



# Uppeldisstefna og handbók

Knattspyrnudeildar Njarðvíkur

# Uppeldisstefna og handbók Knattspyrnudeildar Njarðvíkur

Gefin út í febrúar 2010

**Útgáfa 2**

Uppfærð 8. október 2011

| 1. Uppeldisstefna og handbók Knattspyrnudeildar Njarðvíkur

## Efnisyfirlit

1. Uppeldisstefna og handbók Knattspyrnudeildar Njarðvíkur .....	5
1.1. Markmið félagsins .....	5
1.2. Knattspyrnuleg markmið Knattspyrnudeildar Njarðvíkur .....	5
2. Keppni iðkenda .....	7
2.1. Skipting í aldursflokka .....	8
2.2. Þátttaka í mótum .....	8
2.3. Hugleiðingar um val í lið .....	9
3. Keppnis- og æfingaferðir .....	10
3.1. Þátttaka í ferðum. ....	10
3.2. Fararstjórn. ....	10
3.3. Kostnaður. ....	10
3.4. Utanlandsferðir. ....	10
3.5. Almennar ferðareglur. ....	10
4. Viðurkenningar .....	11
4.1. Njarðvíkurmótin .....	11
4.2. Nettómótið – Stórmót Njarðvíkur og Keflavíkur í 5. flokki .....	11
4.3. Verðlaun á uppskeruhátíð við lok hvers starfsárs. ....	11
4.4. Viðurkenning fyrir fyrsta landsleik .....	11
4.5. Aðrar viðurkenningar .....	11
5. Starfslýsingar .....	12
5.1. Starfslýsing barna- og unglíngaráðs. ....	12

5.2.	Starfslýsing framkvæmdastjóra .....	12
5.3.	Þjálfaramenntun .....	12
5.4.	Starfslýsing yfirþjálfara .....	13
5.5.	Starfslýsingar og skyldur þjálfara .....	13
5.5.1.	Stjórnun æfinga .....	14
5.5.2.	Stjórnun leikja .....	14
5.5.3.	Önnur störf þjálfara .....	15
5.6.	Aðstoðarþjálfarar .....	15
5.7.	Markmannsþjálfari .....	15
6.	Hæfileikamótun - Markmið í tækni- og leikfræðilegum atriðum einstakra flokka .....	16
6.1.	7. og 8. flokkur – 8 ára og yngri .....	16
6.2.	6. flokkur – 9 til 10 ára. ....	17
6.3.	5. flokkur – 11 til 12 ára. ....	18
6.4.	4. flokkur – 13 til 14 ára. ....	18
6.5.	3. flokkur – 15 til 16 ára .....	20
6.6.	Markverðir – séræfingar .....	21
	1. Uppeldisstefna og handbók Knattspyrnudeildar Njarðvíkur	
6.7.	Boltaskóli – 3 til 5 ára. ....	22
6.8.	Útbúnaður .....	22
7.	Þjálfun og mótun hugarfars .....	23
8.	Félagslegi þátturinn .....	24
8.1.	Foreldrastarf - foreldraráð .....	24
8.2.	Foreldrar og þjálfarar eru fyrirmyndir. ....	24
8.3.	Fræðsla og upplýsingar. ....	24
8.4.	Samráð foreldra og þjálfara um velferð barnanna.....	25

8.5. Styðjum ástundun barnanna .....	25
8.6. Þjálfarar vilja samvinnu .....	25
8.7. Starfsreglur foreldraráða .....	25
8.8. Verkefni foreldraráða .....	25
8.9. Möguleg hlutverk foreldra .....	25
8.10. Kröfur sem foreldrar geta gert til þjálfarans og félagsins .....	26
9. Forvarnir .....	27
9.1. Stefna okkar og áhersluþættir: .....	27
10. Annað – ýmislegt sem tengist starfi félagsins .....	28
10.1. Aðstaða og umhverfi .....	28
10.1.1. Æfingasvæði félagsins við Afreksbraut .....	28
10.1.2. Reykjaneshöllin .....	28
10.1.3. Akurskóli .....	28
10.1.4. Lyftingasalurinn Massi .....	28
10.1.5. Innri-Njarðvík við Akurskóla .....	28
10.1.6. Njarðvíkurskóli .....	28
10.2. Aðstoð lækna og/eða sjúkraþjálfara við iðkendur í yngri flokkum .....	28
10.3. Tryggingar iðkenda .....	28
10.4. Starfsárið .....	29
10.5. Æfingagjöld .....	29
10.6. Iðkandi sem hættir .....	29
10.10. Félagsgallinn .....	29
11. Lokaorð .....	30

## 1. Uppeldisstefna og handbók Knattspyrnudeildar Njarðvíkur

Markmið með uppeldisstefnu í barna- og unglingsþjálfun Knattspyrnudeildar Njarðvíkur (Njarðvík) er að skapa framtíðarskipulag og móta áætlun til lengri tíma fyrir þjálfara, iðkendur, stjórnendur, foreldra og aðra félagsmenn til að vinna eftir. Mjög mikilvægt er að hafa stefnuna skýra og er þannig lagður grunnur að eflingu og vellíðan iðkenda. Stefnumótunin er í sjálfu sér ekki endanlegt plagg heldur þarf að endurskoða hana og þróa í takt við tímann. Í stefnunni koma fram starfslýsingar þjálfara og þær áherslur sem við leggjum á í þjálfun og öðrum þáttum starfsins. Ef rétt er haldið á spilunum næst góður árangur og auðveldara er fyrir deildina að viðhalda markvissu og árangursríku starfi hjá komandi kynslóðum. Markvisst uppbyggingarstarf þar sem allir stefna að sama markmiði skilar Njarðvík inn í framtíðina sem enn sterkara og öflugra félagi bæði stjórnunarlega og íþróttalega.








Íþróttir eru forvarnarstarf og leggjum við áherslu á að þjálfarar hjá Njarðvík séu uppalendur. Þjálfararnir eiga að gera iðkendur betri í íþrótt sinni en gera sér jafnframt grein fyrir því að hlutverk þeirra er líka að búa til einstaklinga sem koma til með að njóta sín í þjóðfélaginu síðar meir. Fyrst og fremst eru þjálfararnir kennarar. Þeirra hlutverk er að gera alla iðkendur betri og því leggjum við mikla áherslu á jafnrétti og viljum finna verkefni handa öllum við hæfi hvers og eins, burtséð frá getu viðkomandi iðkenda.

### 1.1. Markmið félagsins

Markmið með starfi Knattspyrnudeildar Njarðvíkur er að standa fyrir eflingu knattspyrnuíþróttarinnar í Reykjanesbæ. Að auka áhuga fólks, á öllum aldri, á íþróttinni sjálfri og því félagsstarfi sem myndast með starfinu. Félagið gefur öllum tækifæri til að stunda knattspyrnu. Þetta þýðir í raun að við erum tilbúnir að taka við öllum þeim sem vilja stunda knattspyrnu hjá okkur. Ekki er gerður greinamunur á þjóðerni eða þjóðfélagsstöðu.

Markmið félagsins er að fjölga iðkendum. Við þurfum því að koma í veg fyrir brottfall sem verður oft hjá iðkendum í eldri flokkum.

Helstu ástæður fyrir brottfalli úr íþróttum:

-  Einhæfur félagsskapur.
-  Of mikil áhersla á keppni og árangur.
-  Óánægja með eigin getu.
-  Óánægja með þjálfara.
-  Meiðsli.
-  Fjárhagur foreldra.
-  Ekki nægileg hvatning foreldra.

Eitt helsta markmið barna- og unglingsstarfsins er að skila leikmönnum upp í meistaraflokk félagsins.

Mikilvægt er að öllum börnum og unglungum sem vilja stefna að árangri í keppnisíþróttum verði skapaðar aðstæður til þess þegar þau hafa þroska til. Einnig skiptir máli að mynda tengslanet í kringum félagið, búa til einstaklinga sem styðja félagið sitt, gerast dómara, stjórnarmenn o.fl.

### 1.2. Knattspyrnuleg markmið Knattspyrnudeildar Njarðvíkur

Markmið barna- og unglingsþjálfunar er þróun og þroski líkamlegra, andlegra og félagslegra þátta sem eru mikilvægir fyrir fullorðinsárin. Langtímamarkmið í þjálfun barna og unglunga er að skapa áhuga á íþróttum sem endist ævilangt.

Þjálfarar hjá knattspyrnudeildinni líta fyrst og fremst á sig sem uppalendur og kennara. Það er til lítils gagns að vera góður í knattspyrnu ef allt annað vantar og er þar átt við jákvæðni og þann félagslega þroska sem við leggjum áherslu á.

Við leggjum áherslu á að finna verkefni handa öllum iðkendum. Það vill oft verða að þeir getuminni fái færri verkefni en við viljum tryggja sambærileg verkefni handa öllum iðkendum sem stunda æfingar vel. Hins vegar leggjum við áherslu á að þeir sem stunda æfingar vel ganga fyrir þeim sem stunda æfingar illa.

1. Uppeldisstefna og handbók Knattspyrnudeildar Njarðvíkur

Við leggjum mikla áherslu á góða mætingu og stundvísi. Það þarf að ríkja traust á milli þjálfara og iðkenda og því verða iðkendur sem forfallast að láta vita af sér á sama hátt og gert er þegar viðkomandi forfallast í skóla. Knattspyrnudeildin leggur áherslu á gott samstarf við skóla og hvetja þjálfarar iðkendur að standa sig vel í skólanum.

Við hjá Njarðvík leggjum áherslu á að börnin fái æfingatíma við sitt hæfi. Þannig eiga yngstu börnin að byrja æfingar strax eftir skóla á veturna en þau eldri stunda æfingar seinni part dags. Það er stefna okkar að á sumrin verði yngstu flokkarnir á æfingu á morgnana en eldri flokkarnir seinni part dags sem auðveldar okkur einnig skipulag á grassvæði félagsins. Þetta kemur líka til með að efla fjölskylduna og auka þann tíma sem foreldrar geta verið með börnum sínum og með þessu erum við í raun að verða við óskum foreldra sem vilja gjarnan að börnin séu búin á æfingum þegar þau koma heim úr vinnunni.

