



Barna og unglingaráð Knattspyrnudeildar FH

(Síðast uppfært febrúar 2021)



INNGANGUR

Starfsemi knattspyrnudeildar FH grundvallast af skýrum og margþættum skyldum og kröfum ákveðinna hagsmunaaðila. Lökendur, forráðamenn, félagið sjálf, Hafnarfjarðarbær og Knattspyrnusamband Íslands gera skýlausar kröfur á það að staðið sé faglega að íþróttalegu,- félagslegu- og fjárhaglegu starfi innan deildarinnar. Stjórn knattspyrnudeildar FH gerir sér vel grein fyrir þessum kröfum og þeirri miklu ábyrgð sem fylgir því að koma að uppeldisstarfi hafnfirskra barna og unglunga. Skjal þetta hefur að geyma þá grunn hugmyndafræði og starfsskipulag sem móta á starfssemi yngri flokka deildarinnar m.t.t. þeirra krafna sem gerðar eru til starfsins.



EFNISYFIRLIT

SKIPULAG YNGRI FLOKKA	6
Hlutverk	6
Framtíðarsýn	6
Meginmarkmið.....	6
Gildi	6
Leikgleði	6
Framfarir	6
Virðing	6
Stefna og markmið knattspyrnudeildar	6
Íþróttaleg stefna	6
Félagsleg stefna.....	8
Fjármálaleg stefna.....	9
Skipurit knattspyrnudeildar	10
Skipurit Barna- og unglingaráðs	10
Hlutverk	11
Hlutverk formanns	12
Hlutverk gjaldkera.....	12
Hlutverk ritara	12
Hlutverk meðstjórnenda.....	12
Hlutverk yfirþjálfara	12
Helstu verkefni yfirþjálfara	13
Hlutverk þjálfara	14
Foreldraráð	15
Hlutverk foreldraráðs.....	15
Helstu verkefni	16
Fjáraflanir:.....	16
Keppnis- og æfingaferðir:	16
Félagsstarf :	16
Samskipti :	17
Iðkendur.....	17
Skráning í félagið.....	17
Æfingatímabil og flokkar	17
Æfingagjöld.....	17
UMGJÖRÐ ÞJÁLFUNNAR	18



ÞJÁLFUNARSTEFNA	18
Stefnuyfirlýsing KSÍ um þjálfun barna og unglinga	18
8 ára og yngri.....	18
9 til 12 ára	18
13 - 16 ára	19
17 til 19 ára.....	20
KENNSLU OG ÆFINGASKRÁ	20
8. flokkur	21
7. flokkur	22
6. flokkur	23
5. flokkur	25
4. flokkur	26
3. flokkur	29
Andlegir þættir.....	33
FRAMFARAMÆLINGAR	33
AFREKSÆFINGAR.....	33
KNATTSPYRNUSKÓLI.....	34
FÉLAGSSTARF.....	34
UPPLÝSINGARFLÆÐI	35
FJÁRAFLANIR	35
KEPPNISFERÐIR	35
YFIRLIT YFIR FLOKKASTARFIÐ	35
8.flokkur, 5 og 6 ára	35
7. flokkur, 7 og 8 ára.....	35
6. flokkur, 9 og 10 ára.....	37
5. flokkur, 11 og 12 ára.....	38
4. flokkur 13 og 14 ára.....	39
3. flokkur 15 og 16 ára.....	40
FRÆÐSLU OG FORVARNARSTARF	41
SIÐAREGLUR.....	41
Eineltisforvarnir ÍBH	44
Jafnréttisstefna Íþróttabandalags Hafnarfjarðar.....	47
Markmið - leiðir	47
Áfallaáætlun.....	48
Skilgreining á áföllum	48
Tilkynningar	48
Tengiliðir.....	49



VÍMUVARNARFORVARNIR.....	49
Forvarnarstefna KDFH:	49
FJÁRMÁL	51
Fjármálastefna	51
Rekstur.....	51
Fjárhagsáætlanir	51
Fjármögnun	51
Innheimta æfingagjalda	51
Fjáraflanir.....	52
Þátttaka í útgjöldum flokka	52
VIÐAUKAR	52



SKIPULAG YNGRI FLOKKA

Hlutverk

Er að veita áhugasömum börnum og unglingum í Hafnarfirði tækifæri til að stunda knattspyrnu. Áhersla er lögð á félagsleg og uppeldisleg gildi knattspyrnuíðkunar ásamt því að allir fái tækifæri til að þroska sig sem einstakling og taki framförum.

Framtíðarsýn

Að vera leiðandi í þjálfun knattspyrnu barna og unglinga á Íslandi og að iðkendur (nái framförum) sýni árangur innan vallar sem utan. Að vera í fremstu röð hvað, árangur, ímynd og aðstöðu varðar.

Meginmarkmið

Að til verði fjölhæfir knattspyrnu- og félagsmenn, hvort heldur sem þeir iðki knattspyrnu sem tómstundargaman, til að ná árangri í keppni eða til að sinna almennum félagsstörfum.

Gildi

Leikgleði

Við setjum gleðina í öndvegi. Við viljum vera í jákvæðu og uppbyggilegu umhverfi.

Framfarir

Æfingin skapar meistarann. Við náum framförum með góðri ástundun og þrautseigju.

Virðing

Við berum virðingu fyrir sjálfum okkur, samherjum, mótherjum og félaginu.

Stefna og markmið knattspyrnudeildar

Íþróttaleg stefna

Er að bjóða uppá skipulagða og markvissa knattspyrnuþjálfun þar sem allir iðkendur fá verkefni við sitt hæfi og tækifæri til þess að ná framförum.



Markmið:

- Að allir fái þjálfun við hæfi.
- Að lögð sé áhersla á framfarir einstaklinga og flokka
- Að veita afreksfólki tækifæri til að vaxa og dafna
- Að aðstaða til æfinga verði eins og best er á kosið
- Að þjálfarar séu vel menntaðir, faglegir og færir
- Skila leikmönnum upp í meistararflokk

Leiðir:

Að allir fái þjálfun við hæfi.

- Þjálfarar fylgi æfingaskrá FH við val á æfingum fyrir hvern aldurshóp
- Hafa a.m.k. einn þjálfara á hverja 10 iðkendur yngstu flokka
- Unnið er samkvæmt stefnumörkun KSÍ og ÍSÍ um æfingar og keppni – allir fái tækifæri
- Unnið sé með litla hópa í þjálfun
- Iðkendum er skipt eftir getu á hluta æfinganna
- Þjálfarar fylgi verklagsreglum ef brottfall verður úr flokki og miðað er við að eftir 6. fl. sé brottfall ekki meira en 15% milli flokka, þ.e. að 85% af þeim sem klára 5. fl. klári 4.fl. tveimur árum síðar

Að lögð sé áhersla á framfarir einstaklinga og flokka.

- Allir leikmenn gangi í gegnum tækniþróf (knattþrautir/) þegar þeir færast upp á milli flokka.
- Þjálfarar setji „færnis“ markmið fyrir hvern flokk sem taka mið af æfingaskrá BUR (m.v. þennan aldur á ákveðin grunnfærni að vera til staðar)

Að veita afreksfólki tækifæri til að vaxa og dafna.

- Unnið er eftir afreksstefnu knattspyrnudeildar FH.

Að aðstaða til æfinga verði eins og best er á kosið

- Sett verði saman áætlun um uppbyggingu knattspyrnuaðstöðu FH. Að þjálfarar séu vel menntaðir, faglegir og færir
- Stofnað verði fræðsluráð sem skipuleggur fyrirlestra og upptækur fyrir þjálfara í samvinnu við yfirþjálfara



- Þjálfarar skili ársáætlun til yfirþjálfara í upphafi tímabils
- Þjálfara útbúi og dreifi áætlunum með æfingaáherlsum hvers mánaðar
- Þjálfarar skili „yfirlitsskýrslu“ til yfirþjálfara í lok hvers tímabils
- Stuðlað sé að menntun þjálfara

Félagsleg stefna

Að byggja upp góðan liðsanda með því að skapa jákvætt og uppbyggilegt andrúmsloft þar sem iðkendum gefst kostur á því að efla félagsþroska sinn. Áhersla er lögð á fræðslu og forvarnir og að stuðla að virkri þátttöku foreldra/forráðamanna í starfinu öllu.

Markmið:

- Að virk foreldraráð séu starfandi í öllum flokkum
- Boðið sé uppá skemmtun/fræðslu samhliða þjálfun
- Að efla upplýsingaflæði innan deildarinnar og félagsins í heild
- Að þjálfarar uppi fólk til starfa innan deildarinnar sem munu t.d. sinna dómgæslu, stjórnunarstörfum og styðja á annan hátt við starf knattspyrnudeildar FH
- Að efla félagsþroska iðkenda
- Að starfa eftir jafnréttis-, siða- og forvarnaáætlun deildarinnar

Leiðir:

Að virk foreldraráð séu starfandi í öllum flokkum.

- BUR sér til þess að stofnuð séu foreldraráð fyrir lok október ár hvert
- Uppfærð handbók fyrir foreldraráðin
- Foreldraráð skila af sér skýrslu í lok árs um starfið inn í template BUR

Að efla upplýsingaflæði innan deildarinnar og félagsins í heild.

- Upplýsingar um barna og unglíngastarf FH sé sent fjölmiðlum reglulega
- Heimasíða félagsins verði nýtt fyrir fréttir og myndir tengdar starfinu
- Stuðla að því að foreldraráð og þjálfarar noti reglulega samskiptamiðla FH og tölvupósta til þess að upplýsa foreldra um það sem í gangi er hverju sinni
- BUR fundi með foreldraráðum a.m.k. tvisvar á hverju tímabili

Að þjálfarar uppi fólk til starfa innan deildarinnar



- Hvetja unglunga til þess að sækja dómararnámskeið.
- Að hvetja þá sem hafa áhuga á þjálfun að sækja þjálfaranámskeið
- Að hvetja þá iðkendur sem hafa áhuga á sjálfböðastarfi að kynna þeim fyrir verkefnum deildarinnar

Að efla félagsþroska iðkenda.

- Stuðla að því að iðkendur læri að takast á við mótlæti jafnt sem sigra
- Stuðla að því að iðkendur læri að vera hluti af liðsheild
- Stuðli að því að iðkendur læri jákvætt hugarfar og eflist í því að vilja betrubæta sig

Að starfa eftir jafnréttis-, siða- og forvarnaáætlun deildarinnar.

- Stuðla að því að þjálfara og aðrir þeir sem að starfinu koma starfi eftir jafnréttis- siða- og forvarnaráætlun deildarinnar

Fjármálaleg stefna

Fjármálastefna barna og unglingaráðs gengur út á það að ráðið sé ætíð í stakk búið til þess að standa undir þeim fjárhagslegu skuldbindingum sem á því hvílir og geti stutt við þá uppbyggingu og þann árangur sem kröfur knattspyrnudeildar FH gera ráð fyrir.

Markmið:

- Rekstur sé hallalaus, skuldlaus og sjálfbær

Leiðir:

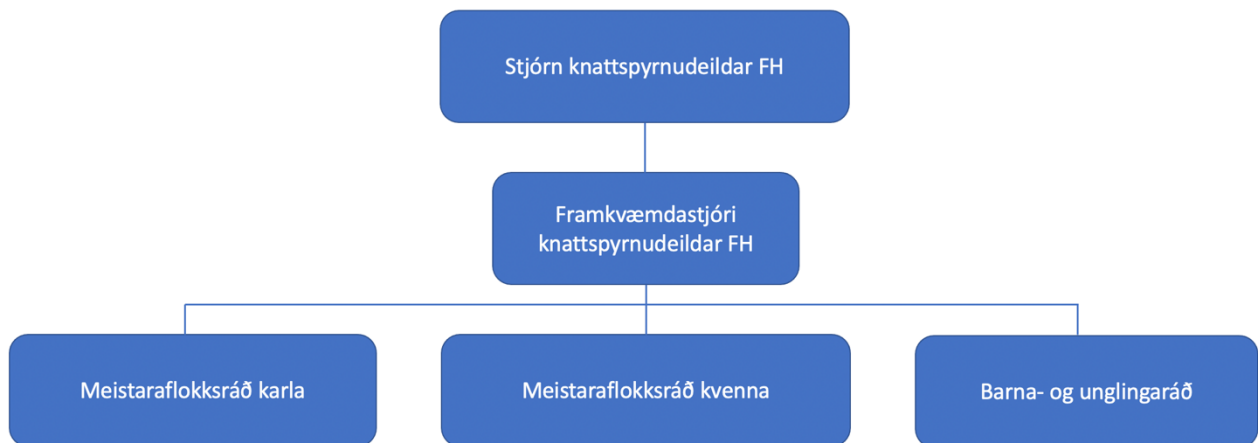
- Rekstrar- og sjóðsstreymisáætlun fyrir hvert starfstímabil
- Ákvarðanir um fjárútlát séu ætíð í takt við greiðslugetu („þetta reddast“ hugafar ekki gilt)
- Hlutfall iðkenda með iðkendasamninga 100%
- Innheimta æfingagjalda sé 100% (fyrir utan félagsleg úrræði)
- Innheimta á niðurgreiðslur frá Hafnarfjarðarbæ séu 100%
- Sértek markmið er varða fjármagn frá styrktaraðilum lögð fram í byrjun hvers starfsárs



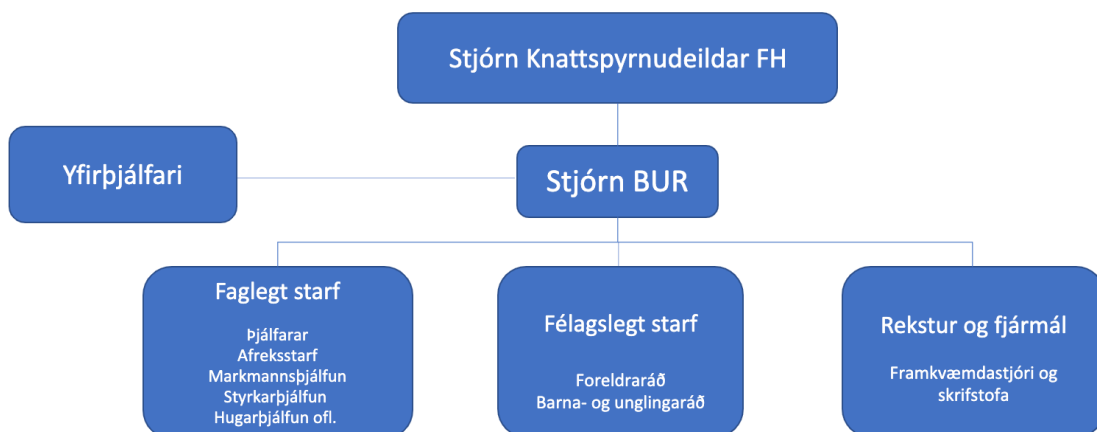
Mat:

Ársreikningur lagður fram fyrir stjórn knattspyrnudeildar samhliða frávíkagreiningu á fjárhagsáætlun viðkomandi árs. Samanburður á fjölda iðkendasamninga og niðurgreiðslna frá Hafnarfjarðarbæ. Í lok hvers tímabils er stjórn knattspyrnudeillar gert grein fyrir þeim fjárhagslegu markmiðum sem sett voru fyrir viðkomandi starfsár og þeim árangri sem náðist í þeim efnum og fjárhagsáætlun næsta tímabils kynnt.

