

Uppeldisstefna  
knattspyrnudeildar  
Vestra

---





## Efnisyfirlit

Uppbygging starfsins og helstu markmið .....	4
Keppni yngri flokka .....	5
Skipting í aldursflokkar .....	6
Þátttaka í mótaum .....	6
Keppnis- og æfingaferðir .....	7
Þátttaka í ferðum .....	7
Faranstjórar .....	7
Yfirfararstjóri og hlutverk faranstjóra.....	7
Öryggis- og agareglur faranstjóra .....	8
Viðurkenningar .....	9
Starfsmenn og starfslýsingar .....	9
Starfslýsing unglingsaráðs Bí/Bolungarvík .....	9
Starfslýsing yfirþjálfara .....	10
Starfslýsingar og ábyrgðasvið þjálfara .....	11
Stjórnun leikja: .....	13
Aðstoðarþjálfarar .....	13
Umsjónarmenn/tengiliðir flokka .....	13
Verksvið umsjónarmanna/tengiliða: .....	13
Verksvið gjaldkera: .....	14
Hæfileikamótun - markmið í tækni- og leikfræðilegum atriðum einstakra flokka .....	15
7. flokkur .....	15
6. flokkur .....	15
5. flokkur .....	16
4. flokkur .....	17



3.flokkur .....	17
Forvarnarstefna .....	19
Forvarnargildi íþróttar .....	19
Neysla áfengis, tóbaks og annarra vímuefna .....	19
Viðbrögð félagsins við neyslu iökenda .....	19
Hlutverk og ábyrgð þjálfara .....	20
Samstarf við foreldra .....	20
Samstarf við aðra aðila sem sinna málefnum barna og unglings .....	21
Forvarnir gegn lyfjamisnotkun .....	21
Jafnrétti kynja og kynþátta .....	21
Fordómar .....	22
Einelti.....	23
Kennsla í knattspyrnulögum .....	23
Æfinga- og keppnisaðstaða Knattspyrnudeildar Vestra .....	25
Vetraraðstaða .....	25
Sumaraðstaða .....	25



## 1. Uppbygging starfsins og helstu markmið

Barna- og unglingaráð Vestra starfar samkvæmt reglum ÍSÍ um aðskilinn fjárhag og rekstur eldri og yngri flokka við 2. flokk.

Helsta markmið félagsins er að gefa öllum jöfn tækifæri til að iðka knattspyrnu. Þetta þýðir í raun að við erum tilbúnin að taka við öllum þeim sem vilja iðka knattspyrnu hjá okkur. Ekki er gerður greinamunur á kyni, þjóðerni eða þjóðfélagsstöðu.

Markmið félagsins er að öllum börnum og unglungum sé skapaður vettvangur til að sinna áhugamáli sínu. Hvort sem þau hafa áhuga á félagslegri hlið knattspyrnunnar eða á keppnishluta hennar. Það er því markmið félagsins að skila af sér góðum félagsmönnum hvort sem þeir verða leikmenn í meistaraflokki eða gallharðir stuðningsmenn, stjórnarmenn, dómarar eða leiðtogar sem geta haldið starfi félagsins gangandi.

Stefnt er að því að fjlga iökendum í öllum flokkum, þ.e. að halda öllum þeim sem eru að æfa fyrir, og helst að bæta nýjum iökendum í þann hóp. Mikilvægt er að koma í veg fyrir brottfall sem oft vill verða þegar á unglingsárin kemur. Félagið lítur á sig sem mjög mikilvægan hluta í forvarnarstarfi og því er brottfall eitthvað sem að við viljum koma í veg fyrir.

### Nokkrar ástæður fyrir brottfalli gætu td. verið:

- ✓ óánægja með eigin getu
- ✓ of mikil áhersla á keppni og árangur
- ✓ óánægja með þjálfara
- ✓ meiðsli
- ✓ fjárhagsvandræði foreldra
- ✓ einhæfur félagsskapur
- ✓ eigið áhugaleysi.

Knattspyrnudeild Vestra hefur það að markmiði að börn fái vettvang til að iðka íþróttir. Félagsmenn fái tækifæri til að setja sér markmið í samræmi við



þroska, getu og áhuga. Þjálfun og uppbygging starfsins í yngri flokkum tekur mið af þessu.

Félagið leggur mikla áherslu á að fá fagmenntað fólk til starfa. Þjálfarar hjá Knattspyrnudeild Vestra eiga að líta á sig sem uppalendur og kennara. Við viljum að allir iökendur fái verkefni við hæfi og tryggjum sambærileg verkefni fyrir alla.

Stefnt er að því að allir iökendur fái æfingatíma sem hentar. Ma. að æfingar yngstu iökendanna séu sem fyrst eftir skóla, og að aðrir æfingatímar rekist ekki á við stundarskrá grunnskóla. Á sumrin sé skipulagið þannig að fyrstu æfingar hefjas um kl. 10 og svo koll af kolli.