Viðhorf okkar til keppni er að við viljum að börnin taki þátt í mótum því keppni sem slík er það sem börnin vilja. Hins vegar er ekki sama hvernig keppnin er sett fram. Framfarir skipta mestu máli og þær verða mestar á æfingum því æfingar eru undirbúningur fyrir keppni. En það væri til lítills að æfa eingöngu en keppa ekki neitt, auk þess sem keppni er og verður ávallt mælikvarði á getu. Hvort sem um er að ræða æfingarleiki eða leiki í Íslandsmóti þá er keppni það sama og próf í skóla eða mælikvarði á getu. Hins vegar er það áherslan á að sigra eða vinna titla sem er hættuleg. Markmið þjálfaranna er að kenna til að vinna en ekki að vinna til að kenna. Með því er átt við að umfram allt leggjum við áherslu á að þroska hæfileika einstakra iðkenda en ekki á úrslit einstakra leikja. Því geta þjálfarar verið ánægðir eftir leik sem tapast en óánægðir eftir leik sem vinnst. Það snýst um frammistöðu leikmanna í leiknum því þjálfari miðar við það að ná ákveðinni frammistöðu í leikjum en ekki eingöngu úrslitum. Börn og unglingar verða að læra það hvernig á að taka bæði sigri og ósigri í íþróttum og það er svo í sameiginlegum verkahring þjálfara og foreldra að aðstoða iðkendur við að ná tókum á tilfinningum sínum í kjölfarið.



## 1. Uppeldisstefna og handbók Knattspyrnudeildar Njarðvíkur

**2. Keppni iðkenda**

Sitt sýnist hverjum um keppni í yngri flokkum í íþróttum og Íþróttasamband Íslands hefur lagt áherslu á að minnka keppni í yngstu flokkum íþróttanna. ÍSÍ telur heppilegt að minnka áherslu á að vinna titla og að hampa ákveðnum einstaklingum innan liðanna fyrir frammistöðu sína. Umræðan hefur leitt til þess að ofuráhersla á sigur í keppni hefur minnkað og þjálfarar leyfa frekar öllum leikmönnum að taka þátt í leiknum í stað þess að leggja eingöngu áherslu á að vinna leikinn.

Við viljum að í yngstu flokkunum fái allir iðkendur í öllum liðum að spila jafn mikið og því er skiptingum skipt jafnt milli einstaklinga. Hægt er að takmarka spilamennsku út frá lélegri æfingasókn og/eða slöku líkamlegu ásigkomulagi en ekki eingöngu vegna getu og leitast skal við að láta ekki alltaf sömu leikmenn vera varamenn. Við leggjum líka áherslu á þrúðmannlega framkomu og því er leikmanni sem sýnir grófan leik, óþrúðmannlega framkomu eða aðra hegðum sem sæmir ekki leikmanni Njarðvíkur umsvifalaust skipt af leikvelli. Þetta er gert jafnvel þó það kosti sigur.

Það er þjálfari viðkomandi flokks sem velur leikmenn í lið hverju sinni. Við leggjum áherslu á að iðkendur fái sem lengstan leiktíma og því er ekki heppilegt að hafa of marga varamenn heldur er betra að skrá fleiri lið flokksins til leiks í mótum. Til viðmiðunar leggjum við til að í keppni í sjö manna liðum séu ekki fleiri en níu leikmenn í liði.

Í utanlandsferðir og skemmtimót, s.s. Norðurálmót, Shellmót, N1-mót o.s.frv. fara eingöngu leikmenn viðkomandi flokks en ekki yngri leikmenn nema það vanti leikmenn. Í þessum mótum gilda reglur um jafna spilamennsku eins og lýst er hér að ofan.

Öll lið Njarðvíkur spila knettinum frá marki í stað þess að sparka langt fram. Í yngstu flokkunum er þetta atriði markvisst kennt og því haldið til streitu þó það kosti sigurinn. Í undantekningartilfellum má sparka frá marki en strax skal byrja að spila aftur frá marki um leið og tækifæri gefst til. Leikmenn skulu prófa margar leikstöður á vellinum.

Við leggjum áherslu á að þjálfarar kenni iðkendum að bera virðingu fyrir mótherjum og dómurum og sýni ábyrga hegðun gagnvart samherjum. Sérstök áhersla er lögð á að kenna iðkendum að bera virðingu fyrir keppnisbúningnum t.d. með því að skila þeim strax að leik á snyrtilegan hátt og á réttunni. Leikmenn eiga alltaf að vera með keppnistreyjuna vel girta ofan í stuttbuxurnar.

Við leggjum áherslu á að þjálfarar kenni iðkendum margar leikstöður og ítreki mikilvægi þess að nota báða fætur. Þjálfararnir leitast alltaf við að þjálfna báða fætur á æfingum og hvetja leikmenn til að nota þá báða í leikjum.

En eins og áður sagði þurfa öll börn og unglingar að læra að tapa og sigra og keppni sem slík þroskar börnin. Keppni er próf á getu liðsins og að sjálfsögðu á getu ákveðinna einstaklinga. Eins vilja börn og unglingar fá tækifæri til að keppa og þau bíða eftir tækifæri til að fara í búninginn og sanna sig. Lykillinn að góðum árangri er góð þjálfun sem aftur byggir á góðum undirbúningi. Góður undirbúningur þýðir að þegar í keppni er komið sjá börnin og unglingarnir um leikinn en ekki þjálfarinn. Það sem fer fram á æfingum er því það sem skilar sér í keppni og því betur sem þjálfarinn undirbýr liðið því meiri líkur eru á árangri. Hins vegar er árangur ekkert annað en það að ná settum markmiðum. Það getur verið 1. sæti eða 5. sæti eða jafnvel 10. sæti í stóru móti allt eftir því hvernig liðið er í samanburði við önnur lið.

Njarðvík hefur það markmið að allir yngri flokkar félagsins taki þátt í Íslandsmóti.

**2.1. 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 þau 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 þau 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 þau 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 þau 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 þau 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 þau verða 6 ára og fram til þess almanaksárs er þeir verða 8 ára og að því meðtöldu.
- Boltaskóli: Frá og með því almanaksári er þau verða 4 ára og fram til þess almanaksárs er þeir verða 5 ára og að því meðtöldu.

## 2.2. Þátttaka í mótum

Hér fyrir neðan er listi yfir þau mót sem Njarðvík stefnir á að taka þátt í á hverju starfsári.

### 7. flokkur karla

Keflavíkurmót í Reykjaneshöll  
 Njarðvíkurmót í Reykjaneshöll  
 Norðurálsmótið á Akranesi  
 Arion banka mót Víkings  
 Suðurnesjamót  
 Æfingaleikir

### 5. flokkur karla

Keflavíkurmót í Reykjaneshöll  
 Njarðvíkurmót í Reykjaneshöll  
 Stórmót í Reykjaneshöll - Nettómótið  
 Faxaflóamót  
 Íslandsmót  
 N-1 mótið á Akureyri  
 Suðurnesjamót  
 Æfingaleikir

### 3. flokkur karla

Keflavíkurmót í Reykjaneshöll  
 Njarðvíkurmót í Reykjaneshöll  
 Faxaflóamót  
 Íslandsmót  
 Bikarkeppni  
 Rey-cup í Reykjavík/utanlandsferð  
 Æfingaleikir

### 6. flokkur karla

Keflavíkurmót í Reykjaneshöll  
 Njarðvíkurmót í  
 Reykjaneshöll  
 Íslandsmót (Pollamót)  
 Shellmótið í Vestmannaeyjum  
 Atlantis mót Aftureldingar  
 Suðurnesjamót  
 Æfingaleikir

### 4. flokkur karla

Keflavíkurmót í Reykjaneshöll  
 Njarðvíkurmót í  
 Reykjaneshöll  
 Faxaflóamót  
 Íslandsmót  
 Rey-cup í Reykjavík  
 Æfingaleikir

**Kvennaflokkar**

Þátttaka á kvenna- mótum fer eftir fjölda iðkenda.

**2.3. Hugleiðingar**

Að velja í lið ekki allir landsliðsþjálfarar um. Hins vegar er verður sem betur

**um val í lið**

getur verið vandasamt verk. Stundum eru sammála um val á liði í fótbolta eins og Íslands í gegnum tíðina geta vottað til það ætíð svo að þjálfararnir ráða og því fer seint haggað.

**Þjálfarar yngri**

vanda sig, gefa sér tíma í val á liðum og reyna að velja í lið eftir bestu getu. Þeir hafa reynslu, menntun og þekkingu á sviði fótboltans, þekkja hópinn sinn vel og ber því að treysta fyrir verkefnum.

flokka Njarðvíkur leggja áherslu á að

Í mótum er keppt í A-, B-, C- og D-liðum samkvæmt tilmælum knattspyrnuforystunnar og er því styrkleiki piltanna oft efstur í huga þjálfara þegar ráða á í lið. Þeir eiga að fá að spila við jafningja sína. Það er engum fyrir bestu að spila í liði fyrir ofan styrkleika sinn, þá gæti sjálfsmat iðkenda versnað. Það getur stundum verið betra að blómstra í D-liði frekar en að vera í aukahlutverki í C-liði og er undir þjálfurum komið að finna hvað er iðkendum fyrir bestu. Þegar valið er í lið getur æfingasókn iðkenda, áhugi, dugnaður og stundvísi auðvitað einnig skipt sköpum.

Viðhorf foreldra við liðsvali vega mjög þungt gagnvart barninu. Mikilvægt er að foreldrar geri gott úr liðsvali og hvetji börnin áfram til að hafa gaman af og standa sig frekar en að ýta undir ósætti með valið. Í mörgum tilvikum er barninu nokkuð sama í hvaða liði það er og fyrst og fremst ánægt með að fara á skemmtilegt fótboltamót með félögunum í Njarðvík.

Því má heldur ekki gleyma að í yngri flokkum er algjört aðalatriði að barnið hafi gaman af og njóti þess að spila fótbolta. Undir slíkum kringumstæðum bæta iðkendur sig einnig mest. Með þetta í huga er jákvæður stuðningur foreldra ómetanlegur.

### 3. Keppnis- og æfingaferðir

#### 3.1. Þátttaka í ferðum.

Yfirþjálfari í samráði við þjálfara og barna- og unglingaráð ákveður hvaða mótum skuli taka þátt í og hvaða iðkendur skuli keppa (iðkendur þurfa t.d. að vera búnir að greiða æfingagjald).