Skipurit knattspyrnudeildar



Skipurit Barna- og unglingaráðs





Barna- og unglíngastarf FH markast af 2.- 8. flokki karla og kvenna. Barna- og unglíngaráð (BUR) heyrir undir stjórn knattspyrnudeildar FH. Formaður BUR situr í stjórn knattspyrnudeildar og er tengiliður barna og unglíngastarfsins við deildina. Yfirþjálfari, þjálfarar og foreldraráð heyra undir BUR. Barna og unglíngaráð er skipað af stjórn knattspyrnudeildar eftir aðalfund knattspyrnudeildar ár hvert.

Ráðið samanstendur af formanni, gjaldkera, ritara og tveimur meðstjórnendum. Ráðið skiptir með sér verkum bæði föstum árlegum verkefnum og tilfallandi. Formlega fundi skal a.m.k. halda einu sinni í mánuði og halda skal fundagerðabók. Upplýsingar um stjórn BUR má finna á heimasíðu félagsins. Fjárhagslegur rekstur á barna- og unglíngastarfi knnd FH er að aðskilinn frá öðrum einingum innan deildarinnar í ársreikning knattspyrnudeildar FH og er starfsemin fjármögnuð með æfingagjöldum og frístundastyrkjum og öðrum styrkjum.

Hlutverk

Hlutverk barna og unglíngaráðs er þrískipt en það er að bera faglega, félagslega og fjárhagslega ábyrgð á barna og unglíngastarfi knattspyrnudeildar FH. Barna og unglíngaráði er gert að starfrækja kraftmikið, vaxandi og metnaðarfullt barna og unglíngastarf sem er deildinni, félaginu og Hafnarfjarðarbæ til sóma.

Helstu verkefni

- Hafa umsjón með daglegum rekstur yngri flokka ásamt framkvæmdastjóra knnd sem sér um rekstur BUR eins og t.d. greiða laun yfirþjálfara og þjálfara
- Vinna skipulega að fjölgun iðkenda í samráði við yfirþjálfara og þjálfara
- Skipuleggja uppskeruhátíð yngri flokka Knd FH.
- Sjá um dómaramál yngri flokka ásamt dómaraþjóra sem hefur yfirumsjón með dómaramálum
- Umsjón og aðstoða yfirþjálfara með uppsetningu æfingatöflu
- Halda utan um eigur deildarinnar sem tengjast yngri flokkum
- Sjá um skipun fagráðs sem kemur að ráðningu yfirþjálfara
- Sjá um skipun fagráðs sem kemur að ráðningu þjálfara yngri flokka í samstarfi við yfirþjálfara
- Sjá til þess að þjálfarar sækji þjálfaranámskeið á vegum KSÍ
- Sjá til þess að þjálfarar fái nauðsynlegan klæðnað til að klæðast á æfingum, í leikjum og í keppnisferðalögum



- Sjá til þess að þjálfarar vinni skipulega með iðkendur og meti framfarir þeirra með markvissum og reglubundnum hætti
- Sjá til þess að í lok keppnistímabils skili þjálfarar af sér mati á árangri og framförum. Einnig að þjálfarar skili starfsskýrslu með upplýsingum um þá þætti sem teknir hafa verið fyrir á tímabilinu hvað varðar liðið í heild og leikmenn þess
- Leggja til æfingavesti, bolta, boltanet, keilur, sjúkratöskur og annan sameiginlegan búnað yngri flokka
- Setja reglur um framkomu leikmanna á æfingum, í leikjum, keppnisferðum og gangvart félaginu í samráði við yfirþjálfara
- Funda með talsmönnum foreldraráða allra flokka að minnsta kosti tvisvar á ári þar sem farið er yfir starfið og skipst á upplýsingum
- Sjá til þess að foreldraráð séu mynduð hjá hverjum flokki fyrir lok október ár hvert

Hlutverk formanns

Formaður hefur yfirumsjón með störfum barna og unglingaráðs. Hann er málsvari ráðsins og situr í stjórn knattspyrnudeildar.

Hlutverk gjaldkera

Gjaldkeri sér um gerð fjárhags- og sjóðsstreymisáætlana fyrir hvert tímabil ásamt framkvæmdastjóra knd. Gjaldkeri hefur umsjón með áætlanagerð, greiðslu reikninga og innheimtu iðkendagjalda í samvinnu við starfsmenn á skrifstofu deildarinnar. Gjaldkeri sér um í samráði við aðra stjórnarmeðlimi og yfirþjálfara að halda utan um félagaskrá deildarinnar.

Hlutverk ritara

Ritari sér um að rita fundagerðir og varðveita þær. Rita skal fundagerðir á öllum fundum og senda afrit á aðra stjórnarmeðlimi innan 24 klst. eftir að fundur er haldinn.

Hlutverk meðstjórnenda

Meðstjórnendur eru, jafnt á við aðra stjórnarmeðlimi, ábyrgir fyrir því að framfylgja stefnum og markmiðum barna og unglingaráðs.

Hlutverk yfirþjálfara

Yfirþjálfari hefur yfirumsjón með faglegu starfi yngri flokka knattspyrnudeildar. Hann skipuleggur hvert tímabil m.t.t. þjálfunarstefnu deildarinnar og veitir þjálfurum ráðgjöf og aðhald varðandi þjálfun. Hann sér til þess að ársáætlanir séu gerðar fyrir alla flokka og að þeim sé fylgt eftir. Hann



stuðlar einnig að auknu upplýsingaflæði milli þjálfara og forráðamanna og þjálfara og stjórnar BUR.

Helstu verkefni yfirþjálfara

- Leiðir stefnumótunarstarf varðandi þjálfun yngri flokka
- Ber ábyrgð á því að þjálfunarstarf innan deildarinnar sé í samræmi við stefnur og markmið deildarinnar
- Er tengiliður milli unglíngastarfsins og annars flokks og meistaraflokka deildarinnar.
- Hefur yfirumsjón með öllu starfi þjálfara yngri flokka deildarinnar í samráði við stjórn barna og unglíngaráðs
- Skipuleggja knattspyrnu- og boltaskóli FH með framkvæmdastjóra deildarinnar
- Samskipti við vallarstjóra, vallarstarfsmenn og forstöðumann Kaplakrika
- Samskipti við KSÍ varðandi leikjaniðurröðun og mótahald
- Sér til þess að ársáætlanir séu gerðar fyrir alla flokka og að þær endurspegli þjálfunarmarkmið knattspyrnunámskrár deildarinnar
- Fylgist með framkvæmd ársáætlanna og sér til þess að þeim sé fylgt ásamt framkvæmdastjóra knd.
- Sér til þess að árangursmælingar séu framkvæmdar þrisvar sinnum á hverju tímabili og heldur utan um gagnsafn þess lútandi
- Sér til þess að þjálfarar skili starfskýrslu í lok hvers tímabils
- Aðstoðar þjálfara í starfi eins og kostur er
- Hefur yfirumsjón ásamt fagráði BUR og stjórn barna og unglíngaráðs við ráðningu á þjálfurum og aðstoðarþjálfurum yngri flokka.
- Stuðlar að auknu upplýsingaflæði milli þjálfara og forráðamanna
- Sér til þess að foreldraráð séu stofnuð í hverjum flokki ásamt stjórn BUR
- Bera ábyrgð á virkni og notagildi Sidelíne forritsins
- Heldur reglulega fundi með þjálfurum til þess að stuðla að auknu upplýsingaflæði og til þess að fylgjast með gangi mála hjá hverjum flokki fyrir sig
- Stuðlar að í samstarfi við stjórn barna og unglíngaráðs að aukinni menntun þjálfara
- Sér um í samstarfi við stjórn BUR að félagaskrá deildarinnar sé uppfærð reglulega
- Er ábyrgur fyrir æfingaáætlun yngri flokka og niðurröðun á æfingatímum í byrjun hvers tímabils



Hlutverk þjálfara

Þjálfarastarfið er eitt mikilvægasta starfið sem unnið er innan knattspyrnudeildarinnar. Stjórn knattspyrnudeildar FH gerir sér vel grein fyrir þeirri miklu ábyrgð sem fylgir þessu starfi. Starfið krefst þess að hver þjálfari búi yfir faglegri þekkingu á líkamlegum, andlegum og félagslegum þörfum og getu þess aldurshóps sem starfað er með hverju sinni. Þjálfarinn gegnir lykilhlutverki í því að skapa uppbyggilegan og heilbrigðan félagsanda og stuðlar jafnframt að því að framkoma iðkenda sé félaginu ávallt til sóma. Á þjálfaranum hvílir sú skylda að sjá til þess að hver iðkandi fái verkefni við sitt hæfi þannig að allir njóti sín sem best.

Leiðir:

- Hefur yfirumsjón með öllu starfi síns flokks
- Sér um þjálfun og stjórnun á æfingum, leikjum og keppnisferðum síns flokks
- Leggur í upphafi tímabils fram fyrir yfirþjálfara ársáætlun sem tekur mið að knattspyrnunámskrá deildarinnar
- Skilar af sér í lok tímabils starfsskýrslu til yfirþjálfara
- Kynnir fyrir forráðamönnum og iðkendum í upphafi tímabils markmið og æfingaáherslur tímabilsins ásamt móta og leikjaáætlun
- Framkvæma árangursmælingar þrisvar sinnum á tímabili og skila af sér skýrslu til yfirþjálfara með niðurstöðum
- Þjálfari sér um skráningu síns flokks í mót og keppnir
- Boðar til foreldrafundar í upphafi tímabils og stuðlar að því að foreldraráð sé skipað
- Heldur fundi með forráðamönnum/foreldraráði þegar þörf þykir
- Hefur til umráða bolta, vesti og annan búnað fyrir sinn flokk. Ber ábyrgð á þessum búnaði
- Sér til þess að staðgengill sé til staðar ef hann forfallast
- Sér um að boða iðkendum á leiki og mót og upplýsir þá ef breytingar verða á æfingatímum
- Heldur skrá yfir iðkendum og heldur skráir mætingu iðkenda
- Klæðist FH merktum fatnaði í öllum leikjum á vegum félagsins sem honum er lagt til
- Stuðlar að því að uppbyggilegur og heilbrigður félagsandi sé til staðar innan flokksins



- Fylgir eftir forvarnar- og jafnréttisáætlun deildarinnar. Sérstaka áherslu er lögð á það að vel sé fylgst með einelti
- Ber ábyrgð á að leikskýrslur séu útfylltar fyrir leiki samkvæmt lögum KSÍ
- Ber ábyrgð á því að útbúnaður iðkenda á leikjum sé í samræmi við reglugerð KSÍ um búningamál knattspyrnuliða
- Stuðlar að því að framkoma og hegðun iðkenda sé félaginu til sóma á æfingum, leikjum, keppnisferðum eða öðrum þeim stundum sem iðkendur koma saman í nafni félagsins.
- Taki mögulega agavandamál föstum tókum í samráði við forráðamenn viðkomandi iðkenda og yfirþjálfara.
- Tryggja það að iðkendur og forráðamenn séu vel upplýstir um allar breytingar eða keppnisviðburði. Slíkt skal gera í gegnum samskiptaforrit viðkomandi flokks eða í gegnum tölvupóst eða með skriflegum orðsendingum.
- Hefur frumkvæði að því að koma á æfingaleikjum eftir þörfum

Foreldraráð

Í byrjun hvers starfsárs, eða fyrir lok október skal halda foreldrafund í hverjum flokki. Þjálfari skal boða til fundarins og fara yfir áherslur vetrarins og starfið framundan, Á fundinum skal kjósa í foreldraráð, sem skal samanstanda af 4-6 aðilum, og skulu vera minnst 2 fulltrúar frá hvorum árgangi. Foreldraráð skal skipa formann og gjaldkera í hverjum árgangi.

