

Handbók



Betra félag



Efnisyfirlit	bls.
1. Inngangur	3
2. Markmið og skipulag	3
2.1 Markmið, fjárhagsleg, íþróttaleg og félagsleg	3
2.2 Skipurit Knattspyrnudeildar	4
2.3 Skipurit Barna & unglingaráðs	4
2.3 Skipulag Barna & unglingaráðs	5
3. Umgjörð þjálfunar og keppni	5
3.1 Andi stefnunnar	5
3.2 Skilgreiningar	6
3.3 Markmið	6
3.4 Keppni	7
3.5 Verðlaun & viðurkenningar	8
4. Fjármálastjórn	8
4.1 Bókhaldslyklar	9
5. Þjálfarar og þjálfaramenntun	10
6. Félagsstarf	10
7. Foreldrastarf	11
8. Forvarnarstarf	12
9. Jafnréttismál	13
10. Umhverfismál	15



1. Inngangur

Þessi handbók lýsir stefnu Barna og unglíngaráðs Knattspyrnudeildar Keflavíkur við þjálfun yngri flokka félagsins. Stuðst er við handbók ÍSÍ um fyrirmyndarfélag.

Fjárhagur Barna og unglíngaráðs er að fullu aðskilin rekstri meistaraflokks karla og kvenna.

Í handbókinni er reynt að leggja áherslu á alla þætti deildarinnar.

2. Markmið og skipulag

2.1 Markmið

Fjárhagsleg:

Að fjárhagsáætlun verði gerð í upphafi árs.

Að ekki sé stofnað til útgjalda umfram tekjur.

Að rekstur Barna og unglíngaráðs sé sjálfbær.

Að rekstur sé ábyrgur og í samræmi við lög og reglur hverju sinni.

Íþróttaleg:

Að börn og unglíngar nái sem bestum tókum á íþróttinni miðað við sínar forsendur.

Að lið okkar verði ávallt í fremstu röð á landinu.

Að framkoma okkar verði ávallt til fyrirmyndar.

Að virðing sé borin fyrir merki og búningi félagsins.

Félagsleg:

Að iðkendur læri að takast á við mótlæti jafnt sem velgengni.

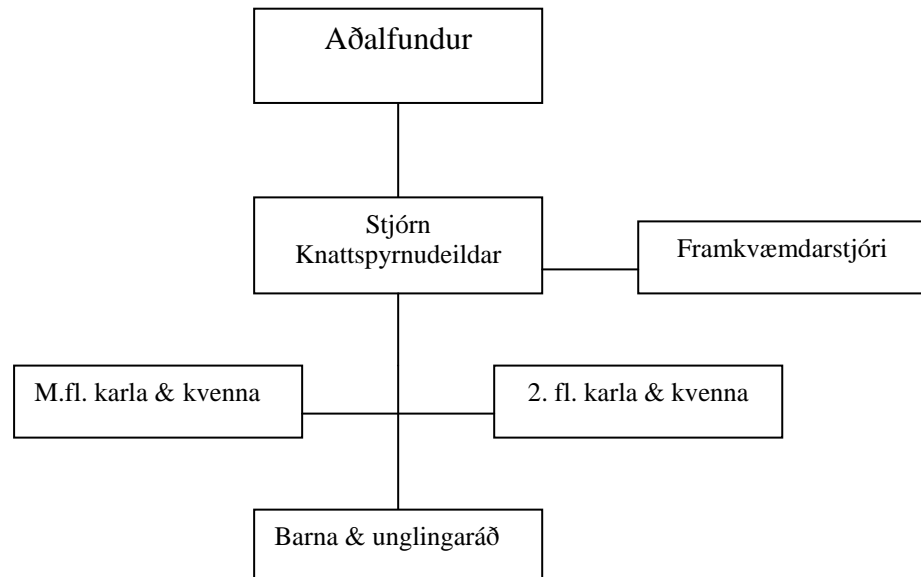
Að iðkendur læri að vera hluti af liðsheild og beri virðingu fyrir öllum sem að íþróttinni koma.

