



**HAMAR – ÍPRÓTTAFÉLAG**

**HANDBÓK KÖRFUBOLTADEILDAR HAMARS**

|                                                              |    |
|--------------------------------------------------------------|----|
| <b>Inngangur</b> .....                                       | 4  |
| <b>Skipurit</b> .....                                        | 5  |
| <b>Skipulag</b> .....                                        | 5  |
| <b>Stjórn</b> .....                                          | 5  |
| <b>Fulltrúi iðkenda á aldrinum 16–25 ára</b> .....           | 6  |
| <b>Meistaraflokksráð</b> .....                               | 6  |
| <b>Yngri flokka ráð</b> .....                                | 7  |
| <b>Stefna</b> .....                                          | 8  |
| <b>Markmið</b> .....                                         | 8  |
| <b>Umgjörð þjálfunar og keppni</b> .....                     | 11 |
| <b>Andi stefnunnar</b> .....                                 | 11 |
| <b>Skilgreiningar</b> .....                                  | 11 |
| <b>Meginstefna þjálfunar</b> .....                           | 11 |
| <b>Verðlaun og viðurkenningar</b> .....                      | 16 |
| <b>Kennslu og æfingaskrá</b> .....                           | 16 |
| <b>Starfsmannamál</b> .....                                  | 20 |
| <b>Ráðningarsamningar</b> .....                              | 20 |
| <b>Leikmannasamningar</b> .....                              | 21 |
| <b>Yfirþjálfari</b> .....                                    | 21 |
| <b>Þjálfari</b> .....                                        | 22 |
| <b>Aðstoðarþjálfari</b> .....                                | 23 |
| <b>Menntun þjálfara</b> .....                                | 24 |
| <b>Dómaramenntun</b> .....                                   | 24 |
| <b>Fundir þjálfara</b> .....                                 | 25 |
| <b>Þagnarskylda</b> .....                                    | 25 |
| <b>Foreldraráð</b> .....                                     | 25 |
| <b>Af hverju ættu foreldrar að hvetja til þátttöku</b> ..... | 26 |
| <b>Skilvirk samskipti við þjálfara barnsins</b> .....        | 29 |
| <b>Gátlisti fyrir búnað</b> .....                            | 32 |
| <b>Flutningur milli hópa / æfa upp fyrir sig</b> .....       | 32 |



|                                           |           |
|-------------------------------------------|-----------|
| <b>Kynningar og fræðslustarf .....</b>    | <b>32</b> |
| <b>Þegar æfingar falla niður .....</b>    | <b>32</b> |
| <b>Klefaeftirlit .....</b>                | <b>33</b> |
| <b>Búningar .....</b>                     | <b>34</b> |
| <b>Slys.....</b>                          | <b>34</b> |
| <b>Félagsstarf.....</b>                   | <b>34</b> |
| <b>Félagaskrá og starfsskýrslur .....</b> | <b>35</b> |
| <b>Siðareglur Hamars.....</b>             | <b>35</b> |
| <b>Fjármálastefna .....</b>               | <b>35</b> |
| <b>Persónuverndarstefna.....</b>          | <b>35</b> |
| <b>Forvarnarstefna Hamars.....</b>        | <b>35</b> |
| <b>Jafnréttisáætlun .....</b>             | <b>36</b> |
| <b>Umhverfisstefna .....</b>              | <b>36</b> |
| <b>Viðauki 1 .....</b>                    | <b>37</b> |
| <b>Kennslu og æfingaáætlun .....</b>      | <b>37</b> |



## Inngangur

Körfuboltadeild Hamars fellur undir aðalhandbók Hamars. Nánari hlutverk og innra skipulag deildarinnar kemur í þessari handbók.

Þessi handbók tilheyrir stjórn, þjálfurum, iðkendum, félagsmönnum, foreldrum og forráðamönnum. Handbókin er hugsuð sem hjálparhandbók og því þarfnast hún stöðugrar endurskoðunar. Handbókin er því lifandi skjal og tekur breytingum eftir þörfum. Handbókin er samþykkt á aðalfundi á hverju ári.

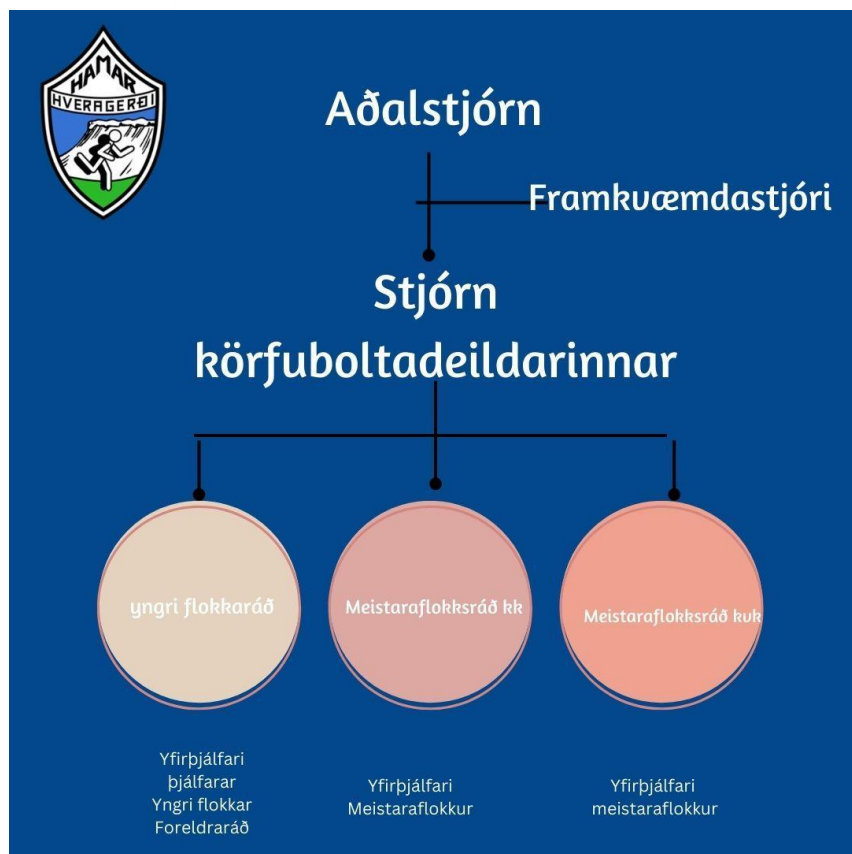
Markmið þessarar handbókar er að kynna stefnu og markmið körfuknattleiksdeildar og starfsemi hennar fyrir þjálfurum, iðkendum, foreldrum og öðrum þeim sem koma að störfum við deildina.

Handbókin er lifandi skjal sem tekur breytingum eftir þörfum hverju sinni.

Meistaraflokkur karla og barna- og unglingastarf eru reknar sem sjálfstæðar rekstrareiningar.

Stjórn deildarinnar ber endanlega ábyrgð á öllum málefnum deildarinnar. Helstu verkefni stjórnar eru skipulagsmál deildarinnar, stefna, markmið, gæðamál, fjárhagur, fjármögnun og aðstaða.

Iðkendum og foreldrum er bent á heimasíðu KKÍ [www.kki.is](http://www.kki.is) en þar eru upplýsingar um mót og ýmisleg fræðslu- og fréttæfni. Vefsíða deildarinnar er [hamarsport.is](http://hamarsport.is)



## Skipulag

### Stjórn

Stjórn körfuboltadeildarinnar eru kosin einu sinni á ári á aðalfundi. Það eru fimm í stjórn, formaður, gjaldkeri, ritari og 2 meðstjórnendur. Sú stjórn hefur umsjón og ber ábyrgð á öllum málefnum deildarinnar.