Hlutverk foreldraráðs

Að vera tengiliður á milli þjálfara og foreldra (og foreldra og unglingaráðs), og koma fram sem talsmaður foreldra. Miðlun upplýsinga milli aðila og sjá til þess að upplýsingaflæði sé virkt. Sjá til þess að þjálfari setji inn upplýsingar er varða æfingatíma, leiki, og aðrar uppákomur séu settar fram tímanlega ásamt breytingum frá áður auglýstum viðburðum. Foreldraráð skal gera upp og skila skýrslu til barna og unglingaráðs í lok hvers tímabils.



Helstu verkefni

Fjáraflanir:

- Kostnaður vegna ferða og uppihalds á mót er ekki innifalinn í æfingagjöldum, og með fjáröflunum er unnt að greiða niður að hluta eða öllu leiti þennan kostnað
- Foreldraráð ber ábyrgð á skipulagning og utanumhald með fjáröflunum viðkomandi flokks
- Að miðla upplýsingum um fjáraflanir til foreldra

Keppnis- og æfingaferðir:

Keppnisferðir viðkomandi flokks eru skv. mótalista og ákveðnar af þjálfurum, lengri og dýrar ferðir s.s. utanlandsferðir eru bornar undir foreldraráð og foreldra til samþykktar

- Skipulag dagsferða er á höndum þjálfara, nema þeir leiti til foreldraráðs eftir aðstoð

Fyrir aðrar ferðir er ábyrgð foreldraráðs eftirfarandi:

- Halda utanum þátttökulista iðkenda
- Að miðla upplýsingum til foreldra í samvinnu við þjálfara
- Innheimtu þáttökugjalda af iðkendum
- Greiðslu mótsgjalda og staðfestingu á þátttöku
- Skipuleggja og manna fararstjórn
- Uppihold sé með fullnægjandi hætti, t.d. aukamáltíðir og athuga með sérþarfir iðkenda.
- Athuga með aðrar sérþarfir iðkenda s.s. ofnæmi eða lyf og tryggja í samvinnu við viðkomandi foreldra úrlausn.
- Að vera þjálfurum innan handar með önnur mál er upp kunna að koma varðandi ferðina

Félagsstarf :

Jákvætt og uppbyggilegt starf er mikilvægt fyrir yngri flokka FH og skal foreldraráð í samvinnu við þjálfara og foreldra stuðla að því

- Stuðla að jákvæðri og uppbyggilegri hvatningu foreldra
- Hvetja foreldra til að mæta á leiki sem börnin taka þátt í
- Skipuleggja í samstarfi við þjálfara uppá komur tengdar leikjum



- Skipuleggja upptökur utan fótboltavallarins, s.s. bíó, keila, ratleik eða annað sem hentar aldri og áhuga barnanna

Samskipti :

Öll almenn samskipt eru beint á milli foreldra og þjálfara. Foreldraráð er svo formlegur tengiliður á milli foreldra annars vegar og þjálfara og unglingsráðs hins vegar

- Foreldraráð er tengiliður milli iðkenda, foreldra, þjálfara og yfirþjálfara ef með þarf
- Að hjálpa þjálfurum að viðhalda og uppfæra samskiptasiðu flokksins
- Foreldraráð skulu fylgjast með störfum þjálfara og veita þeim það aðhald ef þurfa þykir. Þetta á t.d. við um stundvísi og viðveru

Iðkendar

Skráning í félagið

Knattspyrnudeild FH býður börnum og unglingum á aldrinum 4-18 ára velkomin til æfinga með félaginu. Nýr iðkandi þarf að fylla út iðkendasamning sem finna má á heimasíðu félagsins ásamt upplýsingum um æfingagjöld og niðurgreiðslu Hafnarfjarðarbæjar á æfingagjöldum. Einungis þeir sem hafa gengið frá iðkendasamningi fá að keppa fyrir hönd félagsins. Ef iðkandinn hefur æft knattspyrnu með öðru félagi þarf viðkomandi að fylla út félagskipta eyðublað og koma því til þjálfara síns.

Æfingatímabil og flokkar

Hvert tímabil er um tólf mánuði og hefst nýtt tímabil um miðjan september ár hvert. Í hverjum flokki eru tveir árgangar og í byrjun nýs tímabils færast eldri árgangurinn upp í næsta flokk fyrir ofan. Í 2. flokki karla og kvenna eru þrjú árgangar saman í flokknum. Upplýsingar um æfingatíma og flokkaskiptingu má finna á heimsíðu félagsins.

Æfingagjöld

Upplýsingar um æfingagjöld hvers flokks má finna á heimasíðu félagsins.



UMGJÖRÐ ÞJÁLFUNNAR

ÞJÁLFUNARSTEFNA

Er að bjóða uppá skipulagða og markvissa knattspyrnuþjálfun þar sem allir iðkendur fá verkefni við sitt hæfi og tækifæri til þess að ná framförum.

Stefnuyfirlýsing KSÍ um þjálfun barna og unglunga

Knattspyrnuíðkun skal vera þroskandi líkamlega, félagslega og sálræn.

Stefna KSÍ hefur það að leiðarljósi að knattspyrnuíðkun skuli vera þroskandi líkamlega, félagslega og sálrænt. Með því móti má skapa aðstæður fyrir mun fleiri börn og unglunga til að njóta sín innan knattspyrnuhreyfingarinnar. Skipulögð og markviss þjálfun getur skapað börnum og unglungum aðstæður til að verða afreksmenn seinna meir á lands- og/eða alþjóða mælikvarða þegar þeir hafa mesta líkamlega og sálræna hæfileika til þess. Jafnframt er gert ráð fyrir að þeir sem ekki velja afreksmennsku fái tækifæri til að stunda knattspyrnu við sitt hæfi. Þjálfun barna á við 12 ára og yngri, en þjálfun unglunga á við 13 ára til og með 19 ára.

Markmið, leiðir, verðlaun og viðurkenningar

8 ára og yngri

- Auka hreyfiproska.
- Fyrstu kynni af knattspyrnu verði jákvæð.
- Æfingar séu fjölþættar og stuðli að bættum hreyfiproska. Hér er átt við æfingar sem örva hinar ýmsu skynstöðvar og unnið sé með grófhreyfingar og fínhreyfingar.
- Þjálfun fari fram í leikformi.
- Æfingar séu skemmtilegar.
- Leikið verði í 4ra til 6 manna liðum.
- Keppni í þessum flokki á ekki að vera markmið í sjálfu sér. Sé keppni viðhöfð skal hún fara fram á félagsmótum og mótum þar sem félagar úr nágrannafélögum keppa.
- Leikur og leikgleði ráði ríkjum í keppni.
- Mikil áhersla skal lögð á að allir fái tækifæri til að vera með, að öll börn fái jöfn tækifæri til þátttöku og að allir fái sömu viðurkenningu fyrir þátttöku.

9 til 12 ára.

- Aðaláhersla sé á þjálfun tæknilegrar færni.



- Kynna einföld leikfræðileg atriði.
- Þjálfun feli í sér þol, kraft og liðleikaæfingar.
- Að vekja knattspyrnuáhuga fyrir lífstíð.
- Æfingar séu fjölþættar og skemmtilegar.
- Börn séu hvött til að kynna sér og reyna sem flestar íþróttagreinar.
- Háttvísi og íþróttamannsleg framkoma sé kennd.
- Öll börn fái tækifæri til æfinga og keppni miðað við þroska og getu.
- Leikið verði í 7 manna liðum.
- Fyrir 9 og 10 ára skal keppni fara fram á félagsmótum sem og á héraðs- og landshlutavísu. Áhersla skal lögð á að allir fái tækifæri til að vera með óháð getu og allir fái sömu viðurkenningu fyrir þátttöku.
- Fyrir 11 og 12 ára skal keppni fara fram á félags-, héraðs-, landshluta- og landsvísu. Áhersla skal lögð á að allir fái tækifæri til að vera með óháð getu. Lið vinna til verðlauna.

13 - 16 ára.

- Þjálfun byggist meira en áður á þoli, krafti og hraðaæfingum ásamt liðleikþjálfun. •Viðhalda og bæta áður lærða tæknilega færni.
- Auka skilning á leikfræðilegum atriðum.
- Skapa félagslega jákvæðar aðstæður og umhverfi með knattspyrnustarfinu. Sérstök áhersla sé 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.
- Kynna keppnis- og afreksíþróttamennsku og þann hugsunarhátt sem nauðsynlegur er til að árangur náist.
- Kynna þá möguleika sem bjóðast þeim sem vilja iðka knattspyrnu sem líkamsrækt og vegna félagsskaparins.
- Æfingar séu fjölþættar.
- Sérhæfing hefjist.
- Fræðsla um vöxt og þroska fari fram.
- Fræðsla um heilbrigðan lífsstíl fari fram.
- Allir unglíngar fái tækifæri til æfinga og keppni miðað við þroska og getu. •Öll félög sjái til þess að skapa sem jöfnust tækifæri til að stunda knattspyrnu sem keppnisíþrótt annars vegar og líkamsrækt hins vegar.
- Leikið verði í 11 manna liðum. Einnig verði áfram leikið í 7 manna liðum. •Fyrir 13 og 14 ára skal keppni fara fram á félags-, héraðs-, landshluta- og landsvísu



og hugsanlega erlendis. Lið sem og einstaklingar vinna til verðlauna.

•Fyrir 15 og 16 ára skal keppni fara fram á félags-, héraðs-, landshluta- og landsvísu og erlendis. Árangur í keppni orðinn markmið sem stefnt er að og þjálfunin miðast við. Lið sem og einstaklingar vinna til verðlauna.

17 til 19 ára.

•Allir þjálfunarþættir séu teknir fyrir.

•Auka þjálfunarálagið verulega.

•Innleiða afrekshugsunarhátt hjá þeim sem stefna að þátttöku í keppnis- og afreksknattspyrnu. •Skapa möguleika fyrir þá sem vilja iðka knattspyrnu sem líkamsrækt og vegna félagsskaparins. •Æfingar séu alhliða og fjölbættar þannig að allir þjálfunarþættir séu teknir fyrir með tilliti til stöðu og hæfileika hvers einstaklings.

•Val á milli íþróttagreina fari fram ef fyrir liggur áhugi til sérhæfingar.

•Sérhæfð afreksþjálfun fari fram og æfingaálagið sé aukið verulega frá því sem áður var. •Unglingum sé gerð full grein fyrir hvaða hugarfar, álag og hæfileika þarf til að ná árangri í afreksknattspyrnu.

•Öll félög geri greinarmun á afreksknattspyrnu eða knattspyrnu þar sem árangur í keppni er aðalmarkmiðið annars vegar og hins vegar knattspyrnu þar sem áhersla er lögð á líkamsrækt og félagsskapinn umfram árangur í keppni sem slíkri.

•Keppni skal fara fram á félags-, héraðs-, landshluta- og landsvísu og erlendis. Árangur í keppni orðinn markmið sem stefnt er að og þjálfunin miðast við. Lið sem og einstaklingar vinna til verðlauna.

Með stefnuyfirlýsingu þessari er aðildarfélögum KSÍ markaður rammi til að vinna eftir við þjálfun barna og unglunga en knattspyrnuhreyfingin stefnir ávallt að því að skapa kjöraðstæður fyrir börn og unglunga þannig að þau fái notið sín. Jafnframt gerir stefnuyfirlýsing þessi ráð fyrir því að ekki sé gerður greinarmunur á aldursflokkaskiptingu hjá piltum og stúlkum.

KENNSLU OG ÆFINGASKRÁ

Hér fyrir neðan er yfirlit yfir þær megin áherslur sem þjálfunarstefna knattspyrnudeildar FH gengur út frá að iðkendur hafi tileinkað sér í tækni-, leikfræði- og líkamlegum atriðum í hverju flokki.



8. flokkur

Markmið 8. flokks FH er að stuðla að því að fyrsta upplifun barnanna af íþróttinni sé jákvæð. Lítil áhersla er lögð á keppni en þeim mun meiri áhersla er lögð á að iðkendur taki knattspyrnulegum og félagslegum framförum. Kenndar eru grunnreglur í knattspyrnu og reynt að efla þrek og styrk iðkenda og einnig liðleika þeirra. Hjá FH er börnunum kennt að bera virðingu fyrir þjálfurum, samherjum og dómurum og síðast en ekki síst að bera virðingu fyrir félaginu sjálfu. Lög er áhersla á að allir iðkendur fái þjálfun í samræmi við færni hvers og eins. Umfram allt annað er lögð áhersla á leikgleði og ánægju barnanna.

Á æfingum hjá 8. flokki læra börnin aga og að fylgja hinu hefðbundna skipulagi æfinga hjá félaginu þ.e. upphitun, aðalæfing og leikræn æfing. Í 8. flokki er reynt að hafa æfingarnar sem fjölbreyttastar, farið er í leiki með og án bolta, ásamt því að farið er í einfaldar tækniæfingar og spil.

Markmið leikja með og án bolta er að efla hreyfigetu barnanna og jafnframt að hafa gaman. Þegar farið er í tækniæfingar er markmiðið að börnin kynnist boltanum og læri grunntækni knattspyrnunnar s.s. innanfótarspýrnur, knattrak, skalla o.s.frv.

Í lok hverrar æfingar er farið í leikræna æfingu þar sem reynt er að hafa fáa í liði svo allir fái að snerta boltann sem oftast, því það er jú það sem börnin vilja - að vera með.