Að ná til sem flestra barna og unglínginga í bæjarfélaginu og gera þau virk í félaginu

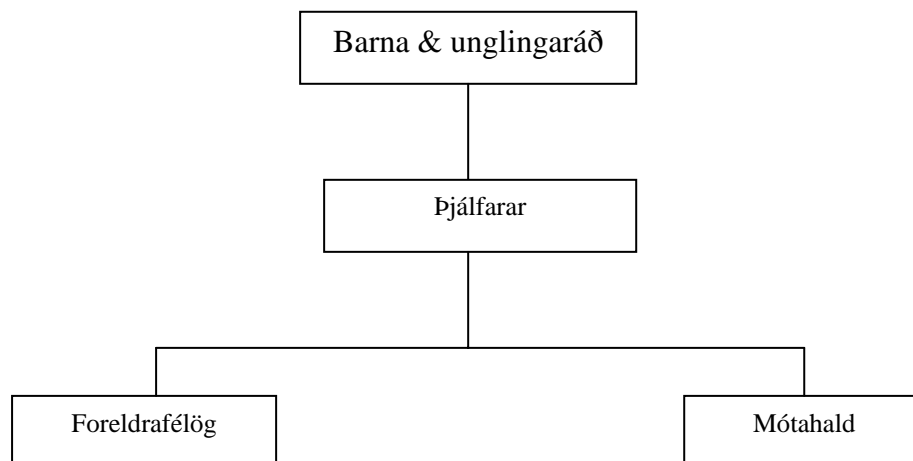
Að auka þátttöku unglínginga í félagsstarfinu.



2.2 skipurit Knattspyrnudeildar:



2.3 skipurit Barna og unglingaráðs:



2.4 Skipulag unglingaráðs

- Formaður
- Varaformaður
- Gjaldkeri
- Ritari
- Meðstjórnendur

Stefnt er að því að stjórnarmenn verði jafnmargir og yngri flokkar félagsins og hafi hver og einn tengingu í sinn flokk.

Stjórnin skiptir með sér verkum á fyrsta stjórnarfundi hvers starfsárs. Helstu verkefni eru:

- Ráðning þjálfara
- Stuðningur við þjálfara
- Eftirfylgni með starfi þjálfara
- Eftirlit með skipun foreldraráða
- Stuðningur við foreldaráð
- Fjárhagslegt aðhald
- Áætlanagerð
- Dreifing upplýsinga
- Innheimta æfingagjalda
- Úrlausn vandamála
- Rútupantanir
- Ritun fundargerða
- Umsjón með skipulagninu mótahalds
- Umsjón búninga

3 Umgjörð þjálfunar og keppni

Stefnuyfirlýsing ÍSÍ og KSÍ er leiðbeinandi við starf félagsins

3.1 Andi stefnunar

Félagið hefur það að leiðarljósi að íþróttaiðkun skuli vera þroskandi bæði líkamlega, sálrænt og félagslega. Með því móti má skapa aðstæður fyrir mun fleiri börn og unglunga til að njóta sín innan íþróttahreyfingarinnar. Með skipulegri og markvissri þjálfun eins og hér er lýst má skapa börnum og unglingum aðstæður til að verða afreksmenn seinna meir á lands eða alþjóða mælikvarða þegar þeir hafa mesta líkamlega og sálræna hæfileika til þess. Að sama skapi er gert ráð fyrir að þeir sem ekki velja afreksmennsku eða keppnisíþróttir fái tækifæri til að stunda íþróttir eða líkamsrækt við sitt hæfi. Varðandi þau aldursmörk sem gengið er út frá verður að gera ráð fyrir ákveðnu svigrúmi og sveigjanleika vegna mismunandi reglna sem gilda í



hinum ýmsu íþróttagreinum og mismunar á þroskaferli milli kynja og einstaklinga.

Með neðangreindum aðferðum má tryggja mun meiri fjöldabátttöku í íþróttum en áður hefur þekkt og skapa um leið aðstæður fyrir fleiri afreksmenn og meiri afrek en áður hefur þekkt.

3.2 Skilgreiningar

Með barnaíþróttum er átt við íþróttir fyrir börn á aldrinum til og með 12 ára.

Með unglingaíþróttum er átt við íþróttir fyrir börn á aldrinum 13 til 19 ára.

