



HAMAR – ÍPRÓTTAFÉLAG

HANDBÓK KNATTSPYRNUDEILDAR HAMARS

Inngangur	4
Skipulag	5
Skipurit deildar	5
Stjórn	5
Meistaraflokksráð	6
Barna- og unglingaráð	6
Stefna	7
Markmið	8
Áheyrnafulltrúi	8
Umgjörð þjálfunar og keppni	10
Andi stefnunnar	10
Skilgreiningar	10
Meginstefna þjálfunar	10
Verðlaun og viðurkenningar	13
Kennslu og æfingaáætlun	14
Starfsmannamál	15
Ráðningarsamningar	15
Leikmannasamningar	15
Yfirþjálfari	15
Þjálfari	16
Aðstoðarþjálfari	17
Menntun þjálfara	17
Fundir þjálfara	17
Foreldraráð	17
Flutningur milli hópa/æfa upp fyrir sig	18
Kynningastarf	18
Þagnarskylda	18
Búningar	18
Slys	19
Félagsstarf	19
	2



Félagaskrá og starfsskýrslur	19
Siðareglur Hamars.....	20
Persónuverndarstefna.....	20
Forvarnarstefna Hamars.....	20
Jafnréttisáætlun	20
Umhverfisstefna	20
Viðauki.....	21
Kennslu og æfingaáætlun	21



Inngangur

Handbók Knattspyrnudeildar Hamars fellur undir aðalhandbók Hamars. Í þessari handbók er innra skipulagi deildarinnar lýst og hlutverk innan deildarinnar skilgreind. Bókin tilheyrir stjórn, þjálfurum, félagsmönnum sem og iðkendum og foreldrum þeirra og forráðamönnum. Handbókin er hugsuð sem hjálparhandbók og er í stöðugri endurskoðun út frá nýjustu þekkingu og þróun deildarinnar.

Handbókin er samþykkt á aðalfundi á hverju ári. Stjórn deildarinnar og ráð innan hennar bera ábyrgð á framfylgd og eftirliti þessarar handbókar, ásamt framkvæmdastjóra Hamars.

Skipulag

Skipurit deildar



Stjórn

Stjórn knattspyrnudeildarinnar er kosin einu sinni á ári á aðalfundi. Miðað er við að fimm einstaklingar sitji í stjórn deildarinnar; formaður, gjaldkeri, ritari og 2 meðstjórnendur.

Sú stjórn sem kjörin er á aðalfundi deildarinnar, hefur umsjón og ber ábyrgð á öllum málefnum deildarinnar.

Helstu verkefni stjórnar eru:

- Stefnumörkun
- Framfylgd og eftirlit með stefnum og verklagsreglum úr handbók Hamars hjá allri deildinni
- Fjárhagsáætlanagerð
- Samþykkt og eftirlit á rekstraráætlunum ráðanna
- Skil ársskýrslu
- Stuðningur við ráðin
- Ráðning yfirþjálfara og meistaraflokksþjálfara í samvinnu við ráðin
- Veit upplýsingar
- Halda fundargerðir funda
- Úrlausn vandamála

- Gerð launaáætlunar ár hvert

Meistaraflokksráð

Í meistaraflokksráði skulu sitja formaður, ritari og gjaldkeri ásamt meðstjórnendum. Fjöldi einstaklinga miðast við framboð hverju sinni.

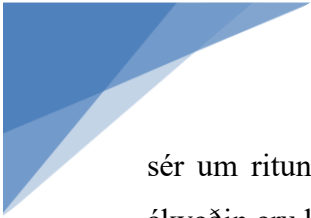
Formaður ráðsins er tengiliður við stjórn og talsmaður ráðsins út á við. Hann boðar til fundar og stjórnar þeim ásamt því að hafa heildarsýn yfir starfsemina. Hann skiptir verkum á milli meðlima og sér til þess að verkefnin séu unnin. Gjaldkeri sér um fjármálalega umsýslu, ber ábyrgð á innheimtu styrkja, greiðir reikninga og laun og fer yfir fjárhagsstöðuna með ráðinu. Ritari sér um ritun fundargerða og sinnir skjalavörslu. Meðstjórnendur hafa afmörkuð verkefni sem ákveðin eru hverju sinni og eftir hentugleika. Verkefni hverju sinni eru ákveðin í sameiningu.

Helstu verkefni meistaraflokksráðs:

- Framfylgd og eftirlit með stefnum og verklagsreglum úr handbók Hamars
- Umgjörð leikja.
- Gerð og eftirfylgni rekstraráætlunar fyrir tímabil.
- Öflun styrkja og auglýsinga.
- Samfélagsmiðlar
- Veita upplýsingar.
- Fjáraflanir
- Samningagerð við leikmenn og þjálfara í samræmi við rekstraráætlun.
- Ráðning þjálfara í samráði við stjórn.
- Halda fundargerðir funda.
- Greiðsla launa þjálfara og leikmanna ef á við.

