

# KÖRFUKNATTLEIKSDEILD UMFN



Handbók forráðamanna yngri flokka

Starfsárið 2023/2024

# Verið velkomin í körfubolta hjá UMFN

- ❁ Ungmennafélag Njarðvíkur - UMFN – var stofnað 1944.
- ❁ Í dag eru starfandi 6 deildir innan UMFN; körfubolti, fótbolti, sund, lyftingar, glíma og þríþraut.
- ❁ Á vefsíðu UMFN [www.umfn.is](http://www.umfn.is) má finna upplýsingar um starfið, stjórnir, þjálfara, æfingagjöld, opnunartíma og aðsetur ásamt upplýsingum sem tengjast starfi félagsins.
- ❁ Körfuknattleiksdeild UMFN notast við samskiptaforritið Sportabler, þar birtast allar æfingar, leikir og viðburðir hjá viðkomandi flokki. Einnig fara flest öll samskipti við þjálfara þar í gegn. Hér er hægt að nálgast appið fyrir [iOS](#) eða [Android](#)
- ❁ Ef spurningar vakna um starf flokksins er best að hafa samband við viðkomandi þjálfara eða yfirþjálfara í gegnum Sportabler eða með tölvupósti, netföng þjálfara má finna [hér](#)

# Skráning iðkenda

- ❖ Allar iðkenda skráningar fara fram á vefsíðu UMFN/Sportabler
- ❖ Mjög mikilvægt er að skrá iðkendur strax
- ❖ Skráning er forsenda fyrir því að fá að taka þátt í mótum, fjáröflunum o.fl.
- ❖ Reykjanesbær veitir styrki til íþróttá- og tómstundaiðkunar í formi [hvatagreiðslna](#), fullur styrkur er kr. 45.000.
- ❖ Þegar forráðamenn skrá barn til þátttöku í Sportabler get þeir valið að ráðstafa frístundastyrk, við það lækkar upphæð æfingagjalda sem nemur inneign hvatagreiðslna fyrir barnið.
- ❖ Hvatagreiðslur eru í boði fyrir iðkendur frá 4 aldri til 18 ára aldurs
- ❖ Við minnum á að ónýttar hvatagreiðslur fyrnast um áramót
- ❖ Veittur er systkinaafsláttur á æfingagjöldum – sjá nánara fyrirkomulag [hér](#)
- ❖ Mikilvægt er að setja inn og/eða yfirfara allar upplýsingar um foreldra/forráðamenn á Sportabler s.s. símanúmer, netfang og þess háttar
- ❖ Fyrirspurnir eða aðstoð við skráningu má senda á [umfn@umfn.is](mailto:umfn@umfn.is)