Tækni

Knattæfingar

Knattrak á ýmsa vegu, stefnubreytingar

Knattsendingar - innanfótarspýrna

Knattmóttaka - innanfótar, il, læri

Wiel Coerver - grunntækni

Sköllun úr kyrrstöðu

Leikfræði

Markskot - skot úr kyrrstöðu og eftir knattrak

Leikrænir leikir

Leikæfingar, fáir í hverju liði, með og án markmanns

Helstu leikreglur



7. flokkur

Áhersla er lögð á grunntækni í fótbolta – leikmenn eru mikið með bolta á æfingum, bæði í tækniæfingum og í formi ýmissa leikja. Farið er markvisst í grunnþjálfun; knattrak og tækni, spyrnur, skallatækni og skot. Æfum bæði hægri og vinstri fót og reynum sífelld að bæta okkur í að halda á lofti. Mikilvægt að leggja áherslu á að æfingar sé fjölþættar og fjölbreyttar þannig að öll börn geti fundið eitthvað við sitt hæfi og að þau upplifi gleði og ánægju á æfingunum. Æfingarnar eiga að vera fyrir alla, hópnum er oft skipt upp svo allir fái verkefni við hæfi.

Einnig er lögð áhersla á félagslega þjálfun, að iðkendur eigi góð samskipti, séu kurteisir og komi vel fram hver við annan.

Áhersla er lögð á að iðkendur læri að fara eftir reglum hvort sem er innan vallar sem utan, læri að fara eftir munnlegum fyrirmælum og hlusti á flautu.

Markmiðin eru að iðkendur taki framförum í fótbolta á öllum sviðum að loknu tímabili. Ennfremur er reynt að koma til móts við þarfir hvers og eins, æfingarnar eru einstaklingsmiðaðar og markmiðið að hver og einn fái að njóta sín. Spilum mikið 1 á 1 og 2 á 2 á örmörk og reynum að spila annars 4 á 4 eða 5 á 5. Þannig eru allir leikmenn virkir, hver og einn fær boltann oft og lærir að spila vörn og sókn.

Mikið unnið í stöðvaþjálfun þar sem einn þjálfari er með hvern hóp til að tryggja að hægt sé að sinna öllum vel.

Leggjum hart að iðkendum að spila út frá marki og halda boltanum niðri. Ýmsar leiðir notaðar, t.d. sérreglur í spili. Förum með þeim í grunnreglur, hvað er vörn, sókn, kantur og allt það og byrjum að kynna fyrir þeim að spila ákveðnar stöður.

7. flokkur tekur þátt í ýmsum mótum yfir keppnistímabilið – hápunkturinn hjá strákunum þriggja daga fótoltaveisla á Akranesi er nefnist Norðurálsmótið og aðalmótið hjá stelpunum Síamótið í Kópavogi. Við leggjum áherslu á að þessi fyrstu mót séu skemmtileg upplifun, að leikgleðin sé til staðar, allir spreyti sig jafnt og í nokkrum leikstöðum.

Mótin nýtum við í að kenna krökkunum sem mest og lærum af mistökum. Úrslit leikja eru ekki veigamesta atriðið. Mikilvægt er að leggja sig alltaf fram, vera kurteis við andstæðingana og dómara og félaginu til sóma.



Leggjum áherslu að kynna fyrir foreldrum hvert þeirra hlutverk er á mótum og æfingum og hvernig þau reynast iðkendum best. Reynum að virkja foreldra eins mikið og hægt er og leggja línuna fyrir foreldrastarf árgangsins næstu ár. Haldið er úti bloggsíðu þar sem færðar eru inn allar upplýsingar um starfið í flokknum.

Tækni

Knattæfingar

Knattrak á ýmsa vegu, stefnubreytingar

Knattrak með einföldum gabbhreyfingum

Einföldustu leikbrellur

Knattsendingar - innanfótarspyrna

Knattmóttaka - innanfótar, il, læri

Wiel Coerver - grunntækni

Sköllun úr kyrrstöðu

Leikfræði

Markskot - skot úr kyrrstöðu og eftir knattrak

Leikrænir leikir

Leikæfingar, fáir í hverju liði, með og án markmanns

Helstu leikreglur

6. flokkur

Í 6. flokki er mikil áhersla lögð á að vekja knattspyrnuáhugann fyrir lífstíð, kenna háttvísi og íþróttamannslega framkomu. Æfingar eiga að vera fjölbreyttar og skemmtilegar og það á að vera gaman að koma á æfingu. Allir iðkendum fá verkefni við hæfi óháð getu og þroska. Knattspyrnulegar áherslur eru knatttækni, knattrak, einfaldar gabbhreyfingar, spyrnur og einföld leikfræði. Unnið er markvisst að því að byggja upp knatttækni og knattrak oft í formi leikja. Mikil áhersla er á knattsendingar og mest á innanfótarspyrnu en einnig kynntar ristarspyrnur ásamt móttöku. Spyrnur á mark úr kyrrstöðu eða eftir knattrak. Byrjað er að kynna nokkra þætti í leikfræði eins og að dekkja andstæðing, að halda stöðum og hreyfing án bolta, hreyfingu í innköstum og hornspyrnum. Kennd er sköllun úr kyrrstöðu og eftir uppkast og útspörk og einnig halda á lofti.

Líkamleg áhersla felst í hlaupum í leikjum og knattspyrnuleiknum sjálfum. Kynntar eru



fyrir iðkendum einfaldar styrktaræfingar eins og armbeygjur, kviðæfingar, froskahopp, önnur einföld hopp og stigahlaup. Byrjað að kynna þeim fyrir fótavinnuæfingum og sprettum og mikilvægi þess að teygja vel.

Farið er yfir leikreglur knattspyrnunnar sem eru þær sömu hvar sem knattspyrnan er leikinn t.d í skólum eða á sparkvöllum. Á mótum læra börnin hegðun utan vallar sem innan. Þar er viðhöfð háttvísi, lögð áhersla á virðingu og síðast en ekki síst gleði. Stúlkurnar fara á Síamótið og á Pæjumótið og strákar til Vestmannaeyja og yngra árið hefur farið á SET mótið á Selfossi.

Tækni

Knattæfingar

Knattrak með einföldum gabbhreyfingum, knattrak þar sem bolta er haldið Knattsendingar - innanfótarspyrna, bein og innanverð ristarspyrna

Sköllun - úr kyrrstöðu og eftir uppstökk, halda bolta á lofti

Knattmóttaka + stýring með innanverðum fæti

Wiel Coerver - grunntækni

Innkast

Leikfræði

Markskot; úr kyrrstöðu, eftir knattrak, skot á ferð og eftir fyrirgjafir

Skallatennis - fótboldatennis

Leikið 1:1 með ýmsum afbrigðum

Leikæfingar þar sem fáir eru í liði

Grunnuppstilling 7 manna liðs markvörður , vörn , miðja , sókn (læra allar stöður) Að dekkja mann og völdun

Innköst og hornspyrnur

Líkamlegir þættir

Hollt og gott mataræði ásamt góðri framkomu alltaf allsstaðar , góður svefn

Grunnþekking á styrktaræfingum svo sem armbeygjum , kviðaræfingum og fótæfingum Teygjur og slökun eftir æfingar og leiki

Andlegi þátturinn



Jákvæðni og gagnkvæm virðing

Vilji og áræðni

Gleði

5. flokkur

Í 5. flokki er farið vel í grunntækni og oft á tíðum er hún kynnt fyrir leikmönnum enda eru enn leikmenn að byrja í knattspyrnu á þessum aldri. Unnið með sendingar, þá helst stuttar sendingar og móttöku á bolta. Tækniæfingar kenndar og reynt að auka notkun „verri“ fótar í bæði sendingum og í leikjum. Helstu gabbhreyfingar kynntar. Þá helst skæri, snúningar og þykjast skjóta. Farið yfir skallatækni. Kennt að skalla með enni og að hafa augun opin. Flugskalli er lítið kenndur nema þá aðeins kynntur með dýnum innanhúss.

Farið er yfir leikfræði. Þá helst að halda stöðum og koma í veg fyrir að allir séu að elta boltann halda breidd. Imprað á mikilvægi þess að hreyfa sig bæði með og án bolta. Lagt er upp út því að hafa æfingar þar sem að allir fá að njóta sín og eru mikið í boltanum. Spilað er þá á minni völlum með færri leikmönnum inná í einu.

Virðing er eitt af mikilvægum þáttum. Virðing fyrir félaginu, liðsfélögum, þjálfara, dómara og mótherjanum. Allir eru félagar og eiga að vera stoltir af sínu félagi.

Leikmannaviðtöl eru tekin til að athuga bæði líðan leikmannsins og að hjálpa honum til að ná markmiðum sínum. Leikmenn fara í ákveðnar æfingar þar sem athugað er staða þeirra tæknilega. (Halda á lofti, rekja bolta, sendingar, móttaka og skot)

Megináherslur:

- Allir fá verkefni við hæfi.
- Grunntækni viðhaldið og kynnt
- Þróun grunntækni
- Sendingar
- Móttaka
- Gabbhreyfingar
- Leikstöður kynntar



· Leikfræði lauslega – að halda breidd

Tækni

Knattsendingar með jörðu og á lofti, innanfótar, innanverð-utanverð og bein ristarspurnur Knattrak: hratt knattrak, knattrak þar sem knetti er haldið, knattrak m. gabbhreyfingu Knattmóttaka jarðarbolta + stýring
Knattmóttaka hárra bolta + stýring
Knattrak og leikbrellur
Sköllun, beint áfram, skalli eftir bolvindu (með snúningi)
Wiel Coerver – gabbhreyfingar, mýkt og hraðar fótahreyfingar
Quick-feet æfingar
Samleikur af ýmsum toga sem lýkur með markskoti.

Leikfræði

Markskot: eftir knattrak og samspil, skot á ferð. Skallað að marki e. fyrirgjöf Leikið 1:1 með ýmsum afbrigðum.
Skallatennis – fótboldatennis
Leikæfingar þar sem fáir eru í liði (farið yfir undirstöðuatríði liðssamvinnu). Leikfræði liðs; innkast, hornspyrna, aukaspyrna, vítaspyrna
Hlaup leikmanna í stöðum (varnarmaður, miðjumaður, framherji)

Líkamlegar áherslur

Quick feet
Styrktaræfingar m/eigin þyngd, tengdar bolta.
Hreyfiteygjur
Teygjur eftir æfingar

4. flokkur

Í 4. flokki er lögð áhersla á að viðhalda tækni leikmanna með ýmsum tækniæfingum. Leikfræði fær stærri sess og lögð er áhersla á að kenna leikkerfið 4-3-3. Unnið er með leikfræði sóknar- og varnarleiks, ásamt því að leggja áherslu á að halda breidd og að ekki slitni milli sóknar og varnar.



Lögð er meiri áhersla á líkamlega þáttinn, svo sem þolþjálfun í formi útihlaupa þar sem tekið er Coopertest við upphaf og lok þolþjálfunartímabils. Sjúkrþjálfari heimsækir hópinn og ræðir um mikilvægi liðleikþjálfunar, sýnir teygjur og gerir grein fyrir meiðslahættu og aðgerðum til að koma í veg fyrir meiðsli. Styrktarþjálfun fer þannig fram að aðallega er unnið með eigin þyngd en einnig fá leikmenn kynningu á stöðvaþjálfun með litlar þyngdir.

Næringarfræðingur fræðir leikmenn um næringu og mataræði, sálfræðingur ræðir um markmið, liðsheild og jákvæðni. Tekin eru leikmannaviðtöl og leikmenn metnir.

Áhersla á keppni verður meiri, getuskiptir hópar á hluta æfinga og farið í keppnisferð til útlanda. Efnilegustu leikmenn á flokkanna eru valdir á séræfingar hjá afreksþjálfurum knattspyrnudeildar FH.

Tækni

Spyrnu 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

Hoppspyрна

Fyrirgjafir - með innanverðri rist með og án snúnings, með ristinni framanverðri Wiel Coerver tækniæfingar

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:

- veggssending
- knattvíxlun
- framhjáhlaup
- knattrak og sending (þar sem ásetningur er dulinn)

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, föst leikatriði:

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

Markverðir:

- grípa knött yfir höfði í kyrrstöðu og með uppstökki
- knöttur kýldur með annarri og báðum höndum (hnúum)
- 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

Líkamlegir þættir

Þol – útihlaup, Coopertest og intervalþjálfun

Styrkur – ýmsar æfingar með eigin þyngd og létt stöðvaþjálfun

Hraði og snerpa- sprettir, fótavinna með og án bolta, hopp og hlaupastílsþjálfun Liðleiki-klassískar teygjur og hreyfiteygjur

3. flokkur

Í 3. flokki er lögð áhersla á að viðhalda tækni leikmanna með ýmsum tækniæfingum. Leikfræði fær stærri sess auk afreks- og einstaklingsmiðaðar þjálfunar. Auk þess að veita leikmönnum innsýn í næringarfræði, markmiðsetningu og leiðir til að hjálpa leikmönnum að verða betri í fótbolta.

Markmið:

- Að bjóða iðkendum upp á góða kennslu sem hentar hverjum og einum þ.a. að þeir taki framförum.
- Að iðkendum finnist gaman að æfa í FH og þeir styrkist sem einstaklingar, líkamlega og félagslega.
- Að byggja upp góða knattspyrnumenn sem geta náð langt í sinni íþrótt
- Leggja áherslu á að spila góðan fótbolta.
- Að iðkendur beri virðingu fyrir félagi sínu, þjálfurum, samherjum, andstæðingum og dómurum og komi vel fram fyrir hönd félagsins.
- Að iðkendur séu stoltir af því að vera í FH og leggja sitt af mörkum til félagsins.