Helstu verkefni deildarinnar eru:

- Ábyrgð á fjármálum deildarinnar þ.m.t. áætlanagerð
- Stuðningur við þjálfara og aðra starfsmenn
- Dreifing upplýsinga og utenumhald um vefsíðu deildarinnar
- Kosning/tilnefning fulltrúa iðkenda á aldrinum 16-25 ára
- Úrlausn vandamála
- Ábyrgð á fjármálum ráðsins þ.m.t. áætlanagerð

- 
- Stuðningur við þjálfara og aðra starfsmenn
  - Dreifing upplýsinga á samfélagsmiðlum ráðsins

### Fulltrúi iðkenda á aldrinum 16–25 ára

Í stjórn körfuboltadeildarinnar skal sitja einn fulltrúa iðkenda á aldrinum 16–25 ára og á hann að vera tilnefndur í upphafi hvers tímabils eða á aðalfundi deildarinnar. Hann getur óskað eftir að sitja fundi stjórnar eða ráða þar sem málefni þessa aldurs eru til umfjöllunar. Hann hefur málfrlsi og tillögurétt á fundum stjórnar og á að gæta hagsmuna 16–25 ára iðkenda eftir bestu getu.

### Meistaraflokksráð

Í meistaraflokksráði er formaður, ritari og gjaldkeri ásamt meðstjórnendum. Fjöldi miðast við framboð hverju sinni. Á þetta við um meistaraflokksráð karla og kvenna.

Formaður ráðanna er tengiliður við stjórn og talsmaður ráðanna 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 æfingagjalda, og styrkja, greiðir reikninga og laun og fer yfir stöðuna 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. Ávallt skal nota abler við iðkendur, skráningar, greiðslu og samskipti.

Helstu verkefni:

- Framfylgd og eftirlit með stefnum og verklagsreglum úr handbók Hamars.
- Skipulag leikja (mönnun á ritaraborð, umgjörð heimaleikja, frágangi eftir leik), undirbúningur fyrir leiki, búningamál).
- Gerð og eftirfylgni rekstraráætlunar fyrir tímabil.
- Öflun styrkja og auglýsinga.
- Samfélagsmiðlar
- Upplýsingaveita
- Fjáraflanir
- Samningagerð við leikmenn og þjálfara í samræmi við rekstraráætlun.
- Yfirumsjón og ráðning í yngri flokka ráð og meistaraflokksráð.
- Halda fundargerðir funda.

- Greiðsla launa þjálfara og leikmanna.

## Yngri flokka ráð

Yngri flokkaráð er skipað fimm aðilum hverju sinni og velur ráðið sér formann, gjaldkera og ritara. Unglingaráð skiptir með sér verkum á fyrsta fundi eftir aðalfund.

Formaður ráðsins er 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 verkefni séu unnin. Gjaldkeri sér um fjármálalega umsýslu, ber ábyrgð á innheimtu æfingagjalda, og styrkja, greiðir reikninga og laun og fer yfir stöðuna með ráðinu. Ritari sér um ritun fundargerða og sinnir skjalavörslu. Meðstjórnendur hafa ákveðin verkefni hverju sinni ákveðin í sameiningu. Ávallt skal nota abler við iðkendur, skráningar, greiðslu og samskipti.

Helstu hlutverk ráðsins eru:

- Framfylgd og eftirlit með stefnum og verklagsreglum úr handbók Hamars.
- Stefnumörkun í samræmi við hefðir körfuboltadeildarinnar.
- Umsjón með æfingatöflu, með yfirþjálfara.
- Fjármál og áætlanagerð.
- Upplýsingaveita
- Ráðning yfirþjálfara.
- Ráðning þjálfara í samvinnu við yfirþjálfara.
- Fylgja eftir menntun þjálfara.
- Stuðningur og aðhald við þjálfara.
- Fatnaður þjálfara.
- Tryggja samræmingu launa.
- Ákvörðun og greiðsla launa þjálfara.
- Miðlun upplýsinga.
- Sjá um stofnun foreldraráða fyrir hvern flokk á hverju 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.
- Sjá til þess að starf deildarinnar sé markvisst og að þjálfarar vinni skipulega að markmiðum þeim er sett eru fram í samstarfi með yfirþjálfara.
- Setja reglur um framkomu leikmanna og þjálfara á æfingum, í leikjum, keppnisferðum og annars staðar þar sem komið er fram fyrir hönd deildarinnar í samráði við yfirþjálfara.
- Miðlun upplýsinga til foreldra, þjálfara, iðkenda og samfélagsins í heild.
- Sjá um innheimtu æfingagjalda..

## 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.
- Frammistöðumarkmið í hávegum höfð, en útkomumarkmið eiga að sitja á hakanum.

### Félagsleg

- Vinna á með þroska einstaklingsins og hjálpa hverjum og einum að verða betri persóna með því að takast á við þá gleði og sorg sem fylgir þátttöku í íþróttum.

- Iðkendur sýni hver öðrum, þjálfurum, starfsmönnum íþróttahúsa, dómurum og öðrum virðingu. Iðkendur skilji að framkoma þeirra hefur áhrif á eigin orðspor og orðspor félagsins.
- Að kenna iðkendum samkennd og samvinnu.
- Að efla félags, tilfinningalegan og siðgæðisþroska iðkenda.
- Að allir hafi jöfn tækifæri til íþróttaiðkunar.
- Að körfuknattleikur sé vettvangur allra iðkenda til að tengjast og kynnast öðrum iðkendum.
- Að þjálfarar komi fram af sanngirni og virðingu.
- Þroski einstaklingsins hafi forgang fram yfir einstaka sigurleiki, lokastöðu í móti eða titla.
- Tveir af mikilvægustu þáttum barna- og unglingaþjálfunar eru styrking ákvörðunartöku ungmenna og frelsi til sköpunar. Hæfileiki til slíkrar ákvarðanatöku er óhemju mikilvægur. Sjálfstæð ákvarðanataka við aðstæður sem upp koma í keppni byggist m.a. á skilningi, forsjá, frjóu ímyndunarafli, viljastyrk og kjarki. Frelsi til að skapa er jafn mikilvægt og tengist hæfni til ákvarðanatöku föstum böndum.
- Það er útsjónarsemi iðkenda en ekki hróp þjálfarans sem eiga að hafa áhrif á vinnuferlið.
- Góður árangur er staðfesting á eigin getu og hefur oft en ekki í för með sér viðurkenningu annarra, s.s. áhorfenda, þjálfara eða samherja. Aðeins æfingar og keppni sem hæfa iðkanda geta veitt honum jákvæða styrkingu.
- Sigrar sem vinnast í einstaka leikjum og mótum eiga að vinnast vegna hæfni iðkenda, ekki vegna þess að viðkomandi lið búi yfir besta liðsskipulaginu, sé hávaxnara, sterkara eða fljótara en andstæðingar eða hafi tekið út meiri líkamlegan þroska fyrr á æviskeiðinu.



Við viljum vinna þess að við spilum betur saman sem lið, sýnum meiri sköpunargáfu en andstæðingurinn og nýtum þá hæfni sem byggð hefur verið upp.

- Að iðkendur verði eigi færri en 8 af hvoru kyni í hverjum árgangi.
- Að unnið verði eftir sérstakri námsskrá sem tilgreini hvaða atriði hver aldursflokkur eigi að kunna skil á.
- Að iðkendur, þjálfarar og foreldrar verði félagi sínu til sóma í keppni og sýni kurteisi og drenglyndi gagnvart iðkendum, þjálfurum og foreldrum annarra félaga.
- Að félagið leggi metnað í mótahald sem því er falið af KKÍ og sinni því af ábyrgð og festu.

### Fjármálaleg

- Ábyrg fjármálastjórn.
- Að unnið samkvæmt rekstraráætlun fyrir hvert tímabil.
- Hallalaus rekstur.
- Hámörkun fastra styrktaraðila.
- Laun samræmd, óháð kynjum en samkvæmt menntun og reynslu.
- Aðskilið bókhald yngri og eldri.



## Umgjörð þjálfunar og keppni

Hamar hagar öllu sínu starfi í þjálfun og keppni í samræmi við stefnuyfirlýsingu ÍSÍ og KKÍ um íþróttir barna og unglunga. Íþróttaiðkun skal vera þroskandi líkamlega, félagslega og andlega svo hægt sé að veita fleiri iðkendum tækifæra til að njóta sín.

Hjá deildinni er leitast við að hafa umgjörð um þjálfun og keppni sem besta og að litið sé til hennar sem fyrirmyndardeildar í þeim efnum. Mikilvægt er að allir þekki sitt hlutverk og viti hvaða þáttum þarf og ber að sinna.