Hjá Knattspyrnudeild Vestra er lögð áhersla á að finna iökendum verkefni við hæfi, og óháð getu. Í einstaka tilfellum þarf að færa iökendur milli flokka. Þegar sú staða kemur upp skal það gert á faglegan hátt. (sjá reglur um færslu milli flokka).

## 2. Keppni yngri flokka

Knattspyrnudeild Vestra leitast við að allir leikmenn yngstu flokka félagsins taki allir sem jafnastan þátt í leik síns liðs. Að allir fái tækifæri á að byrja inná og fái líka að kynnast því að byrja leik út. Í 8 manna liðum skal reynt að hafa ekki fleiri en 11 leikmenn svo allir fái sem mestan leiktíma inná vellinum.

Fleiri og fleiri aðhyllast þeirri hugmyndafræði að hafa keppni í því formi að allir iökendur fái að taka jafnan þátt. Áherslan sé á þátttöku og að læra en ekki á árangur annan en að taka framförum.

Knattspyrnudeild Vestra leggur áherslu á það frá yngstu flokkum að allir í liðinu spili boltanum. Markmið þjálfunar er að kenna til að vinna en ekki að vinna til að kenna. Með því er átt við að áhersla er lögð á að þroska hæfileika iökenda en ekki úrslit einstakra leikja.

Það er stefna Knattspyrnudeildar Vestra að yngri flokkar félagsins spili boltanum frá marki í stað þess að markmaður sparki boltanum langt fram.



Með þessu móti erum við að þjálfa alla í liðinu að spila fótbalta. Leitast skal við að iðkendur prófi sem flestar stöður á vellinum.

Þjálfarar félagsins kenna iðkendum að bera virðingu fyrir andstæðingum, dómurum, samherjum og öllum sem koma að starfi deildarinnar. Við leggjum líka áherslu á prúðmannlega framkomu og því er leikmanni sem sýnir grófan leik, óprúðmannlega framkomu eða aðra hegðum sem særmir ekki leikmanni félagsins umsvifalaust skipt af leikvelli. Þetta er gert jafnvel þó það kosti sigur. Áhersla er lögð á að kenna iðkendum að bera virðingu fyrir keppnisbúningi félagsins.

## 2.1. SKIPTING Í ALDURSFLOKKA

Samkvæmt reglugerð Knattspyrnusambands Íslands um knattspyrnumót er eftirfarandi skipting í flokka hjá drengjum og stúlkum:

**3.flokkur:** Frá og með því almanaksári er þau verða 15 ára og fram til þess almanaksárs að þeir verða 16 ára og að því meðtöldu.

**4.flokkur:** Frá og með því almanaksári er þau verða 13 ára og fram til þess almanaksárs er þeir verða 14 ára og að því meðtöldu.

**5.flokkur:** Frá og með því almanaksári er þau verða 11 ára og fram til þess almanaksárs er þeir verða 12 ára og að því meðtöldu.

**6.flokkur:** Frá og með því almanaksári er þau verða 9 ára og fram til þess almanaksárs er þeir verða 10 ára og að því meðtöldu.

**7.flokkur:** Frá og með því almanaksári er þau verða 6 ára og fram til þess almanaksárs er þeir verða 8 ára og að því meðtöldu.

## 2.2. ÞÁTTAKA Í MÓTUM

Knattspyrnudeild Vestra hefur það að markmiði að allir flokkar félagsins taki þátt í Íslandsmóti.



## Önnur mótt:

Stefnt er að því að sem flestir flokkar taki þátt í stærstu móttum landsins í þeirra aldursflokk eins og Orkumót í Vestmannaeyjum, Símamót Breiðabliks, Rey-cup, Norðurálsmótið, Króksmótt, N1-mótið, Sparisjóðsmót UMFB, Goðamót Þórs, Stefnumót KA.

## 3. Keppnis- og æfingaferðir

### 3.1. PÁTTTAKA Í FERÐUM

Unglingaráð í samráði við þjálfara ákveða hvaða keppnum skuli taka þátt í og hvaða iökendur skuli keppa. Þjálfarar að höfðu samráði við Unglingaráð gera tillögu til foreldra/aðstandenda um æfingaferðir.

### 3.2. FARARSTJÓRAR

Í öllum keppnisferðum er nauðsynlegt að hafa fararstjóra; minnst two á lið í 5. 6. 7. og 8. flokki og minnsta einn á lið í 3. og 4. flokki. Það er í höndum foreldra að manna þessar ferðir. Foreldrar skulu tilnefna fararstjóra og yfirfararstjóra; ef aðeins einn fararstjóri fer með í ferð (3.fl og 4.fl) skal hann titlaður "yfirfararstjóri".

### 3.3. YFIRFARARSTJÓRI OG HLUTVERK FARARSTJÓRA

Yfirfararstjóri skal vera í forsvari fyrir hópa í ferðum og í gegnum hann geta foreldrar haft samband á meðan ferðum stendur, ef eitthvað er. Fararstjórar geta þó skipt með sér verkum eins og þeir kjósa en þó skal alltaf vera einn sem sér um samskipti við aðra foreldra eða forráðarmenn.