Barna- og unglingaráð

Í barna- og unglingaráði skal sitja formaður, gjaldkeri, ritari og meðstjórnendur. Formaður ráðsins er tengiliður við stjórn. Hann er jafnframt talsmaður yngri flokka út á við, boðar og stjórnar fundum ásamt því að hafa heildarsýn yfir starfsemina. Hann skiptir verkum á milli meðlima og sér til þess að verkefnin séu unnin. Gjaldkeri sér um fjármálalega umsýslu, ber ábyrgð á innheimtu æfingagjalda og styrkja, greiðir reikninga og laun og fer yfir fjárhagsstöðuna með ráðinu. Ritari



sér um ritun fundargerða og sinnir skjalavörslu. Meðstjórnendur hafa afmörkuð verkefni sem ákveðin eru hverju sinni og eftir hentugleika. ákveðin verkefni hverju sinni ákveðin í sameiningu. Ávallt skal nota Abler til þess að halda utan um starfið, s.s. iðkendur, skráningar, greiðslur og samskipti við foreldra, forráðamenn og iðkendur.

Helstu hlutverk barna- og unglingaráðs eru:

- Framfylgd og eftirlit með stefnum og verklagsreglum úr handbók Hamars.
- Fjármál og áætlanagerð.
- Stuðningur við þjálfara.
- Upplýsingaveita
- Ráðning yfirþjálfara.
- Ráðning þjálfara í samvinnu við yfirþjálfara.
- Gerð kennslu- og æfingaáætlunar í samvinnu við yfirþjálfara.
- Fylgja eftir menntun þjálfara.
- Tryggja samræmingu launa.
- Ákvörðun og greiðsla launa þjálfara í samráði við stjórn.
- Miðlun upplýsinga.
- Sjá um stofnun foreldraráða fyrir hvern flokk að hausti í samvinnu við yfirþjálfara.
- Halda fundargerðir funda.
- Afla styrkja.
- Vinna að útbreiðslu íþróttarinnar.
- Skipuleggja og hafa umsjón með lokahátíð yngri flokka í samvinnu við yfirþjálfara og þjálfara.

Stefna

Allt starf Hamars er byggt á lögum Hamars og samkvæmt stefnuyfirlýsingu ÍSÍ um barna og unglingaíþróttir og UMFÍ. Lög Hamars hafa verið samþykkt af ÍSÍ.



Markmið Íþróttaleg

- Að auka áhuga iðkenda sem heldur ævilangt.
- Að efla líkamlegan styrk.
- Að vinna gegn brottfalli.
- Að allir finni sér hreyfingu við hæfi.
- Að tefla fram vel undirbúnum og frambærilegum liðum í öllum flokkum.
- Að þjálfarar hafi góða menntun og tækifæri til endurmenntunar.

Félagsleg

- Að kenna iðkendum stundvísi, góða framkomu og virðingu.
- Að kenna iðkendum samkennd og samvinnu.
- Að efla félags-, tilfinninga- og siðgæðisþroska iðkenda.
- Að allir hafi jöfn tækifæri til íþróttaiðkunar.
- Að knattspyrna sé vettvangur allra iðkenda til að tengjast og kynnast öðrum iðkendum.

Fjármálaleg

- Ábyrg fjármálastjórn.
- Unnið samkvæmt rekstraráætlun fyrir hvert tímabil.
- Hallalaus rekstur.
- Hámörkun fastra styrktaraðila.
- Laun samræmd óháð kynjum en samkvæmt menntun og reynslu.
- Aðskilið bókhald yngri flokka og meistaraflokka.

Áheyrnafulltrúi

Iðkendum á aldrinum 16-25 ára gefst kostur á að eiga áheyrnafulltrúa í aðalstjórn Hamars sem fulltrúi ungu kynslóðarinnar þegar málefni ungu kynslóðarinnar eru rædd. Þannig er hægt að



tryggja að óskir, þarfir og hugmyndir þeirra geti komist á framfæri. Áheyrnarfulltrúi hefur ekki atkvæðisrétt. Skal það tilkynnt á hverju ári hver sé áheyrnarfulltrúi hvers árs.



Umgjörð þjálfunar og keppni

Hamar hagar öllu sínu starfi í þjálfun og keppni í samræmi við stefnuyfirlýsingu ÍSÍ um íþróttir barna og unglinga.

Andi stefnunnar

Hlutverk Hamars er að vinna að eflingu íþróttá- og félagsstarfs, auka áhuga fyrir gildi íþróttá og virkja sem flesta til þátttöku, bæði í íþróttum og félagsstarfi.

Íþróttaiðkun á að vera þroskandi á allan hátt hvort sem það er andlega, líkamlega eða sálrænt því þannig er hægt að skapa aðstæður fyrir sem flesta til iðkunar og vellíðunar.

Hamar vill líka hafa góðan hóp af afreksmönnum og því er mikilvægi þjálfunar stórt ásamt því að félagslegur stuðningur skiptir miklu máli.