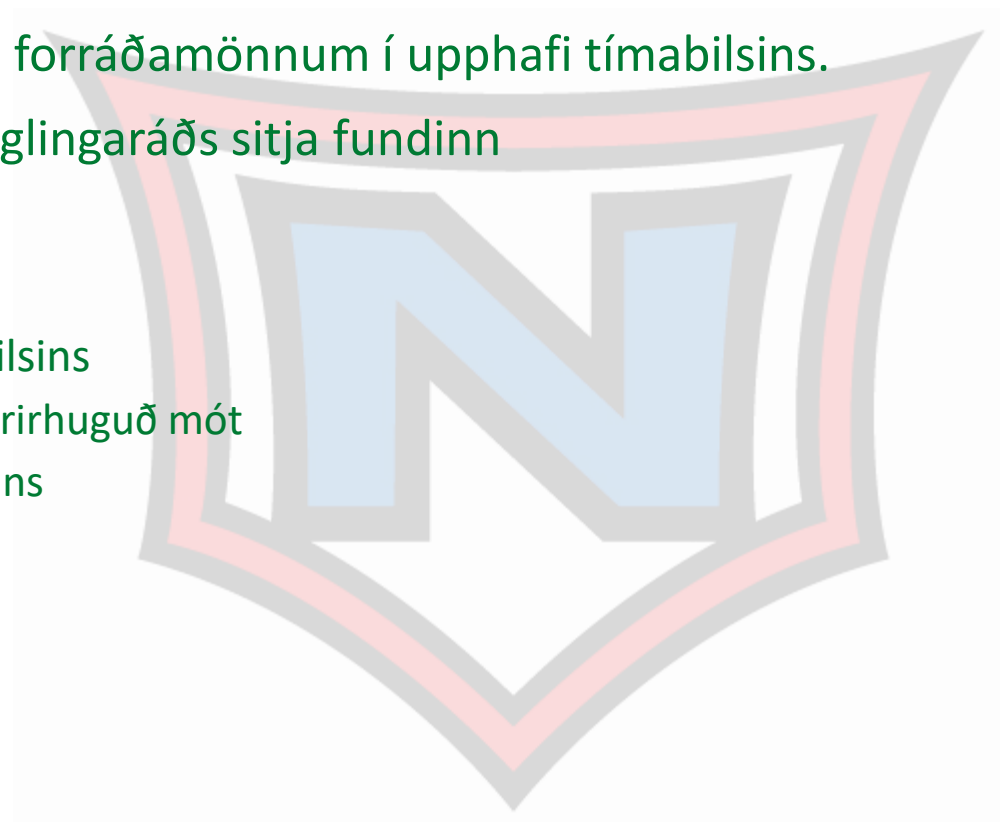
# Æfingagjöld

- Upplýsingar um æfingagjöld má finna [hér](#)

Bent er að á að skráningar eru bindandi fyrir tímabilið og endurgreiðir UMFN ekki æfingagjöld nema þá að um langvarandi veikindi/ slys á barni sé um að ræða eða brottflutning af svæðinu. Slík tilfelli þarf að tilkynna skriflega til UMFN með tölvupósti á [unglingarad@umfn.is](mailto:unglingarad@umfn.is)

# Haustfundur

- Þjálfari heldur fund með forráðamönnum í upphafi tímabilsins.
- Fulltrúi/-ar barna- og unglingaráðs sitja fundinn
- Tilgangur fundarins er
  - ⊗ Kynning þjálfara
  - ⊗ Kynning á starfi tímabilsins
    - Upplýsingar um fyrirhuguð mót
    - Markmið tímabilsins
  - ⊗ Stofnun foreldraráðs
  - ⊗ Opnar umræður



# Barna- og unglingaráð

- ✿ Formaður: Jón Björn Ólafsson
- ✿ Varaformaður: Anna Hulda Einarsdóttir
- ✿ Gjaldkeri: Magnea Ósk Waltersdóttir
- ✿ Meðstjórnendur:
  - ✿ Atli Már Ragnarsson
  - ✿ Bryndís Kristinsdóttir
  - ✿ Guðbjörg Björnsdóttir
  - ✿ Guðjón Helgi Gylfason
  - ✿ Guðmundur Helgi Albertsson
  - ✿ Guðni Sigurbjörn Sigurðsson
  - ✿ Gunnhildur Gunnarsdóttir
  - ✿ Lára Woodhead
  - ✿ Lárus Ingi Magnússon
  - ✿ Ólafur Tryggvi Eggertsson
  - ✿ Sigurbjörn Grétarsson
  - ✿ Sigprúður Sigurðardóttir