Foreldrar/aðstandendur iökenda tilnefna fararstjóra fyrir hverja keppnis/æfingaferð. Allir fararstjórar ákveða, í samráði við þjálfara, tilhögun ferðarinnar þ.e. brottfarartíma, ferðamáta (rúta/einkabílar/flug) og gististað.

Fararstjórar ákveða hve mikið af mat er tekið með. Fararstjórar ákveða dagskrá ferðarinnar svo sem kvöldvökur (bíókvöld), skoðunarferðir, sundferðir o.s.frv. Yfirfararstjóri skal síðan aðstoða þjálfara að setja upp og koma út nákvæmri dagskrá til foreldra þeirra krakka sem taka þátt í ferðinni.



Með dagskránni skulu fylgja ferðareglur ásamt nöfnum og símanúmerum þeirra fararstjóra sem fara með í ferðina.

### 3.4. ÖRYGGIS- OG AGAREGLUR FARARSTJÓRA

- ✓ Fararstjórar bera ábyrgð á öryggi allra þáttakenda í ferð.
- ✓ Fararstjórar ráða tilhögun ferðar milli landshluta og milli húsa eða milli hverfa á áfangastað.
- ✓ Fararstjórar skulu fylgjast með að ökumaður rútu sé allsgáður og vel upplagður og að hann fylgi reglum um hámarkshraða, framúrakstur og önnur brýn öryggisatriði. Ef fararstjórar telja misbrest á einhverju ofangreindu skulu þeir strax gera athugasemd.
- ✓ Ef ferðast er með einkabílum skulu fararstjórar brýna fyrir ökumönnum að virða umferðarreglur, sérstaklega varðandi hámarkshraða, framúrakstur, notkun bílbelta og fjölda farþega í bifreið.
- ✓ Fararstjórum og þeim sem aka með annarra manna börn í einkabifreiðum er algerlega óheimilt að bragða áfengi sólarhring áður en ferð hefst og þar til henni er lokið. Foreldrum sem taka meiri eða minni þátt í keppnisferð er óheimilt að neyta áfengis á gististað iöknda eða láta iökendur á nokkurn hátt verða vara við að þeir hafi neytt áfengis.
- ✓ Fararstjórum, auka foreldrum, dómurum og þjálfurum er óheimilt að reykja sígarettur/rafrettur eða nota tóbak í keppnisferð að iökendum ásjáandi.



- ✓ Iðkendum er algerlega óheimilt að neyta áfengis, tóbaks né annara vímuefna í keppnisferðum.
- ✓ Fararstjórar skulu gæta hópsins öllum stundum og ekki heimila iðkendum að víkja frá hópnum. Heimilt er að leyfa eldri iðkendum að sækja aðrar skipulagðar samkomur sem lúta ströngum reglum, ef foreldrar óska eftir því í hverju tilviki.
- ✓ Fararstjórar skulu almennt vera til fyrirmynadar varðandi hegðun og snyrtimennsku.
- ✓ Fararstjórar skulu gæta þess að iðkendur séu féluginu til sóma í hvívetna með góðri hegðun og snyrtimennsku.

## 4. Viðurkenningar

Viðurkenningar eru veittar á lokahófi ungligaráðs Knattspyrnuðeildar Vestra þar sem allir iðkendur fá viðurkenningarskjall og gjöf frá féluginu.

## 5. Starfsmenn og starfslýsingar

### 5.1. STARFSLÝSING UNGLINGARÁÐS knattspyrnuðeildar Vestra

Ráðið er skipað fimm einstaklingum.

Ráðið skal funda reglulega og eigi sjaldnar en einu sinni í mánuði. Yfirþjálfari yngri flokka situr fundi nefndarinnar ef ástæða þykir til og hefur þar tillögurétt og málfrelsi en ekki atkvæðisrétt.



Skipa skal formann og boðar hann til funda og stýrir þeim. Skipa skal ritara sem heldur gjörðabók um alla fundi.

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

**Að öðru leyti eru helstu hlutverk ráðsins þessi:**

- ✓ að auka félagslega þáttinn í starfinu.
- ✓ að halda úti virkri heimasíðu.
- ✓ að auka fjölda iökenda.
- ✓ að móta stefnu í æfingagallamálum.

## 5.2. STARFSLÝSING YFIRÞJÁLFARA

Yfirþjálfari hefur yfirumsjón með öllu unglingsstarfi félagsins í samráði við unglingaráð félagsins, en undir ráðið heyrir 3.- 8. flokkur.

Yfirþjálfari skal tryggja að hæfileikamótun sé gerð þar sem fram koma markmið þjáfunar í hverjum aldursflokkni fyrir sig og þær séu kynntar iökendum og foreldrum þeirra. Þá skal yfirþjálfari tryggja að eftir þeim áætlunum sé farið.