#### 3.2. Fararstjórn.

Allar þær áherslur sem upp eru taldar í þessu riti gilda um fararstjóra, liðsstjóra og þjálfara á vegum Njarðvíkur. Þjálfarar, liðsstjórar og fararstjórar þurfa því að leggja sig fram við tryggja það að iðkendur séu félaginu til sóma í allri framkomu, hegðun og klæðaburði. Fararstjórar ákveða í samráði við þjálfara tilhögun ferðarinnar þ.e. brottfarartíma, ferðamáta og gististað. Fararstjórar ákveða hve mikið af mat er tekið með. Fararstjórar ákveða dagskrá ferðarinnar svo sem kvöldvökur, skoðunarferðir, sundferðir o.s.frv. Æskilegt er að ekki séu fleiri en 10 iðkendur á hvern fararstjóra, sem þarf þó að meta eftir aldri og þroska iðkennda. Liðsstjóri (eða fararstjóri) ber ábyrgð á leikmönnum á milli leikja en þjálfari (eða liðsstjóri) ber ábyrgð á þeim í leik.

#### 3.3. Kostnaður.

Iðkendur greiða sjálfir ferðakostnað í æfingaleiki eða mót t.d. Faxaflóamót og Íslandsmót. Viðkomandi þjálfari setur upp keppnisferðir í samráði við yfirþjálfara og/eða framkvæmdarstjóra. Ferðakostnaður er mismunandi en barna- og unglingaráð greiðir hluta af ferðarkostnaði. Þegar farið er í keppnisferðir á Suðurnesjum eða á Reykjavíkursvæðinu er reynt að fara með foreldrakeyrslu – hver iðkandi greiðir þá bensínkostnað til þess sem keyrir. Barna- og unglingaráð í samstarfi við flokksráð setur upp fjáraflanir sem fara upp í kostnað vegna ferða á sumarmót og þær keppnisferðir sem farnar eru. Allar fjáraflanir eru kynntar tímalega af barna- og unglingaráði. Fararstjórar greiða ekki fyrir sig heldur leggst kostnaður vegna þeirra ofan á kostnað iðkenda.

#### 3.4. Utanlandsferðir.

Stefnt er að því að 3. flokkur karla fari annað hvert ár erlendis í keppnis- og/eða æfingaferð.

#### 3.5. Almennar ferðareglur.

Allir iðkendur fara saman sem lið í allar keppnisferðir (ef farið í rútu þá fara allir með rútnunni) og eru saman sem lið í öllum keppnisferðum. Óheimilt er að taka börn út úr hópnum nema þjálfarar/fararstjórar gefi leyfi. Við leitumst við að hafa hollt nesti / hollt fæði í öllum keppnisferðum. Meginreglan er að í ferðum sé ekki stoppað á sjoppum heldur tekið með nesti. Iðkendur mæti í æfingagalla Njarðvíkur á ferðalögum en slíkt einfaldar umsjón og eftirlit með liðinu á ferðum þess.

## 3. Keppnis- og æfingaferðir

**4. Viðurkenningar****4.1. Njarðvíkurmótin**

Njarðvík heldur einu sinni á ári mótaröð – Njarðvíkurmótin. Mótaröðin sem fram fer í Reykjaneshöll inniheldur mót fyrir alla flokka félagsins. Mótin eru bæði hugsuð sem verkefni fyrir viðkomandi flokk og fjáröflun þótt reynt sé að stilla mótsgjaldi í hóf. Veittur er bikar fyrir sigur í hverri deild/flokk í 3., 4. og 5. flokki en í 6. og 7. flokki fá sigurvegarar verðlaunapening.

**4.2. Nettómótið – Stórmót Njarðvíkur og Keflavíkur í 5. flokki**

Eignarbikar fyrir sigurlið í hverri deild, ásamt verðlaunapeningum fyrir þriju efstu sætin.

**4.3. Verðlaun á uppskeruhátíð við lok hvers starfsárs.**

7. flokkur – Allir iðkendur fá viðurkenningarskjal.

2-6. flokkur - Viðurkenning fyrir góða ástundun (sex í hverjum fl.).

2-6. flokkur – Besta ástundun (einn í hverjum fl.).

2-6. flokkur - Mestu framfarir (einn í hverjum fl.).

2-6. flokkur - Besti félaginn (einn í hverjum fl.).

5-6. flokkur – Leikmaður ársins á yngra og eldra ári.

3-4. flokkur – Leikmaður ársins.

Val á leikmanni ársins fer ekki eingöngu eftir knattspyrnulegri getu heldur einnig eftir ástundun og framkomu utan vallar sem innan, því viðkomandi leikmaður er fyrirmynd annarra leikmanna innan viðkomandi flokks.

**4.4. Viðurkenning fyrir fyrsta landsleik**

Knattspyrnudeildin veitir viðurkenningu ef leikmaður frá félaginu leikur sinn fyrsta landsleik fyrir Íslands hönd.

**4.5. Aðrar viðurkenningar**

Veittar eru viðurkenningar fyrir t.d. knattþrautir.

## 4. Viðurkenningar

## 5. Starfslýsingar

## 5.1. Starfslýsing barna- og unglíngaráðs.









Ráðið er skipað **fimm** einstaklingum.

Ráðið skal funda reglulega og eigi sjaldnar en einu sinni í mánuði. Yfirþjálfari yngri flokka og/eða framkvæmdastjóri sitja fundi nefndarinnar ef ástæða þykir til og hafa þar tillögurétt og málfrelsi en eigi atkvæðisrétt.

Skipa skal formann og boðar hann til funda og stýrir þeim. Formaður á einnig sæti í stjórn knattspyrnudeildar. Skipa skal ritara sem heldur gjörðabók um alla fundi. Fulltrúi stjórnar sér síðan um að koma fundagerðum til stjórnar. Ráðið skal skila skriflegri skýrslu til stjórnar félagsins í lok tímabils. Í upphafi tímabils skal ráðið skila inn fjárhagsáætlun til stjórnar.

Eitt meginhlutverk ráðsins er að halda utan um starfsemi yngri flokka, vera yfirþjálfara til stuðnings í hans starfi og starfa náð með framkvæmdastjóra deildarinnar. Leggja skal áherslu á að auka félagslega þáttinn í starfinu. Taka skal upp virkt eftirlit með vinnu þjálfara.

*Að öðru leyti eru helstu hlutverk ráðsins þessi:*

-  Að skipa þriggja manna foreldraråd fyrir hvern flokk.
-  Að skipuleggja og stýra fjáröflunum.
-  Að halda utan um mót sem félaginu er falið að sjá um, t.d. Suðurnesjamót eða Íslandsmót.
-  Hafa yfirumsjón með Njarðvíkurmótunum.
-  Að auka félagslega þáttinn í starfinu.
-  Að halda úti virkri heimasíðu.
-  Að auka fjölda iðkennda.
-  Að móta stefnu í æfingagallamálum.

## 5.2. Starfslýsing framkvæmdastjóra

Framkvæmdastjóri starfar fyrir stjórn deildarinnar. Hann hefur umsjón með fjármálum, daglegum rekstri og daglegum samskiptum fyrir hönd deildarinnar. Framkvæmdastjóri stýrir daglegum rekstri vallarmannvirkja. Framkvæmdastjóri er jafnframt verkefnisstjóri í ýmsum verkefnum innan deildarinnar. Framkvæmdastjóri sér um/eða fylgist með undirbúningi fyrir allt mótahald, ferðatilhaganir, undirbúning fyrir fjáraflanir og yfirleitt allt það sem gera þarf því viðkomandi í samvinnu við yfirþjálfara, þjálfara, foreldraråd og barna- og unglíngaráð. Óheimilt er að stofna til skuldbindinga fyrir knattspyrnudeild Njarðvíkur án samráðs við framkvæmdastjóra knattspyrnudeildar.

## 5.3. Þjálfaramenntun

Stefna félagsins er að hafa ávallt metnaðarfulla og menntaða þjálfara. Allir þjálfarar deildarinnar skulu hafa þau réttindi sem KSÍ gerir kröfur til. Stefnt skal að því að hvetja félagsmenn til að sækja sér þjálfunarréttindi, styrkja þá fjárhagslega sem hafa áhuga hafa á að sækja þjálfaranámskeið í von um að fleiri frambærilegir þjálfarar verði til hjá deildinni.

Stefna okkar er að hafa ávallt það marga þjálfara í starfi að ekki komi til vandræða ef keppni í einum flokki ber upp á sama tíma og æfingar í öðrum. Við teljum, að ef flokkar eru með fleiri einstaklinga en 20, skal aðstoðarþjálfari vera til staðar. Tveir aðstoðarþjálfarar skulu vera starfandi í 6. og 7. flokki.

Yfirþjálfari skal funda á tveggja mánaða fresti með öðrum þjálfurum deildarinnar um málefni flokka og æfingar. Á fundunum skal fara yfir keppni, æfingasókn, æfingatíma.

Yfirþjálfari hefur umsjón með þjálfaramenntun þjálfara og er leiðandi í að hvetja aðra þjálfara að sækja námskeið og ýmsan fróðleik. Framkvæmdarstjóri sér um umsóknir varðandi styrki fyrir þjálfara á viðkomandi námskeið.

Allir aðstoðarþjálfarar félagsins þurfa að taka I-stig námskeið KSÍ.

#### 5.4. Starfslýsing yfirþjálfara

Yfirþjálfari hefur yfirumsjón með öllu unglingastarfi félagsins ásamt framkvæmdastjóra í samráði við barna- og unglingaráð félagsins, en undir ráðið heyrir 3.- 8. flokkur auk Boltaskólans fyrir yngsta hópinn. Yfirþjálfari skal tryggja að hæfileikamótun sé gerð þar sem fram koma markmið þjálfunar í hverjum aldursflokki fyrir sig og þær séu kynntar iðkendum og foreldrum þeirra. Þá skal yfirþjálfari tryggja að eftir þeim áætlunum sé farið.

Yfirþjálfari leggur fram tillögur fyrir barna- og unglingaráð um ráðningu þjálfara en endanleg ráðning er í höndum barna- og unglingaráðs.

Yfirþjálfari skal sjá um samskipti við foreldra og foreldraráð og tryggja að þau verði með eins góðu móti og frekar er unnt. Þá hefur yfirþjálfari umsjón með skráningum vegna Njarðvíkurmótanna sem haldin eru á hverju ári.

Yfirþjálfari þjálfar 1-2 yngri flokka. Jafnframt aðstoðar hann aðra þjálfara þegar nauðsynlegt er og því verður við komið.