Þannig geta allir afreksmenn og þeir sem stunda hreyfingu sér til gleði og ánægju að geta fundið sér stað hjá Hamri.

Við innkomu nýrra iðkenda og félagsmanna þá ber að kynna þeim og forráðamönnum handbók viðeigandi deildar.

Skilgreiningar

Með barnaíþróttum er átt við íþróttir fyrir börn til og með 12 ára. Með unglingaíþróttum er átt við íþróttir fyrir unglinga á aldrinum 13-19 ára.

Meginstefna þjálfunar

Íþróttþjálfun barna og unglinga hefur eftirfarandi meginstefnu:

4-10 ára

Markmið

- Að auka hreyfigetu.
- Að fyrstu kynni af íþróttum séu jákvæð.
- Að upplýsa börn um nauðsyn holls mataræðis.

Leiðir

- Að æfingar séu fjölþættar og stuðli að bættum hreyfifroska. Hér er átt við æfingar sem örva hina ýmsu skynstöðvar og unnið með gróf og fínhyfingar. Að þjálfun sé í leikjaformi og æfingar skemmtilegar.
- Að öll börn fái jöfn tækifæri til þátttöku.

Keppni

- Ekki er keppt til Íslandsmeistaratitils. Mót eru sótt til annara aðildarfélaga ÍSí sem og einnig minni mót haldin innan Hamars.
- 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
- Úrslit leikja er ekki lokamarkmið. Markmið þessa aldurs er að framfarir séu stöðugar hjá iðkendum Hamars.

Verðlaun

- Allir fá jafna viðurkenningu fyrir þátttöku

11-14 ára

Markmið

- Að bæta tæknilega færni.
- Að auka þol.
- Að auka kraft.
- Að auka liðleika.
- Að vekja/viðhalda íþróttaáhuga fyrir lífstíð.
- Að upplýsa börn um nauðsyn holls mataræðis.

Leiðir

- Að æfingar séu fjölþættar.
- Að aðaláherslan í þjálfun sé þjálfun á tæknilega færni.
- Að æfingar feli í sér þol, kraft og liðleikaæfingar.
- Að æfingar séu skemmtilegar.
- Að öll börn fái tækifæri til æfinga og keppni miðað við þroska og getu.



Keppni

- Þátttaka í mótum er bæði innan félags og á landsvísu.
- Mikil áhersla á að allir fái tækifæri til að vera með í keppninni og að enginn skuli útilokaður vegna getu.
- Leikur og leikgleði ráði ríkjum.
- Úrslit leikja er ekki lokamarkmið. Markmið þessa aldurs er að framfarir séu stöðugar hjá iðkendum Hamars.

15-16 ára

Markmið

- Að auka þol, kraft, hraða og liðleika.
- Að viðhalda og bæta áður lærða tæknilega færni.
- Að skapa félagslegar jákvæðar aðstæður og umhverfi með íþróttastarfinu.
- Að kynna keppnis og íþróttamennsku og þann hugsunarhátt sem nauðsynlegur er til að árangur náist.
- Að kynna þá möguleika sem bjóðast þeim sem vilja iðka íþróttir sem líkamsrækt og vegna félagsskaparins.
- Að upplýsa unglingana um nauðsyn holls mataræðis.

Leiðir

- Að æfingarnar séu fjölþættar.
- Að æfingarnar byggist meira en áður á þoli, krafti og hraðaæfingum ásamt liðleikapjálfun.
- Að þeirri tæknilegu færni sé viðhaldið sem áður var lærð.
- Að sérstök áhersla sé lögð á að skapa unglingum félagslega góðar aðstæður innan íþróttaliðsins eða félagsins. Til þess skulu öll tækifæri sem bjóðast til hópabáttöku, hópferða og félagslegra athafna innan vallar sem utan nýtt.
- Að fræðsla um vöxt og þroska fari fram.
- Að fræðsla um heilbrigðan lífsstíl fari fram.
- Að allir unglingar fái tækifæri til æfinga og keppni miðað við þroska og getu.

Keppni

- Þátttaka í mótum er bæði innan félags, á landsvísu og erlendis.
- 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.
- Úrslit leikja er ekki lokamarkmið. Markmið þessa aldurs er að framfarir séu stöðugar hjá iðkendum Hamars.

17-19 ára

Markmið

- Að allir þjálfunarþættir séu teknir fyrir.
- Að auka þjálfunarálagið verulega.
- Að innleiða afrekshugsunarhátt hjá þeim sem stefna að þátttöku í keppnis- og afreksíþróttum.
- Að skapa möguleika fyrir þá sem vilja iðka íþróttir sem líkamsrækt og vegna félagsskaparins.