### Andi stefnunnar

Hlutverk Hamars er að vinna að eflingu íþrótta og félagsstarfs, auka áhuga fyrir gildi íþrótta og virkja sem flesta til þátttöku, bæði í íþróttum og félagsstarfi. Að vera þroskandi bæði líkamlega, sálrænt og félagslega. Að skapa aðstæður fyrir fleiri iðkendum til að njóta sín innan íþróttahreyfingarinnar. Með skipulagðri og markvissri þjálfun eins og hér er lýst má skapa aðstæður til afreksmennsku seinna ef áhugi iðkenda er fyrir hendi.

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 stór ásamt því að félagslegur stuðningur skiptir miklu máli.

Þannig geta allir afreksmenn og þeir sem stunda hreyfingu sér til gleði og ánægju 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 á aldrinum til og með 12 ára. Með unglingaíþróttum er átt við íþróttir fyrir unglunga á aldrinum 13-19 ára.

### Meginstefna þjálfunar

- Að veita áhugasömum börnum og ungmennum tækifæri til að stunda körfubolta við bestu hugsanlegu aðstæður.

- Mikil áhersla er lögð á íþróttaleg, félagsleg og uppeldisleg gildi, þar sem allir fá tækifæri til að þroska sig sem einstakling og að taka jöfnum framförum undir handleiðslu hæfra, áhugasamra og metnaðarfullra þjálfara.
- Í starfi deildarinnar eru frammistöðumarkmið í hávegum höfð, en útkomumarkmið eiga að sitja á hakanum.
- Vinna á með þroska einstaklingsins og hjálpa hverjum og einum að verða betri persóna með því að takast á við þá gleði og sorg sem fylgir þátttöku í íþróttum.
- Iðkendur sýni hver öðrum, þjálfurum, starfsmönnum íþróttahúsa, dómurum og öðrum virðingu. Iðkendur skilji að framkoma þeirra hefur áhrif á eigin orðspor og orðspor félagsins.
- Það er útsjónarsemi iðkenda en ekki hróp þjálfarans sem eiga að hafa áhrif á vinnuferlið.
- Góður árangur er staðfesting á eigin getu og hefur oftast en ekki í för með sér viðurkenningu annarra, s.s. áhorfenda, þjálfara eða samherja. Aðeins æfingar og keppni sem hæfa iðkanda geta veitt honum jákvæða styrkingu.
- Sigrar sem vinnast í einstaka leikjum og mótum eiga að vinnast vegna hæfni iðkenda, ekki vegna þess að viðkomandi lið búi yfir besta liðsskipulaginu, sé hávaxnara, sterkara eða fljótara en andstæðingar eða hafi tekið út meiri líkamlegan þroska fyrr á æviskeiðinu. Við viljum vinna þess að við spilum betur saman sem lið, sýnum meiri sköpunargáfu en andstæðingurinn og nýtum þá hæfni sem byggð hefur verið upp.
- Að iðkendur verði eigi færri en 8 af hvoru kyni í hverjum árgangi.
- Að unnið verði eftir sérstakri námsskrá sem tilgreini hvaða atriði hver aldursflokkur eigi að kunna skil á.
- Að iðkendur, þjálfarar og foreldrar verði félagi sínu til sóma í keppni og sýni kurteisi og drenglyndi gagnvart iðkendum, þjálfurum og foreldrum annarra félaga.
- Að félagið leggi metnað í mótahald sem því er falið af KKÍ og sinni því af ábyrgð og festu.

Íþróttþjálfun barna og unglinga hefur þar að auki 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 fínhreyfingar. 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 annarra aðildarfélaga KKÍ 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 liðleikabjálfun.
- 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 hópabátttöku, 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 afrekspjálfun 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 stórvíðurkenningar eins og fyrir íþróttamaður ársins og er æskilegt að kjörið sé á iðkendum eldri en 16 ára. Það sama gildir um uppskeruhátíðir.

## Kennslu og æfingaskrá

Kennslu og æfingaskrá körfuboltadeildarinnar 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 leið gerð kennslu og æfingaskrár. Skal hver þjálfari fylgja síðan kennslu og æfingaskránni eftir í þjálfuninni.

Körfuknattleiksþjálfun barna og unglinga hefur mismunandi markmið og leiðir eftir aldri og getu hvers æfingahóps:

Yfirþjálfari yngri flokka hefur m.a þá skilgreiningu á sínu hlutverki að fylgja eftir og uppfæra gerð kennsluskrár deildarinnar. Hver þjálfari skal fylgja skránni sem frekast er kostur. Markmið kennsluskrárinnar er að það sé flæði í þjálfun milli aldurstiga þannig að þróun leikmanna sé í samhengi við líkamlegan og andlega þroska hvers aldurshóps. Yfirþjálfari yngri flokka heldur utanum ferlið og setur upp verkefnið á samráði við stjórn, Unglingaráð og þjálfara deildarinnar.. Unglingaráð gerir þjálfurum sínum að starfa eftir þeirri kennslu- og æfingaskrá sem það lætur útbúa,

Sjá kennslu- og æfingaáætlun í viðauka.



## Skipulag þjálfunar

Þjálfarastarfið er eitt veigamesta starfið í félaginu. Í þjálfun barna og unglunga er helsta markmiðið vera að sjá um að efla alhliða þroska, jafnt líkamlegan, andlegan sem félagslegan og að bæta tækni einstaklingsins. Þjálfarar þurfa að sjá um að iðkendur fái verkefni við sitt hæfi, hvetja þá til áframhaldandi iðkunar og sjá til þess eins og mögulegt er að þeir tileinki sér hollar og heilbrigðar lífsvenjur. Þá er og mikilvægt að þjálfarar séu í góðu sambandi við foreldra barna og unglunga.

### Áætlanagerð

Þjálfari er fagmaður í sinni grein og ber ábyrgð á gæðum þjálfunarinnar. Hann ber ábyrgð á því að sá tími sem til æfinga er sé nýttur af kostgæfni. Barna- og unglingsárin eru sá tími þegar mótun íþróttamanns á sér stað og því er nauðsynlegt að sá tími sé vel skipulagður.

Við áætlanagerð er nauðsynlegt að þjálfari gangi út frá þeim þáttum sem tilteknir eru í kennsluskrá handbókar þessarar.

Þjálfari skal setja fram markmið með þjálfuninni, gera áætlun til lengri og skemmri tíma auk þess sem hann þarf að undirbúa einstaka tíma vel. Gott skipulag þjálfara venur iðkendur á góð, skipuleg og vönduð vinnubrögð. Í áætlanagerð sinni þarf þjálfari að taka tillit til mismunandi þarfa og getu iðkenda sinna.

Mikilvægt er fyrir þjálfara að meta árangur þess skipulags sem lagt er upp með og velta reglulega fyrir sér eftirfarandi atriðum:

Hvernig get ég mælt:

framfarir í tækni

framfarir í leikfræði og leikskilningi

líðan iðkenda

ástundun iðkenda

### Ársáætlun

Ársáætlun er mikilvægur þáttur þjálfunar, þar sem hún tiltekur allt það sem á að rúmast innan eins tímabils og hversu stóran þátt ákveðnir þættir þjálfunar eiga að fá. Mikilvægt er að



iðkendum og foreldrum séu kynnt atriði ársáætlunar í upphafi æfinga- og keppnistímabils.

Ársáætlun á að innihalda eftirfarandi:

1. Tækniþjálfun
2. Taktíska þjálfun
3. Þrekþjálfun
4. Leiki og mót

### Mánaðaráætlun

Mánaðaráætlun er nákvæmari útfærsla á ársáætlun. Í mánaðaráætlun er farið nánar í markmið, kennsluatriði og áherslur í þjálfun það tímabilið. Mánaðaráætlunum skal reyna að skila til yfirþjálfara í fyrstu viku mánaðarins.

### Undirbúningur æfingar

Þegar æfing er undirbúin er gott að hafa eftirfarandi atriði í huga:

- ársáætlun/mánaðaráætlun
- hvaða atriði af síðustu æfingu þarf að bæta eða vinna áfram með?
- hvað þarf að vinna betur með eftir síðasta leik/mót?
- hvaða einstaklingsþætti þarf að vinna með?