# Þjálfarar

## Stúlkur

Flokkur	Þjálfarar	Netföng þjálfara
10. – 12.fl. stúlkna	Kristjana Eir Jónsdóttir Bruno Richotti	kristjanaeirj@gmail.com richottibruno@gmail.com
8. – 9.fl. stúlkna	Krista Gló Magnúsdóttir Eygló Alexandersdóttir	kristaglo27@gmail.com eygloalexanders@gmail.com
7.fl. stúlkna	Bylgja Sverrisdóttir Benedikt Guðmundsson	bylgja.sverris@gmail.com benediktrunar@hotmail.com
mb 10-11 ára stúlkna	Kristjana Eir Jónsdóttir Bylgja Sverrisdóttir	kristjanaeirj@gmail.com Bylgja.sverris@gmail.com
mb 8-9 ára stúlkna	Agnar Mar Gunnarsson Bylgja Sverrisdóttir	aggiogsvava@simnet.is bylgja.sverris@gmail.com
mb 6-7 ára stúlkna	Agnar Mar Gunnarsson	aggiogsvava@simnet.is
Leikskólahópur/Boltaskóli	Agnar Mar Gunnarsson	aggiogsvava@simnet.is
6-8 ára kk/kvk Háaleitisskóli	Gestur Leó Guðjónsson Sigurbergur Ísaksson	Gestur98@outlook.com sibbiumfn@gmail.com

# Þjálfarar

## 🍌 Drengir

Flokkur	Þjálfarar	Netföng þjálfara
10. – 12.fl. drengja	Logi Gunnarsson	logi@umfn.is
9.fl. drengja	Bruno Richotti	richottibruno@gmail.com
7.fl. drengja	Bruno Richotti	richottibruno@gmail.com
mb 10-11 ára drengja	Chaz Williams Hermann Ingi Harðarson	xx Hermanningi9@gmail.com
mb 8-9 ára drengja	Agnar Mar Gunnarsson Bruno Richotti	aggiogsvava@simnet.is richottibruno@gmail.com
mb 6-7 ára drengja	Agnar Mar Gunnarsson	aggiogsvava@simnet.is
Leikskólahópur/Boltaskóli	Agnar Mar Gunnarsson	aggiogsvava@simnet.is
6-8 ára kk/kvk Háaleitisskóli	Gestur Leó Guðjónsson Sigurbergur Ísaksson	Gestur98@outlook.com sibbiumfn@gmail.com



# Foreldraráð

- Foreldraráð er skipað í hverjum flokki fyrir sig að hausti.
- Hlutverk foreldraráða er að:
  - ⊗ Sjá um skipulagningu keppnisferða í samráði við þjálfara
    - Sjá um að skipa fararstjóra í ferðir
    - Vera þjálfaranum innan handar í keppnisferðum og mótum
    - Skipuleggja akstur á mót
  - ⊗ Aðstoða barna- og unglingaráð við fjáraflanir flokkana þegar það á við.
  - ⊗ Vera í forsvari fyrir foreldra
  - ⊗ Vera með þjálfara í að skipuleggja félagslega hluta þess að æfa körfubolta

# Tengiliðir barna- og unglíngaráðs

- ⊗ Hver æfíngahópur hefur tengilið í barna- og unglíngaráð
- ⊗ Hlutverk tengiliða:
  - ⊗ Mæta reglulega á æfíngar hjá flokknum
  - ⊗ Aðstoða þjálfara við skipulagningu funda.
  - ⊗ Leggja mál flokksins fyrir barna- og unglíngaráð.
  - ⊗ Liðsinna þjálfara við að framfylgja gildum barna- og unglíngaráðs
  - ⊗ Aðstoða þjálfara við stofnun foreldraráðs.
  - ⊗ Aðkoma að skipulagningu keppnisferða.