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

**Nokkrir punkar, yfirþjálfari:**

- ✓ Yfirþjálfari skal sjá um alla stjórnsýslu vegna þeirra flokka sem hann hefur yfirumsjón með.
- ✓ Yfirþjálfari skal sjá um samskipti við foreldra og foreldraráð og tryggja að þau verði með eins góðu móti og frekar er unnt.
- ✓ Yfirþjálfari þjálfar 1-2 yngri flokka. Jafnframt aðstoðar hann aðra þjálfara þegar nauðsynlegt er og því verður við komið.



- ✓ Yfirþjálfari heldur reglulega fundi með þjálfurum, þar sem fjallað er um málefni flokkanna og iökendur.
- ✓ Yfirþjálfari skal ásamt starfsmanni vera í forsvari gagnvart KSÍ og öðrum sérsamböndum.
- ✓ Yfirþjálfari skal marka langtímastefnu í samvinnu við barna- og unglingsaráð er varðar uppbyggingarstarf yngri flokka félagsins.
- ✓ sér um niðurröðun æfingatöflu fyrir vetur og sumar.
- ✓ er tengiliður í samskiptum við sérsamband sinnar greinar vegna mótamála, keppnisferða, agamála og annars er upp kann að koma í samskiptum milli yngri flokka og viðkomandi sambands.
- ✓ sér um faglega ráðgjöf öðrum þjálfurum til handa.
- ✓ grípur inn í og er til ráðgjafar þar sem agamál koma upp innan flokkanna, bæði gagnvart iökendum, foreldrum og þjálfurum.

### 5.3. STARFSLÝSINGAR OG ÁBYRGÐASVIÐ ÞJÁLFARA

Þegar gengið hefur verið frá ráðningu þjálfara til Knattspyrnudeildar Vestra er hann búinn að lýsa því yfir að gangast undir eftirfarandi:

- ✓ Þjálfari skal fylgja samræmdri þjálfunaráætlun sem ákveðin hefur verið af stjórn, yfirþjálfara og þjálfurum Knattspyrnudeildar Vestra.
- ✓ Þjálfari fylgist með framvindu og framförum hvers leikmanns fyrir sig eins og kostur er og heldur utan um þær upplýsingar með einhvers konar bókhaldi eða skráningu við tæknimælingu. Þetta er ekki hugsað sem vinnuaukning heldur sem trygging, þannig getur hann kinnroðalaust tekist á við kvartanir sem upp kunna að koma auk þess sem hann getur leiðbeint leikmanni og bent foreldrum á mögulegar



lausnir til framfara. Þetta sýnir líka leikmönnum að með þeim er fylgst og eykur traust leikmanns á þjálfara sínum.

- ✓ Þjálfari á að fylgjast með málum síns flokks, s.s. móturnum sem í boði eru, námskeiðum sem bjóðast og allri tilbreytingu frá daglegu starfi þar sem sýnt er að sem fjölbreyttast starf gefur góða raun hvað varðar ástundun og áhuga þeirra sem iðka íþróttina. Sjái hann einhverja möguleika á slíku, þá skal þjálfari hafa samband við stjórн sem samþykkir eða hafnar erindinu.
- ✓ Þjálfari skal sjá um foreldrafundi og önnur samskipti við foreldra ef þörf krefur. Oft er hægt að útkljá mál með einföldu bréfi heim til foreldra.
- ✓ Yfirþjálfari mun vera til skrafs og ráðagerða þurfi þjálfarar á því að halda. Þannig geta þeir leitað til hans með tilbreytingar og breytingar í þjálfun flokka sinna auk markvissari vinnu til að ná fram markmiðum sem sett eru fyrir viðkomandi flokk.
- ✓ Þjálfari skal skipuleggja æfingar fyrirfram og skrá niður mætingar iökenda á Sportabler
- ✓ Þjálfari skal mæta stundvislega á allar æfingar. Ef hann forfallast skal hann útvega mann í sinn stað og láta yfirþjálfara vita.
- ✓ Þjálfari er fyrst og fremst kennari og ber því að leiðbeina og kenna iökendum á meðan á æfingu stendur. Því er símanotkun óæskileg og samskipti t.d. við foreldra þurfa að fara fram utan æfingatíma. Þjálfari þarf einnig að hjálpa og kenna aðstoðarþjálfara að leiðbeina iökendum.
- ✓ Þjálfari ber ábyrgð á öllum áhöldum, s.s. boltum, keilum, sjúkratösku og vestum síns flokks. Hann sér til þess að þessir hlutir týnist ekki og skilar þeim strax að notkun lokinni á sinn stað.
- ✓ Þjálfari þarf að halda góðu samstarfi við foreldra. Allar tilkynningar til foreldra fari í gegnum umsjónarmenn flokksins



### 5.3.1. STJÓRNUN LEIKJA:

- ✓ Þjálfari tekur tillit til getu, ástundunar, hegðunar og fleiri hluta þegar valið er í lið. Markmiðið er að sem flestir fái verkefni sem eru krefjandi en sanngjörn.
- ✓ Þjálfari er fyrirmund leikmanna og skal haga sér eftir því. Þjálfari skal gæta þess að framkoma, talsmáti og hegðun leikmanna sé sæmandi. Þjálfara ber að koma fram af kurteisi við dómara og koma í veg fyrir óæskilegar athugasemdir frá aðstandendum leikmanna eða forráðamönnum í garð starfsmanna leikja.