Efnilegustu leikmenn flokksins hafa verið valdir til að mæta á séræfingar hjá afreksþjálfurum knattspyrnudeildar FH. Á þessum aldri er meiri sérhæfing í æfingum út



frá stöðum og hlutverki á leikvelli. Getuskipt er á æfingum og í vali á liðum. Leitað er allra leiða til að leikmenn fái sem mesta örvun og hvatningu. Til dæmis væri æskilegt að FH ætti góð tengsl við félög á Norðurlöndum eða í Evrópu sem hægt væri að fara með efnilega leikmenn og þjálfara til æfinga. Markmiðið er fyrst og fremst að búa til góða knattspyrnumenn frekar en að búa til lið sem vinnur titla þó svo að það sé ennþá skemmtilegra þegar þetta tvennt fer saman. Stefnt skal að æfingaferð út fyrir höfuðborgarsvæðið á vordögum og keppnisferð til útlanda a.m.k. annað hvert ár.

Tækni

Haldið áfram að vinna með tækni og bætt ofan á þann grunn sem leikmenn eiga að vera komnir með.

Knattrak og gabbhreyfingar:

Knattrak. Leggja jafna áherslu á báða fætur. Snúningar með boltann. Halda áfram að vinna með gabbhreyfingar, taka menn á.

Sköllun:

Halda áfram að vinna með skallatækni. Úr kyrrstöðu og eftir uppstökk.

- sóknarskalli (skalli á mark)
- varnarskalli (skalla bolta burt af hættusvæði)
- vinna skallaeyvíggi (tækni og staðsetning)

Sendingar og skot:

- innanfótarsendingar
- ristarspurnur, innanverð, bein, utanverð. Leggja jafna áherslu á báða fætur
- fyrirgjafir
- 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, kontra

Móttaka:



- geta tekið á móti bolta og tekið hann með sér fljótt og vel. Leggja áherslu á fyrstu snertinguna; að geta stýrt boltanum á þá átt sem maður vill. Taka á móti með öðrum fæti – senda með hinum.
- móttaka innanfótar
- læri
- brjóst
- rist

Leikfræði

Leikfræði einstaklings, varnarleikur:

- að komast inn í sendingu mótherja
- tækling, rennitækling
- pressa (rétt varnarstaða - ná knetti af mótherja)
- gæsla
- hjálparvörn
- vinna skallaevígi. Rétt staða.
- varnarskali, skalla bolta úr hættusvæði

Markverðir:

- 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



Leikfræði hóps, sóknarleikur:

- samleikur leikmanna, ýmis afbrigði (veggsending, knattvíxlun, framhjáhlaup) · hreyfing án knattar, aðstoð við knattþafa
- undirstöðuatriði liðssamvinnu, sókn, dýpt, frihlaup, vídd, hreyfing, opna svæði, aðstoð · skapa marktækifæri, markskot
- halda bolta innan liðs

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

Leikfræði liðs, sóknarleikur:

- sóknarleikur við eðlilegar aðstæður, róleg uppbygging, hröð uppbygging, hraðaupphlaup · föst leikatriði, vítaspyrna, horn, innkast (hreyfing leikmanna), beinar og óbeinar aukaspurnur
- byggja upp spil út frá vörn
- skipta bolta milli kanta

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:

- unnið er út frá leikkerfum sem byggist á 4 manna varnarlínu. Ýmist 4-3-3 eða 4-4-2

Líkamlegir þættir



Styrkur – Ýmsar æfingar með eigin þyngd, stöðvaþjálfun. Styrktaræfingar sem eru fyrirbyggjandi varðandi meiðsli. Kenna undirstöðuatriðin hvað varðar að lyfta lóðum í tækjasal en leggja áherslu á léttar þyngdir.

Þol – Unnið með þol. Fyrst og fremst með leikrænum æfingum en einnig með styttri lotuhlaupum (intervalþjálfun).

Hraði og snerpa- sprettir, fótavinna með og án bolta, hopp og hlaupastílsþjálfun. Liðleiki - klassískar teygjur og hreyfiteygjur.

Næringarfræði: Næringarfræðingur ræðir við hópinn um rétta næringu íþróttafólks og leikmenn halda matardagbók í eina viku sem næringarfræðingurinn fer yfir.

Andlegir þættir

Unnið er með hluti eins og að setja sér markmið. Þjálfarar halda fundi með hópnum þar sem farið er yfir markmiðin og leiðir til þess að ná þeim. Eins halda þeir einstaklingsfundi með leikmönnum þar sem farið er yfir markmið og stöðu hvers og eins leikmanns. Vinna markvisst að því að efla liðsanda, virðingu fyrir liðsfélögunum og félaginu.

FRAMFARAMÆLINGAR

Mikil áhersla er lögð á það að bæta knattspyrnulega grunnfærni iðkenda. Þjálfun tekur mið af bæði stefnulýsingu KSÍ um þjálfun barna og unglunga og kennslu og æfingaskrá knattspyrnudeildar FH sem er yfirfarin af þjálfurum á hverju ári. Þjálfarar í samvinnu við yfirþjálfara setja svo skýr þjálfunarmarkmið fyrir hvert tímabil sem tekur mið af þessum skjölum. Þrisvar sinnum á hverju tímabili eru svo gerðar kerfisbundnar mælingar á grunnfærni iðkenda í þriðja, fjórða, fimmta og sjötta flokki. Mælingar þessar byggja að mestu leyti á knattþrautum KSÍ (sjá viðauka 1) og eru niðurstöður mælingana færðar til bókar fyrir hvern árgang. Yfirþjálfari getur þannig fylgst með því hvernig hver árgangur stendur m.t.t. þjálfunarmarkmiða fyrir hvern aldurshóp og þannig markvisst haft áhrif á þjálfunaráherslur innan hvers tímabils.

AFREKSÆFINGAR

Afreksskóli knattspyrnudeildar FH (Afreksæfingar FH) hefur verið starfræktur frá árinu 2006. Þjálfarar félagsins velja um 20 drengi og 20 stúlkur af eldra ári fjórða flokks og þriðja flokks (iðkendur sem eru í 8. – 10. bekkjum í grunnskóla Hafnarfjarðar) og bjóða



Þeim þátttöku í starfinu. Iðkendurnir eru valdir m.t.t. knattspyrnuhæfileika, framkomu og ástundun í skóla. Æft er tvisvar sinnum í viku undir stjórn afreksþjálfara og fá iðkendur innsýn í leikfræði, næringarfræði, sálfræði og aðra þætti sem tengjast knattspyrnunni.

Meginmarkmið skólans er að:

- Bæta tæknilega getu
- Auka leikskilning
- Auka skilning iðkenda á þáttum eins og næringarfræði, sálfræði, leikfræði.
- Gera iðkendum grein fyrir hvað þarf til að ná árangri í afreksípróttum
- Fá nemendur til að tileinka sér lífsstíl í samræmi við kröfur afreksípróttta
- Hjálpa einstaklingum við að setja sér markmið

KNATTSPYRNUSKÓLI

Knattspyrndeild FH býður upp á knattspyrnunámskeið í júní, júlí og ágúst fyrir krakka sem eru í fjórða, fimmta, sjötta og sjöunda flokki félagsins þar sem markmiðið er að þjálfra boltatækni enn frekar en gert er í flokkastarfinu. Einnig er haldið námskeið fyrir unga og áhugasama krakka sem kallast boltaskólinn í júlí þar sem grunnþættir knattspyrnunnar eru kynntir á jákvæðan og skemmtilegan hátt. Skólinn starfar eftir stefnu KSÍ um þjálfun og hreyfingu barna og kennarar skólans hafa að lágmarki setið KSÍ I þjálfunarnámskeið eða grasrótarnámskeið KSÍ.

FÉLAGSSTARF

Það er stefna knattspyrnudeildar FH að byggja upp góðan liðsanda með því að skapa jákvætt og uppbyggilegt andrúmsloft þar sem iðkendum gefst kostur á því að efla félagsþroska sinn, eignast góða vini og vera hluti af stærri heild sem vinnur að ákveðnum markmiðum. Þjálfarar félagsins er vel meðvitaðir um þetta og vinna að því í samstarfi við foreldraráð viðkomanda flokka að skipuleggja ýmiskonar viðburði utan vallar. Um er að ræða bæði viðburði sem hafa fræðslulegt gildi eins og fyrirlestra og heimsóknir frá aðilum sem tala um næringarfræði og hugarfar og einnig t.d. félagslega viðburði eins og bío, keilu, ratleiki eða annað sem hentar áhuga og aldri iðkenda.



UPPLÝSINGARFLÆÐI

Reynt skal að halda öllum iðkendum, foreldrum, sjálfboðaliðum og öðrum félagsmönnum vel upplýstum. Notast skal við allar mögulegar leiðir svo sem samfélagsmiðla, Sportabler forritið, FH appið, heimasíðu félagsins www.fh.is og aðrar mögulegar leiðir.

FJÁRAFLANIR

Sú almenna regla gildir varðandi fjáraflanir að foreldraráð hvers flokks fyrir sig heldur utan um og skipuleggur þær fjáraflanir sem ráðst er í á hverjum tíma. Óheimilt er að skuldsetja flokka eða félagið nema með sérstöku leyfir stjórnar deildarinnar. Það hefur virkað vel í gegnum tíðina að þegar farið er af stað með fjáraflanir í allra yngstu flokkunum að stofnaður sé sér söfnunarreikingur fyrir hvern iðkenda í Landsbankanum í Hafnarfirði. Þessi reikningur getur svo fylgt viðkomandi iðkenda í gegnum yngri flokka starfið og þannig nýst viðkomandi í fjáröflunum framtíðarinnar.

KEPPNISFERÐIR

Keppnisferðir viðkomandi flokks eru skv. mótalista og ákveðnar af þjálfurum, lengri og dýrari ferðir s.s. utanlandsferðir eru bornar undir foreldraráð og foreldra til samþykktar. Skipulag dagsferða er í höndum þjálfara, nema þeir leiti til foreldra eftir aðstoð.

YFIRLIT YFIR FLOKKASTARFIÐ

8.flokkur, 5 og 6 ára

Hlutverk foreldra í 8.flokki FH er að styðja við bakið á barni sínu, en þar sem ekki er farið á nein stórmót í 8.flokki eru engar fjáraflanir. Starfið einkennist af því að kynna íþróttina og félagið bæði fyrir börnum og foreldrum en það kemur í hlutverk þjálfarans í þessu tilfalli. Ekki þykir sérstök ástæða til að starfrækja foreldraráð í 8.flokki nema e.t.v. til skrafs og ráðagerða og ef foreldrar vilja skipuleggja skemmtiferðir.

7. flokkur, 7 og 8 ára

7. flokkur FH tekur þátt í ýmsum mótum á keppnistímabilinu. Hjá drengjunum ber fyrst að nefna Norðurálmótið á Akranesi og hjá stúlkunum er það Síamótið í Kópavogi. Þetta eru stærstu mótin en að auki er farið á nokkur mót sem standa yfir í einn dag, spilaðir 4-5 leikir og kostnaður við þau er 1500-2000 kr. Norðurálmótið á Akranesi stendur yfir í 3



daga, frá föstudegi til sunnudags og kostnaður sumarið 2011 er um 11.000.- fyrir hvern dreng, innifalið í því er mótsgjald, gisting, fararstjórn, morgunmatur og kvöldverður.

Símamótið í Kópavogi stendur yfir frá fimmtudegi til sunnudags og kostnaður sumarið 2011 er 6000.- fyrir hverja stúlku, innifalið er mótsgjald og grill/pítsuveisla að móti loknu. Hlutverk foreldra í starfinu er mikilvægt þar sem ekki er hægt að fara á mótin nema með þeirra aðstoð. Nokkuð ljóst er að börn á þessum aldri standa ekki í fjáröflun upp á eigin spýtur og því mikilvægt að ekki sé farið út í fjáraflanir nema þær sem foreldrar eru tilbúnir til að leggja sitt af mörkum í. Um tvennt er að velja þegar kemur að fjáröflun í 7.flokki, annars vegar að foreldrar taki þá ákvörðun að greiða sjálfir fyrir sitt barn eða að farið sé í sameiginlegar fjáraflanir. Þetta þarf að ræða á fyrsta fundi foreldraráðsins. Tillögur að sameiginlegum fjáröflun eru: bingó, selja inn á fræðslufund t.d. miðilsfund, standa fyrir móti þar sem innheimt er mótsgjald og seldar kaffiveitingar. Þá má það vera valfrjálst hvort barnið tekur þátt í sameiginlegum fjáröflunum. Foreldraráð þarf að athuga á fundi með foreldrum hvort vilji sé fyrir að hafa fasta eða fljótandi fararstjórn. Föst fararstjórn er þegar ákveðin aðilar taka að sér að vera fararstjórnar alla ferðina en fljótandi fararstjórn er þegar foreldrar skipta með sér vöktum. Ef tekin er ákvörðun um fljótandi fararstjórn er mikilvægt að allir foreldrar kynni sér hver ber ábyrgð á hópnum sem barnið þeirra tilheyrir hverju sinni.