# Tengiliðir barna- og unglingaráðs

Flokkur	Tengiliðir	Netfang
6, 7 og 8 ára Ásbrú kk og kvk	Gummi og Guðbjörg	gha82@outlook.com
Leikskólahópur	Anna Hulda og Gauji	huldaeinarsd@gmail.com
6 og 7 ára kk	Bryndís og Atli	atliragnars@simnet.is
6 og 7 ára kvk	Gunnhildur og Bjössi	gudni.s.sigurdsson@gmail.com
8 og 9 ára kvk	Magnea og Sibbi	moskw86@gmail.com
8 og 9 ára kk	Lára og Óli	Larawoodhead@gmail.com
10 og 11 ára kvk	Gummi og Guðbjörg	gha82@outlook.com
10 og 11 ára kk	Anna Hulda og Gauji	huldaeinarsd@gmail.com
7.fl kvk	Lárus og Sísí	Lallimagg1968@gmail.com
7.fl kk	Jón Björn	jbolafs@gmail.com
8. og 9.fl kvk	Magnea og Sibbi	moskw86@gmail.com
9. fl kk	Lára og Óli	Larawoodhead@gmail.com
10.fl kk - Ungmennaflokks	Jón Björn	jbolafs@gmail.com
10.-12.fl kvk	Lárus og Sísí	Lallimagg1968@gmail.com

# Upplýsingar vegna móta

- Iðkendur til og með 8. flokki taka þátt í fjölliðamótum.
- Þjálfarar barna 9 ára og yngri taka ákvörðun um þau fjölliðamót sem flokkurinn tekur þátt í á hverju tímabili.
- Iðkendur í flokkum minnibolta 10 ára og til og með 8. flokki taka þátt í Íslandsmóti með fjölliðamóts sniði.
- Iðkendur í 9. flokki og eldri taka þátt í deildarkeppni á Íslandsmóti ásamt bikarkeppni KKÍ.
- Allar upplýsingar um mót er að finna [hér](#) í keppnisdagatali KKÍ
- Allir þátttakendur móta, utan Íslandsmóts, greiða sama mótagjaldið óháð því hvort viðkomandi kýs að nýta sér þann samgöngumáta sem skipulagður er fyrir flokkinn eða ekki eða hvort iðkandi gistir eða ekki

# Mótahald yngri flokka KKÍ tímabilið 2023/2024

## ÍSLANDSMÓT YNGRI FLOKKA

Flokkur	1. Umferð	2. Umferð	3. Umferð	4. Umferð	5. umferð
Minnibolti 10 ára	23.-24. sep	2.-3. des	9.-10. mar	11.-12. maí	
Minnibolti 11 ára	7-8. okt	18.-19. nóv	3.-4. feb	6.-7. apr	25.-26. maí
7. Flokkur	30. sep-1. okt	25.-26. nóv	27.-28. jan	16.-17. mar	11.-12. maí
8. Flokkur	23.-24. sep	4.-5. nóv	2.-3. des	10.-11. feb	25.-26. maí

## BIKAR YNGRI FLOKKA – ÁÆTLUN (9. – 12. flokkur)

32-liða	16-liða	8-liða	4-liða	Úrslitaleikur
4.-11. okt	22.-29. nóv	10.-17. jan	1.-7. feb	21.-24. mar

Upplýsingar fengnar af [heimasíðu KKÍ](#) – fyrirvari um breytingar

# Leikreglur yngri flokka

- Í reglugerð um körfuknattleiksmót kemur eftirfarandi fram varðandi varnarleik:
  - ⊗ MB10 og MB11 (sömu reglur): Einungis er heimilt að leika maður á mann vörn. Varnarlið má ekki tvöfalda eða gildra (e. double team, trap).
  - ⊗ 7. og 8. flokkur (sömu reglur): Ekki er heimilt að leika svæðisvörn, hvorki á varnar né sóknarvelli.
  - ⊗ 9. flokkur: Ekki er heimilt að leika svæðisvörn, hvorki á varnar- né sóknarvelli.
  - ⊗ 10. flokkur: Engar sérreglur um varnarleik.
  - ⊗ Nánari útskýringar er að finna á síðu KKÍ, tengill [hér](#)
- Sér reglur eftir aldursflokkum s.s. Varðandi boltastærð, leiktíma, leikhlé o.fl má finna [hér](#)
- Höfum ætíð í huga að leikurinn á að vera jákvæður og skemmtilegur

# Dómarinn

- Munum að dómarinn er hluti af leiknum – án hans verður enginn leikur spilaður
- Sýnum dómaranum virðingu – það er dómarinn sem dæmir leikinn
- Hafið í huga að dómarar í yngri flokkum eru oft iðkendur, leikmenn eða sjálfboðaliðar – ekki þaulvanir dómarar. Margir eru að dæma í fyrsta sinn.