Yfirþjálfari heldur reglulega fundi með þjálfurum, þar sem fjallað er um málefni flokkanna og iðkendur. Yfirþjálfari skal sjá til þess að allir þjálfarar haldi skýrslu um gang mála hjá hverjum flokki. Yfirþjálfari skal ásamt framkvæmdarstjóra vera í forsvari gagnvart KSÍ og öðrum sérsamböndum.

Yfirþjálfari skal marka langtímastefnu í samvinnu við barna- og unglingaráð er varðar uppbyggingarstarf yngri flokka félagsins.

*Nokkrir punktar, yfirþjálfari:*

- ☑ sér um niðurröðun æfingatöflu fyrir vetur og sumar. er tengiliður í samskiptum við sérsamband sinnar
- ☑ greinar vegna mótamála, keppnisferða, agamála og annars er upp kann að koma í samskiptum milli yngri flokka og viðkomandi sambands. sér um faglega ráðgjöf öðrum þjálfurum til handa. grípur inn í og er til
- ☑ ráðgjafar þar sem agamál koma upp innan flokkanna, bæði gagnvart iðkendum, foreldrum og þjálfurum.
- ☑ ☑ er tengiliður við foreldra.

#### 5.5. Starfslýsingar og skyldur þjálfara

Þjálfari þarf strax í upphafi að kynna sér áherslur Njarðvíkur og yfirþjálfara Njarðvíkur í þjálfun. Þjálfara ber að vinna samkvæmt fyrirfram gerðu skipulagi eða starfsáætlun sem lögð hefur verið fyrir af yfirþjálfara á því formi sem hann óskar eftir og hlotið samþykki hans og skal leita ráðgjafar og/eða samþykkis yfirþjálfara fyrir breytingum. Yfirþjálfari hefur yfirumsjón með æfingum á milli flokka og leita þarf hans samþykkis fyrirfram, þ.e. ef leikmaður á að æfa eða spila upp fyrir sig. Aðal markmið þjálfara er að gera alla leikmenn betri. Þjálfarar leggja áherslu á að þjálfra alla leikmenn jafnt, á sambærilegan hátt og mismuna engum. Þjálfara ber einnig að fylgjast með því að jafnt gangi yfir alla leikmenn flokksins og ekki sé verið að hygla sumum leikmönnum en ekki öðrum. Þjálfarar tryggja öllum leikmönnum sambærilegan æfingatíma og sýna öllum iðkendum sömu athygli óháð getu. Þjálfari leggur sama metnað í öll lið flokksins og ef hann þarf að taka sér frí frá æfingum má það ekki alltaf bitna á sama hópi iðkenda. Í keppni þar sem þjálfari er með fleira en eitt lið í keppni útvegar hann fullorðinn liðsstjóra með hverju liði og setur þá inn í sitt hlutverk. Auk þess gerir hann sitt ýtrasta til að vera jafn mikið með öllum liðunum í leikjum í stað þess að fylgja bara einu og sama liðinu.









Í samráði við yfirþjálfara skulu þjálfarar kynna iðkendum kosti þess að stunda heilbrigða lífshætti og framfylgja því að slíkt sé haft að leiðarljósi innan síns flokks. Þeir þurfa að fræða iðkendur um holla lífnaðarhætti, forvarnir og íþróttameiðsl og sýna sjálfir gott fordæmi. Öll óhollusta s.s. neysla sælgætis og gosdrykkja er óheimil á keppnisferðum og leita þarf til yfirþjálfara til að fá undanþágu. Þjálfara ber að sinna öllum meiðslum leikmanna og hjálpa þeim að fá bót t.d. með ráðgjöf og tilkynna yfirþjálfara um meiðslin.

Mikilvægt er að þjálfarar hafi gott samstarf við alla þá aðila sem að leikjum koma, s.s. starfsfólk íþróttamannvirkja, vallarstarfsfólk og dómara. Tilkynna ber öllum viðkomandi aðilum, t.d. starfsfólki og



dómurum ef æfingar og/eða leikir færast til eða leiktími breytist og eins ef tímar falla niður í Reykjaneshöllinni/ Akurskóla að láta aðra þjálfara líka vita svo hægt sé að nýta tímann. Þjálfari þarf að fylla út og skila leikskýrslum til skrifstofu knattspyrnudeildar og sjá um móttöku gestaliðsins eða finna annan aðila til þess fyrir sig.

*Nokkrir punktar fyrir þjálfara:*

-  Þjálfara stendur til boða að nýta þá aðstöðu sem félagið býður uppá t.d. sjónvarp, dvd-spilara og skjávarpa.
-  Þjálfara ber að vera mættur eigi síðar en 10 mínútum fyrir æfingu.
-  Þjálfari er ábyrgur fyrir að átök og einelti viðgangist ekki á æfingu eða í búningsklefum.
-  Þjálfari skal sjá til þess að loft sé í boltum.
-  Þjálfari skal sjá um að gengið sé snyrtilega frá áhöldum eftir æfingar.
-  Æfingar skulu ætíð vera undir eftirliti þjálfara eða staðgengils hans.
-  Þjálfarar ásamt iðkendum ber ætíð að sýna búningum, merkjum og öðrum einkennum virðingu.
-  Þjálfarar ásamt iðkendum ber að lúta reglum þeim er gilda á æfinga- eða keppnisstað hverju sinni.

### 5.5.1. Stjórnun æfinga

1. Þjálfari skal halda leikmannaskrá þar sem skráðar eru upplýsingar um þá sem stunda æfingar reglulega. Í skránni skal koma fram nöfn, kennitölur, heimilisföng og símanúmer iðkenda. Afrit af lista skal afhenda yfirþjálfara og framkvæmdarstjóra félagsins.
2. Þjálfari skal skipuleggja æfingar fyrirfram og skrá niður mætingar iðkenda.
3. Þjálfari skal mæta stundvíslega á allar æfingar og vera mættur að lágmarki 10 mínútum fyrir æfingu. Ef hann forfallast skal hann útvega mann í sinn stað og láta yfirþjálfara vita.
4. Þjálfari er fyrst og fremst kennari og ber því að leiðbeina og kenna iðkendum á meðan á æfingu stendur. Því er símanotkun óæskileg og samskipti t.d. við foreldra þurfa að fara fram utan æfingátíma. Þjálfari þarf einnig að hjálpa og kenna aðstoðarþjálfara að leiðbeina iðkendum.
5. Þjálfari ber ábyrgð á öllum áhöldum, s.s. boltum, keilum, sjúkratösku og vestum síns flokks. Hann sér til þess að þessir hlutir tynist ekki og skilar þeim strax að notkun lokinni á sinn stað. Þjálfari sér um að ganga frá ferðatilhögun í keppnisferðum t.d. með því að panta rútu í samráði við framkvæmdarstjóra. Hann innheimtir kostnaðinn og skilar til framkvæmdarstjóra. Sérstök áhersla er lögð á fyrirmyndar framkomu og umgengni alls staðar þar sem komið er fram í nafni Njarðvíkur s.s. á keppnisferðalögum.
6. Þjálfari skal virða óskir og ákvarðanir vallarstjóra um staðsetningu æfinga á æfingasvæði félagsins. Að lokinni æfingu/leik skal ganga frá mörkum á þann stað sem vallarstjóri ákveður hverju sinni.
7. Þjálfari sækir búninga í fataherbergi í vallarhúsinu. Þjálfari skilar þeim strax að notkun lokinni á sinn stað og enginn leikmaður fer heim í keppnisbúningi. Allir búningar skulu snúa rétt þegar þeim er skilað.
8. Þjálfari þarf að halda góðu samstarfi við foreldra. Til þess notar hann tölvupóst fyrir tilkynningar og auglýsingar um atburði, einnig til beinna samskipta. Þjálfari þarf að senda yfirþjálfara afrit af öllum tölvupósti sem sendir eru í nafni deildarinnar. Mikilvægt er að hafa samband við yfirþjálfara ef álitamál koma upp eða kvartanir og leita ráðgjafar hans áður en eitthvað er tilkynnt opinberlega.
9. Þjálfari skal halda vinnubók þar sem hann færir reglulega inn lýsingu á þjálfun hópsins og einstakra leikmanna þ.m.t. mat á stöðu og getu allra leikmanna. Vinnubók þessari skal skilað til yfirþjálfara að loknu starfsári. Þjálfari skilar svo nákvæmri skýrslu um keppnistímabilið þar sem fram koma allir atburðir, úrslit og annað sem á daga flokksins hefur drifið og einnig tilnefningar leikmanna og dómara. Þessu skal skilað til yfirþjálfara eigi síðar en tíu dögum eftir að keppnistímabili lýkur.
10. Þjálfari skal vera snyrtilega klæddur. Klæddur í æfingagalla eða fatnað merktum Njarðvík.

### 5.5.2. Stjórnun leikja

1. Þjálfari ber að taka tillit til æfingasóknar nema þegar iðkendur æfa skipulega aðra íþrótt hafa þeir leyfi til þess að stunda 2/3 æfinga hjá okkur og mun það ekki koma niður á viðkomandi þegar valið er í lið, einnig á að gefa öllum sem greiða æfingagjöld og stunda æfingar tækifæri til að spreyta sig í leikjum liðsins, hvort sem er á æfingum eða í keppni. Þjálfari þarf líka að kynna sér áherslur viðkomandi flokks í keppni t.d. varðandi innáskiptingar leikmanna og útskýra fyrir liðsstjórum hvert þeirra hlutverk er.

2. Þjálfari er fyrirmynd leikmanna og skal haga sér eftir því. Þjálfari skal gæta þess að framkoma, talsmáti og hegðun leikmanna sé félaginu sæmandi. Þjálfara ber að koma fram af kurteisi við dómara og koma í veg fyrir óæskilegar athugasemdir frá aðstandendum leikmanna eða forráðamönnum í garð starfsmanna leikja.