Norðurlásmótið á Akranesi er yfirleitt haldið um miðjan júní. Drengirnir leggja af stað frá Kaplakrika kl. 10 á föstudagsmorgni í rútu ásamt þjálfurum og fararstjórn. Mótið hefst með skrudgöngu og svo eru leikir seinni part dags, þá kvöldverður og kvöldvaka. Það er því ekki nauðsynlegt að foreldrar séu komnir á Akranes fyrr en seinna um daginn. Drengirnir gista í skólahúsnæði á Akranesi. Ætlast er til að foreldrar séu á staðnum eða biðji eitthvert annað foreldri að hlaupa í skarðið fyrir sig. Undanfarin ár hefur það tíðkast að hafa fljótandi fararstjórn en ástæða þess er m.a. að stutt er að fara upp á Skaga frá höfuðborgarsvæðinu og þ.a.l. eru margir foreldrar á staðnum og gott að skipta með sér verkum. Á laugardeginum er spilaður fótbolti, farið í sund, borðaður kvöldverður og haldin sameiginleg kvöldvaka í íþróttahúsinu. Á sunnudeginum er spilað til úrslita, grillveisla og mótsslit upp úr hádegi. Drengirnir fara heim í einkabílum að móti loknu. Símamótið í Kópavogi er haldið um miðjan júlí. Mótið hefst á fimmtudagsmorgni og spilaðir eru um 3-4 leikir á dag. Stúlkurnar gista heima hjá sér og koma til og frá leikstað á ábyrgð foreldra. Það hefur tíðkast að foreldrar taki að sér liðsstjórn þ.e. að halda utan um liðin á milli leikja. Hlutverki liðstjóra lýkur þegar leikjum dagsins er lokið. Á föstudegi og laugardegi er leikið í riðlum og á sunnudegi er leikið til úrslita, grill-/pítsuveisla og mótsslit seinnipart dagsins.



6. flokkur, 9 og 10 ára

Yngra ár 6.flokks drengja fer á eitt stórt mót sem er Vinamót á Laugarvatni en tekur líka þátt í fleiri smærri mótum. Vinamótið á Laugarvatni stendur frá föstudegi til sunnudags og er kostnaður sumarið 2011 13.000.- fyrir hvern dreng. Innifalið í því er mótsgjald, gisting og fullt fæði. Fjáraflanir í 6.flokki ætti að hafa sem mest sameiginlegar þar sem börnin eru enn það ung að þau eru ekki fær um að standa í fjáröflunum án foreldra. Ljóst er að kostnaður við mót sumarsins er nokkur, sérstaklega hjá drengjunum. Fjáraflanir ættu að vera í líkingu við þær sem kynnt var í 7.flokki, þ.e. bingó, halda mót þar sem flokkurinn innheimtir mótsgjald og selur kaffiveitningar. Í 6.flokki er samt sem áður æskilegt að kynna til sögunnar hvernig einstaklingsfjáraflanir fara fram og hefur það gefist vel að leyfa börnunum að selja páskaegg. Það er þægileg fjáröflunarleið og börnin fá að spyrja ættingja og vini hvort þeir vilji styrkja þau. Páskaeggjasalan fer samt sem áður ekki fram nema foreldrar séu tilbúnir til að aðstoða barnið.

Vinamót á Laugarvatni er yfirleitt haldið fyrstu helgina í júní. Drengirnir koma í einkabílum með foreldrum sínum sem eiga að vera á staðnum alla helgina eða gera aðrar ráðstafanir. Gist er í gömlu heimavistinni á Laugarvatni. Fjögur lið standa að mótinu, FH, Fylkir, KR, og Fjölnir, og skiptast þau á að hafa umsjón með mótinu. Mótið hefst á föstudagseftirmiðdegi með knattþrautum en jafnframt er drengjunum skipt í "landslíð" þ.e. drengirnir spila ekki með sínu félagslíði á laugardeginum heldur eru liðin blönduð úr öllum fjórum liðunum sem spila svo á móti hvort öðru. Með þessum hætti gefst drengjunum tækifæri til að vera samherji mótherja sinna í einn dag. Þetta hefur gefist vel bæði fyrir drengina sem og foreldrana. Á sunnudeginum spila drengirnir með sínu félgasliði og að því loknu er grillveisla og mótsslit. Á Vinamótinu á Laugarvatni er mælt með að hafa flótandi farastjórn þar sem líkt og á Norðurlásmótinu hjá 7.flokki eru foreldrar á staðnum og sjálfsagt að skipta með sér verkum.

Eldra ár 6.flokks drengja fer á Shellmótið í Vestmannaeyjum, tekur þátt í Faxaflóamóti KSÍ og fleiri smærri mótum. Shellmótið í Vestmannaeyjum stendur frá fimmtudegi til laugardags en keppendur þurfa að vera komnir til Vestmannaeyja á miðvikudegi þar sem mótið hefst á fimmtudagsmorgni. Því er um að ræða fjögurra daga ferð. Kostnaður sumarið 2011 er 37.000.- fyrir hvern dreng. Innifalið í þeirri upphæð er: flug til og frá Vestmannaeyjum, mótsgjald, gisting, morgunmatur, hádegis-/ kvöldverður og fararstjórn. Þá er einnig innifalið í mótsgjaldi sigling um Vestmanneyjar, sundferðir, grillveisla og skemmtiatriði. Skiptar skoðanir hafa verið um það hvort höfð sé flótandi eða föst



fararstjórn og verður að meta það hverju sinni en það ræðst af því hversu margir foreldrar ætla með til Eyja. Ef margir foreldrar ætla með er sjálfsagt að skipta með sér verkum og virkja sem flesta en muna að upplýsa alla áður en lagt er af stað hvaða fyrirkomulag verður.

6.flokkur stúlkna tekur þátt í Síamamóttinu í Kópavogi og Pæjumóti á Siglufirði ásamt nokkrum smærri mótum. Kostnaður við Síamamótið er 6000.- en við Pæjumótið á Siglufirði 10.000 innifalið í því er mótsgjald, gisting, morgunmat og kvöldverður. Síamamótið í Kópavogi er haldið um miðjan júlí og líkt og í 7.flokki er liðstjóri á staðnum en það er á ábyrgð foreldra að koma stúlkunum til og frá mótsstað.

Pæjumótið á Siglufirði er haldið helgina eftir verslunarmannahelgi. Farið er á einkabílum til Siglufjarðar á föstudegi. Mótið hefst síðdegis þann dag, spilað er í riðlum á laugardegi og til úrslita á sunnudegi, þá eru einnig verðlaunaafhendingar og mótsslit. Stúlkurnar gista í skólahúsnæði. Á Pæjumóttinu á Siglufirði hefur verið misjafnt hvort höfð hefur verið föst eða fljótandi fararstjórn, en þar sem margir foreldrar fylgja stúlkunum sínum á þetta mót er mælt með að hafa flótandi fararstjórn.

5. flokkur, 11 og 12 ára

Fjáraflanir í 5.flokki ættu að vera blandaðar, bæði sameiginlegar og einstaklings. Í 5.flokki er börnin orðin það stálpuð að þau geta haldið fótboltamaráðon og safnað áheitum. Fótboltamaráðonið er góð leið til að afla fjár sem og að þetta hópinn félagslega. Maráðonið getur bæði verið einstaklingssöfnum og sameiginleg en taka þarf ákvörðun um hvora leiðina á að fara áður en hafist er handa. Bingó og mótshald er líka eitthvað sem enn er hægt að taka sér fyrir hendur í sameiginlegum fjáröflunum og í einstaklingsfjáröflunum er sívinsælt að selja salernispappír enda gefur það vel af sér, jólapappír og páskaegg hafa líka gefist vel. Enn skal ítrekað að ekkert af ofantöldu gerist án stuðnings foreldra og hlutverk þeirra er að hafa umsjón með þessum fjáröflunum.

5.flokkur drengja tekur þátt í Faxaflóamóti og Íslandsmóti á vegum KSÍ en auk þess fara þeir á N1 mótið á Akureyri og Olís mót á Selfossi.

N1 mótið er haldið um mánaðamóttin júní/júlí. Mótið stendur frá miðvikudegi til laugardags og kostnaður er u.þ.b.25.000.- innifalið í því er mótsgjald, kostnaður v. þjálfara og fararstjóra, gisting og fæði. Undanfarin ár hefur það færst í aukana að foreldrar séu að fara með drengjunum á mótið svo hægt hefur verið að koma drengjunum í einkabílum til Akureyrar. Það þarf þó að hafa í huga hvort betra sé að fara með hópinn saman í rútu. Mótið hefst seinnipart miðvikudags og spilað er í riðlum fimmtudag og föstudag en leikið til úrslita á laugardag. N1 mótið er bæði stærra þ.e. fleiri leikir eru



spilaðir og lengra en Shellmótið í Vestmannaeyjum svo álagið fer stigvaxandi.

Þar sem mótið stendur í margar daga og margir foreldrar á staðnum er mælt með fljótandi fararstjórn.

Olísmótið á Selfossi er haldið helgina eftir verslunarmannahelgi. Mótið stendur frá föstudegi til sunnudags og er mótsgjaldið 8.000.- innifalið er gisting og fæði en eftir á að finna út kostnað vegna þjálfara og fararstjórnar sem og ferðar til og frá Selfossi. Farið hefur verið á einkabílum og drengirnir gist í skólahúsnæði. Mótið hefst kl. 14 á föstudegi með hraðmóti, leikið er í riðlum á laugardegi og til úrslita á sunnudegi. Mælt er með fljótandi fararstjórn þar sem foreldrar hafa verið duglegir að fylgja drengjunum sínum eftir.

Stúlkurnar í 5.flokki taka þátt í Faxaflóamóti og Íslandsmóti á vegum KSÍ líkt og drengirnir en auk þess fara þær á Pæjumót í Vestmannaeyjum. Kostnaður við Pæjumótið er u.þ.b. 20.000.- og innifalið er: ferðir til og frá Eyjum, mótsgjald, gisting, fæði og kostnaður vegna þjálfara og fararstjórnar. Einnig fara stúlkurnar í sund og siglingu um Vestmannaeyjar.

Pæjumótið í Vestmannaeyjum er haldið um miðjan júní. Mótið stendur frá fimmtudegi til laugardags en fara verður til Vestmannaeyja á miðvikudegi. Farið er með rútu frá Kaplakrika til Þorlákshafnar/Landeyjarhafnar og siglt með Herjólfri til Vestmannaeyja. Á fimmtudegi og föstudegi er leikið í riðlum og úrslitaleikir og mótsslit eru á laugardegi. Stúlkurnar hafa svo verið sóttar til Þorlákshafnar á laugardegi á einkabílum en það má endurskoða með tilkomu Landeyjarhafnar þ.e. hvort betra sá að fara með rútu þar sem leiðin er lengri. Skoða verður hverju sinni hvort hentar betur að hafa fljótandi eða fasta fararstjórn.

Faxaflóamótið er spilað frá febrúar og fram til vors en spilaður er einn leikur í einu oftast um helgar. Íslandsmótið er spilað yfir sumartímann og er svipað fyrirkomulag og á Faxaflóamótinu þ.e. spilaður einn leikur í einu en oftast er reynt að spila á virkum dögum yfir sumarið þar sem margir leikmenn eru í ferðalögum um helgar.

4. flokkur 13 og 14 ára

4.flokkur tekur þátt í Faxaflóamóti og Íslandsmóti á vegum KSÍ. Að auki hefur flokkurinn farið í keppnisferðir erlendis og þá aðallega til Gautaborgar í Svíþjóð á Gothia-cup sem er stærsta unglíngmót sem haldið er í Evrópu. Sú ferð er kostnaðarsöm og krefst mikillar skipulagningar. Reynt hefur verið að fara annað hvert ár í keppnisferð erlendis og hitt árið í æfingaferð innanlands.

Í ljósi þess að í þessum flokki fer barnið væntanlega í sína fyrstu utanlandsferð á vegum



félgasins er að mörgu að huga. Þegar farið er í utanlandsferð þarf að taka ákörðun um það strax að hausti. Fjáraflanir þarf að vinna markvisst alveg frá hausti og þær þurfa að vera fjölbreyttar.

Fjáraflanir eru þegar komið er í þennan hóp mestmegnis einstaklingsfjáraflanir en e.t.v. ein til tvær sameiginlegar.

Gott er að foreldraráðið birti skipulag tímabilsins um fjáraflanir strax að hausti (október) og u.þ.b. 4-6 vikur líði á milli þeirra. Með þessu móti geta foreldrar ásamt barni sínu ákveðið hvaða fjáröflunum þau ætla að taka þátt í og einng séð fram á að geta aflað fjár fyrir ferðinni. Gothia-cup er það mót sem oftast hefur orðið fyrir valinu til að fara á með þennan aldurshóp. Mótið er haldið um miðjan júlí í Gautaborg í Svíþjóð og stendur yfir frá mánudegi til laugardags. Lagt er af stað á laugardegi eða sunnudegi og komið heim u.þ.b. viku síðar þó hefur ferðin staðið allt upp í tíu daga. Kostnaður við ferðina sumarið 2010 var 140.000.- og innifalið í því er flug, gisting, fæði, aðgangur í strætó og sporvagna og og kostnaður við fararstjórn og þjálfara. Þá þarf barnið að hafa vasapening og taka þarf ákvörðun um hver upphæðin að vera á foreldrafundi. Það hefur gefist vel að hvert barn hafi sitt eigið greiðslukort sem hægt er að taka út úr hraðbanka með og foreldrar heima geta millifært á ef eitthvað kemur upp á. Samt sem áður þarf að ræða á foreldrafundi hvort ákveðin upphæð sé til staðar á kortinu eða hvort það er gefið frjálst. Þegar farið er erlendis er ekki annars kostar vöð en að hafa fasta fararstjórn og er mælt með að tveir fararstjórar beri ábyrgð á hverju liði. Gott er að halda foreldrafund 2-3 dögum fyrir brottför þar sem liðsskipan er tilkynnt og fararstjóri hvers liðs er kynntur þannig að foreldrar sem heima sitja viti hver það er sem hefur umsjón með þeirra barni. Gott er að skilja eftir upplýsingablað hjá foreldrum með dagskipan ferðarinnar sem og símanúmerum þjálfara og fararstjóra. Mælt er með að börnin skilji gsm-síma sína eftir heima.