**Verum fyrirmyndir, berum virðingu fyrir leiknum**

**Verum UMFN og okkur sjálfum til sóma með góðri framkomu utan vallar sem innan**

# Ferðalög á vegum UMFN

- ✿ Forráðamenn eru ábyrgir fyrir börnum sínum meðan á ferðalögum með félaginu stendur.
- ✿ Ef að iðkandi fer ekki eftir þeim reglum sem settar eru á ferðalögum með UMFN áskilur félagið sér rétt til að senda viðkomandi heim á kostnað forráðamanna.
- ✿ Forráðamenn í samstarfi við foreldraráð og þjálfara skipta með sér verkum á ferðalögum á vegum UMFN og skipuleggja allt utanumhald í kringum iðkendur á mótum.
- ✿ Hlutverk fararstjóra (á við á gistimótum):
  - ✿ Sjá um skipulagningu ferða í samráði við foreldraráð og þjálfara
  - ✿ Sjá til þess að allt sé til reiðu fyrir ferðir
  - ✿ Sjá til þess að farið sé eftir reglum barna- og unglíngaráðs
  - ✿ Halda utan um hópinn
  - ✿ Sjá til þess að allir njóti sín
- ✿ Hlutverk liðsstjóra:
  - ✿ Sjá um að allir séu mættir á réttum tíma í leik
  - ✿ Sjá um að hita leikmenn upp og koma upp góðri stemningu fyrir leik þar til þjálfari mætir
  - ✿ Ef eitthvað kemur upp á og þjálfari er ekki mættur þegar leikur hefst sér liðsstjóri um að hefja leikinn



# Ábending til forráðamanna

- ❁ Komdu og horfðu á keppni þegar þú getur. Barninu finnst það gaman!
- ❁ Hvettu allt liðið í leik eða keppni – ekki bara þitt barn.
- ❁ Sýndu jákvæðni og stuðning (líka í mótlæti) – forðastu að gagnrýna.
- ❁ Berðu virðingu fyrir störfum þjálfarans – ekki reyna að hafa áhrif á hann meðan á leik eða keppni stendur.
- ❁ Dómarinn er til að leiðbeina og kenna jafnt sem að dæma. Ekki gagnrýna ákvarðanir hans.
- ❁ Hvettu barn þitt til að taka þátt í æfingum og keppni – Ekki beita þau þrýstingi.
- ❁ Spurðu barnið að keppni lokinni hvort því þótti gaman og hvernig það stóð sig – Ekki endilega hvernig leikurinn fór, því úrslitin eru ekki aðalatriði.
- ❁ Berðu virðingu fyrir starfi félagsins.
- ❁ Taktu þátt á foreldrafundum þar sem umræður fara fram um þjálfun og markmið, sem og í foreldraráði en það er vettvangur forráðamanna.
- ❁ Mundu að það er barnið þitt sem er að taka þátt. – EKKI ÞÚ! Sumum forráðamönnum hættir til að gleyma því.
- ❁ Viljir þú hjálpa til og vera virkari í stuðningi við íþróttaiðkun barnsins – Þjóddu þá fram aðstoð þína, vertu liðsstjóri eða þátttakandi í foreldraráði. Spurðu þjálfarann hvernig þú getur orðið að liði.

# Markmið þjálfunar

## ● Þjálfun minnibolta – 11 ára og yngri

- Á þessum aldri er lögð áhersla á að kenna undirstöðuatriði leiksins. Mikil áhersla er lögð á að halda góðum aga og kenna börnunum góð samskipti á íþróttamótum. Æfingar eru fjölbreyttar og skemmtilegar og að miklu leiti í formi leikja. Áhersla lögð á að vinna sem mest með boltann.