### 5.5.3. Önnur störf þjálfara

1. Þjálfari skal halda foreldrafundi a.m.k. að hausti í upphafi tímabils og að vori fyrir Íslandsmót. Einnig eru haldnir foreldrafundir stuttu fyrir stærri viðburði. Hann skipar í foreldraráð í samráði við Barna- og unglingaráð og afhendir foreldrum starfsáætlun flokksins.
2. Þjálfari þarf að tilkynna yfirþjálfara um öll fundarhöld og viðburði.
3. Þjálfari sér um skráningar í mót í samráði við yfirþjálfara og leita þarf samþykkis fyrir öllum útgjöldum hjá framkvæmdarstjóra.
4. Þjálfari skal ekki einungis sjá um þjálfun hópsins heldur einnig sjá um að hópurinn hittist og geri eitthvað saman í frístundum sínum.
5. Þjálfari má ekki neyta áfengis eða tóbaks á æfingasvæði félagsins og í keppnisferðum

### 5.6. Aðstoðarþjálfarar

Mikil áhersla er lögð á að ala upp þjálfara innan félagsins. Þannig er reynt að nýta áhugasama iðkendur úr yngri flokkunum sem aðstoðarþjálfara til að þeir öðlist menntun og reynslu til þess að geta tekið síðar að sér þjálfarastörf fyrir félagið sem og til aukins almennt þroska viðkomandi. Aðstoðarþjálfarar fylgja sömu reglum og almennir þjálfarar.

### 5.7. Markmannsþjálfari

Sérstakur markmannsþjálfari annast markmannsæfingar í 5. til 2. flokki. Æfingarnar fara fram einu sinni í viku. Skipulagning er í höndum markmannsþjálfarans.

## 6. Hæfileikamótun - Markmið í tækni- og leikfræðilegum atriðum einstakra flokka

Hæfileikamótun er leiðarvísir að markvissu gæðastarfi íþróttafélaga. Í hæfileikamótuninni er miðað við að telja upp þá þætti er iðkendur eiga að ná tókum á í þjálfuninni. Hæfileikamótunin inniheldur markmið í tækni og leikfræði fyrir hvern flokk fyrir sig. Grunnur hæfileikamótunnar fyrir knattspyrnudeild Njarðvíkur er að finna í Kennslu-og Æfingaskrá fyrir barna og unglingsþjálfun í knattspyrnu, sem gefin er út af Knattspyrnusambandi Íslands. Síðan hefur ýmsum atriðum verið bætt við af þjálfurum Njarðvíkur.

Eitt af aðalmarkmiðum þjálfunar er að búa einstakling undir sjálfstæða ákvarðanatöku og frjálsan leik þar sem gleði og ánægja situr í fyrirrúmi, ásamt kennslu tækni-og leikfræðilegra atriða. Að hlaupa sig frían til að koma samherja til aðstoðar, að vilja fá boltann og framkvæma eitthvað upp á eigin spýtur eru kostir sem prýða góðan knattspyrnumann. Leikmaður veit best sjálfur hvað hann gerir. Það er þjálfarans og aðstandenda að hvetja hann til dáða.

Leikfræðin skiptist í nokkra hluta, þ.e. leikfræði einstaklingsins, leikfræði hópsins og leikfræði liðsins. Annars vegar er um að ræða þessa þrjá þætti sóknarlega og hins vegar varnarlega.

Tækniþjálfunin er margþætt þar sem áhersla er lögð á að fara skipulega í gegnum þau atriði sem leikmenn þurfa að hafa á sínu valdi til að verða góðir knattspyrnumenn.

Mjög gott er að hafa markvissa uppbyggingu í yngri flokkum í knattspyrnu. Setja þarf markmið um hvað iðkendur eiga að vera búnir að ná á sitt vald þegar þeir ganga upp um aldursflokk. Hér á eftir verða sett niður þau markmið sem talið er að iðkendur í yngri flokkum Njarðvíkur eigi að hafa tileinkað sér í tækni- og leikfræðilegum atriðum.

### 6.1. 7. og 8. flokkur – 8 ára og yngri

Það er mikilvægt að taka vel á móti öllum iðkendum þar sem iðkendur eru að hefja sína íþróttaiðkun. Það þarf að veita þeim öryggi og einnig ánægju en þannig sköpum við aukinn áhuga á knattspyrnu og einnig traust á félaginu. Á þessum aldri hafa iðkendur mikla hreyfiför og því mikilvægt að nýta æfingatiðmann vel með góðri skipulagningu. Í þessum aldurflokkum er geta einstaklinga mjög mismunandi. Mikilvægt er því að hafa þá saman í hóp á æfingum sem eru álíka langt komnir og haga æfingum og uppsetningu þeirra eftir því. Þegar einstaklingur sýnir miklar framfarir og er kominn fram úr þeim einstaklingum í sínum æfingahóp skal hann færður upp í næsta getuhóp fyrir ofan. Nýja iðkendur skal meta á fyrstu æfingum og setja þá síðan í þann hóp sem þeim hentar. Mikilvægast á þessum aldri er að knötturinn verði góðvinur iðkendanna og þeir njóti þess að vera á æfingum. Best er að kenna með því að leyfa iðkendum að spila sjálfan leikinn, fara í einfalda hreyfileiki, æfa í litlum hópum, margar endurtekningar til að ná tækninni og vissar tækniafingar í leikformi.

Hreyfiförfin er það mikil að iðkendur ættu ef að mögulegt er að stunda fleiri íþróttir en knattspyrnu.

Íþróttir eins og fimleikar, sund og badminton eru íþróttir sem henta sérstaklega vel samhliða knattspyrnu en aðrar greinar eins og körfubolti og handbolti er einnig góðar og gildar. 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 í öðru og varast ofálag.

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

#### **Helstu þroskaeinkenni:**

Líkamlegir eiginleikar í mótun.

Veik vöðvabygging með tilliti til hæðar.

Erfiðleikar í samhæfðum hreyfingu.

Ójafnvægi í líkamsburði

Lítill einbeiting

Stefnuleysi í þörfum og gerðum

Lítið sjálfstraust -Viðkvæmni

Leikgleði

## 6. Hæfileikamótun

**Tækni**

Venjast bolta  
 Knattæfingar  
 Knattrak á ýmsa vegu, stefnubreytingar  
 Knattrak með einföldum gabbreyfingum  
 Einfaldar leikbrellur  
 Knattsendingar - innanfótarspyrna  
 Knattmóttaka - innanfótar, il, læri  
 Sköllun úr kyrrstöðu

**Leikfræði**

Markskot - skot úr kyrrstöðu og eftir knattrak  
 Leikrænir leikir  
 Leikæfingar, fáir í hverju liði, með og án markmanns – auðvelt að skora mörk. Helstu leikreglur

**6.2. 6. flokkur – 9 til 10 ára.**

Geta iðkenda er enn eilítið misjöfn. Því skal enn skipta í æfingahópa eftir getu og fara að öllu eins og í 7. flokki. Áhersla er lögð á grundvallartækni, leikskilning, áræðni og að læra leikreglur minniboltans. Þetta skal aðallega kennt með því að leyfa iðkendum að spila leikinn 7-7, einnig með færri leikmönnum í liði 4-4, 4-2, 3-3, 2-2, æfa í litlum hópum og tækniæfingar í leikfomri. Iðkendur læra að knattspyrna er hópíþrótt. Það ætti að hvetja iðkendur til þess að stunda fleiri en eina íþróttagrein til þess að ýta undir fjölbærni þeirra.

**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

**Tækni**

Venjast bolta  
 Knattæfingar  
 Knattrak með einföldum gabbreyfingum, knattrak þar sem bolta er haldið  
 Leikbrellur  
 Knattsendingar - innanfótarspyrna, bein og innanverð ristarspyrna  
 Sköllun - úr kyrrstöðu og eftir uppstökk, halda bolta á lofti  
 Knattmóttaka + stýring með innaverðum fæti  
 Innkast

**Leikfræði**

Markskot; úr kyrrstöðu, eftir knattrak, skot á ferð  
 Skallatennis - fótbotatennis  
 Leikið 1:1 með ýmsum afbrigðum  
 Leikið 2:1 með ýmsum afbrigðum  
 Leikæfingar þar sem fáir eru í liði

## Markmið í tækni

**6.3. 5. flokkur – 11 til 12 ára.**

Geta iðkenda ætti nú að vera orðin nokkuð jöfn hjá þeim sem hafa gengið í gegnum 7. og 6. flokkinn. Þó skal enn skipta í æfingahópa eftir getu. 5. flokkur er sá flokkur sem er móttækilegastur fyrir tækniþjálfun. Ein af ástæðunum er jafnvægi í líkamsburði og þar af leiðandi eru hreyfingar mjög góðar. Helsta markmiðið er enn þá að bæta knatttækni. Hægt er að gera nýjar og flóknar æfingar með bolta. Gott er að setja hverjum og einum markmið fyrir sig sérstaklega 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 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

**Tækni**

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

**Leikfræði**

Markskot: Eftir knattrak og samspil, skot á ferð. Skallað að marki e. fyrirgjöf  
 Leikið 1:1 með ýmsum afbrigðum  
 Leikið 2:1 með ýmsum afbrigðum  
 Skallatennis - fótboltatennis  
 Leikæfingar þar sem fáir eru í liði (farið yfir undirstöðuatriði liðssamvinnu)  
 Leikfræði liðs; innkast, hornspyrna, aukaspyrna, vítaspyrnu.  
 Spilað út úr vörn, nota markmanninn  
 Mikilvægi þess að halda hraða á boltanum-sókn  
 Mikilvægi þess að hægja á boltamanni-vörn  
 Leikæfingar þar sem fáir eru í liði( farið yfir undirstöðuatriði 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

**6.4. 4. flokkur – 13 til 14 ára.**

Á þessum aldri verða miklar breytingar. Leikmenn verða 11 í hverju liði og spila á hinum eiginlega knattspyrnuvelli. Ný knattspyrna er í raun leikin og þ.a.l. þarf að læra margt nýtt. Áfram er þó unnið með það sem búið er að læra í flokkunum á undan. Á þessum aldri verða strákarnir kynþroska og því er um mjög erfitt þjálfunarstig að ræða. Strákarnir hafa lítið sjálfstraust og eru mjög viðkvæmir tilfinningalega séð. 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 hraðþjálfun, þolþjálfun og kraftþjálfun vegna aukins vöðvamassa á unglingsárunum. Meiri áhersla á liðleikaþjálfun með áherslu á fyrirbyggjandi aðgerðir gegn meiðslum. Það er miklar breytingar á þessum aldri bæði andlega og líkamlega og því er nauðsynlegt að skapa drengjunum góðar félagslegar aðstæður innan félagsins.