3.3 Markmið

Íþróttþjálfun barna hefur eftirfarandi markmið og leiðir:

a) 8 ára og yngri

- Að auka hreyfiþroska
- Fyrstu kynni af knattspyrnu verði jákvæð
- Æfingar séu fjölþættar og stuðli að bættum hreyfiþroska. 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

b) 9 til 12 ára

- Aðaláhersla lögð á þjálfun tæknilegrar færni
- Kynna einföld leikfræðileg atriði
- Þjálfun feli í sér þol, kraft og teygjuæfingar
- Að vekja knattspyrnuáhuga fyrir lífstíð
- Æfingar séu fjölþættar og skemmtilegar
- Háttvísi og íþróttamannsleg framkoma sé kennd
- Öll börn fái tækifæri til æfinga og keppni miðað við þroska og getu

Íþróttþjálfun unglunga hefur eftirfarandi markmið og leiðir:

a) 13 til 16 ára

- Þjálfun byggist meira en áður á þoli, krafti og hraðaæfingum ásamt liðleikaþjálfun.
- 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 unglingnum 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 fjölbættar
- Sérhæfing hefjist
- Fræðsla um heilbrigðan lífsstíl hefjist
- Allir unglingar fái tækifæri til æfinga og keppni miðað við þroska og getu.

3.4 Keppni

Keppni barna og unglunga fylgi eftirfarandi áætlun:

Keppni skal miðast við aldur og þroska og að hún sé hvati til ástundunar og framfara svo auka megi líkur á að ná settum þjálfunarmarkmiðum.

- **8 ára og yngri: (7. og 8. flokkur)**

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. Mikil áhersla skal lögð á að allir fái tækifæri til að vera með í keppninni og að enginn skuli útilokaður vegna getu. Leikur og leikgleði ráði ríkjum í keppninni. Allir fái að spila með.

- **9 til 10 ára: (6. flokkur yngri og eldri)**

Keppni skal fara fram á félagsmótum sem og á héraðs og landshlutavísu. Áhersla skal lögð á liðakeppni og að allir fái tækifæri til að vera með óháð getu.

- **11 til 12 ára: (5. flokkur yngri og eldri)**

Keppni skal fara fram á félags-, landshluta-, og landsvísu. Áhersla skal lögð á liðakeppni og að allir fái tækifæri til að vera með óháð getu, þó er aukin keppni á milli einstaklinga.

- **13 til 14 ára: (4. flokkur yngri og eldri)**

Keppni skal fara fram á félags-, héraðs-, landshluta-, og landsvísu og hugsanlega erlendis. Liðakeppni skal vera í fyrirrúmi en aukin áhersla miðað við fyrra aldursskeið á keppni milli einstaklinga. Árangur í keppni orðinn markmið.



- **15 til 16 ára: (3. flokkur yngri og eldri)**

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 hvort sem um lið eða einstakling er að ræða.

3.5 Verðlaun og viðurkenningar

Verðlaunaveitingar barna og unglinga fylgi eftirfarandi áætlun:

- **8 ára og yngri**

Allir fá jafna viðurkenningu á lokahófi

Allir fá jafna viðurkenningu í keppni

- **9 til 10 ára**

Allir fá jafna viðurkenningu á lokahófi

Allir fá jafna viðurkenningu í keppni

- **11 til 12 ára**

Lið vinna til verðlauna í keppni

Einstaklingar geta unnið til verðlauna á lokahófi fyrir framúrskarandi árangur
Fyrst við 11 ára aldur er leyfilegt að krýna Íslandsmeistara, einstakling eða lið.

- **13 til 19 ára**

Lið vinna til verðlauna í keppni

Einstaklingar geta unnið til verðlauna á lokahófi fyrir framúrskarandi árangur

Óæskilegt er að veita börnum og yngri unglingum stórviðurkenningar svo sem Íþróttamaður félags eða bæjar.

4. Fjármálastjórn

- Fjárhagur Barna og unglingaráðs er að fullu aðskilin rekstri meistaraflokks karla og kvenna
- Fjárhagsáætlun er gerð í upphafi árs samkvæmt lið 2.1 um fjárhagsleg markmið
- Ekki er stofnað til útgjalda umfram tekjur samkvæmt lið 2.1 um fjárhagsleg markmið
- Rekstur Barna og unglingaráðs er sjálfbær samkvæmt lið 2.1 um fjárhagsleg markmið
- Reksturinn er ábyrgur og er í samræmi við lög og reglur hverju sinni samkvæmt lið 2.1 um fjárhagsleg markmið.
- Laun þjálfara taka mið af menntun þeirra, umfangi og iðkendafjölda. Þjálfarar hafa sambærileg laun hvort sem þeir þjálfra drengi eða stúlkur.
- Þjálfarar Barna og unglingaráðs eru launþegar.