## ● Þjálfun 12-14 ára

- Á þessum aldri er haldið áfram að vinna með grunnþjálfunina sem hefur verið unnin árin á undan. Áfram er lögð mikil áhersla á “maður á mann” vörn, og sóknarlega er áfram unnið að uppbyggingu sóknarleiks þar sem að allir fá að vinna sömu hluti í stað þess að njörva menn niður í fastar stöður. Agi er lykilþáttur sem þarf að hafa í huga. Til að mynda að leggja áherslu á að menn mæti á réttum tíma á æfingar, allir vinni saman sem ein heild og að allir vinni eftir þeim reglum sem þjálfarinn setur. Iðkendur stendur til boða styrktaræfingar og hugarþjálfun

## ● Þjálfun 15-18 ára

- Á þessum aldri fer þjálfunin að snúast meira um leikskilning og þegar hér er komið við sögu á grunnvinnan á undanförunum árum að skila sér í bæði betri leikmönnum sem og möguleika á því að fara að spila meira kerfisbundinn körfuknattleik. Varnarlega fara iðkendur að kynast svæðis- og pressuvörnum meira. Vissulega þarf að viðhalda tækniæfingum og á þessum aldri fá iðkendur kynningu á lyftingum.

# Þjálfun Minnibolta (11 ára og yngri)

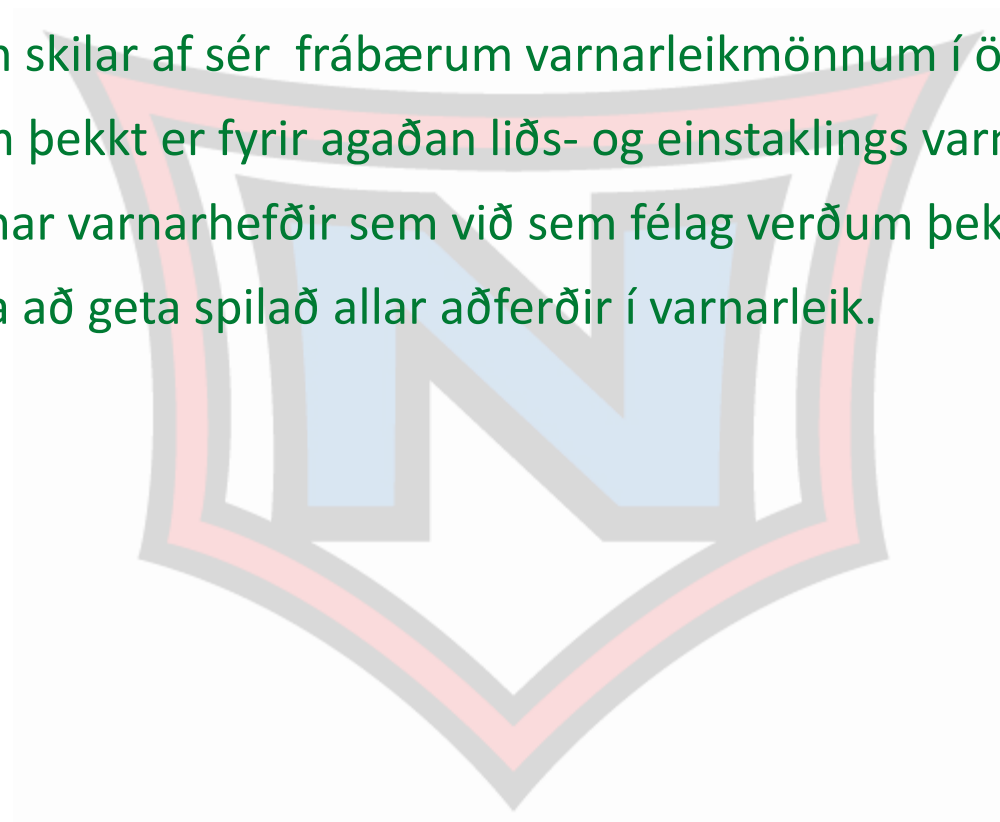
- ❖ Minniboltinn er fyrir 11 ára og yngri. Í minnibolta fá börnin að kynnst heimi íþróttanna á vingjarnlegan hátt. Undirstöðuatriðin eru kennd í umhverfi sem miðar að þörfum barna og allir fá að vera með, óháð getu. Þjálfari í minnibolta skapar umhverfi fyrir börn til að iðka íþróttina, efla félagsþroska og efla liðsanda. Með því að notast við ýmiskonar leiki er börnunum sýnt fram á að íþróttir eru skemmtilegar og allir geta tekið þátt.
- ❖ Leikreglurnar í Minniboltanum verða að vera þannig að leikurinn/æfingin gangi snuðrulaust fyrir sig þannig þarf að halda töfum/stoppum í lágmarki og draga úr hættu á meiðslum. Viðfangsefnið ætti að vera að einhverju leiti hluti af körfuknattleik þó reglurnar séu mögulega sveigðar. Í einhverjum tilfellum eru allar snertingar bannaðar, en stundum horft framhjá skrefum og þannig mætti áfram telja. Þó þarf að koma reglum leiksins jafnt og þétt inn hjá iðkendum.
- ❖ Megin markmið með þjálfun barna eru allt önnur en með þjálfun fullorðinna keppnisíþróttamanna og þess vegna þurfa börn öðruvísi þjálfun en fullorðnir. Við þjálfun barna þarf meðal annars að:
  - ❖ Huga að öryggi þeirra.
  - ❖ Koma í veg fyrir einelti.
  - ❖ Kenna einbeitingu og aga.
  - ❖ Þjálfunin á að byggja á þörfum barnanna og leikurinn er aðlagður að þeim.
  - ❖ Í minnibolta er annað hugarfar viðhaft en í leikjum fullorðinna – ríkari áhersla er lögð á leikgleði og að allir fái að taka þátt en minni áhersla á sigur.