### 5.4. AÐSTOÐARÞJÁLFARAR

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

### 5.5. UMSJÓNARMENN/TENGILIÐIR FLOKKA

Um miðjan október ár hvert er haldinn foreldrafundur þar sem kosið er í stjórnir flokkanna. Þar þarf að kjósa:

Umsjónarmenn/tengiliðir:

- ✓ Æskilegt er að það séu tveir umsjónarmenn hjá hverjum flokki.

Gjaldkera:

- ✓ sem heldur utan um fjármál flokksins.

### 5.5.1. VERKSVIÐ UMSJÓNARMANNA/TENGILIÐA:

- ✓ Samstarf við þjálfara um málefni sem varða flokkinn . Felst aðallega í upplýsingamiðlun frá þjálfara til leikmanna og forráðamanna þeirra.



- ✓ Utanumhald um helstu upplýsingar um leikmenn flokksins og forráðamenn þeirra.
- ✓ Yfirumsjón með öllu sem snýr að floknum. Málefni foreldra, leikmanna, þjálfara, móti o.fl.
- ✓ Upplýsingamiðlun til foreldra í gegnum facebooksíður flokka og eða Sportabler.
- ✓ Umsjónarmenn sitja "stóra" fundi með stjórnum unglingsaráðs og eru tengiliðir unglingsaráðs út í flokkana. Ef þeir geta ekki mætt á fundina þá eiga þeir að boða aðra í sinn stað.
- ✓ Panta rútur (eða sjá til þess að það sé gert) eða fá foreldra til þess að keyra á einkabílum ef spila á leiki í Íslandsmótum eða öðrum móti.

### **5.5.2. VERKSVIÐ GJALDKERA:**

- ✓ Gjaldkerar halda utan um fjármál flokkanna.
- ✓ Þeir sjá um að leggja afrakstur fjáraflana inná reikning viðkomandi aðila.
- ✓ Gjaldkeri sér um að greiða móts gjöld vegna móta sem flokkurinn tekur þátt í, fyrir utan Íslandsmót. Barna og unglingsaráð sér um að greiða gjöld fyrir þau móti.
- ✓ Gjaldkeri sér um innheimtu á þátttökugjöldum á þau móti sem flokkarnir taka þátt í.
- ✓ Æskilegt er að gjaldkerar flokkanna sitji "stóra" fundi unglingsaráðs eða fái upplýsingar um hvað fram fór á fundunum.



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

### 6.1. 7. FLOKKUR

Markmið - Áherslur

Tækni

- ✓ Ýmsar æfingar til að venjast bolta
- ✓ Mikil snerting við boltann
- ✓ Hafa einn bolta á mann sem oftast
- ✓ Grunnatriði sendinga og móttöku
- ✓ Skottækni kennd

Leikfræði

- ✓ Leikrænir leiki
- ✓ Leikæfingar, fáir í hverju liði helst ekki fleiri en 4 og ekki endilega hafa markmann
- ✓ Kenna helstu leikreglur

Almennt

- ✓ Drag úr keppni og óþarfa hörku á æfingum t.d. með því að sleppa að telja mörkin, hvetja spil, telja sendingar innan liðs o.s.frv.

### 6.2. 6.FLOKKUR

Markmið – Áherslur

Tækni

- ✓ Haldið áfram að vinna með grunnatriði tækni s.s. sendingar, móttöku, spyrnur og skalla.



- ✓ Reynt að velja æfingar við hæfi sem bæta tækni leikmanna. Unnið með gabbhreyfingar og snúninga.

## Leikfræði

- ✓ Leikrænir leiki
- ✓ Leikæfingar, fáir í hverju liði helst ekki fleiri en 4 og ekki endilega hafa markmann
- ✓ Leikið 1:1, 2:1 með ýmsum afbrigðum
- ✓ Samleikur milli fárra einstaklinga
- ✓ Kenna helstu stöður á vellinum þ.e. markmaður, vörn miðja og sókn
- ✓ Leyfa öllum að spila allar stöður
- ✓ Kenna helstu leikreglur

## Almennt

- ✓ Hvetja spil, telja sendingar innan liðs o.s.frv.

## 6.3. 5.FLOKKUR

### Markmið – Áherslur

#### Tækni

- ✓ Ýmsar æfingar til að venjast bolta
- ✓ Mikil snerting við boltann
- ✓ Hafa einn bolta á mann sem oftast
- ✓ Þetta er kjöraldur til að kenna tækni, tækniæfingar skulu vera fjölbreyttar og reyna á þroska og hæfileika leikmanna. Eyða skal miklum tíma í tækniæfingar allt frá einföldum æfingum í flóknar.