### ***Helstu þroskaeinkenni:***

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 hros og viðurkenningu  
 Samskipti við fullorðna oft erfið  
 Óöryggi um eigið hlutverk

### ***Tækni***

Spyrna og móttaka bolta æfðar undir pressu, í leikformi með ákveðin markmið  
 Knattrak og leikbrellur æfðar undir pressu, í leikæfingum með ákveðin markmið  
 Sköllun á ýmsan hátt - skallaleikir  
 Hoppspyrna  
 Fyrirgjafir - með innanverðri rist með og án snúnings, með ristinni framanverðri  
 Lokið skal yfirferð og grunnkennslu og allra tækniatriða knattspyrnu

### ***Leikfræði***

Markskot af ýmsum toga:  
 eftir að hafa leikið á mótherja (1:1)  
 eftir móttöku á hlaupum (hraðri ferð) og þröngu svæði  
 eftir eina eða tvær snertingar  
 viðstöðulaust skot með jörðu og á lofti

### ***Leikfræði hóps, sóknarleikur***

Hreyfing án knattar, aðstoð við knattthafa  
 Undirstöðuatriði liðssamvinnu, í sókn; dýpt, fríhlaup, vídd, hreyfing, opna svæði, aðstoð  
 Ýmis konar samsetning liðs (jafnmargir í liði, færri, fleiri)

### ***Samleikur:***

Veggsending  
 Knattvíxlun  
 Famhjáhlaup  
 Knattrak og sending (þar sem ásetningur er dulinn)

Markmið í tækni

### **Leikfræði hóp, 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  
 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 lögð er áhersla á rétta varnarstöðu

### **Leikfræði liðs, fóst leikatriði**

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

## **6.5. 3. flokkur – 15 til 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. Þar er hægt að útskýra leikkerfi og áherslur í leikskipulagi enda hafa unglingar á þessum aldri meiri áhuga á fræðilegum þáttum en áður. Það þarf að halda áfram að slípa tæknilega hæfileika en vegna aukis 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 keppni- og afreksíþróttamennsku og þann hugsunarhátt sem er nauðsynlegur til að árangur náist. 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 að 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.

### **Tækni**

Tækniatriði tengd leikæfingum og flóknum tækniæfingum, samsettar æfingar  
 Tækni einstaklings finpússuð 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 (hraðri ferð) og á þröngu svæði  
eftir eina og tvær snertingar  
viðstöðulaust eftir jörðu og á lofti



**Návígi**

Að komast inn í sendingu mótherja  
Tækling, rennitækling  
Pressa (rétt varnarstaða - ná knetti af mótherja)

**Leikfræði hóps, sóknarleikur:**

samleikur leikmanna, ýmis afbrigði (veggsending, knattvíxlun, framhjáhlaup)  
hreyfing án knattar, aðstoð við knattahafa  
undirstöðuatríði liðssamvinnu, sókn, dýpt, fríhlaup, vidd, 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  
undirstöðuatríði liðssamvinnu, vörn; dýpt, gæsla, lokun svæða, samþjöppun, völdun samvinnu leikmanna, yfirtaka á leikmanni frá félaga rangstaða

**Leikfræði liðs, sóknarleikur:** sóknarleikur við eðlilegar aðstæður, róleg uppbygging, hröð uppbygging, hraðaupphlaup föst leikatriði, vítaspyrna, horn, innkast (hreyfing leikmanna), beinar og óbeinar aukaspurnur sérstök leikfræðileg atriði; sókn eftir pressuvörn, sókn þar sem leikmenn eru færri eða fleiri í liðum

**Leikfræði liðs, varnarleikur:** varnarmöguleikar; leikið maður á mann, svæðavörn, blönduð varnaraðferð vörn gegn föstum leikatriðum; vörn gegn aukaspyrnum, hornspyrnum, innköstum sérstakir leikmöguleikar; pressuvörn, leikið þar sem leikmenn eru færri eða fleiri í liðum

**Leikkerfi:** ákveðið

leikskipulag  
leikið með frjálsan varnarmann fyrir aftan vörn, fríverja  
leikið án fríverja  
leikaðferð sem byggist á rangstöðu

**6.6. Markverðir – séræfingar**

grípa knött yfir höfði í kyrrstöðu og með uppstökki  
knöttur kýldur með annarri og báðum höndum (hnúnum)  
knöttur gripinn eftir að hafa kastað sér  
knetti spyrnt frá marki, hoppspyrna  
knetti kastað frá marki  
leikfimi, fimi og snerpa

Meginhlutverk markmanna:

verja skot kljást við  
fyrirgjafir - úthlaup aðstoða,  
stjórna vörninni koma knetti  
í leik  
að taka þátt í leikuppbyggingu sem aftasti varnarmaður (nýjar reglur)

**6.7. Boltaskóli – 3 til 5 ára.**

Boltaskólinn hjá Njarðvík er fyrir þriggja til fimm ára börn bæði drengi og stúlkur. Í boltaskólanum fá börnin að kynnst ýmsum boltatengdum leikjum og annars konar hreyfingu. Áhersla er lögð á að auka hreyfifærni, samhæfingu og að kynnst boltanum.

Boltaskólinn er sameiginlegt verkefni knattspyrnu- og köfuknattleiksdeildar félagsins.

**6.8. Útbúnaður**

Íþróttafatnaður, takkaskór, gervigrasskór, innanhússkór, legghlífar og vatnsbrúsi. Húfur eða ennisband og vettlingar eru oft nauðsyn, einkum í byrjun sumars. Mikilvægt er að merkja föt vel.



***Athugið! Dýrari útbúnaður gerir barnið ekki að betri knattspyrnumanni.***

## 7. Þjálfun og mótun hugarfars

Það er mikilvægt uppeldislegt atriði að þjálfarar uppi rétt hugarfar rétt eins og líkamlega þætti. Þjálfarar, liðsfélagar, foreldrar, stuðningsmenn og allir aðrir sem koma að starfinu hjálpar að við að móta rétt hugarfar hjá leikmönnum Njarðvíkur í öllum flokkum. Þannig stuðlum við að betri árangri í íþróttinni hjá iðkendum okkar en gefum leikmönnum um leið mikilvæg verkfæri sem hjálpar þeim að takast á við lífið sjálft. Það skiptir miklu máli hvernig maður kys að nálgast þau verkefni sem maður tekur sér fyrir hendur.

Markmiðið er að knattspyrnumenn úr Njarðvík fái hugarfar sigurvegarans sem hluta af sínu knattspyrnulega uppeldi hjá félaginu. Hugarfar sigurvegarans næst með því að vinna markvisst að því að bæta margvíslega andlega þætti.

Knattspyrnumenn í Njarðvík verða sigurvegarar með því að:

- 🏆 Setja sér krefjandi markmið, útbúa leiðir til að ná þeim og fylgja þeim eftir
- 🏆 Gefast ekki upp heldur eflast við mótlæti
- 🏆 Taka ábyrgð á sinni frammistöðu og kenna ekki öðrum um
- 🏆 Hafa jákvætt hugarfar og smita út frá sér
- 🏆 Hafa trú á eigin getu og hæfileikum (sjálfstraust)
- 🏆 Takast á við krefjandi verkefni af dugnaði með liðsfélögum sínum á æfingum og í leikjum

Þjálfarar félagsins skulu vera meðvitaðir um mikilvægi þessa og miðla og móta slíka hugsun á hverri æfingu og ekki síður þegar álag er í leikjum eða erfiðir tímar. Þjálfarar og foreldrar eru fyrirmyndir leikmanna, líka í réttu hugarfari og hegðun.

Einkenni knattspyrnumanna í

Njarðvík: 🏆 Leikgleði. 🏆 Samvinna.

🏆 Dugnaður

Knattspyrnumenn, þjálfarar, foreldrar og stuðningsmenn hjá Njarðvík: 🏆

Röfla ekki í dómurum.

🏆 Tala jákvætt við alla.











🏆 Hvetja hvern annan.

🏆 Gefast aldrei upp þó móti blási.

## 8. Félagslegi þátturinn

Knattspyrna er hópíþrótt þar sem einstaklingar hópsins þurfa að samlagast hvor öðrum til að árangur náist í þjálfuninni. Félagslegi þátturinn er sá þáttur sem er oft vanræktur af þjálfurum þar sem ýmsum finnst að nóg sé fyrir iðkendur að hittast á æfingum. Félagsstarfið gerir iðkendum kleift að kynnst betur og eykur enn á gagnkvæma virðingu iðkenda. Þar sem iðkendur okkar skiptast niður í flokka munum við skipuleggja allt félagsstarf umhverfis flokkana sjálfa eða hvern aldurshóp allt eftir hvað er í boði. Reynsla sýnir að öflugt félagsstarf skapar nýja vídd í starfseminu. Fjölmargir hafa jafnvel náð að blómstra betur í félagsstarfinu en í hinu hefðbundna íþróttastarfi. Almenn félagsstarfsemi er ekki bundin við einhvern ákveðin árstíma heldur er félagsstarfið virkt allan ársins hring.

*Þetta er hægt að gera á ýmsan hátt. Hér að neðan eru nokkrar tillögur að skemmtunum:*

-  Fara í bíó.
-  Fara í keilu.
-  Fara í sund.
-  Hafa video-kvöld
-  Horfa á fótbolta saman í vallahúsinu.
-  Hafa skyndibitadag – t.d. borða pizzu saman.
-  Hafa spilakvöld – t.d. bingó.
-  Kvöldvökur með skemmtiatriðum.
-  Keppni í öðrum íþróttagreinum eða óhefðbundnum greinum.
-  Ferðalög.

Hér eru aðeins nokkrir möguleikar nefndir en að sjálfsögðu eru til margir fleiri.

Hópefli þarf að vera hluti af þjálfunarferlinu þar sem iðkendum þarf að líða vel í íþróttum og finnast vera hluti af hópnum. Þjálfarar verða því að vera vakandi fyrir því að rækta félagslega þáttinn í þjálfuninni og reyna þannig að auka ánægju iðkenda. Talsmaður eða fulltrúi deildarinnar verður ávallt til staðar þegar félagsstarfið fer fram Almenn yfirumsjón er í höndum þjálfara nema annað sé ákveðið t.d. foreldráða eða barna- og unglingaráðs.