## Þjálfun 12 – 18 ára

- Á þessu stigi er áfram unnið í grunnþáttum leiksins en nú með meiri áherslu á tækni og leikskipulag.
- Unnið er markvisst með þrjá mikilvæga þætti leikmanna sem eru; að leikmenn skuldbindi sig verkefninu, aginn sé góður og einbeiting alltaf til staðar.
- Lögð er rík áhersla á að menn geri eins á æfingum og í leikjum, “as you practice, you will play”.
- „Maður á mann” vörn eina vörnin sem notast er við í aldurshópum 12 – 14 ára og allt kapp lagt á að kenna þá vörn vel.
- Fleiri varnarafbrigði bætast við í aldurshópnum 15-18 ára, s.s. svæðisvörn.
- Taktík er ekki á dagskrá fyrr en leikmennirnir hafa sýnt framfarir í tækninni.

# Sérstök áhersla er á varnarleik í öllum aldursflokkum

- UMFN vill vera félag sem skilar af sér frábærum varnarleikmönnum í öllum flokkum
- Við viljum vera félag sem þekkt er fyrir agaðan liðs- og einstaklings varnarleik.
- Við viljum byggja ákveðnar varnarhefðir sem við sem félag verðum þekkt fyrir.
- Leikmennirnir okkar eiga að geta spilað allar aðferðir í varnarleik.



*Iðkendur og aðstandendur ættu ætíð að sýna af sér háttvísi hvort sem er í leikjum eða öðrum viðburðum sem Njarðvík tekur þátt í. Háttvísi endurspeglast í umgengni í íþróttahúsum, skólum og matsal og því hvernig háttarni iðkendur, aðstandendur og þjálfarar sýna af sér í leik og starfi.*

***Verum okkur til sóma***

***Verum Njarðvík til sóma***