Leiðir

- Að æfingarnar séu alhliða og fjölþættar þannig að allir þjálfunarþættir séu teknir fyrir með tilliti til stöðu og hæfileika hvers einstaklings.
- Að sérhæfð afreksþjálfun fari fram og æfingaálagið sé aukið verulega frá því sem áður var sé stefnt að þátttöku í afreksíþróttum.
- Að unglingunum sé gerð full grein fyrir hvaða hugarfar, álag og hæfileika þarf til að ná árangri í afreksíþróttum.
- Gerður greinarmunur á afreksíþróttum og árangri í keppni og svo hinsvegar íþróttum þar sem áhersla er lögð á líkamsrækt og félagsskapinn umfram árangur.

Verðlaun og viðurkenningar

Stefnu og unglingastarfs ÍSÍ er fylgt við afhendingu verðlauna og viðurkenninga.

10 ára og yngri

- Jafnar viðurkenningar fyrir þátttöku.



11-19 ára

- Lið vinnur til verðlauna.

Börnum er ekki ætlaðar stórviðurkenningar eins og fyrir íþróttamaður ársins og er æskilegt að kjörið sé á iðkendum eldri en 16 ára. Það sama gildir um uppskeruhátíðir.

Kennslu og æfingaáætlun

Kennslu og æfingaskrá knattspyrnudeildarinnar miðast út frá þeirri stefnu frá ÍSÍ sem fram kemur hér að ofan. Markmiðið miða að aldri og getu hvers hóps.

Það er hlutverk yfirþjálfara í samvinnu við þjálfara og ráð að leiða gerð kennslu og æfingaskrár. Skal hver þjálfari fylgja síðan kennslu og æfingaskránni eftir í þjálfuninni. Markmiðið er að það sé flæði á milli aldursstiga þannig að leikmenn fái að þróast í þjálfun í samræmi við líkamlegan og andlega þroska.

Sjá viðauka



Starfsmannamál

Ráðningarsamningar

Allir samningar við þjálfara eru skriflegir og vistaðir í gögnum hvernar deildar og hjá framkvæmdastjóra Hamars.

Með undirritun þjálfara á ráðningarsamningi staðfesta þeir skyldu sína til að fara að þeim reglum sem Hamar setur um starfsemi sína í aðalhandbók Hamars sem og ákvæðum um fyrirmyndarhegðun og framkomu í starfi.

Laun þjálfara skulu vera samræmd óháð hvaða kyn eða aldur er verið að þjálfra. Skulu laun metin eftir menntun, þekkingu og reynslu hverju sinni.

Nauðsynlegt er að stjórn knattspyrnudeildar og framkvæmdastjóri Hamars samþykki skriflega alla samninga sem gerðir eru í nafni deildarinnar og eru til lengri tíma en 3 mánaða.

Áður en tímabil hefst þarf stjórn að leggja fram rekstraráætlanir deildarinnar.

Leikmannasamningar

Allir leikmenn sem stunda knattspyrnu hjá meistaraflokkum Hamars skulu vera með leikmannasamning. Þar skulu koma fram skyldur leikmanns og Hamars, upplýsingar um leikmann og skal samningurinn vera tímasettur. Taka skal fram uppsagnarákvæði í samningi. Samningur skal fara til samþykktar hjá stjórn knattspyrnudeildar.

Yfirþjálfari

Yfirþjálfari hefur yfirumsjón með rekstri yngri flokka deildarinnar.

Helstu verkefni hans eru:

- Annast daglegan rekstur yngri flokka.
- Framfylgd og eftirlit með stefnum og verklagsreglum úr handbók Hamars .
- Yfirumsjón með starfi þjálfara og tryggja að þjálfun sé í samræmi við stefnur og markmið aðalhandbókar Hamars.

- Gerð kennslu og æfingaáætlunar í samvinnu við barna- og unglingaráð og þjálfara.
- Gerð tímatöflu í samvinnu við aðrar deildir.
- Skipulagning móta í samráði við foreldra og þjálfara.
- Ráðning þjálfara í samvinnu við barna- og unglingaráð.
- Halda utan um afreksstarf.
- Aðstoða þjálfara eins og kostur er.
- Tengiliður við KSÍ og ÍSí.
- Halda fundi með þjálfurum annan hvern mánuð.
- Utanumhald og eftirlit með skráningum í Able.r
- Sjá um innheimtu æfingagjalda í samvinnu við þjálfara.
- Sjá um stofnun foreldraráða fyrir hvern flokk á hverju hausti í samvinnu við þjálfara og barna- og unglingaráð.
- Vinna samkvæmt rekstraráætlun.
- Halda uppskeruhátíð í samvinnu við barna- og unglingaráð og þjálfara.
- Hafa umsjón með menntun þjálfara og sjá um umsóknir fyrir þá og styrki.

Þjálfari

Þjálfari ber ábyrgð á sínum flokki. Hann tryggir góðan anda og stuðlar að góðri framkomu og vinsemd á milli liðsfélaga. Honum ber að tryggja að allir fái verkefni við hæfi og að allir fái sín notið.