### 8.1. Foreldrastarf - foreldraráð

Á undanförunum árum höfum við lagt upp með að vera í góðu sambandi við foreldra iðkenda. Foreldrar hafa verið hvað virkastir í sambandi við skipulagningu keppnisferða og fjáraflanna. Samstarf við foreldra hjá okkur hefur þróast í þá veru að við höldum yfirleitt fundi þar sem við leggjum það í hendur þeirra hvort ráðist verði í ákveðin verkefni s.s. keppnisferðir innanlands eða jafnvel til útlanda. Virkni foreldra er mismikil og reynum við að ofgera ekki foreldrum með vinnu. Reynslan sýnir að skilningur á mikilvægi samvinnu og þátttöku foreldra í starfinu er misjafn á meðal foreldranna sjálfra.

Við hvetjum foreldra til að sýna íþróttaiðkun barna sinna jákvæðan áhuga, vera hvetjandi varðandi ástundun þeirra, veita þeim skýran ramma hvað varðar æfingasókn, fylgja þeim á kappleiki og líta við á æfingum. Slík hvatning er börnunum mikils virði og eykur líkurnar á að þau haldi áfram að stunda íþróttir. Við vörum hins vegar við beinni gagnrýni á frammistöðu barnsins, það er hlutverk þjálfarans að leiðbeina því um það sem betur má fara í leik þess.

### 8.2. Foreldrar og þjálfarar eru fyrirmyndir.

Á leikjum óskum við eftir að foreldrar hvetji liðið jafnt í meðbyr sem mótbýr, komi ekki með aðfinnslur, hvorki á leik liðsins í heild né einstakra leikmanna, verði börnum sínum fyrirmynd í því að taka ósigri af æðruleysi og sigri hrokalaust, sýni andstæðingum og dómurum kurteis og aðstoði þjálfarana sé þess óskað.

### 8.3. Fræðsla og upplýsingar.

Við munum leitast við að fræða foreldra um áherslur á æfingum, keppni framundan og áherslur varðandi mataræði, hvíld, svefntíma og aðra þætti heilbrigðs lífennis.

#### 8.4. Samráð foreldra og þjálfara um velferð barnanna.

Foreldrar eru ákaflega mikilvægur þáttur í lífi barna og unglinga og er því mjög mikilvægt að samband foreldra og þjálfara sé gott. Eftir því sem tengsl þjálfara við foreldra eru betri þeim mun betri upplýsingar hafa þjálfarar um iðkendurna. Einnig treysta foreldranir þjálfurunum betur og upplýsingaflæðið milli þjálfara og foreldra verður betra. Þetta samstarf tekur til þátttöku foreldra í æfingum, keppni og öðru starfi á vegum félagsins. Við munum kappkosta að upplýsa foreldra um mat okkar á börnum þeirra og hafa samband við foreldrana ef upp koma tilvik sem valda okkur áhyggjum.







#### 8.5. Styðjum ástundun barnanna.

Við leggjum áherslu á að draga úr brottfalli í knattspyrnunni og leggjum því áherslu á góða samvinnu við foreldra. Ástæður þess að börn og unglingar hætta að iðka knattspyrnu geta verið af ýmsum toga og í sumum tilvikum ekkert áhyggjuefni (t.d. þegar áhugamálin breytast). Þegar iðkandi hættir hins vegar í íþróttum og engin krefjandi áhugamál koma í staðinn er ástæða til að bregðast við. Samráð foreldra og þjálfara getur oft ráðið úrslitum í þessu efni.

#### 8.6. Þjálfarar vilja samvinnu

Í sumum tilvikum kann foreldrum að finnast erfitt að tala beint við þjálfara barnsins, t.d. hafi þau eitthvað út á þjálfarann að setja. Þjálfarar knattspyrnudeildar Njarðvíkur munu hins vegar kappkosta að taka vel öllum ábendingum foreldra og koma til móts við óskir þeirra, sé þess nokkur kostur.

#### 8.7. Starfsreglur foreldraráða

-  Í hverjum starfandi flokki skal vera starfandi foreldraráð sem er skipað þremur eða fimm einstaklingum.
-  Barna- og unglingaráð heldur fund með foreldrum, í öllum starfandi flokkum, í upphafi hvers starfsárs. Á hverjum upphafsfundum skal skipa foreldraráð viðkomandi flokks fyrir komandi starfsár.
-  Foreldraráð starfar undir barna- og unglingaráði.
-  Allar meiriháttar ráðagerðir foreldraráðs skulu vera ákveðnar í samráði við barna- og unglingaráð.
-  Allar ákvarðanir um fjáraflanir á vegum foreldraráða skulu teknar í samráði við barna- og unglingaráð.
-  Foreldraráð er tengiliður deildarinnar inn í hvern flokk og er ráðunum ætlað að aðstoða deildina í stórum verkefnum hverju sinni.










#### 8.8. Verkefni foreldraráða

Helstu verkefni foreldraráða eru að halda utan um fjáraflanir fyrir viðkomandi flokk. Allar fjáraflanir þarf að tilkynna til barna- og unglingaráðs svo engir árekstrar verði þó svo nýjar hugmyndir séu alltaf vel þegar. Foreldraráðin hafa yfirumsjón með allri fjáröflunarvinnu viðkomandi flokks ef einhver er. Einnig eru foreldraráðin tengiliðir iðkenda við þjálfara og svo við aðra foreldra. Öll foreldraráðin ásamt barna- og unglingaráði sjá um að skipuleggja Njarðvíkurmótin sem fram fara í Reykjaneshöllinni yfir vetratímam. Sala á svalardrykkjum, samlokum og bakkelsi á þessum mótum er í raun bæði fjáröflun fyrir flokkinn og þjónusta við börn og foreldra þeirra, ekki síst gestaliðanna.

Foreldraráð sitja ekki reglulega fundi en koma saman þegar þess þarf.

#### 8.9. Möguleg hlutverk foreldra

Hér er listi yfir möguleg hlutverk sem foreldri getur tekið að sér fyrir flokk

-  barnsins: Taka ljósmyndir á æfingum, ferðalögum, leikjum og öðrum
-  uppákomum Gerast liðsstjóri eða dómari.
-  Taka þátt í eða hafa umsjón með fjáröflun.
-  Skipuleggja ferðalög og keppnisferðir.
-  Mæta á æfingar og leiki til að hvetja barnið þitt sem og hin börnin.
-  Þjóða þig fram í foreldraráð.
-  Taka virkan þátt á foreldrafundum og foreldrastarfi, kynnast öðrum foreldrum
-  Sjá um boltamál.
-  Sjá um félagslegu hliðina (pizzukvöld, bíóferðir, skemmtikvöld, vídeókvöld, að fara saman á knattspyrnuleik o.s.frv.)

Öll þessi hlutverk er best að vinna í góðu samráði og samvinnu við þjálfara flokksins sem gæti líka haft fleiri góðar hugmyndir.

#### 8.10. Kröfur sem foreldrar geta gert til þjálfarans og félagsins

Að ekki séu of margir leikmenn á æfingu á hvern þjálfara.



Að einn bolti sé til staðar fyrir hvert barn.



Að æfingarnar séu fjölbreyttar, spennandi og skemmtilegar.




Að þjálfari barnsins þíns sé góð fyrirmynd og sjáist ekki drekka áfengi, reykja eða nota munntóbak fyrir framan barnið þitt.



Að allir fái jafnan rétt til þátttöku á æfingum og í keppni.



Þjálfari barnsins þíns á að hafa uppeldis- eða þjálfaramenntun að baki t.d. sem íþróttakennari, íþróttافرæðingur eða hafa lokið við fyrstu tvö þjálfaranámskeið KSÍ  Að þjálfarinn sé áhugasamur og duglegur að segja börnum til.






## 9. Forvarnir

### *Íþróttir og vímuefni eiga ekki samleið.*

Stefna okkar í fræðslu og forvarnamálum er að fylgja eftir stefnuyfirlýsingu ÍSÍ um forvarnir og fíkniefni. Knattspyrnudeildin gerir sér grein fyrir forvarnargildi íþróttar og leitar allra leiða til þess að ýta undir heilbrigðan og æskilega lífstíl iðkenda sinna.

**Bann við reykingum innan aðstöðu knattspyrnudeildar hefur verið í gildi um langan tíma.**

### 9.1. Stefna okkar og áherslupættir:

-  Deildin hvetur alla iðkendur sína að temja sér heilbriggt lífverni og taka þátt í íþróttastarfi eins lengi og þeir geta, hvort sem um er að ræða keppni, stjórnunarstörf eða annað innan deildarinnar.
-  Deildin tekur þátt í að aðstoða foreldra og iðkendur sem kunna að rata á ranga braut.
-  Við munum ekki auglýsa áfengis eða tóbakauglýsingar á okkar íþróttasvæði og í blöðum sem við gefum út. Öll notkun tóbaks á og í námunda við íþróttasvæðið er bönnuð.
-  Aukinn fjölbreyti í félags- og íþróttastarfi ætti að tryggja fleiri iðkendur og lengri veru í starfi deildarinnar.
-  Fylgja eftir stefnuyfirlýsingu ÍSÍ um forvarnir og fíkniefni.



Þjálfarar og félagsfólk okkar taki þátt í að vinna gegn notkun áfengis, tóbaks, fíkniefna og ólöglegri lyfjanotkun og séu vakandi fyrir þeim einkennum sem slíkri notkun fylgir. Knattspyrnuþjálfarinn er fyrirmynd margra iðkenda og þess vegna þarf hann að fræða börn og unglunga um áhrif áfengis, tóbaks og fíkniefna á heilbrigði þeirra og árangur í íþróttum. Með þessu aukum við þekkingu iðkenda á vímuefnum. Deildin leggur áherslu á að meistaraflokkurinn og þjálfarar séu fyrirmynd fyrir yngri iðkendur okkar og þeir hvorki reyki eða noti munntóbak á Íþróttasvæðinu.

Eins og áður hefur komið fram eru þjálfarar barna og unglunga í lykilhlutverki, en þeir hafa stór áhrif á iðkendur með orðum sínum og verkum. Því mun meiri áherslu sem þeir leggja á skaðsemi vímuefna, þeim mun meiri áhrif mun starfið hafa í baráttunni við vímuefni.

Einn liður í forvarnarvinnu íþróttahreyfingarinnar er að hvetja börn til að iðka íþróttir. En hvað fær börn til að stunda íþróttir?