Mikilvægt er að undirbúa æfingar af kostgæfni. Með góðum árs- og mánaðaráætlunum verður auðveldara að skipuleggja hverja æfingu, þar sem þá liggur þegar ljóst fyrir hvaða atriði á að leggja áherslu á. Undirbúningur næstu æfingar hefst strax að lokinni síðustu æfingu, en gott er að gera hverja æfingu upp og punkta hjá sér það sem betur má fara eða þá þætti sem þarfnast frekari vinnu með.

### Ýmis mikilvæg atriði

Nýjungar byggðar á reynslu Frá hinu þekkta til hins óþekkta. Lærdómur, bæði í tækni og skipulagi byggist á að endurtaka æfingar sem iðkandi þekkir. Næsta skref hefst ekki fyrr en hann hefur tileinkað sér fullkomlega það sem á undan er gengið. Ef skipt er um æfingar mjög ört og þær unnar samhengislaust gæti það leitt til óöryggis, minnkandi vinnugleði og lakari árangurs. Lærdómsferlið getur þannig verið eyðilagt.



## Æfingar þyngdar smám saman

Erfið æfing er aðeins áhugaverð, leysanleg og þess virði að hún sé byggð á fyrri reynslu sem iðkandi hefur þegar tileinkað sér. Tvær gagnverkandi tilfinningar hafa áhrif á framkvæmdaviljann, annars vegar vonin um að standa sig vel og hins vegar hræðslan við að mistakast. Ef iðkanda finnst æfingin of létt er ekki víst að nauðsynleg einbeiting sé til staðar. Ef æfing virðist of erfið og illeysanleg er hins vegar hætta á uppgjöf strax í byrjun. Þjálfari þarf því að haga uppbyggingu æfinga þannig að verkefni séu ekki of létt heldur þyngist smám saman til að vekja upp vinnugleði iðkenda. Þar verður að hafa í huga að nýjungarþrepin verði ekki of stór, þannig að verkefnið verði ekki of erfitt miðað við það sem iðkandi hefur þegar tileinkað sér.

## Þyngd æfinga miðuð við hvern og einn

Geta iðkenda er mjög misjöfn innan sama hóps. Þessi getumunur er sérstaklega áberandi í barna- og unglingahópum vegna mismunandi þroska og vegna þess hve mislangan æfingatíma iðkendur hafa að baki. Þjálfari þarf að huga að mismunandi getu iðkenda við skipulagningu æfinga og, eftir fremsta megni, finna verkefni við hæfi.

Tillitssemi við þarfir og getu einstakra iðkenda er afskaplega mikilvæg í þjálfun barna og unglinga. Ekki er hægt að miða við hæsta eða lágsta getustig í hóp þegar æfing er skipulögð, taka þarf tillit til mismunandi getu og þarfa í hóp og finna lausnir við hæfi.

## Leikir og æfingar í keppnisformi notaðir til hvatningar

Ef vel er staðið að þjálfun iðkenda ættu þeir að tileinka sér nýja hæfni nokkuð reglulega. Þó er ekki hægt að ætlast til þess að iðkendur sem aðeins hafa æft nýja hæfni (e. drills) geti beitt þeirri hæfni í keppnisaðstæðum, hafi þeim ekki verið gefin færi á því að nýta þá hæfni almennilega á æfingum. Jafnframt þarf að gefa iðkendum færi á að mistakast við notkun nýrrar færni og læra af þeirri reynslu.

Keppnisfyrirkomulag er hentugt til þess að hvetja börn og unglinga til ákveðni og einbeitingar. Þau nýta sér oft hvert tækifæri mun betur en fullorðnir til þess að sanna eigin getu. Sú viðurkenning að vera betri en einhver annar styrkir mjög annars ófullkomna sjálfsmynd barnsins. Iðkendum veitist einnig auðvelt að hafa yfirsýn yfir árangur sinn í keppnisleikjum og keppni.



Það er von um viðurkenningu sem hvetur iðkanda til dáða. Ef vonin um viðurkenningu er ekki til staðar hverfur líka hvatningin til einbeitni og ákveðni.

### **Styrking sjálfstæðra ákvarðana**

Tveir af mikilvægustu þáttum barna- og unglingaþjálfunar eru styrking ákvörðunartöku ungmenna og frelsi til sköpunar. Hæfileiki til slíkrar ákvarðanatöku er óhemju mikilvægur. Sjálfstæð ákvarðanataka við aðstæður sem upp koma í keppni byggist m.a. á skilningi, forsjá, frjóu ímyndunarafli, viljastyrk og kjarki. Frelsi til að skapa er jafn mikilvægt og tengist hæfni til ákvarðanatöku föstum böndum.

Tæknin gerir iðkendum kleift að gera betur við erfiðar aðstæður. Iðkandi með góða tækni sem ekki hefur reynslu til að beita henni við erfiðar aðstæður í keppni er liði sínu lítils virði.

Þjálfarar barna og unglinga eiga hafa tækniæfingar þannig uppsettar að iðkendur þurfi að taka sjálfstæðar ákvarðanir til að leysa þær með sóma og upplifi þær eins og aðrar íþróttir, á jákvæðan, krefjandi og skemmtilegan máta. Á þann hátt læra þau hlutina betur og styrkja sjálfstæða hugsun. Það er útsjónarsemi iðkenda en ekki hróp þjálfarans sem eiga að hafa áhrif á vinnuferlið.

### **Jákvæð styrking**

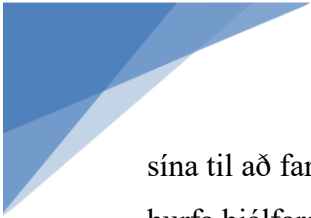
Ein best hvatning sem hægt er að beita til þess að örva framkvæmdavilja er von um verðlaun og viðurkenningu. Góður árangur er staðfesting á eigin getu og hefur oft en ekki í för með sér viðurkenningu annarra, s.s. áhorfenda, þjálfara eða samherja.

Aðeins æfingar og keppni sem hæfa iðkenda geta veitt honum jákvæða styrkingu. Góður árangur styrkir líka trú iðkanda á eigin getu og gefur honum kjark til þess að takast á við erfiðari verkefni. Góður árangur sem mældur er veitir jafnan mesta ánægju. Þjálfari ætti því að hafa útfærslu slíkra æfinga þannig að það gefi möguleika á mörgum slíkum upþákomum.

## **Starfsmannamál**

### **Ráðningarsamningar**

Allir samningar við þjálfara eiga að vera 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. Einnig þurfa þjálfarar að kvitta undir hegðunarreglur Hamars. Stjórn körfuboltans og framkvæmdastjóri verður að samþykkja alla samninga sem félagið gerir og eru til lengri tíma en 3 mánaða. Leggja þarf fram rekstraráætlun deildarinnar fyrir viðkomandi tímabil.

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

## Leikmannasamningar

Allir leikmenn sem stunda körfubolta hjá meistaraflokkum Hamars eru með leiksamning. Þar skal 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 körfuboltans og framkvæmdastjóra Hamars.

## Yfirþjálfari

Yfirþjálfari hefur yfirumsjón með rekstri yngri flokka þjálfunar og er tengiliður á milli ráðs og þjálfara. Hann sinnir einnig tengslum á milli elstu iðkenda og meistaraflokka ásamt því að stýra afreksstarfi deildarinnar.

Helstu verkefni hans eru:

- Framfylgd og eftirlit með stefnum og verklagsreglum úr handbók Hamars.
- Annast daglegan rekstur yngri flokka.
- Leiða stefnumótunarstarf varðandi þjálfun yngri flokka.
- Bera ábyrgð á því að þjálfunarstarf innan deildarinnar sé í samræmi við stefnur og markmið deildarinnar.
- Vera tengiliður milli yngri flokkastarfs og meistaraflokks.
- Hafa yfirumsjón með öllu starfi þjálfara deildarinnar í samráði við stjórn yngri flokkaráði.
- Sjá til þess að þjálfunaráætlanir séu gerðar fyrir alla flokka og að þær endurspegli þjálfunarmarkmið námskrár deildarinnar.
- Fylgjast með að ársáætlunum sé fylgt.
- Sjá til þess að þjálfarar skili af sér ársskýrslu í lok hvers tímabils.