Helstu hlutverk þjálfara eru:

- Umsjón með sínum flokki.
- Sjá um þjálfun og stjórnun á æfingum, leikjum og keppnisferðum.
- Framfylgd með stefnum og verklagsreglum úr handbók Hamars.
- Gerð kennslu og æfingaáætlunar í samvinnu með yfirþjálfara.
- Draga saman árið á uppskeruhátíð á sínum flokki.
- Sjá um foreldrafundi, einn fundur á önn að lágmarki.
- Samskipti við foreldra.
- Miðlun á upplýsingum í gegnum Able.r
- Halda æfingaleiki.

- Kalla til forfallaþjálfun ef þörf krefur og miðla til foreldra í gegnum Abler.

Aðstoðarþjálfari

Ef fjöldi iðkenda verður of mikill er hægt að kalla til aðstoðarþjálfara. Helstu verkefni hans er að fylgja því eftir sem þjálfari fyrirskipar í þjálfun. Annars gildir starfslýsing þjálfara. Almennt eru 2 þjálfarar í hverjum flokki hjá knattspyrnu Hamars. Sjá nánar í kennslu og æfingaáætlun.

Menntun þjálfara

Stefna Hamars er að allir þjálfarar séu vel hæfir og góðir, að þeir séu menntaðir og er lögð ríkuleg áhersla á að styðja við menntun allra þeirra sem koma að þjálfun. Hamar gerir sömu kröfur til þjálfara og sársambönd hverra deildar ásamt kröfum ÍSÍ og UMFÍ.

Þjálfarar skulu hafa lokið viðurkennt grunnnámskeið í skyndihjálpi og leggja fram vottorð því til staðfestingar. Hamar býður upp á skyndihjálparnámskeið á hverju ári, þjálfurum að kostnaðarlausu.

Við gerum lágmarkskröfu um KSÍ B hjá þjálfurum yngri flokka og hvetjum og styðjum þjálfara til frekari menntunar hjá KSÍ með því að veita þeim upplýsingar um námskeið, styrki og sveigjanleika.

Fundir þjálfara

Þjálfarafundir eru haldnir á 6 vikna fresti.

Foreldraráð

Þjálfari hvers flokks hefur umsjón með stofnun foreldraráðs og skal hvert ráð vera að lágmarki þrír aðilar. Foreldraráð skal stuðla að þátttöku allra foreldra í starfinu. Skal það skipað í upphafi vetrar.

Foreldraráð heyrir undir barna- og unglingaráð.

Helstu verkefni eru að:

- Aðstoða þjálfara við undirbúning leikja, funda, móta og keppnisferða.
- Skipuleggja fjáraflanir. Barna- og unglingaráð þarf að samþykkja allar fjáraflanir áður en til þeirra er ráðist.
- Vera tengiliður við foreldra og hvetja þá til þátttöku.
- Stuðla að jákvæðum og uppbyggilegum samskiptum.

- Hvetja iðkendur til að mæta á kappleiki meistaraflokka.
- Reyna eftir fremsta megni í samvinnu við þjálfara að lágmarka kostnað sem hlýst af keppnum og öðru starfi deildarinnar.
- Standa vörð um hagsmuni iðkenda.
- Efla tengsl heimila og deildar.
- Skipuleggja félagslega viðburði utan æfinga, e.t.v. í samvinnu við þjálfara.

Sjá nánar um hlutverk foreldraráða í [Handbók um foreldraráð](#) deildarinnar.

Flutningur milli hópa/æfa upp fyrir sig

Ef þjálfari metur að iðkandi hafi hæfni og getu til að æfa upp fyrir sig skal ræða það við yfirþjálfara og foreldri. Ávallt skulu liggja fyrir því málefnalegar ástæður.

Kynningastarf

Í upphafi skólaárs heldur deildin í samvinnu við aðrar deildir Hamars kynningu á starfsemi deildarinnar.

Þagnarskylda

Þjálfarar eru bundnir þagnarskyldu um persónulega hagi iðkenda sinna og gildir hún einnig eftir að þjálfari hefur látið af störfum. Þetta á líka við um aðra starfsmenn og stjórnir.

Búningar

Stefna Hamars er að allir iðkendur eigi sinn búning. Hamar leitast við að niðurgreiða hluta af verði búningana sé þess kostur.

Á mótum skulu iðkendur ávallt vera í merktum fatnaði tengt Hamar eða Hamar/Ægir eða Hamar/Selfoss eftir því sem við á. Ef búningar eru fengnir að láni skal ávallt skila þeim eftir notkun.

Ekki er heimilt að breyta lit á keppnisbúningi nema með samþykkt framkvæmdastjórnar.



Slys

Mjög mikilvægt er að tryggja að boðleiðir séu í lagi ef slys/veikindi verða og að skyndihjálparbúnaður sé til staðar á æfinga- og keppnissvæði.

Skyndihjálparbúnaður og viðbragðsáætlun er til staðar í öllum íþróttahúsum. Umsjón með því hafa starfsmenn íþróttahúss. Þar er einnig hægt að fá kælipoka.