Tíðkast hefur að liðin fari saman í rútu frá Kaplakrika til Keflavíkurflugvallar og að foreldrar sækji börnin á Keflavíkurflugvöll við heimkomu.

3. flokkur 15 og 16 ára

Í 3.flokki skipar leikfræði stóran sess í æfingunum auk afreks- og einstaklingsmiðaðrar þjálfunar. Áfram er leitast við að veita leikmönnum innsýn í mikilvægi þátta á borð við næringu, markmiðssetningu og aðrar leiðir til að verða betri í fótbolta. Efnilegustu leikmenn 3.flokks eiga kost á að sækja æfingar í Afreksskóla FH.

Í 3.flokki er skipulagið að mörgu leyti líkt því sem er í 4.flokki. Flokkurinn tekur þátt í



Faxaflóamóti og Íslandsmóti á vegum KSÍ og auk þess hefur verið farið í æfinga eða keppnisferð erlendis annað hvert ár.

Í 3.flokki eru bæði leikmenn og foreldrar þeirra orðin nokkuð leikin í því að sækja mót, bæði innan og utan lands og því er það að mörgu leyti það sama sem á við hér og í kaflanum hér að framan um 4.flokk.

FRÆÐSLU OG FORVARNARSTARF

SIÐAREGLUR

Íþróttabandalag Hafnarfjarðar (ÍBH) setti á laggirnar faghóp fólks úr íþróttafélögum bæjarins sem fékk það hlutverk að setja saman siðareglur fyrir íþróttahreyfinguna innan Hafnarfjarðar. Markmiðið var að reglur þessar yrðu leiðarljós fyrir einstaklinga og hópa innan íþróttahreyfingarinnar varðandi hegðun og samskipti. Einnig var krafa um að þær tækju mið að lögum og reglum í samfélaginu. Siðareglur Danska Íþróttasambandsins (DIF) voru notaðar sem heimild við vinnuna.

Stjórnarmaður / starfsmaður:

- o Hvetur félagsmenn til að standa vörð um anda og gildi félagsins og sér um að hvoru tveggja lifi áfram meðal félagsmanna.
- o Kemur fram við alla félagsmenn sem jafningja, óháð kyni, getu, trúarbrögðum, stjórn mála skoðunum, litarhætti og kynhneigð.
- o Viðhefur ávallt lýðræðisleg vinnubrögð.
- o Upplýsir félagsmenn og gerir þá að þátttakendum í ákvarðanatöku innan félagsins. o Er til fyrirmyndar hvað varðar hegðun og framkomu innan félags sem utan. o Ber ábyrgð gagnvart félaginu og iðkendum.
- o Er meðvitaður um að félagið byggir upp og mótar einstaklinga.
- o Rekur félagið eftir löglegum reiknisskilaaðferðum og haga útgjöldum í samræmi við tekjur.
- o Notfærir aldrei stöðu sína hjá félaginu til eigin framdráttar á kostnað félagsins. o Nýtir gagnrýni félagsmanna til uppbyggingar í félaginu.

Þjálfari:

- o Kemur fram við alla iðkendum á einstaklingsgrunni og út frá þeirra forsendum. o Velur æfingar, mót, keppnir sem eru við hæfi iðkenda með tilliti til aldurs, reynslu



og hæfileika.

o Styrkir jákvæða hegðun og framkomu iðkenda.

o Heldur á lofti heiðarleika (Fair Play) innan íþróttarinnar.

o Kennir iðkendum að viðurkenna og bera virðingu fyrir ákvörðunum

dómara. o Kennir iðkendum að bera ábyrgð á eigin hegðun og

framförum í íþróttinni. o Er heiðarlegur, jákvæður, réttlátur og

umhyggjusamur gagnvart iðkendum. o Viðhefur jákvæða gagnrýni og

forðast neikvæða gagnrýni.

o Hugsar ávallt um heilsu og heilbrigði iðkenda og varast að setja þá í aðstöðu sem gæti ógnað heilbrigði þeirra.

o Talar gegn notkun ólöglegra lyfja.

o Talar gegn neyslu áfengis og tóbaks.

o Leitar eftir samstarfi við aðra þjálfara eða sérfræðinga þegar þess þarf.

o Viðurkennir rétt iðkandans til að leita ráða frá öðrum þjálfurum.

o Samþykkir aldrei ógnandi eða ofbeldisfulla tilburði.

o Forðast náíð samband við iðkendur og vera einn með iðkanda.

o Þarf leyfi forráðamanna yngri iðkenda til að aka þeim á æfingar eða í leiki. o

Er meðvitaður um hlutverk sitt sem fyrirmynd bæði utan og innan vallar. o

Kemur eins fram við alla iðkendur óháð, getu, kyni, kynþætti,

stjórnmalaskoðunum, trúarbrögðum og kynhneigð.

o Notfærir sér aldrei aðstöðu sína sem þjálfari til að uppfylla eigin áhuga á kostnað iðkandans.

o Er ábyrgur á félagslegri, andlegri og líkamlegri uppbyggingu

iðkenda. o Leyfir iðkendum að koma að ákvarðanatöku.

o Er ábyrgur fyrir stemmingunni í hópnum.

o Er börnum fyrirmynd í því að taka ósigri með jafnaðargeði, taka sigri hrokalaust og sýna andstæðingum kurteis.

Iðkandi:

o Gerir alltaf sitt besta.

o Virðir alltaf reglur og venjur varðandi heiðarleika (Fair Play) í

íþróttum. o Sýnir öllum iðkendum virðingu, samherjum sem

mótherjum.

o Ber virðingu, er heiðarlegur og opinn gagnvart þjálfurum og forystufólki



- félagsins sem ber ábyrgð á sér við æfingar og keppni.
- o Forðast neikvætt tal eða niðurlægjandi köll um samherja, mótherja, dómara, þjálfara eða starfsmenn félagsins.
- o Kemur fram við aðra eins og hann vill að aðrir komi fram við sig.
- o Sýnir stundvísi við mætingar á æfingu, í keppni og í annað sem viðkemur félaginu.
- o Virðir ákvarðanir dómara og annarra starfsmanna leiksins eða mótsins.
- o Sýnir aldrei ógnandi eða ofbeldisfulla tilburði.
- o Ber virðingu fyrir hæfileikum og getu annarra.
- o Tekur ábyrgð á framförum sínum og þroska.
- o Er til fyrirmyndar í framkomu og hegðun innan sem utan vallar.

Yngri iðkandi:

- o Tekur þátt í íþróttum á eigin forsendum en ekki til að þóknast forráðamönnum eða þjálfurum.

Eldri iðkandi:

- o Hugsar um heilbrigði sitt, forðast að taka áhættu varðandi heilsu sína og notar aldrei ólögleg lyf til að bæta eigin árangur í íþróttum.
- o Er fyrirmynd yngri iðkenda félagsins.
- o Forðast nán samskipti við þjálfara sinn.

Foreldri / forráðamaður:

- o Hvetur börn til þátttöku í íþróttum, þvingar þau aldrei.
- o Hrósar öllum iðkendum á meðan æfingu, leik eða keppni stendur ekki aðeins sínu barni.
- o Hvetur iðkendur bæði þegar vel gengur og þegar á móti blæs.
- o Gerir ekki grín að iðkanda ef mistök eiga sér stað.
- o Hvetur iðkendur til að fara eftir og virða reglur íþróttanna og leysa deilur án fjandskapar eða ofbeldis.
- o Er börnum fyrirmynd í því að taka ósigri með jafnaðargeði, taka sigri hrokalaust og sýna andstæðingum kurteis.
- o Lærir að meta þátttöku sjálfbóðaliða hjá félaginu því án þeirra hefðu iðkendur ekki möguleika á að stunda æfingar og keppni með félaginu.
- o Ber virðingu fyrir störfum þjálfarans og reynir ekki að hafa áhrif á störf hans meðan á leik eða keppni stendur.



- o Lítur á dómarrann sem leiðbeinanda iðkenda, gagnrýnir ekki ákvarðanir hans.
- o Ræðir við barn um hvernig æfing, mót eða leikur hafi gengið og hvort það hafi verið skemmtilegt eða spennandi, úrslitin eru ekki alltaf aðalatriðið.
- o Virðir rétt hvers iðkanda óháð kyni, kynstofni eða trúarbrögðum.
- o Lætur áhuga barna og ánægju af íþróttaiðkun stýra íþróttapátttöku þeirra.
Börn eiga ekki að vera í íþróttum eingöngu til að gleðja forráðamenn.

Eineltisforvarnir ÍBH

Einelti er ofbeldi sem ekki er liðið innan íþróttafélaganna. Þetta er samfélagslegt vandamál sem getur snert okkur öll. Nauðsynlegt er að upplýsa alla um einelti og gera þá meðvitaða um að standa á vaktinni til að uppræta það. Börnum og unglingum á að líða vel í íþróttafélögum.

HVAÐ ER EINELTI, HVERNIG FARA GERENDUR AÐ, HVAR Á EINELTIÐ SÉR STAÐ?

1). Hvað er einelti?

1.1. Einelti er endurtekið ofbeldi þar sem einn eða fleiri gerendur ráðast ítrekað á þolanda eða níðast á honum. Ofbeldið getur verið líkamlegt, andlegt, efnislegt og félagslegt.

- a. Líkamlegt einelti: Þolanda er haldið föstum, lokaður inni, hrint, hárreittur, klipinn, sparkað í hann o.fl.
- b. Andlegt einelti: Þolandi fær hótanir og neikvæð SMS boð, særandi umfjöllun á netmiðlum, er þvingaður til að gera eitthvað sem stríðir gegn réttlætiskennd sinni, er þvingaður til að eyðileggja eigur annarra, girt niður um hann o.fl.
- c. Efnislegt einelti: Eigur þolanda eru ítrekað teknar, faldar eða eyðilagðar. d. Félagslegt einelti: Þolanda er strítt, er skilinn útundan, gert er lítið úr honum, verður fyrir særandi athugasemdum (eftirherma, andvörp, svipbrigði) o.fl.

2. Hvernig fara gerendur að?

2.1. T.d. slá, hrinda, binda, elta, uppnefna, hæða, eyðileggja eignir, (það sem heyrir og sést).

2.2. T.d. spilla fyrir, baktala, skilja útundan, hundska, afskiptaleysi af einelti (það sem oft heyrir ekki eða sést).

2.3. Báðar aðferðirnar valda miklum sársauka og eru ólíðandi. Drengir nota **oftar**



aðferðir sem heyrast og sjást en stúlkur.

3. Hvar á eineltið sér stað?

3.1. Getur gerst hvar sem er t.d. í samskiptum, í skilaboðum (sms/msn) og á netmiðlum. 3.2. Gerist helst þegar börn og unglingar eru eftirlitslaus og hafa lítið fyrir stafni. 3.3. Í íþróttá- og æskulýðsstarfi eru búningsklefar og sturtur sérstaklega varasamir staðir.

HVERJIR ERU TEKNIR FYRIR, HVERJIR TAKA FYRIR, HVER ERU VIÐBRÖGÐ POLENDNA OG AFLEIÐINGAR?

4. Hverjir eru teknir fyrir?

4.1. Allir geta orðið fyrir einelti.

5. Hverjir taka fyrir?

5.1. Allir geta verið gerendur eineltis, mikilvægt er að fylgjast með birtingarmynd eineltis sbr. lið 2.
5.2. Oft er það hópur barna- og unglinga sem tekur þátt með beinum aðgerðum eða aðgerðaleysi.

6. Hver eru viðbrögð polenda / afleiðingar?

6.1. Eftirfarandi atriði geta verið vísbending um að barn sé lagt í einelti:

- Forðast vini og önnur börn.
- Lokar sig af og hættir að sinna áhugamálum sínum.
- Líður illa en vill ekki segja hvað er að.
- Er pirrað eða stjórnlaust í skapi, rýkur upp að litlu tilefni.
- Minnkandi sjálfstraust.
- Grætur sig í svefn og fær martraðir.
- Atast í systkinum eða foreldrum.
- Líkamlegar kvartanir og kvíðaeinkenni t.d. höfuðverkir, magaverkir.
- Breyttar svefn- og matarvenjur.
- Er með marbletti og skrámur sem ekki er hægt að útskýra.
- Er hrætt við að fara á milli staða, vill láta aka sér.



- Seinkoma í og úr skóla og íþróttá- og tómsundastarfí.
- Vill ekki fara í skóla eða í íþróttá- og tómsundastarf.
- Fer óvenjulegar leiðir á milli staða.
- Er svangt þegar heim er komið.
- Fer að ganga verr í skólanum.
- Týnir hlutum t.d. fötum og bókum.
- Týnir vasapeningum af og til.

HVERJIR EIGA AÐ TAKA Á EINELTI OG HVERS VEGNA? FYRIRBYGGJANDI LEIÐIR GEGN EINELTI.

7. Hverjir eiga að taka á einelti?

- 7.1. Allir sem vinna með börnum og unglingum; gangaverðir, þjálfarar, kennarar, leiðbeinendur, skólaliðar, baðverðir og forráðamenn.
- 7.2. Forsvarsmenn allra félaga og stofnana og þeir sem hafa með málefni barna og unglinga að gera bera ábyrgð á því að einelti líðist ekki.
- 7.3. Það er á ábyrgð okkar allra að bregðast við.