4,1 Bókhaldslyklar:

Bókhaldslyklar félagsins eru byggðir á

Rekstur

Tekjur	
11000	Framlög og styrkir
15000	Tekjur af mótum
17000	Auglýsingatekjur
20000	Húsa- og vallarleigutekjur
22000	Aðrar tekjur
TEKJUR ALLS	

Gjöld	
31000	Laun og verktakagreiðslur
35000	Styrkir til deilda
36000	Félagaskipti og sala leikmanna
37000	Áhöld og tæki
40000	Þátttaka í mótum Samtala
	<i>Ferðakostnaður innanlands</i>
	<i>Ferðakostnaður erlendis</i>
	<i>Annarþáttökukostnaður</i>
45000	Kostnaður v/mótahalds
48000	Rekstur mannvirkja
53000	Rekstur skrifstofu
56000	Kynning, fræðsla og útbr.
60000	Kostn. v/samkeppnisreksturs
65000	Önnur gjöld
76000	Fjármagnsliðir
GJÖLD ALLS	

HAGNAÐUR / TAP**Efnahagur**

EIGNIR	Deild
81000	Fastafjármunir
85000	Veltufjármunir
EIGNIR ALLS	



SKULDIR OG EIGIÐ FÉ		Deild
91000	Eigið fé	
92000	Skuldir	Samtala
	<i>Langtímaskuldir</i>	
	<i>Skammtímaskuldir</i>	

5 Þjálfarar og Þjálfaramenntun

Stefna Barna og unglingaráðs er að þjálfarar barna og unglingaflokka félagsins hafi viðeigandi menntun til þeirra þjálfarastarfa sem þeir vinna samkvæmt reglugerð KSÍ.

- Farið verður yfir menntunarstöðu þjálfara við ráðningu
- Við samninga um starfskjör þjálfara skal tekið tillit til menntunar þeirra reynslu og annars sem getur aukið hæfni þeirra sem þjálfara
- Þjálfarar fá stuðning Barna og unglingaráðs til að sækja endurmenntun eða til að auka við þekkingu sína
- Samráðsfundir allra þjálfara yngri flokka félagsins skulu haldnir reglulega með stjórn Barna og unglingaráðs

Ef um stóra hópa iðkenda er að ræða 20 eða fleiri skal þjálfari hafa aðstoðarmann sér við hlið.

6 Félagsstarf

Mikilvægt er hjá félagi eins og Keflavík að bjóða upp á meira en reglubundnar æfingar, þar sem félagslegi þátturinn hefur mikið að segja. Keflavík mun kappkosta við að bjóða upp á samverustundir fyrir iðkendurna utan æfinga og keppni.. Starfið þarf ekki að einskorðast við þann hóp sem æfir saman.

Áhersla verður lögð á að fá leikmenn meistaraflokks félgsins til þess að sýna sig hjá yngri iðkendunum þar sem þeir eru jú oft fyrirmyndir þeirra yngri.

Skipulagning á félagsstarfinu kann að verða gerð í samvinnu við foreldrafélag, félagsmiðstöðvar, skólayfirvöld eða tómstunda- og íþróttaráð.



Félagsvitund er eitthvað sem er á miklu undanhaldi í samfélagi nútímans og oft er búningurinn eini samnefnari félagsins. Félagið stefnir að því að gera átak í því að efla félagsvitund og félagsanda innan knattspyrnunnar og gera það sýnilegra í bæjarfélaginu.

Markmið félagsstarfsins okkar er :

- að vekja, hlúa að og efla áhuga iðkenda fyrir þroskandi félagsstarfi
- að starfið miðist við þarfir hópsins og efli þannig samkennd iðkenda
- draga fram sterka eiginleika einstaklingsins utan knattspyrnuvallarins
- að starfið þjálfar nemendur í hópvinnu og tjáningu og gefi þeim tækifæri til að takast á við ný og fjölbreytt viðfangsefni
- að auka samvinnu
- að auka virðingu fyrir reglum
- að fræða

Félagsstörf á vegum knattspyrnudeildar Keflavíkur:

Ýmislegt kemur til greina þegar hugað skal að starfi utan knattspyrnuvallarins, eftirtaldir félagsþættir eru hugmyndir að öflugu félagsstarfi:

