíka neyslu.

Við vímuefna og tóbaksneyslu þeirra sem eru sjálfráða mun félagið bregðast við neyslu sem er brot á reglum félagsins (sbr. lið 2) og neyslu sem hefur áhrif á ástundun, frammistöðu og ímynd félagsins.

Viðbrögð félagsins við brotum á reglum þessum verða í formi tilmæla og ábendinga. Skili slík viðbrögð ekki árangri getur komið til tímabundins banns frá æfingum og/eða keppni. Viðbrögð félagsins munu samt ávallt mótast af vilja til að aðstoða iðkandann við að laga sig að reglum og að hann haldi áfram að starfa innan félagsins.

### Hlutverk þjálfara:

Þjálfarar skulu vinna eftir vímuvarnarstefnu félagsins, þar með talið að bregðast við vímuefnaneyslu iðkenda. Félagið mun sjá þjálfurum fyrir fræðslu um áhrif vímuefnaneyslu árangur í íþróttum sem þjálfarar síðan miðla áfram til iðkenda.

Þjálfarar skulu framfylgja stefnufélagsins varðandi samstarf við og aðra aðila sem sinna málefnum barna og unglunga.

### Samstarf við foreldra:

Félagið mun upplýsa foreldra um stefnu félagsins í vímuvörnum. Félagið mun standa að góðu samstarfi við foreldra ikenda með fræðslu um neikvæð áhrif áfengis og annara vímuefna á árangur í íþróttum, auk fræðslu um neikvæð áhrif áfengis og annara vímuefna á árangur í íþróttum, auk fræðslu til foreldra um þjálfun og æskilegt matarræði íþróttafólks.

Félagið mun starfa náið með fagfólki í vímuvörnum og hafa samráð við foreldra, þurfi að taka á neysluvandamáli iðkanda undir sjálfræðisaldri.

**Samstarf við aðra aðila sem sinna málefnum barna og unglunga:**

Félagið mun hafa náið samstarf við þá aðila sem sinna tórstundarstarfi barna og unglunga. Félagið mun hafa náið samstarf við fagaðila sem sinna börnum og unglungum, fá frá þeim ræðsluefni og hafa samráð um einstaklinga í áhættuhópi.

## 21. Agareglur fyrir barna og unglungastarf.

Iðkendur Íþróttafélags Reykjavíkur:

- Mæta tímanlega á æfingar.
- Skamma ekki samherja eða kenna þeim um eitthvað.
- Deila ekki við dómara.
- Umgangast andstæðinga sína af virðingu.
- Umgangast þjálfara, féлага og forráðamenn ÍR af virðingu.
- Sýna háttvísi og eru félaginu til sóma hvar sem þeir koma.
- Hjálpast að við að ganga frá eftir sig.
- Bera virðingu fyrir eigum félagsins.
- Sýna starfsfólki íþróttahúsa og knattspyrnuvalla virðingu og kurteisi.
- Ganga vel og snyrtilega um.
- Eru ekki með læti í búningsklefum.
- Eru til fyrirmyndar bæði innan vallar sem utan.

Aðgerðir ef ekki er farið eftir reglum þessum:

- Þjálfari ræðir við iðkanda.
- Rætt við foreldra.
- Iðkanda vísað af æfingu.
- Iðkanda meinað að taka þátt í mótí/mótum, leik/leikjum.
- Heimilt er að meina iðkanda að æfa um tiltekinn tíma.

## 22. Stefnulýsing dómarráðs og menntun dómara.

Í dómarráði BUR knattspyrnudeildar ÍR eiga rétt á sæti allir réttindadómarar sem taka að sér dómgæslustörf fyrir ÍR.

Dómarráð skipar þriggja manna stjórn, formann og tvo meðstjórnendur og skal stjórnin kosin á fyrsta fundi dómarráðs ár hvert.

Dómarráð hittist á matarfundum í boði BUR knattspyrnudeildar ÍR að vori til að ræða niðurröðun dómara starfa tímabils.

Dómarráð skal sjá um að útvega dómara og aðstoðardómara á ÍR-velli, kveði reglur á um að aðstoðardómara sé krafist, svo framarlega sem KFR eða KSÍ sjái ekki um boðun á leikina.

Stjórn dómarráðs hittist síðustu viku hvers mánaðar til að ganga frá endanlegri niðurröðun á dómgæslustörfum næsta mánaðar.

Dómarráð afhendir yfirþjálfara BUR niðurröðun dómgæslustarfa hvers mánaðar. Yfirlitið skal hengt á töflu knattspyrnudeildar að Skógarseli og setja á heimasíðu ÍR.

Dómarráð tilkynnir dómurum ráðsins hvenær þeir eiga að dæma.

Meðstjórnandi dómarráðs BUR hefur samband við þjálfara einstakra flokka vegna “aðstoðardómaraeðju” ÍR og færir þær upplýsingar inn á niðurröðun dómara starfa.

Yfirþjálfari BUR hefur samband við dómara minnst sólarhring áður en viðkomandi dómari á að dæma leik.

Að jafnaði skulu tveir réttindadómarar starfa við leiki 3. flokks karla og kvenna, annars einn réttindadómari auk “aðstoðardómaraeðju”.

Ef fyrirsjáanlegt er að dómari forfallist vegna veikinda eða af öðrum ástæðum skal hann sjá til þess að staðgengill annist dómara starf í stað hans.

Yfirþjálfari, þjálfari, íþróttafulltrúi félagsins skal tilkynna allar breytingar á leikjum til viðkomandi dómara svo fljótt sem kostur er. Yfirþjálfari, þjálfari, íþróttafulltrúi skal einnig tilkynna dómarráði aukaleiki eða mót með að lágmarki tveggja vikna fyrirvara.

Dómarráð getur tekið ákvörðun um hvort **sérstakt gjald** verði innheimt fyrir mótisleiki á vegum KSÍ og KRR. T.d. árgjald á hvern iðkanda svo hægt sé að halda úti faglegri dómgæslu. Nú sérstaklega þegar öll sjálfboðavinna er í undanhaldi.

Formaður dómarráðs getur sækir um til KSÍ námskeið fyrir yngri iðkendur og foreldra sem hafa áhuga á að gerast dómara. Allir iðkendur í 3.fl.karla og kvenna eiga að mæta á námskeiðið. Ekki er gerð skylda að taka dómaraþrófið. Einungis er verið að kenna knattspyrnulögin og því viljum við að iðkendur sitji viðkomandi fyrirlestur.