- |  |              |   |
|--|--------------|---|
|  Foreldrar hvetja börn sín          | Vinir hvetja |  vini.                                   |
|  Svo þau fái næga hreyfingu         | Vegna        |  þess að það er gaman                    |
|  Svo þau hafi eitthvað fyrir stafni |              |  Kennarar og þjálfarar hvetja börn       |
|  Svo þau séu í öruggum höndum o.fl. |              |  Vegna þess að þau þekkja gildi íþróttar |

Út frá þessu er hægt að segja að þátttaka foreldra sé mikilvæg fyrir íþróttaiðkun barna, en hvernig er hægt að virkja foreldra til þátttöku?

-  Með upplýsingum um starf félagsins
-  Með því að fá þeim afmörkuð verkefni

Í könnun Rannsóknarstofnunar uppeldis- og menntamála sem gerð var árið 1992 og birt 1994, kom fram að unglingar sem iðka íþróttir:

- |   |             |  |
|---|-------------|--|
|  Reykja síður            | Þjást síður |  af þunglyndi og kvíða      |
|  Drekkja síður           | Íþróttir    |  bæta heilsuna              |
|  Neyta síður vímuefna    |             |  Bættur hreyfiproski        |
|  Líður betur í skóla     |             |  Fyrirbyggjandi heilsuvernd |
|  Hafa meira sjálfstraust |             |  Hollar lífsvenjur          |

## 9. Forvarmir

**10. Annað – ýmislegt sem tengist starfi félagsins****10.1. Aðstaða og umhverfi**

Knattspyrnudeild Njarðvíkur býður iðkendum sínum uppá mjög góða aðstöðu til æfinga öll tímabilin þar sem félagið hefur aðgang að eigin æfingasvæði, Akurskóla, Reykjaneshöll og lyftingasalnum Massa sem staðsettur er í Íþróttamiðstöð Njarðvíkur.

**10.1.1. Æfingasvæði félagsins við Afreksbraut**

Glæsilegt æfingasvæði félagsins við Afreksbraut var tekið í notkun í byrjun sumars 2007. Grassvæðið er 24.000 fermetrar og er hægt að stilla upp tveimur fótboltavöllum í fullri stærð samtímis. Vallarhúsið sem stendur við grassvæðið er 380 fermetrar og var byggt 2007. Í húsinu eru þrjár búningsklefar, boltageymsla, dómarahebergi, fundar- og samkomusalur með eldhúsaðstöðu, skrifstofa deildarinnar, þjálfarahebergi, þvotta og búningsgeymsla. Einnig eru útisalerni í húsinu.

**10.1.2. Reykjaneshöllin**

Reykjaneshöllin var tekin í notkun 19. febrúar 2000. Hægt er að skipta íþróttavellinum í tvo hluta með tjaldi. Íþróttasalurinn er hitaður upp með lofti og er þar góð loftræsting. Í þjónustubyggingunni er fundarhebergi, fjórir búnings- og baðklefar ásamt annarri aðstöðu. Íþróttasalurinn er 108 m að lengd og 72,6 m á breidd. Hæð hússins yfir hliðarlínunum er 5,5 m og yfir miðju vallar er hún 12,5 m.

**10.1.3. Akurskóli**

Íþróttasalur sem er á stærð við körfuboltavöll. Salurinn er lagður parketi. Salurinn var tekinn í notkun 12. september 2007.

**10.1.4. Lyftingasalurinn Massi**

Lyftingasalurinn er aðallega notaður af félagsmönnum í Njarðvík. Þetta er fullkominn æfingasalur með góðum lyftingatakjum. 16 ára og eldri geta farið sjálfir í salinn en yngri iðkendir þurfa að vera í fylgd þjálfara.

**10.1.5. Innri-Njarðvík við Akurskóla**



KSÍ sparkvöllur sem þakinn er gervigrasi er við Akurskóla. Völlurinn er 18 m að breidd og 33 m að lengd. Fyrir neðan Akurskóla og við hliðina á leikskólanum Holti er grassvæði með fjórum mörkum.

**10.1.6. Njarðvíkurskóli**

Sparkvöllur sem þakinn er gervigrasi er við Njarðvíkurskóla.

**10.2. Aðstoð lækna og/eða sjúkraþjálfara við iðkendir í yngri flokkum**

Knattspyrnudeild Njarðvíkur mun vera öllum iðkendum deildarinnar innan handar varðandi meisli sem iðkandi verður fyrir í starfi deildarinnar.

-  Koma iðkanda sem fyrst undir læknishendur
-  Hafa milligöngu um að iðkandi fái aðgang að þjónustu sérfræðinga og sjúkraþjálfara.

**10.3. Tryggingar iðkenda**

Almenna reglan er sú að íþróttamenn undir 16 ára aldri eru fyrst og fremst á ábyrgð foreldra. Félagið sér ekki um að tryggja iðkendir sína. ÍSÍ greiðir hins vegar bætur til iðkenda 16 ára og eldri skv. reglugerð um greiðslu bóta vegna íþróttaslysa. Foreldrar ættu að kynna sér hvar þeir standa og huga að því að tryggja sig gagnvart slysum barna sinna í íþróttum.

Reglugerð ÍSÍ um greiðslu bóta vegna íþróttaslysa má finna á heimasíðu Íþróttá- og Ólympíusambandi Íslands - [www.olympic.is](http://www.olympic.is)



## 10. Annað – ýmislegt sem tengist starfi félagsins

**10.4. Starfsárið**

Haust frá 1. október – 31. desember.

Vetur frá 1. janúar – 30. apríl.

Sumar frá 1. maí – september.

**10.5. Æfingagjöld**

Fjárhæð æfingagjalda miðast við að standa straum af launum þjálfara, kaup á boltum, búningum og öðru sem við kemur knattspyrnuþjálfun.

Haustið 2011 var tekið í notkun nýtt skráningarform hjá UMFN sem heitir NORI. Þar geta foreldrar/forráðamenn skráð rafrænt á netinu og jafnframt gengið frá greiðslum á sömu síðu. Allir iðkendur þurfa að skrá sig í gegnum kerfið. Aðeins er hægt að greiða með kreditkort og hægt er að skipta greiðslu æfingagjaldanna niður á alls 11 skipti (árgjald). Einnig er hægt að greiða fyrir hver tímabil fyrir sig (haust, vor, sumar). Þeir foreldrar/forráðamenn sem ekki hafa tök á því að nota kreditkort eiga að hafa samband við skrifstofu knattspyrnudeildar og ganga frá æfingargjöldum með millifærslum á reikning félagsins. Þeir sem ekki eru í stakk búinir að kljúfa þær greiðslur sem deildin setur er bent á að sinna samt skráningu því engum er meinað að æfa fótbolta hjá Njarðvík. Knattspyrnudeildin finnur allaf einhver ráð og farið er með þau mál sem trúnaðarmál. Allir iðkendur sem greiða æfingagjöldin gerast sjálfkrafa félagsmenn í Njarðvík.

Starfsárið hefst 1. október ár hvert og stendur yfir fram að mánaðarmótum ágúst/september. Þá tekur við haustfrí í u.þ.b. einn mánuð. Gjalddagur er 1. nóvember fyrir hausttímabilið, 1. febrúar fyrir vetrartímabilið og 1. júní fyrir sumartímabilið.

Ef þörf er útskýringa vegna æfingagjalda þá er framkvæmdastjóri félagsins ávallt tilbúinn til þess að útskýra eða aðstoða eftir þörfum.

**10.6. Iðkandi sem hættir**

Ef iðkandi hættir iðkun hjá okkur getur hann ekki fengið endurgreitt það tímabil sem er í gangi, heldur fellur hann út er tímabilinu líkur (haust, vetur, sumar). Þeir sem eru með greiðslur á raðgreiðslum greiða út yfirstandandi tímabil. Forráðamaður ber ábyrgð á að tilkynna að barn sitt sé hætt iðkun með því að senda yfirlýsingu um það á netfang deildarinnar njarðvikfc@umfn.is eða hafa samband við framkvæmdarstjóra félagsins.

**10.7. Afslættir æfingagjalda**

\*ef greitt er allt árið fyrirfram kr. 1.500.-

\*systkinaafsláttur er 15 %, og er dreginn af báðum iðkendum þegar yngri iðkandinn er skráður. Séu systkini fleiri en tvö skal veittur áfram 15% afsláttur

**10.8. Keppnisbúningur**

Knattspyrnudeildin leggur iðkendum til keppnisbúning og stuttbuxur á keppnisstað. Aðalbúningur Njarðvíkur er græn treyja, grænar stuttbuxur og hvítir sokkar.

**10.9. Sokkar**

Keppnissokkar eru hvítir. Engum iðkanda er heimilt að nota annan lit í keppni og skal þjálfari sjá til að þessi regla sé virt. Sérstakir keppnissokkar með Njarðvíkurmerki eru til sölu UMFN-búðinni sem staðsett er í vallahúsi Njarðvíkur við Njarðtaksvöllinn.

**10.10. Félagsgallinn**

Æskilegt er að allir iðkendur eigi félagsgallann og mæti með hann á keppnisstað, til að nota við upphitun svo og til að halda á sér hita í hléum á keppnisstað.

10. Annað – ýmislegt sem tengist starfi félagsins

### 11. Lokaorð

Hér hefur verið fjallað um stefnu Knattspyrnudeildar Njarðvíkur í barna- og unglingaþjálfun. Markmiðið með gerð uppeldisstefnunnar er að samræma þjálfun yngri flokka deildarinnar og að byggt sé ofan á þá þætti sem iðkendur hafa lært eftir því sem þeir eldast. Ýmsir fróðleiksmolar eru um þjálfun í yngri flokkum og bent á helstu aðferðir sem deildin telur vænlegasta til árangurs í þjálfun barna og unglunga.

Ljóst er að stefnan mun verða stöðugt í endurskoðun næstu árin og hún löguð til, breytt og bætt til hagsbóta fyrir iðkendur knattspyrnudeildar. Markviss þjálfun í yngri flokkum skilar sér til iðkendanna og verður félaginu til framdráttar þegar til lengri tíma er litið.

## Áfram Njarðvík

**Fyrir hönd Knattspyrnudeildar Njarðvíkur.**

Rafn Markús Vilbergsson

Yfirþjálfari yngri flokka kn. Njarðvíkur

Uppeldisstefna var yfirfarin og samþykkt á aðalfundi  
knd. Njarðvíkur 17. febrúar 2010, Útgáfa 2 | 8.  
október 2011

11. Lokaorð