#### Leikfræði

- ✓ Leikrænir leiki



- ✓ Leikæfingar, fáir í hverju liði, farið yfir undirstöðuatriði liðssamvinnu.
- ✓ Áhersla á stöðuna 1:1 í sókn og vörn.
- ✓ Taktík liðs 8 í liði kennd og farið yfir helstu stöður á vellinum.

## 6.4 4.FLOKKUR

### Markmið – Áherslur

#### Tækni

- ✓ Viðhalda þeirri grunn tækni sem kennd hefur verið í yngri flokkum.
- ✓ Leggja áherslu á einnar snertingu í móttöku.

#### Leikfræði hóps, sóknarleikur

- ✓ Farið í undurstöðuatriði sóknarleiks á 11 manna velli.
- ✓ Hreyfingu án knattar, dýpt og vídd, opna svæði og aðstoða.
- ✓ Auk þess er áhersla lögð á stöðurnar 1:1, 2:1 og 3:2.

#### Leikfræði hóps, varnar

- ✓ Kennd liðssamvinna í vörn, halda línu, dekka, loka svæðum, valda.
- ✓ Áhersla lögð á stöðuna 1:1, 1:2, 2:3.
- ✓ Liðsstöður kenndar.

## 6.5 3.FLOKKUR

### Markmið – Áherslur

#### Tækni

- ✓ Tækniatriði tengd leikæfingum og flóknum tækniæfngum, samsettar æfingar



- ✓ Fága og styrkja enn frekar þau tækniatriði sem þegar hafur verið farið yfir

### Leikfræði einstaklingsins

- ✓ Farið í leikstöður og þá eiginleika sem þarf að æfa til að verða góður í sinni leikstöðu.

### Leikfræði liðs

- ✓ Samleikur við eðlilegar aðstæður, róleg upbygging, hröð uppbygging, hraðaupphlaup
- ✓ Föst leikatriði, vítaspyrna, horn, innkast (heyfng leikmanna), beinar og óbeinr aukaspýrnur
- ✓ Sérstök leikfræðileg atriði í sókn og vörn.



## 7 Forvarnarstefna

### 7.1. FORVARNARGILDI ÍÞRÓTTA

Íþróttir gegna mikilvægu hlutverki í vímuvörnum. Rannsóknir á högum barna og ungmenna sýna að þeim ungmennum sem eru virk í íþróttastarfi reiðir betur af í daglegu lífi og neyta síður vímuefna. Einnig er ljóst að neysla áfengis, tóbaks eða annarra vímuefna hefur skaðleg áhrif á árangur í íþróttum.

Knattspyrnudeild Vestra vill taka mjög skýra afstöðu gegn neyslu allra vímuefna í tengslum við íþróttir. Í þessari stefnuyfirlýsingi er talað um vímuefnaneyslu og er þá átt við neyslu áfengis, tóbaks og annarra vímuefna sem og neyslu hormónalyfja sem ekki eru tekin í lækningalegum tilgangi eftir tilvísun læknis. Hefur félagið mótað forvarnastefnu vegna þessa:

### 7.2. NEYSLA ÁFENGIS, TÓBAKS OG ANNARRA VÍMUEFNA

Félagið er andvigt allri neyslu áfengis, tóbaks og annarra vímuefna allra iökenda, þjálfara, fararstjóra og annarra félagsmannna eða aðila sem koma að íþróttastarfi á vegum félagsins. Öll neysla vímuefna hvers konar er bönnuð í tengslum við æfingar, fjölskyldumót og keppnir á vegum félagsins.

Áfengis- og/eða tóbaksneysla á ekki að eiga sér stað í tengslum við íþróttastarf félagsins, s.s.

- ✓ áfengissala í tengslum við íþróttakeppnir
- ✓ reykingar og munntóbaksneysla á íþróttasvæðum, og á það einnig við um rafrettur.
- ✓ áfengis- eða tóbaksauglýsingar á eða við velli eða á búningum

### 7.3. VIÐBRÖGÐ FÉLAGSINS VIÐ NEYSLU IÖKENDA

Félagið mun bregðast sérstaklega við allri vímuefnaneyslu iökenda undir 20 ára aldri. Þá verða foreldrar félagsmannna undir 18 ára aldri undantekningarlaust látnir vita af slíkri neyslu. Kvikni grunur um neyslu



ólöglegra vímuefna skulu þjálfarar hafa samráð við fagaðila, þar með talið lögreglu, um viðbrögð við slíkum málum.

Viðbrögð félagsins við brotum á reglum þessum verða í formi tilmæla og ábendinga. Skili viðbrögð ekki árangri getur komið til tímabundins banns frá æfingum og/eða keppni. Viðbrögð félagsins skulu miðast við að aðstoða iðkandann við að laga sig að reglunum og að hann fái færi á að halda áfram starfi innan félagsins.