8. Hvernig á að bregðast við?

- 8.1. Taka einelti alvarlega og afla upplýsinga þegar mál koma upp. Tala við þolanda og styðja hann. Gera þolanda grein fyrir því að eineltið sé ekki honum að kenna.
- 8.2. Gera gerendum ljóst að einelti er alvarlegt ofbeldi sem getur haft varanleg áhrif. Gera þeim grein fyrir að einelti er ólíðandi og hjálpa þeim við að breyta rétt.
8. 3. Vera í samstarfi og upplýsa forráðamenn. Sjá til þess að öll mál sem upp koma verði leyst.

9. Hvernig er hægt að fyrirbyggja einelti?

- 9.1. Einelti þrífst vegna aðgerðaleysis fjöldans. Allir þurfa því að taka meðvitaða afstöðu gegn einelti. Eflum umburðalyndi, virðingu og samkennd meðal barnanna.
- 9.2. Einelti á erfitt uppdráttar þar sem samræmi og samstarf einkennir starf þeirra sem vinna með börnum og unglingum. Ef ekki er tekið á málum strax er hætta á að eineltið breiðist út og fleiri og fleiri leggist á sveif með gerendunum.
- 9.3. Einelti á erfitt uppdráttar þar sem jákvæður agi, festa, velvilji, hrós og væntumþykja einkennir stjórnunarhætti.



Jafnréttisstefna Íþróttabandalags Hafnarfjarðar

Markmið - leiðir

1. Börn og unglingar í Hafnarfirði eiga jafnan rétt og möguleika til að stunda íþróttir með íþróttafélagi í Hafnarfirði óháð, kyni, fötlun, uppruna eða efnahag.
2. Piltar og stúlkur hafa jafna möguleika til að stunda allar íþróttagreinar sem boðið er uppá í íþróttafélögum.
3. Íþróttafélög gera sömu hæfniskröfur til þjálfara pilta og stúlkna.
4. Íþróttafélög hvetja jafnt pilta sem stúlkur til afreka í sinni íþróttagrein. 5. Íþróttafélög sjá til þess að aðstaða og möguleikar beggja kynja til afreka sé jöfn. 6. Leitast er við að kynjahlutföll séu sem jöfnust í stjórnnum félaga og deilda svo og öðrum trúnaðarstörfum innan íþróttafélaga.

Leiðir

1. Leiðir að jafnri aðstöðu allra barna og unglinga að íþróttum eru m.a.:
 - a. Reglur Hafnarfjarðarbæjar um niðurgreiðslur æfingagjalda barna 16 ára og yngri.
 - b. Samningur ÍBH, Alcan og Hafnarfjarðarbæjar um styrk til iðkenda yngri en 16 ára.
 - c. Þverfagleg samvinna ÍBH við skóla í Hafnarfirði, félagsmiðstöðvar, heilsdagsskóla, tómsfundafélög, forráðamenn og Íþrótt- og tómsfundanefnd Hafnarfjarðar.
 - d. Næg aðstaða og æfingátímar séu í boði í íþróttamannvirkjum í Hafnarfirði.
2. Leiðir að jöfnum möguleikum pilta og stúlkna í öllum íþróttagreinum eru m.a.:
 - a. Framboð íþróttagreina sé til jafns fyrir bæði kynin.
 - b. Jafnræðis milli pilta og stúlkna sé gætt við úthlutun æfingátíma í íþróttamannvirkjum.
3. Leiðir að jafngóðri íþróttþjálfun fyrir bæði kyn eru m.a.:
 - a. Jafnhæfir þjálfarar séu til staðar fyrir bæði pilta og stúlkur.
 - b. Hvetja alla þjálfara félaga og deilda til að bæta við menntun sína.



4. Leiðir að jafnri hvatningu pílta og stúlkna til afreka eru m.a.:
 - a. Félög tilnefni bæði íþróttakonu og íþróttakarل við val á íþróttamanni Hafnarfjarðar ár hvert.
 - b. Íþróttafélög velji bæði íþróttakarل og íþróttakonu félags eða deildar ár hvert.
 - c. Hvetja félög, deildir og þjálfara sérstaklega til að ala upp afrekskonu til jafns við afreksmann.
 - d. Valin verði bæði íþróttakarل og íþróttakona Hafnarfjarðar.

5. Leiðir að jafnri aðstöðu og möguleikum kynja til afreka eru m.a.:
 - a. Jafngóð æfinga- og keppnisaðstaða fyrir bæði kyn innan sama íþróttafélags.
 - b. Sömu fjárstyrkir og hlunnindi beggja kynja innan deilda og íþróttafélaga.
 - c. Reglugerð Afreksmannasjóðs ÍBH.

6. Leiðir að jöfnu kynjahlutfalli í stjórnnum félaga og deilda eru m.a.:
 - a. Tryggja þarf að viðhorf og sjónarmið beggja kynja og allra hópa komi fram við ákvarðanir stjórna félaga og deilda.
 - b. Sérstök hvatning og umbun til félags eða deildar sem hefur jafnast kynjahlutfall í stjórn.

Áfallaáætlun

Skilgreining á áföllum

- Iðkandi, þjálfari, starfsmaður / stjórnarmaður, forráðamenn, systkini iðkanda geta orðið fyrir alvarlegum áföllum.
- Áföll geta orðið af völdum, dauðsfalla, slysa, alvarlegra / lagvarandi veikinda, líkamsárása, skilnaðar foreldra, kynferðislegrar misnotkunar, eineltis, náttúruhamfara o.fl. annarra þátta samkvæmt mati fagaðila.

Tilkynningar

- Þjálfari / íþróttafélag verða að upplýsa forráðamenn um mikilvægi þess að tilkynna áföll / breytingar hjá iðkendum til þjálfara.
- Aðstandendur þjálfara, starfsmanna og stjórnarmanna tilkynna áföll til formanns íþróttafélags.
- Yfirþjálfari og þjálfari meta í sameiningu hvort þjálfari geti leyst málið, þurfi að



- hafa samráð við aðra eða kalli til faglega aðstoð.
- Ákveða yfirþjálfari og þjálfari að kalla til faglega aðstoð, byrja þeir á því að setja yfirmenn íþróttafélags inn í málið (íþróttafulltrúi, deildar- / formaður íþróttafélags).
- Formaður íþróttafélags hefur samband við tengilið Hafnarfjarðarbæjar sem gefur faglega aðstoð við að hrinda áfallastuðningi af stað.
- Bera skal allar aðgerðir íþróttafélags undir viðkomandi forráðamenn til samþykkis og hafa þá með í ráðum frá upphafi.

Tengiliðir

- Prestar í Hafnarfirði veita ráðgjöf og stuðning eftir þörfum þegar alvarlegir atburðir gerast. Umburðarlyndis er gætt gagnvart trúarskoðunum eða trúleysi. Slysamóttaka eða lögregla setur sig í samband við presta þegar alvarlegir atburðir gerast og sjá þeir eða lögregla um að tilkynna aðstandendum um atburðinn.
- Haukur Haraldsson sálfræðingur hjá félagsþjónustu Hafnarfjarðarbæjar er tengiliður Hafnarfjarðarbæjar og gefur íþrótt- og tómstundafélögum faglega aðstoð við að hrinda áfallastuðningi af stað. Netfang: haukurh@hafnarfjordur.is og gsm 664-5725.
- Ingibjörg Ásgeirsdóttir yfirhjúkrunarfræðingur Heilsugæslunni Firði veitir ráðgjöf og stuðning eftir þörfum. Netfang: ingibjorg.asgeirsdottir@heilsugaeslan.is og sími 5409400.

Aðgerðaráætlun

- Miðast við ráðgefandi upplýsingar, tilmæli og ábendingar frá fagaðila.

VÍMUVARNARFORVARNIR

Forvarnarstefna KDFH:

Mikilvægt er að íþróttahreyfingin sé trúverðug í fræðslu- og forvarnarstarfi. Áfengis- og eða tóbaksneysla á ekki að eiga sér stað í tengslum við íþróttastarf.

Íþróttahreyfingin gegnir mikilvægu hlutverki í vímuvörnum. Rannsóknir á högum barna og ungmenna sýna að þeim ungmönnum reiðir betur af og neyta síður vímuefna sem eru virk í íþróttastarfi. Einnig sýna rannsóknir að neysla vímuefna og tóbaks hafa mjög



skaðleg áhrif á árangur í íþróttum. KDFH setji sér reglur og/eða marki sér stefnu í forvarnarmálum samkvæmt stefnu ÍSÍ. KDFH fræði börn og unglunga um skaðsemi vímuefna, auk þess sem þau fræði sínu ungu iðkendur um lyfjamál og bendi þeim á þær hættur sem geta fylgt lyfjanotkun. KDFH vill efla enn frekar vímuvarnagildi íþróttanna með því að taka skýra afstöðu gegn neyslu í tengslum við íþróttir

- *Að íþróttamannvirki Kaplakrika séu algerlega reyklaus
- *Setja fram markvissa stefnu þar sem tekin er einörð afstaða gegn neyslu á áfengi, tóbaki og fíkniefnum
- *Nýta mannvirki og aðstöðu KDFH til að festa íþróttastarf í sessi sem raunhæfan valkost til skemmtunar fyrir unglunga t.d. með því að halda opin hús í íþróttamannvirkjum.
- *Gefa út fræðsluefni um fíkniefni og forvarnir fyrir þjálfara og iðkendur
- *KDFH er andvíggt allri neyslu tóbaks og vímuefna allra iðkenda og annarra félagsmanna sem koma að íþróttastarfi á vegum KDFH. Öll neysla tóbaks og vímuefna er bönnuð í tengslum við æfingar og keppni á vegum KDFH.
- *KDFH mun bregðast sérstaklega við allri neyslu iðkenda undir 18 ára aldri og foreldrar verða undantekningarlaust upplýst um slíka neyslu.
- *Að auka þekkingu á neikvæðum áhrifum áfengis, tóbaks og annarra fíkniefna á þjálfun og árangur í íþróttum.
- *Að styrkja þá ímynd að íþróttaiðkun og fíkniefnaneysla séu andstæður.
- *Þjálfarar skulu vinna eftir vímuvarnastefnu félagsins
- *KDFH mun sjá þjálfurum fyrir fræðslu um áhrif vímuefnaneyslu á árangur í íþróttum sem þjálfarar síðan miðla áfram til iðkenda.
- *Þjálfarar skulu framfylgja stefnu KDFH varðandi samstarf við foreldra og aðra aðila sem sinna málefnum barna og unglunga.
- *KDFH mun upplýsa foreldra um stefnu félagsins í vímuvörnum.
- *KDFH mun starfa náið með fagfólki í vímuvörnum og hafa samráð við foreldra, þurfi að taka á neysluvandamáli iðkenda undir sjálfræðisaldri



FJÁRMÁL

Fjármálastefna

Fjármálastefna barna og unglíngaráðs gengur út á það að ráðið sé ætíð í stakk búið til þess að standa undir þeim fjárhagslegu skuldbindingum sem á því hvílir og geti stutt við þá uppbyggingu og þann árangur sem kröfur knattspyrnudeildar FH gera ráð fyrir. Megin markmið barna og unglíngaráðs er að reksturinn sá hallalaus, skuldlaus og sjálfbær.

Rekstur

Starfsemi yngri flokka er rekinn á sér kennitölu og er einingin gerð upp sérstaklega í ársreikning knattspyrnudeildar FH og fjárreiður ráðsins þannig aðskilt frá starfsemi meistaraflokka knattspyrnudeildar FH. Bókhald er fært skv. reglugerð ÍSÍ um fjárreiður íþróttafélaga og er endurskoðað af löggiltum endurskoðanda.

Framkvæmdastjóri knattspyrnudeildar FH er ábyrgur fyrir fjármálum þess og hefur einn prófkúru. Gjaldkeri stjórnar barna- og unglíngaráðs hefur skoðunaraðgang að reikning ráðsins. Ákvarðanir um fjárútlát eiga ætíð að vera í takt við fjárhagsáætlanir. Öll meiriháttar fjárútlát skal vera háð samþykki meirihluta aðila barna og unglíngaráðs.

Fjárhagsáætlanir

Fjárhags- og sjóðsstreymisáætlun eru gerðar framkvæmdastjóra knattspyrnudeildar FH og samþykktar af stjórn BUR fyrir hvert starfstímabil. Fjárhagsáætlun BUR skal lögð fyrir stjórn knattspyrnudeildar FH til samþykkis fyrir hvert tímabil.

Fjármögnun

Starfið er fjármagnað með æfingagjöldum sem greidd eru af iðkendum, niðurgreiðslu frá Hafnarfjarðarbæ í formi frístundastyrkja og annarra styrkja..

Innheimta æfingagjalda

Það er í höndum stjórnar barna og unglíngaráðs að ákveða æfingagjöld fyrir hvert nýtt tímabil. Í iðkendasamningi sem hver iðkandi verður að fylla út er boðið uppá tvö greiðslumöguleika annars vegar að greiða æfingagjöld í einu lagi fyrir allt tímabilið eða hins vegar með jöfnum mánaðarlegum kreditkortagreiðslum. Skipta má æfingagjöldum niður í allt að 12 greiðslur. Einungis þeir sem gengið hafa frá slíkum samningi teljast fullgildir félagar í FH.



Fjáraflanir

Barna og unglingaráð tekur ekki þátt í fjáröflunum fyrir einstaka flokka heldur er það í höndum foreldraráðs hvers flokks.

Þátttaka í útgjöldum flokka

Almenna reglan er sú að fjármögnun er á ábyrgð hvers flokks á öðru en hefðbundnum útgjaldaliðum. Flokkar geta þó sótt um styrkt til barna og unglingaráðs fyrir einstökum útgjaldaliðum.

VIÐAUKAR