Við alvarlega áverka skal ávallt:

1. Veita fyrstu hjálp
2. Hringja eftir neyðaraðstoð 112
3. Hafa samband við aðstandendur

Félagsstarf

Mikilvægt er að tryggja að innan deildarinnar sé gott félagsstarf utan hefðbundins æfingatíma en það skal þó alltaf vera í samræmi við æfingu og keppni flokkanna. Nánar er fjallað um þetta í Handbók um foreldraráð deildarinnar.

Á haustin/við lok tímabils eru haldnar uppskeruhátíðir, ein fyrir yngri flokka og önnur fyrir meistaraflokka. Þar fá iðkendur viðurkenningar fyrir þátttöku. Taka skal fram að ekki er heimilt að iðkendur yngri en 18 ára fái aðgang að uppskeruhátíð meistaraflokka.

Á hverri önn eru haldnir litlir viðburðir innan hvers flokka.

Félagaskrá og starfsskýrslur

Haldið er utan um félagaskrá í Abler. Allir iðkendur eru skráðir í það kerfi.

Dagleg umsýsla á kerfinu er í höndum hvernar deildar fyrir sig. Ábyrgð á kerfinu er í höndum framkvæmdastjóra Hamars. Skráning og innheimta á sér öll stað í gegnum Abler og ber deildin ábyrgð á því ásamt samskiptum við foreldra. Styrkjum félagsins er skipt niður á deildir út frá skráningu iðkenda í Abler. Ársskýrslum deilda er skilað inn til framkvæmdastjóra ár hvert.

Framkvæmdastjóri Hamars skilar inn starfsskýrslu ár hvert inn til ÍSÍ.



Siðareglur Hamars

Siðareglur Hamars taka mið af siðareglum ÍSÍ. Gilda þessar reglur fyrir alla Hamarsmenn, iðkendur, félagsmenn, þjálfara, forráðamenn, sjálfboðaliða og stuðningsmenn. Eiga reglurnar alltaf við innan sem utan íþróttamannvirkja

Sjá nánar í aðalhandbók Hamars á Hamarsport.is

Persónuverndarstefna

Íþróttafélagið Hamar byggir persónuverndarstefnu sína á lögum um persónuvernd og vinnslu persónuupplýsinga nr. 90/2018.

Sjá nánar í aðalhandbók Hamars á Hamarsport.is

Forvarnarstefna Hamars

Eitt af hlutverkum Hamars er að styðja við og hlúa að börnum, að kenna þeim að fylgja reglum, tileinka sér hollan lífsstíl og því skiptir það miklu máli að þjálfarar séu vel menntaðir og hafi þekkingu til að sinna því hlutverki.

Sjá nánar í aðalhandbók Hamars á Hamarsport.is

Jafnréttisáætlun

Stefna Hamars í jafnréttismálum er að kynjahlutfalls sé ávallt gætt í öllu starfi Hamars eins og kostur er og að þörfum allra sé gætt er varðar aðstöðu, þjálfun og keppni.

Sjá nánar í aðalhandbók Hamars á Hamarsport.is

Umhverfisstefna

Stefna Hamars er að bera virðingu fyrir umhverfi sínu, jafnt innandyra sem utan, vera til fyrirmyndar í Hveragerði og vill leggja sitt af mörkum til þess að nýta orku og auðlindir á sem sjálfbærasta hátt og kostur er.

Sjá nánar í aðalhandbók Hamars á Hamarsport.is



Viðauki

Kennslu og æfingaáætlun

Knattspyrnudeild Hamars vinnur eftir stefnufirrlýsingu KSÍ um þjálfun barna og unglunga en einnig hefur deildin sett sér hæfniviðmið fyrir hvern flokk. Þjálfurum ber ætíð að vinna eftir þessari stefnu við uppsetningu og undirbúning æfinga þeirra flokka sem þeir þjálfar. Þjálfun barna á við um 12 ára og yngri en þjálfun unglunga á við um 13 ára til og með 19 ára.

Aldursskipting í flokka

- 8. flokkur: 4–5 ára (leikskólaaldur)
- 7. flokkur: 6–8 ára (1.–2. bekkur)
- 6. flokkur: 9–10 ára (3.–4. bekkur)
- 5. flokkur: 11–12 ára (5.–6. bekkur)
- 4. flokkur: 13–14 ára (7.–8. bekkur)
- 3. flokkur: 15–16 ára (9.–10. bekkur)
- 2. flokkur: 17–19 ára (framhaldsskóli)

Í öllum flokkum er lögð áhersla á leikgleði, hreyfifroska, jákvætt viðhorf og félagslega þátttöku. Æfingar skulu vera fjölbreyttar, örvandi og hvetjandi fyrir alla iðkendur. Þjálfun fer fram í leikjaformi með áherslu á tækni, leikskilning og samvinnu.

Markmiðið er að allir iðkendur fái jöfn tækifæri til að læra og njóta knattspyrnu á eigin forsendum, óháð getu eða bakgrunni.