- jólamót innan félags með keppnisfyrirkomulaginu 4 :4 / 5:5 / 6:6 þar sem jólaandi rýkir og leikmenn meistaraflokks eru einnig virkir þátttakendur.
- ferðalög
- æfingabúðir
- spilakvöld, olsen olsen, svarti pétur, hornafjarðarmanni, félagsvist
- dans, t.d. diskó, náttfataball, regnfataball
- bingó
- vídeó
- kvöldvökur með skemmtiatriðum
- opið kvöld, t.d. tafl, bobb, borðtennis, pílukast, billiard
- sumarhátíð
- spurningarkeppni



- foreldrakvöld
- jólagleði – jólasveinar
- heimsóknir til annarra félaga
- pizzuveisla
- útivist, ratleikir
- keppni í óhefðbundum íþróttagreinum

Félagsstarfið skal unnið í samráði við foreldrafélög flokkanna.

7 Foreldrastarf

Foreldraráð eru stofnuð í hverjum flokki. Barna og unglingaráð í samvinnu við þjálfara hefur umsjón með að koma foreldrastarfi af stað á hverju ári. Foreldrastarf verður undirbúið af viðkomandi þjálfara í upphafi hvers tímabils. Fyrir keppnisferðalög skal boðað til fundar með foreldrum. Eftirfarandi eru meðal annars verkefni eru í höndum foreldaráða:

- Fjáraflanir undirbúnar og skipulagðar
- Keppnisferðir skipulagðar
- Vinna við mótahald skipulögð
- Hafa umsjón með félagsstarfi í samráði við þjálfara
- Standa vörð um hagsmuni iðkenda í flokknum
- Efla tengsl heimilis og íþróttafélags
- Efla samskipti milli iðkenda og foreldra annars vegar og stjórnenda og þjálfara hins vegar
- Stuðla að bættri vellíðan iðkenda í leik og starfi
- Stuðla að betri árangri í starfi deildarinnar.

8 Forvarnarstarf

- Forvarnargildi íþróttar er ótvírætt, börn og ungmenni sem eru virk í íþróttastarfi neyta síður vímuefna. Barna & unglingaráð fylgir eftirfarandi reglum til að efla forvarnir innan deildarinnar:
- Íþróttamannvirki deildarinnar er reyklaust
- Öll neysla tóbaks, munntóbaks, áfengis og annara vímuefna er bönnuð í tengslum við æfingar og keppni á vegum félagsins.
- Ef upp kemst um neyslu iðkenda undir 18 ára aldri verða foreldrar undantekningarlaust upplýstir. Iðkandinn fær tilmæli og ábendingar



um það sem betur má fara ef það hefur ekki áhrif getur komið til tímabundins banns frá æfingum og keppni. Félagið ásamt þjálfara leggur sig þó fram um að aðstoða iðkandan í samráði með foreldrum eftir fremsta megni.

- Vímuefna og tóbaksneysla þeirra iðkenda sem eru eldri en 18 ára er brot á reglum deildarinnar og verður ekki liðin enda hefur hún áhrif á ástundun, frammistöðu og ímynd félagsins. Félagið ásamt þjálfara mun bregðast við þeim aðstæðum með tilmælum á ábendingum um það sem betur má fara, ef það hefur ekki áhrif getur komið til tímabundins banns frá æfingum og keppni.
- Þjálfarar gegna mikilvægu hlutverki og skulu vinna eftir reglum deildarinnar.
- Félagið mun sjá þjálfurum fyrir fræðslu um áhrif vímuefnaneyslu á árangur í íþróttum sem þjálfarar síðan miðla áfram til iðkenda.
- Foreldrar þurfa að vera upplýstir um stefnu Knattspyrnudeildar hvað forvarnarstarf varðar.

9 Jafnréttismál

- Óheimilt er að neita barni eða unglingi um þjálfun á grundvelli trúar, litarháttar, þjóðernis eða búsetu.
- Jafnréttis er gætt milli kynja hvað varðar aðstöðu, æfingatíma, fjármagn og þjálfun.
- Þjálfarar skulu verða jafnmenntaðir hvort sem þeir þjálfar stúlkur eða drengi.
- Þjálfarar fá sömu laun hvort sem þeir þjálfar stúlkur eða drengi.