- Ráða þjálfara og aðstoðarþjálfara í samráði við ráð yngri flokka.
- Aðstoða þjálfara í starfi eins og kostur er.
- Halda utan um afreksstarf deildarinnar.
- Halda reglulega fundi með þjálfurum til að stuðla að auknu upplýsingaflæði.
- Setja upp og halda utan um æfingatöflu í samráði við yngri flokkaráð.
- Skrá öll úrslit heimalaikja eða heimamóta á heimasíðu KKÍ samdægurs.
- Yfirþjálfari deildarinnar boðar þjálfara minnst fjórum sinnum til samráðs á keppnistímabili. Það er í verkahring yfirþjálfara að samræma þjálfunaraðferðir.

## Þjálfari

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

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 abler
- Halda æfingaleiki.
- Kalla til forfallaþjálfun ef þörf krefur og miðla til foreldra í gegnum abler.
- Að koma fram af sanngirni og virðingu.
- Að tryggja að þroski iðkanda hafi forgang fram yfir einstaka sigurleiki, lokastöðu í mótí eða titla.
- Að vera fagmaður í sinni grein og bera ábyrgð á gæðum þjálfunarinnar. Hann ber ábyrgð á því að sá tími sem til æfinga er sé nýttur af kostgæfni.

- 
- Að setja setja fram markmið með þjálfuninni, gera áætlun til lengri og skemmri tíma auk þess sem hann þarf að undirbúa einstaka tíma vel. Gott skipulag þjálfara venur iðkendur á góð, skipuleg og vönduð vinnubrögð. Í áætlanagerð sinni þarf þjálfari að taka tillit til mismunandi þarfa og getu iðkenda sinna.

## Aðstoðarþjálfari

Hjá deildinni er leitast við að hafa aðstoðarþjálfara fari iðkenda fjöldi yfir ákveðin viðmið eins og getið er hér að neðan:

- 9 ára og yngri  
Einn aðstoðarþjálfari ef iðkendur eru 12 eða fleiri, tveir aðstoðarþjálfarar ef iðkendur eru 22 eða fleiri.
- 10 og 11 ára  
Einn aðstoðarþjálfari ef iðkendur eru fleiri en 15.
- 12 ára og eldri  
A.m.k. einn aðstoðarþjálfari ef iðkendur eru fleiri en 15.

Aðstoðarþjálfari skal vera áhugasamur um íþróttina og með mikinn áhuga á þjálfun, reglusamur og agafastur.

## Listi yfir þjálfara á vegum körfuknattleiksdeildarinnar 2025-2026

Daði Berg Grétarsson

- Meistaraflokkur karla

Hákon Hjartarson

- Meistaraflokkur kvenna

Hallgrímur Brynjólfsson, Yfirþjálfari yngriflokkaráðs

- 9. – 10. Flokkur karla

Marian Duran

- 8. Flokkur kvenna

Lárus Jónsson

- Minnibolti 10 og 11 ára drengja

Daði Steinn Arnarsson

- Minnibolti 10 og 11 ára stúlkna



Lúkas Aron Stefánsson

- Minnibolti 8 og 9 ára drengja

Vilborg Óttarsdóttir

- Minnibolti 8 og 9 ára stúlkna

Árni Geir Ármannsson

- Aðstoðarþjálfari minnibolta 10 og 11 ára drengja

Ísak Ægir Hallgrímsson

- Aðstoðarþjálfari minnibolta 10 og 11 ára stúlkna

## Menntun þjálfara

Stefna Hamars er að allir þjálfarar séu vel séu hæfir og góðir og 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.

Deildin aðstoðar þjálfara við að sækja sér þá menntun sem krafist er.

Hamar greiðir ca 90% af menntun þjálfara fyrir þau námskeið en í samningi skal koma fram skuldbinding um þjálfun eitt tímabil.

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

## Dómaramenntun

Stefna körfuboltadeildarinnar er að allir leikir á vegum félagsins verði dæmdir af dómurum með réttindi. Stefna deildarinnar er að halda dómarnámskeið með reglulegu millibili til að tryggja að dómara með réttindi dæmi ávallt í mótum á vegum félagsins. Einnig skal reyna að gæta þess að halda námskeið fyrir starfsmenn ritaraborðs.

Eftir námskeið verði dómara studdir í sínu starfi m.a. með því að þeim verði úthlutað verkefnum sem félaginu ber að sinna í innanfélags-, landshluta, eða Íslandsmótum, þeir aðstoðaðir við búningakaup og þeim tryggð endurmenntun t.d. í tengslum við komur reyndari dómara í leiki hjá Hamri.



## Fundir þjálfara

Fundir með þjálfurum eru haldnir einu sinni á önn að lágmarki.

## 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.

## Foreldraráð

Þjálfari hvers flokks hefur umsjón með stofnun foreldraráðs og skal hvert ráð vera að lágmarki tveir aðilar. Best er að tryggja að allir foreldrar séu þátttakendur í foreldraráði. Skal það skipað í upphafi vetrar á fyrsta fundi vetrarins og ávallt fyrir fyrsta mót.

Foreldraráð heyrir undir yngri flokka ráð.

Helstu verkefni eru:

- Aðstoðar þjálfara við undirbúning leikja, funda, móta, keppnisferða og fjáraflanir. Stjórn yngri flokka ráðs þarf að samþykkja allar fjáraflanir.
- Er tengiliður við foreldra, þjálfara og yngri flokka ráð.
- Hvetur aðra foreldra til þátttöku.
- Stuðla að jákvæðum og uppbyggilegum samskiptum.
- Hvetur iðkendur til að mæta á kappleiki meistaraflokka.
- Reyna eftir fremsta megni í samvinnu við þjálfara að lágmarka kostnað.
- Standa vörð um hagsmuni iðkenda.
- Efla tengsl heimila og deildar.
- Efla samskipti milli iðkenda og foreldra og svo stjórnenda og þjálfara.
- Sjá um félagsstarfið utan æfingátíma.
- Halda utan um fjáraflanir vegna ferðalaga.



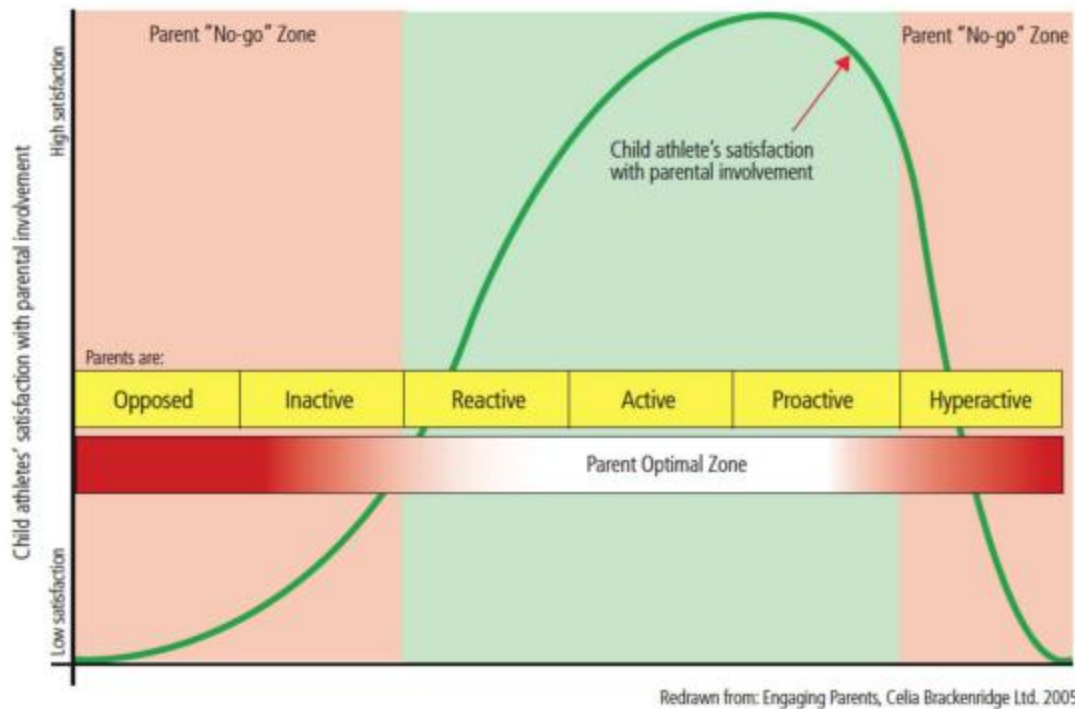
## Af hverju ættu foreldrar að hvetja til þátttöku

Foreldrar hafa oft sínar eigin ástæður fyrir því að senda börn í íþróttir og það getur skapað vandamál þegar þær ástæður eru ekki takt við það sem börnin vilja. Það getur leitt af sér neikvæða reynslu af þátttöku í íþróttum fyrir barnið. Nokkrar helstu ástæður þessa geta orðið þegar foreldrar:

- Leggja of mikla áherslu á sigur.
- Ýta börnum út í sérhæfingu of snemma (velja sér eina íþrótt).
- Lifa sína eigin drauma í gegnum íþróttaráttöku barna sinna.