Félagið mælir ekki með iðkendum í landslið hafi þeir orðið uppvísir að neyslu ólöglegra vímuefna.

#### **7.4. HLUTVERK OG ÁBYRGÐ ÞJÁLFARA**

- ✓ Þjálfarar skulu vinna eftir vímuvarnarstefnu félagsins. Þar með er talið að bregðast við vímuefnaneyslu iðkenda á viðeigandi hátt.
- ✓ Félagið mun sjá þjálfurum fyrir fræðsluefni um áhrif vímuefnaneyslu á árangur í íþróttum sem þjálfarar miðla síðan áfram til iðkenda.
- ✓ Þjálfarar skulu framfylgja stefnu félagsins varðandi samstarf foreldra og annarra aðila sem sinna málefnum barna og unglings.
- ✓ Þjálfarar skulu gæta þess að vera iðkendum til fyrirmynadar jafnt á æfingum og í daglegu lífi.

#### **7.5. SAMSTARF VIÐ FORELDRA**

- ✓ Félagið mun upplýsa foreldra um stefnu félagsins í vímuvörnum.
- ✓ Félagið leggur áherslu á að koma á og viðhalda góðu samstarfi við foreldra iðkenda með fræðslu um áhrif áfengis, tóbaks og annarra vímuefna á árangur í íþróttum, auk fræðslu til foreldra um þjálfun og æskilegt mataræði íþróttafólks.
- ✓ Félagið mun leitast við að starfa náið með fagfólk í vímuvörnum og hafa samráð við foreldra þurfi að taka á neysluvandamáli iðkenda undir sjálfræðisaldri.



## 7.6. SAMSTARF VIÐ AÐRA AÐILA SEM SINNA MÁLEFNUM BARNA OG UNGLINGA

- ✓ Félagið mun hafa náið samstarf við þá aðila sem sinna tómstundastarfi barna og unglings.
- ✓ Félagið mun hafa náið samstarf við fagaðila sem sinna börnum og unglungum, fá frá þeim fræðsluefnni og hafa samráð um einstaklinga í áhættuhópi.

## 7.7. FORVARNIR GEGN LYFJAMISNOTKUN

- ✓ Félagið leggur ríka áherslu á að eldri iökendur neyti aldrei ólöglegra lyfja til að bæta árangur sinn. Og félagið er með öfluga fræðslu er snýr að forvörnum gegn lyfjamisnotkun.
- ✓ Með þessum reglum vonast félagið til að geta lagt hönd á plöginn í þeirri baráttu sem nútímasamfélag á við vímuefnavána. Það er ljúf og sjálfsögð skylda íþróttafélaga og ungmannasamtaka að taka þátt í slíku starfi og þar einsetur Knattspyrnudeild Vestra sér að vera enginn eftirbátur.

## 8. Jafnrétti kynja og kynþátta

Stefna Knattspyrnudeildar Vestra er að vinna gegn því að fordómar, einelti og hvers kyns ójafnrétti þrifist innan félagsins.

Allir iökendur Knattspyrnudeildar Vestra skulu eiga jafna möguleika á að geta stundað knattspyrnu óháð kynferði eða kynþætti. Til að undirstrika jafnrétti kynja og kynþátta leggur félagið áherslu á:

- ✓ að jafnréttissjónarmiða sé gætt í hvívetna í starfi félagsins og að hvers kyns kynja- eða kynþáttamismunum verði ekki liðin



- ✓ að veita báðum kynjum tækifæri á að æfa jafn mikið og jafn oft og gera engan greinarmun á drengja- og stúlknaflokkum við útdeilingu æfingatíma
- ✓ að hafa vel menntaða og hæfa þjálfara í öllum flokkum. Gerðar eru sömu ráðningarkröfur til þjálfara drengja- og stúlknaflokkja. Sömu laun eru greidd fyrir sambærilega vinnu karla og kvennaflokka
- ✓ að iökendur, félagsmenn og starfsmenn hafi ekki uppi orð eða athafnir sem líta má á sem kynja- eða kynþáttamisrétti gagnvart öðrum, hvort sem um ræðir einstaklinga eða hópa innan eða utan félagsins. Áhersla er lögð á að iökendur og aðrir félagsmenn geri ekki athugasemdir við litarhátt, talsmáta eða annað í fari iökenda, ættingja þeirra eða keppinauta sem skilja má sem særandi athugasemd um uppruna þeirra

### 8.1. FORDÓMAR

Fordómar eru þegar einhver er áreittur, útilokaður, sniðgengin(n) eða mismunað vegna útlits, uppruna, kynþáttar, litarháttar, kynferðis, kynhneigðar, skoðana, trúar, fötlunar, efnahags eða annarra aðstæðna.