8. flokkur

Samkvæmt KSÍ:

Auka hreyfifroska.

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 nágranna félögum 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.

Leikni:

Að iðkandi geti rakið boltann í sikk sakk braut án þess að honum sé sýnt hvernig á að gera það. (Hann á að þekkja æfinguna og geta gert hana án sjónrænna leiðbeininga).

Að iðkandi þekki mun á innanfótarspyrnum og ristarspyrnum og geti framkvæmt bæði.

Að iðkandi geti hent bolta upp og skallað með enninu fram á við.

Að iðkandi geti haldið á bolta í báðum höndum, sleppt honum í gólfið og sparkað honum upp aftur eftir að boltinn hefur skoppað.



7. flokkur

Samkvæmt KSÍ:

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 finhreyfingar.

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 nágretta félögum 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.

Leikni:

Að iðkandi geti rakið boltann í sikk sakk braut og aukið hraðann.

Þjálfari skráir tímatöku þrisvar til fjórum sinnum yfir árið.

Að iðkandi hitti mark með innanfótarspyrnu staðsett 10 m frá marki, sem er 1 m á breidd, í 10 spyrum. Þjálfari skráir hversu margar fara í markið, enduteikið 4 sinnum yfir árið.



Að iðkandi geti lyft boltanum frá jörðu með ristarspyrnu. Iðkandi staðsetur sig 5 m frá fótboltamarki, spyrnir 10 boltum í markið og þjálfari skráir hversu margir svífa í loftinu í markið. Endurtekið 4 sinnum yfir árið.

Að iðkandi geti skallað í mark 3 m frá fótboltamarki með því að kasta sjálfur upp 10 boltum og skalla í mark. Þjálfari telur þá bolta sem svífa í markið og skráir. Endurtekið 4 sinnum yfir árið.

Að iðkandi geti haldið á bolta með báðum höndum, sleppt honum og sparkað upp án þess að boltinn snerti jörðina.

6. flokkur

Samkvæmt KSÍ:

Aðaláhersla er á þjálfun tæknilegrar færni.

Kynna einföld leikfræðileg atriði.

Þjálfun feli í sér þol, kraft og liðleikaæfingar.

Að vekja knattspyrnuáhuga fyrir lífstíð.

Æfingar séu fjölbættar 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 5-7 manna liðum.

Fyrir 9 og 10 ára skal keppni fara fram á félagsmótum sem og á héraðs- og



landshlutum. Áhersla skal lögð á að allir fái tækifæri til að vera með óháð getu og allir fái sömu viðurkenningu fyrir þátttöku.

Leikni:

Að iðkandi geti rakið boltann í sikk sakk braut og aukið hraðann. Áhersla skal vera á að hafa boltan undir sér (jafnvægi) og snerta hann oft (klár í stefnubreytingu). Nauðsynlegt er að þjálfari skrái tímatöku þrisvar til fjórum sinnum yfir árið.

Að iðkandi geti hitt mark með innanfótarspyrnu staðsett 10 m frá marki sem er 1 m á breidd, í 10 spyrnum. Þjálfari skráir hversu margar fara í markið. Endurtekið 4 sinnum yfir árið.

Að iðkandi geti lyft boltanum frá jörðu með ristarspyrnu. Iðkandi staðsetur sig 5 m frá fótboltamarki, spyrnir 10 boltum í markið og þjálfari skráir hversu margir svífa í loftinu í markið. Endurtekið 4 sinnum yfir árið.

Að iðkandi geti skallað í mark 5 m frá fótboltamarki með því að kasta sjálfur upp 10 boltum og skalla í mark. Þjálfari telur þá bolta sem svífa í markið og skráir. Endurtekið 4 sinnum yfir árið.

Að iðkandi geti haldið á bolta með báðum höndum, sleppt honum, sparkað upp og gripið hann aftur án þess að boltinn snerti jörðina. Mikilvægt er að gera þetta jafnt og þétt yfir allt árið og færa sig svo yfir í næsta stig sem er að halda bolta á lofti.

Að iðkandi geti haldið bolta á lofti með 30+ snertingum með báðum fótum.



5. flokkur

Samkvæmt KSÍ:

Aðaláhersla er á þjálfun tæknilegrar færni.

Kynna einföld leikfræðileg atriði.

Þjálfun feli í sér þol, kraft og liðleikaæfingar.

Að vekja knattspyrnuáhuga fyrir lífstíð.

Æfingar séu fjölbættar 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.

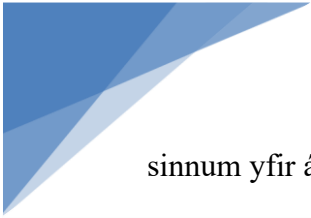
Leikið verði í 5-7 og 8 manna liðum.

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.