Draumastaðan er sú þegar börn finna fyrir innri umbun við þátttöku í þeim íþróttum sem þau velja sér - eitthvað sem er jafnan þekkt sem ÁNÆGJA! Þegar áherslan snýr að ytri hvötum frá foreldrum, eða þegar börnum er ýtt út í íþróttir (eða aðra tómstundaiðju) þá minnka líkurnar umtalsvert á því að börn njóti þess að stunda íþróttina og halda áfram þátttöku, sem veldur þá jafnan því að börn brenni út og/eða hætta algjörlega þátttöku og afskiptum af íþróttinni.

Meðfylgjandi mynd sýnir hvernig börn bregðast við þáttökustigi foreldra í kringum íþróttaiðkun þeirra. Í græna svæðinu, ákjósanlega svæðinu, eru foreldrar virkir þátttakendur í starfinu. Aftur á móti eru óvirkir foreldrar (þeir sem sýna engan áhuga á þátttöku barna sinna), og ofvirkir foreldrar líklegir til að draga úr ánægju barna sinna af þátttöku.



Ef þú skynjar það sem foreldri að þjálfari eða félag barnsins þíns leggur alla áherslu á að vinna leiki og keppnir umfram það að hafa gaman og þroskast, skaltu ræða málið við þjálfarann og yfirþjálfara.

Íþróttavísindi hafa bent til þess að það taki að lágmarki 10 ár og 10.000 klukkutíma af þjálfun fyrir hæfileikaríka íþróttamenn að komast upp á hæsta stig keppni. Þetta þýðir að jafnaði þriggja klukkutíma þjálfun eða keppni daglega í 10 ár fyrir íþróttamenn.

Íþróttamenn í fyrsta sæti, sigur í öðru sæti

Með því að halda fast í rétt sjónarhorn má hjálpa börnum að ná meiri árangri en hægt væri ef þau væru heltekin af hugmyndinni að vinna. Sigurþráhyggja hjá yngstu iðkendunum byggir oft upp ótta við að mistakast, sem aftur leiðir af sér verri frammistöðu og veldur oft uppnámi meðal barnanna.

- Hjálpaðu barninu þínu að njóta íþróttar.
- Þú getur hjálpað barninu þínu að njóta íþróttaiðkunar með eftirfarandi þáttum:
- Þróa sigursýn.
- Byggja upp sjálfstraust.

- Leggja áherslu á að hafa gaman, þróa hæfni og gera sitt besta.
- Hjálpa barninu að setja frammistöðumarkmið.
- Þróa sigursýn. Hver einasta ákvörðun foreldra um börn sín ætti að snúast fyrst um hvað sé börnunum fyrir bestu og svo hvað getur hjálpað barninu að vinna.
- Tryggja heilsusamlegt líferni.

Þegar barnið þitt hefur hafið þátttöku, þá hvetjum við til þess að þú ræðir við þjálfarann um hvernig þú getir best stutt við barnið heima við. Skoðaðu vel næringar- og svefnþörf barna sem stunda íþróttir og aðstoðaðu barnið við að skilja nauðsyn næringar og hvíldar fyrir æfingar og leiki.

- Ýta undir sjálfstraust.

Þau andlegu og tilfinningalegu skilaboð sem börn fá í gegnum þátttöku í íþróttum hefur mikil áhrif á sjálfstraust þeirra. Mörg þessara skilaboða koma í gegnum hrós eða gagnrýni frá þjálfurum og foreldrum, auk þess sem mikið er lesið í þætti eins og spilatíma og hversu oft þau eru valin til þess að sýna færni eða æfingar. Að stjórna og ýta undir sjálfstraust þarfnast næmni og færni af hálfu foreldra og þjálfara, en það þarf í raun ekki að vera svo flókið. Hér eru nokkur einföld atriði sem foreldrar geta sinnt til að ýta undir heilbriggt sjálfstraust barna:

- Hvetja barnið til að tala um uppáhaldshluta æfingar.
- Biðja barnið um að segja frá atriðum sem tókust vel, hvort sem er úr leik eða æfingu
- Viðurkenna þau atriði og velgengni sem börnunum finnast mikilvæg - mundu að það sem skiptir þau mál á að skipta þig máli.
- Aldrei að nota mútur eða hótanir til að fá barnið til að taka þátt.
- Börn læra betur í hvetjandi og stressfríu umhverfi, það er á valdi foreldra og þjálfara að smíða það umhverfi fyrir börnin. Ýttu undir sjálfstraustið með því að fá barnið til að nota jákvætt og styrkjandi sjálfstal eins og: "ég er fær, ég get þetta".

### *Samskipti við þjálfara, dómara og aðra foreldra*

Í kringum skipulagt íþróttastarf eru jákvæð og góð samskipti við þjálfara, dómara og aðra foreldra mikilvæg. Hérna eru nokkrir þættir sem er gott að hafa í huga og tillögur til að bæta úr þegar þarf:

- Svindl

- 
- Ef þú verður var við þjálfara sem ýtir undir eða hvetur til þess að svindla skaltu í einrúmi og í rólegheitum benda þjálfaranum á að það sé ekki ásættanlegt að kenna börnum að hafa rangt við. Jafnframt skaltu láta aðra foreldra vita af því sem er í gangi. Ef þjálfari lætur ekki segjast eða neitar skal hafa samband við yfirþjálfara eða Unglingaráð.

- Munnleg misnotkun

Ef þjálfari barnsins þíns, þjálfari andstæðinga eða foreldri ræðst að barninu þínu eða öðrum með munnsöfnuði, verður að bregðast við. Ef um er að ræða þjálfara eða foreldra andstæðinga skal láta viðeigandi félag vita. Gætið að því að láta vita hvern um er rætt, hvenær og hvar og endursegðu atvikið eins nákvæmlega og þú getur. Ef viðkomandi framkoma er hins vegar af hendi þjálfara barnsins eða úr foreldrahópi liðsins er best að nálgast viðkomandi og tækla málið strax. Munnleg misnotkun er aldrei ásættanleg og verður að stöðva strax. Ef málið leysist ekki skal hafa samband við yfirþjálfara og Unglingaráð vita.

Foreldrar ættu að:

- Mæta á leiki og hvetja alla leikmenn áfram, ekki bara eigið barn.
- Mæta á æfingar og fylgjast með, börnin æskja þess.
- Hrósa öllum leikmönnum fyrir dugnað/frammistöðu.
- Hvetja barnið til að taka þátt í öllum viðburðum og gera sitt allra besta.
- Taka myndir/vídeó til að safna minningum.
- Sýna trygð við félagið og þjálfarann.

## Skilvirk samskipti við þjálfara barnsins

Foreldrar eru hvattir til að eiga í opnum og jákvæðum samskiptum við þjálfara barna sinna, sem er jafnframt treyst fyrir velferð barnanna. Munið að enginn þjálfari er fullkominn, en allir reyna þeir sitt besta. Það er hlutverk þitt sem ábyrgt foreldri að tryggja að þjálfarinn geti unnið með barninu þínu og tryggt þannig jákvæða reynslu af iðkuninni. Ef þú sérð að þjálfarinn er hæfur og muni bjóða barninu jákvæða reynslu, þá ættir þú að treysta, styðja og aðstoða þjálfarann án þess að trufla starfið eða taka fram fyrir hendurnar á þjálfaranum. Til þess að eiga góð samskipti við þjálfarann þarf fyrst að skilja hann og hvernig hann vinnur með börnum og liðinu. Hérna er gátlisti með spurningum sem nota má til að meta þjálfarann.