Til að koma í veg fyrir fordóma hvetur Knattspyrnudeild Vestra sína iökendur til að:

- ✓ Taka ekki undir með þeim sem lætur í ljós fordóma
- ✓ Biðja gerandann um að setja sig í spor þess sem hann fordæmir
- ✓ Fræða gerandann
- ✓ Koma fram við aðra eins og við viljum að það sé komið fram við okkur



## 8.2. EINELTI

Einelti er að ofsækja einhvern með endurtekinni stríðni, illkvittni og uppnefnum eða með ógnandi, árásargjarnri framkomu og útilokun frá félagsskap.

Til að koma í veg fyrir einelti hvetur Knattspyrnudeild Vestra sína iökendur til að:

- ✓ Taka ekki þátt í eineltinu
- ✓ Biðja gerandann að setja sig í spor þess sem hann leggur í einelti
- ✓ Sýna þeim sem verður fyrir eineltinu stuðning með því að ganga til liðs við hann/hana og mótmæla svona framkomu
- ✓ Koma fram við aðra eins og við viljum að það sé komið fram við okkur
- ✓ Muna að aðgerðarleysi frammi fyrir einelti má túnka þannig að eineltið sé samþykkt
- ✓ Muna að þeir standa ekki einir ef þeir verða sjálfir fyrir einelti. Best er að reyna að finna einhvern sem stendur með sér, veitir stuðning og hægt er að tala við. Það geta verið vinir, foreldrar eða þjálfarinn, einhver sem má treysta

## 9. Kennsla í knattspyrnulögum

Starfsmaður félagsins sér um að finna/raða niður dómurum á leiki í yngri flokkum. Verksvið hans nær til skipulagningar og framkvæmdar dómgæslu hjá öllum yngri flokkum á vegum Knattspyrnudeilda Vestra.

- ✓ Starfsmaður félagsins er ábyrgur fyrir því að finna dómara á eftirfarandi heimaleiki:



- ✓ KSÍ leiki hjá 3., 4. og 5. flokki félagsins, karla og kvenna.
- ✓ Starfsmaður er ábyrgur fyrir því að finna aðstoðardómara á eftirfarandi heimaleiki:
- ✓ KSÍ leiki hjá 2., 3. og 4. flokki félagsins, karla og kvenna.
- ✓ Starfsmaður skal aðstoða barna- og unglingaráð Knattspyrnudeildar Vestra að finna dómara á æfingamót á vegum félagsins.
- ✓ Starfsmaður boðar dómara félagsins á kynningarfund einu sinni á ári þar sem hann fer yfir leikskýrslugerð og hvernig henni skal skilað til KSÍ. Þetta gildir um leikskýrslur eldri flokka og yngri flokka ( 11 manna bolti og 7 manna bolti).
- ✓ Starfsmaður heldur utan um dómaralista félagsins og uppfærir hann eftir hvert starfsár.
- ✓ Starfsmaður sér um að skrá niður þá dómara sem dæma leiki félagsins og skilar af sér dómaraskýrslu til barna- og unglingaráðs og KSÍ.
- ✓ Starfsmaður sér um þann dómarabúnað sem félagið á og fylgist með því að allur búnaður sé til staðar fyrir leiki félagsins, þ.e. treyjur, flautur, flögg, spjöld, skráningaráblöð, leikskýrslur og annan búnað sem gæti snúið að dómaramálum.
- ✓ Starfsmaður er meðvitaður um hvenær dómaranámskeið á vegum KSÍ eru haldin og sér til þess að dómarar félagsins fái upplýsingar um þau. Hann tekur á móti skráningum og skila inn til KSÍ.



- ✓ Starfsmaður er ábyrgur fyrir því að árlegt dómaranámskeið á vegum KSÍ sé haldið á Ísafirði og nágrenni fyrir 2. og 3. flokk karla og kvenna og aðra áhugasama. Þetta skal gert í fullu samráði við meistaraflokkssráð og barna- og ungingaráð.

## 10. Æfinga- og keppnisaðstaða Knattspyrnudeildar Vestra

### 10.1. VETRARAÐSTAÐA

- ✓ Íþróttahúsið Torfnesi er stórt og glæsilegt fullbúið íþróttahús með velli sem er 40 x 30 metrar klæddur partketi.
- ✓ Knattspyrnugras Torfnesi(gervigras) sem er 100 x 60 metrar
- ✓ Íþróttahúsið við Austurveg sem er íþróttasalur 15 x 20 metrar
- ✓ Íþróttahúsið Bolungarvík sem er 20 x 20 metrar

### 10.2. SUMARAÐSTAÐA

Grasvöllur á Torfnesi sem er 70 x 105 metrar

Knattspyrnugras Torfnesi(gervigras) sem er 100 x 60 metrar

Grasvöllur Bolungarvík sem er 70 x 105 metrar

Æfingasvæði gras sem er 80x200 metrar í Bolungarvík



Fyrir hönd knattspyrnudeildar Vestra

Jónas L Sigurðsson  
Yfirþjálfari knattspyrnudeildar Vestra