Leikni:

Að iðkandi geti rakið boltann í sikk sakk braut og aukið hraðann. Áhersla skal vera á að hafa boltan undir sér (jafnvægi) og snerta hann oft (klár í stefnubreytingu). Nauðsynlegt er að þjálfari skrái tímatöku þrisvar til fjórum sinnum yfir árið.

Að iðkandi geti hitt mark með innanfótarspyrnu staðsett 16 m frá marki sem er 1 m á breidd, í 10 spyrum. Þjálfari skráir hversu margar fara í markið. Enduteikið 4



sinum yfir árið.

Að iðkandi geti lyft boltanum frá jörðu með ristarspyrnu. Iðkandi staðsetur sig 16 m frá fótoltamarki, spyrnir 10 boltum í markið og þjálfari skráir hversu margir svífa í loftinu í markið. Endurtekið 4 sinnum yfir árið.

Að iðkandi geti skallað í mark 8 m frá fótoltamarki með því að kasta sjálfur upp 10 boltum og skalla í mark. Þjálfari telur þá bolta sem svífa í markið og skráir. Endurtekið 4 sinnum yfir árið.

Að iðkandi geti haldið bolta á lofti með 50+ snertingum.

Þrek

Byrja að kenna iðkandanum að gera kvið- og bakæfingar. Forðast skal kviðæfingar með hryggbeygjum.

Kynna hraða fótavinnu fyrir iðkanda.

Byrja að gera jafnvægisæfingar sem eru jafnframt styrkjandi fyrir fætur.

Liðleikaæfingar: hreyfiteygjur eftir upphitun og stöðuteygjur í lok æfingar.

4. flokkur

Þjálfun byggist meira en áður á þoli, krafti og hraðaaðfingum 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 unglingum 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 ýtrasta.

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 vöxt og þroska fari fram.

Fræðsla um heilbrigðan lífsstíl fari fram.

Allir unglingar fái tækifæri til æfinga og keppni miðað við þroska og getu.

Sjá 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.

3. flokkur

Sama og í 4. flokki.

Fyrir 15 og 16 ára skal keppni fara fram á félags-, héraðs-, landshluta- og landsvísu og erlendis. Árangur í keppni orðið markmið sem stefnt er að og



Þjálfunin miðast við. Lið sem og einstaklingar vinna til verðlauna.

2. flokkur

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 fjölþættar 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.



Markmannsþjálfun

Þeir iðkendur sem vilja æfa sem markmenn bjóðast sérstakar markmannsæfingar.

Þjálfunin byggist á því að kenna réttu tæknina til markvörslu með áherslu á leikskilning og tækni. Markmannsþjálfun fer fram einu sinni í viku og skulu þjálfarar tilkynna markvörðum síns flokks hvar og hvenær hún fari fram.

Hlutverk:

Að verja skot.

Að kljást við fyrirgjafir - úthlaup.

Aðstoða vörn og stýra henni.

Koma knetti í leik.

Leikni:

Að iðkandi geti gripið knött yfir höfði í kyrrstöðu og með uppstökki.

Knöttur kýldur með hnúum annarar handar og með báðum höndum.

Knetti spyrnt frá marki.

Knetti kastað frá marki.

Fimi og snerpa.

Taka þátt í leikuppbyggingu sem aftasti varnarmaður.

Afreksþjálfun

Þjálfarar skulu forðast að veita iðkendum opinberlega sérstaka auka- eða afreksþjálfun,



nema allir iðkendur hafi að henni sama aðgang. Til dæmis er í lagi að bjóða upp á sérþjálfun og auglýsa slíka æfingu innan flokksins og þá mæta væntanlega þeir áhugasömustu. Einnig er þjálfurum heimilt að viðhafa slíka þjálfun og skipta leikmönnum í hópa eftir getu eða jafnvel að bjóða þeim að æfa upp fyrir sig ef geta þeirra passar við flokkinn fyrir ofan. Þeim er einnig sérstaklega uppálagt að hvetja iðkendurnar til að fara sjálfa af stað og helst í hópum, utan hefðbundins æfingatíma, til að veita sjálfum sér aukþjálfun og virkja þannig ímyndunaraflíð og skapa sjálfir sínar eigin æfingar eða leita til þjálfara varðandi hvað sé heppilegt og mikilvægt að æfa.

Styrktarþjálfun

Innifalið í æfingagjöldum er ein styrktarþjálfun í viku, til viðbótar við hefðbundnar æfingar, hjá hjá iðkendum í 6. flokki og eldri.

Æfingarnar eru ekki einungis hugsaðar til vöðvauppbyggingar heldur líka fyrir hraða, snerpu, þol og kraft. Með réttri styrktarþjálfun er hægt að bæta líkamlega færni í öllum

þáttum knattspyrnu auk þess sem að styrktarþjálfun getur verið meiðslafyrirbyggjandi fyrir knattspyrnumenn.

Styrktaræfingar skulu vera aðlagðar að hverjum aldursflokki fyrir sig og mun þjálfari gæta að því að finna æfingar við allra hæfi og að ekki sé verið að vinna með of miklar þyngdir.