## Hugmyndafræði

- Er þjálfarinn upptekinn af því að vinna með öllum tiltækum ráðum eða er áherslan á þróun og þroska leikmanna?
- Sér þjálfarinn til þess að það sé gaman að læra íþróttina?

- 
- Leggur þjálfarinn áherslu á þróun færni leikmanna og styður hann börnin við að ná markmiðum sínum?

### Hvati

- Hverjar eru hvatir þjálfarans fyrir þjálfun?
- Er þjálfarinn að leita að persónulegri viðurkenningu á kostnað leikmanna sinna?

### Þekking

- Kann þjálfarinn leikreglurnar og þá hæfni sem þarf til að spila körfubolta?
- Kann þjálfarinn að kenna þá færni til barna?

### Leiðtogahæfni

- Leyfir þjálfarinn leikmönnum að deila leiðtogahlutverkum og eiga þátt í ákvarðanatöku eða stýrir hann öllu sjálfur?
- Ef forystuhlutverk þjálfarans byggir á ótta iðkenda eða gagnkvæmri virðingu?

### Sjálfsstjórn

- Sýnir þjálfarinn sömu sjálfstjórn og ætlast er til af leikmönnum?
- Hvernig bregst þjálfarinn við mistökum leikmanna?

### Skilningur

- Ber þjálfarinn virðingu fyrir tilfinningum leikmanna?
- Skilur þjálfarinn hvernig hver leikmaður er byggður upp, kemur hann fram við börnin sem einstaklinga?

### Samskipti

- Bera orð og aðgerðir þjálfarans jákvæðar eða neikvæðar tilfinningar?
- Veit þjálfarinn hvenær á að tala og hvenær að hlusta?

### Virðing

- Bera leikmennirnir virðingu fyrir þjálfaranum og hlusta á það sem hann hefur að segja? Líta leikmennirnir upp til þjálfarans?

### Eldmóður

- Hefur og sýnir þjálfarinn eldmóð varðandi þjálfun?
- Veit þjálfarinn hvernig á að byggja upp eldmóð hjá leikmönnum sínum?



## Spurningar til barnsins eftir æfingar og leiki

Það þarf ekki alltaf taka skýrslu eftir leiki. Það er í lagi að tala ekki um leikinn. Hér að neðan eru nokkrar spurningar sem hjálpa þér að fylgjast með því sem er í gangi hjá barninu án þess að horfa til útkomumarkmiða.

- Gekk þér betur í þessari viku?
- Hvað lærðirðu á æfingu?
- Hvað finnst þér þú þurfa að bæta?
- Get ég hjálpað þér að bæta eitthvað?
- Hvað lagði þjálfarinn áherslu á eftir leikinn/æfinguna?
- Skemmtirðu þér í dag?
- Sýndu andstæðingarnir íþróttamennsku? Sýndir þú af þér íþróttamennsku?
- Er formið að batna?
- Hvað fannst þér skemmtilegast við leikinn/æfinguna?
- Hvað finnst þér skemmtilegast við að vera í liði?
- Hvað finnst þér skemmtilegast við þjálfarann?
- Hvernig getur þjálfarinn hjálpað þér að taka framförum?

## Brottfall iðkenda

70% krakka eru hætt í íþróttum við 13 ára aldurinn 9 helstu ástæður þess að börn hætta í íþróttum:

1. Missa áhugann.
2. Það var ekki gaman.
3. Tók of mikinn tíma.
4. Þjálfarinn var ekki nógu góður að kenna íþróttina.
5. Fór að leiðast að keppa.
6. Of mikil áhersla á sigur.
7. Langaði að taka þátt í öðrum tómstundum en íþróttum.
8. Þurftu meiri tíma í nám.
9. Of mikið álag.



(Source: Institute for the Study of Youth Sports, Michigan State University)

## Gátlisti fyrir búnað

Hér er gátlisti yfir búnað sem þú sem foreldri getur séð barninu fyrir fyrir æfingar og leiki:

- Merktur vatnsbrúsi
- Stuttbuxur, körfuboltabólur/stuttermabólur, íþróttaskór
- Heilsusamlegt nesti milli æfinga/leikja

## 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.

## Kynningar og fræðslustarf

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

Stefna Unglingaráðs er að iðkendur fái fræðslu um mikilvæg atriði eins og svefnvenjur og hvíld, mataræði, næringu, vímuefni og annað sem talið er máli skipta. Það er meðal hlutverka þjálfara að fræða iðkendur sína um fyrrgreinda þætti og/eða sérstakra fyrirlesara sem Unglingaráð fær til verksins hverju sinni.

Eftir föngum verði reynt að taka þátt í öðrum námskeiðum sem haldin eru hér á svæðinu fyrir stjórnarmenn og aðra áhugasama aðila innan raða körfuknattleiksdeildar.

## Þegar æfingar falla niður

Þjálfari ber ábyrgð á því að fá forfallaþjálfara ef hann kemst ekki sökum veikinda eða annars.

Neyðist þjálfari til að fella niður æfingu, skal hann koma skilaboðum um það eins fljótt og auðið er til ritara skólans og biðja hann um að senda þau skilaboð í viðeigandi bekk. Falli æfingar niður um helgar vegna móta eða annarra viðburða í íþróttahúsinu, skal viðkomandi þjálfari koma skilaboðum á Facebook síður/Abler æfingarhópsins síns.

## Klefaeftirlit

Samkvæmt samkomulagi á starfsfólk íþróttamannvirkja og þjálfarar vinna að því saman að koma í veg fyrir árekstra. Þar sem hægt er að koma því fyrir skulu þjálfarar Hamars reyna að leitast við að draga úr líkum á einelti og öðrum árekstrum með því að vera til staðar í búningsklefum a.m.k. fimm mín. áður en æfing hefst og einnig a.m.k. fimm mín. eftir að æfingu lýkur.

### Gátlisti vegna framkvæmdar fjölleðamóta

| Verkefni                                              | Ábyrgðaraðili  |
|-------------------------------------------------------|----------------|
| Miðlun upplýsinga vegna tímasetningar mótsins         | Yngriflokkaráð |
| Upplýsingagjöf til aðkomuliða v/gistingar og veitinga | Yngriflokkaráð |
| Útvegum dómara, ritara og starfsmanna leikja          | Þjálfari       |
| Miðlun upplýsinga til iðkenda                         | Þjálfari       |
| Leikskýrslur og umsýsla þeirra                        | Þjálfari       |
| Samskipti við fjölmiðla fyrir og eftir mót            | Þjálfari       |
| Gæsla á leikstað og svefnstað ef óskað er             | Foreldrar      |
| Frágangur á gististað eftir mót                       | Foreldrar      |
| Frágangur í íþróttahúsi eftir mót                     | Foreldrar      |
| Búningar                                              | Iðkendur       |

### Gátlisti vegna framkvæmdar fjölleðamóta

| Verkefni                                              | Ábyrgðaraðili       |
|-------------------------------------------------------|---------------------|
| Miðlun upplýsinga vegna tímasetningar mótsins         | Yngriflokkaráð      |
| Miðlun upplýsinga um staðsetningar mótsins            | Yngriflokkaráð      |
| Miðlun upplýsinga um ferðatilhögun eftir foreldrafund | Þjálfari            |
| Samskipti við fjölmiðla fyrir og eftir mót            | Þjálfari            |
| Boðun og umsjón foreldrafundar                        | Þjálfari/tengiliður |
| Ákvörðun ferðamála                                    | Foreldrar           |
| Fyrirkomulag gistingar                                | Foreldrar           |
| Tilhögun nestis og morgunverðar ef þarf               | Foreldrar           |
| Útnefning fararstjóra                                 | Foreldrar           |
| Greiðsla á ferðakostnaði leikmanna                    | Foreldrar           |
| Ákvörðun um vasapening                                | Foreldrar           |
| Búningar leikmanna                                    | Iðkendur            |



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

## Slys

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

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

Þjálfurum ber að fylla út slysaskýrslur í öllum tilfellum þar sem óhöpp eða slys verða og senda til framkvæmdastjóra Íþróttafélagsins Hamars. Til að forðast slys eiga þjálfarar tilkynna strax um það sem aflaga fer eða þarfnast viðgerðar með tölvupósti til framkvæmdastjóra Íþróttafélagsins Hamars og til Hveragerðisbæjar.

