



## Stefnuyfirlýsing KSÍ um þjálfun barna og unglunga

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

a) 8 ára og yngri

- Auka hreyfiþroska.
- Fyrstu kynni af knattspyrnu verði jákvæð.
- Æfingar séu fjölpættar 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.
- 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 nágrennafélögum 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.

b) 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 fjölpættar 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.

c) 13 - 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 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 fjölpættar.
- 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.

d) 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 fjölpættar 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.
- Unglíngum 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 stefnuýfirlýsingu þessari er aðildarfélögum KSÍ markaður rammi til að vinna eftir við þjálfun barna og unglínga en knattspyrnuhreyfingin stefnir ávallt að því að skapa kjöraðstæður fyrir börn og unglínga þannig að þau fái notið sín. Jafnframt gerir stefnuýfirlýsing þessi ráð fyrir því að ekki sé gerður greinarmunur á aldursflokkaskiptingu hjá piltum og stúlkum.