ÆFINGATAFLA KNATTSPYRNUDEILDAR KEFLAVÍKUR

Gildir 25. september 2007 - 31. maí 2008

PILTAFLOKKAR					
Flokkur	Mánudagur	Þriðjudagur	Miðvikudagur	Fimmtudagur	Föstudagur
Mfl.	18:15 - 19:30 Reykjaneshöll		17:30 - 19:00 Reykjaneshöll		18:15 - 19:30 Reykjaneshöll
2. fl. f. '89- '91		20:10 - 21:30 Reykjaneshöll	20:10 - 21:30 Reykjaneshöll	20:10 - 21:30 Reykjaneshöll	
3. fl. f. '92 og	20:00 - 21:20 Reykjaneshöll	18:00 - 19:30 Útihlaup /	20:10 - 21:30 Reykjaneshöll		16:50 - 18:15 Reykjaneshöll



’93	Íþr.hús				
4. fl. f. ’94 og ’95	16:40 - 18:15 Reykjaneshöll	16:30 - 17:45 Útihlaup / Íþr.hús	16:10 - 17:30 Reykjaneshöll		15:50 - 17:00 Reykjaneshöll
5. fl. eldri f. ’96	16:30 - 17:50 Reykjaneshöll		16:00 - 17:00 Reykjaneshöll	15:50 - 17:00 Reykjaneshöll	
5. fl. yngri f. ’97	15:30 - 16:40 Reykjaneshöll		15:10 - 16:10 Reykjaneshöll	15:50 - 17:00 Reykjaneshöll	
6. fl. eldri f. ’98	15:20 - 16:10 Reykjaneshöll		15:20 - 16:10 Reykjaneshöll	14:50 - 15:50 Reykjaneshöll	
6. fl. yngri f. ’99	14:30 - 15:20 Reykjaneshöll		14:30 - 15:20 Reykjaneshöll	14:50 - 15:50 Reykjaneshöll	

STÚLKNAFLOKKAR

Flokkur	Mánudagur	Þriðjudagur	Miðvikudagur	Fimmtudagur	Föstudagur
Mfl. / 2. fl. f. ’91 og fyrr	19:00 - 20:10 Reykjaneshöll		19:00 - 20:20 Reykjaneshöll		19:30 - 20:50 Reykjaneshöll
3. fl. f. ’92 og ’93	20:10 - 21:20 Reykjaneshöll			17:00 - 18:00 Reykjaneshöll	17:00 - 18:15 Reykjaneshöll
4. fl. f. ’94 og ’95		16:00 - 17:00 Reykjaneshöll	16:10 - 17:40 Reykjaneshöll		15:50 - 17:00 Reykjaneshöll
5. fl. f. ’96 - ’99		14:50 - 16:00 Reykjaneshöll	14:50 - 16:10 Reykjaneshöll		14:50 - 15:50 Reykjaneshöll

PILTAR OG STÚLKUR SAMAN

Flokkur	Mánudagur	Þriðjudagur	Miðvikudagur	Fimmtudagur	Föstudagur
7. fl.	14:00 - 14:50		14:00 - 14:50	14:00 - 14:50	



eldri f. '00	Reykjaneshöll	Reykjaneshöll	Reykjaneshöll
7. fl. yngri f. '01		14:00 - 14:50 Reykjaneshöll	14:00 - 14:50 Reykjaneshöll
8. fl. f. '02 og '03		17:30-18:15/ 18:15-19:00 Íþróttahúsinu Sunnub.A-Sal	

10 Umhverfismál

Íþróttastarfið þarf að fara fram í sátt við umhverfið. Mikilvægt er að halda umhverfinu hreinu. Fyrir utan jákvæð áhrif á þá sem starfa í íþróttahreyfingunni hefur það líka jákvæð áhrif á sveitarfélög, almenning, styrktaraðila og ríkisvald.

Félagið hefur sett sér stefnu í umhverfismálum:

- Félagið hvetur til sparnaðar í keyrslu með því að sameinast um bíla þegar sækja þarf mót eða keppni út fyrir bæjarfélagið
- Félagið hvetur til sparnaðar í keyrslu með því að niðurgreiða rútukostnað þegar sækja þarf útileiki.
- Íþróttasvæðið er reyklaust
- Hugað er að aðgengi fyrir fatlaða
- Tiltekt fer fram á svæði reglulega
- Iðkendur verði hvattir til að hjóla til æfinga þegar kostur er.
- Iðkendur skuli fara vel með áhöld og búnað þannig að sem lengst ending verði tryggð.

Reykjanesbær 2008
Barna & unglingaráð
Knattspyrnudeildar Keflavíkur