## 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. Skal dagsetja viðburði hverju sinni í upphafi annar og skal vinna þetta félagsstarf í samstarfi við foreldra og þjálfara. Skal yngri flokka ráð tryggja aðstöðu vegna félagsstarfsins.

Á vorin er haldin uppskeruhátíð. Þar fá iðkendur viðurkenningar fyrir þáttöku. Skal hátíðin unnin í samvinnu við foreldraráð.



Meistaraflokkar halda einnig sína uppskeruhátíð ekki er heimilt að iðkendur yngri en 18 ára fái aðgang að uppskeruhátíð meistaraflokka.

## Félagaskrá og starfsskýrslur

Haldið er utan um félagaskrá í abler. Allir félagsmenn eru skráðir í það kerfi.

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 aðalhandbók Hamars á Hamarsport.is

## Fjármálastefna

Stefna Hamars í fjármálum er að félagið stundi ábyrga fjármálastjórn, skili hallalausum rekstri, sé með eftirlit í lagi.

Bókhald yngri og eldri flokka er að fullu aðskilið

Sjá nánar aðalhandbók Hamars á Hamarsport.is

## Persónuverndarstefna

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

Sjá 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 aðalhandbók Hamars á [Hamarsport.is](http://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 aðalhandbók Hamars á [Hamarsport.is](http://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 aðalhandbók Hamars á [Hamarsport.is](http://Hamarsport.is)

# Viðauki 1

## Kennslu og æfingaáætlun

| Færni                                       | Undir 11 ára | 12-14 ára | 15-16 ára |
|---------------------------------------------|--------------|-----------|-----------|
| <b>Grunnlíkamsbeiting</b>                   |              |           |           |
| Fyrsta skref                                | x            |           |           |
| Stoppa                                      | x            |           |           |
| Snúningar                                   | x            |           |           |
| Stökk                                       | x            |           |           |
| <b>Hreyfingar án bolta</b>                  |              |           |           |
| Undirstöðuatriði hreyfinga án bolta         | x            |           |           |
| V-Cut                                       |              | x         |           |
| Nose-Cut                                    |              | x         |           |
| Backdoor-Cut                                |              | x         |           |
| Hreyfingar eftir skot                       | x            |           |           |
| <b>Skottækni</b>                            |              |           |           |
| Undirstöðuatriði skottækni                  | x            |           |           |
| Sniðskot                                    | x            |           |           |
| Stöðuskot                                   | x            |           |           |
| Stökkskot                                   |              | x         |           |
| Póstskot                                    |              | x         |           |
| Vítaskot                                    |              | x         |           |
| <b>Sendingar</b>                            |              |           |           |
| Undirstöðuatriði sendinga                   | x            |           |           |
| Brjóstsendingar                             | x            |           |           |
| Gólfsendingar                               | x            |           |           |
| Sendingar yfir höfuð                        |              | x         |           |
| Hafnarboltasendingar                        |              |           | x         |
| Handoff                                     |              |           | x         |
| Einnar handar sendingar                     |              | x         |           |
| Sendingar af knattraki                      |              | x         |           |
| <b>Grip</b>                                 |              |           |           |
| Undirstöðuatriði að grípa                   | x            |           |           |
| <b>Knattrak</b>                             |              |           |           |
| Undirstöðuatriði knattraks                  | x            |           |           |
| Lágt knattrak                               | x            |           |           |
| Hátt/hratt knattrak                         | x            |           |           |
| Hraðabreyting                               |              | x         |           |
| Knattrak með stefnubreytingum               | x            |           |           |
| Krossknattrak (crossover)                   |              | x         |           |
| Snúningsknattrak (Pivot)                    |              | x         |           |
| Knattrak fyrir aftan bak                    |              | x         |           |
| <b>Einn á einn sóknarleiki</b>              |              |           |           |
| <b>Hreyfingar út á velli</b>                |              |           |           |
| Undirstöðuatriði hreyfinga út á velli       | x            |           |           |
| Bein keyrsla framhjá varnarmanni            | x            |           |           |
| Gabbhreyfing og keyrsla framhjá varnarmanni |              | x         |           |
| Framkvæmdaratriði eftir knattrak            |              | x         |           |
| Lesi vörnina                                |              | x         |           |

**Hreyfingar við vítateig**

|                                      |  |   |   |
|--------------------------------------|--|---|---|
| Undirstöðuatriði stöðu við vítateig  |  | x |   |
| Undirstöðuatriði sendinga á vítateig |  | x |   |
| Krafthreyfing                        |  |   | x |
| Snúningar (Pivot)                    |  | x |   |
| Gabbhreyfingar við vítateig          |  | x |   |
| Lesi vömina                          |  | x |   |

**2 og 3 manna samleiki**

|                                    |   |   |  |
|------------------------------------|---|---|--|
| Sending og stunga (Give n og)      | x |   |  |
| Backdoor-cut á varnarmann          |   | x |  |
| Setja og nota hindranir (screen)   |   | x |  |
| Hindranir á bolta (Screen á bolta) |   | x |  |
| Hindranir frá bolta                |   | x |  |
| Tveir á einn varnarmann            | x |   |  |
| Þrír á tvo varnarmenn              | x |   |  |
| Mismunur leikmanna (mismatch)      |   | x |  |
| Lesi vömina                        |   | x |  |

**Varnarleikur**

|                                     |   |   |   |
|-------------------------------------|---|---|---|
| Undirstöðuatriði varnarleiks        | x |   |   |
| Varnarstaða                         | x |   |   |
| Rennsli (slide)                     | x |   |   |
| <b>Vörn á bolta</b>                 |   |   |   |
| Einn á einn vörn frá miðju          | x |   |   |
| Vörn gegn hreyfingum út á velli     | x |   |   |
| Vörn gegn hreyfingum nálægt körfu   |   | x |   |
| Setja gíldrur (traps)               |   |   | x |
| Vörn allan völinn                   |   | x |   |
| <b>Vörn frá bolta</b>               |   |   |   |
| Yfirdekkun                          |   |   | x |
| Hjálparvörn                         | x | x |   |
| <b>Vörn gegn 2 og 3 manna spili</b> |   |   |   |
| Vörn gegn sendingu og stungu        | x |   |   |
| Vörn gegn backdoor-cut              |   | x |   |
| Vörn gegn hindrun á bolta           |   | x |   |
| Vörn gegn hindrun frá bolta         |   | x |   |
| Vörn gegn ójöfnum aðstæðum          |   | x |   |
| Vörn þegar mismunur er á leikmönnum |   |   | x |

**Fráköst****Varnarfráköst**

|               |   |   |  |
|---------------|---|---|--|
| Staðsetningar |   | x |  |
| Líkamsbeiting | x |   |  |
| Stíga út      | x |   |  |
| Sækja frákast | x |   |  |



|                                             |   |   |   |
|---------------------------------------------|---|---|---|
| Verja boltann                               |   | x |   |
| Koma bolta í leik (outlet sending)          |   | x |   |
| <b>Sóknarfráköst</b>                        |   |   |   |
| Staðsetningar                               |   | x |   |
| Líkamsbeiting                               | x |   |   |
| Sækja sóknarfrákast                         | x |   |   |
| Meta aðstæður                               |   | x |   |
| <b>Leikfræði</b>                            |   |   |   |
| <b>Stöður leikmanna</b>                     |   |   |   |
| Leikstjórnandi                              |   |   | x |
| Skotbakvörður                               |   |   | x |
| Framherji                                   |   |   | x |
| Kraftframherji                              |   |   |   |
| Miðherji                                    |   |   |   |
| Hlutverk varamanna                          |   |   | x |
| <b>Varnarleikur liðs</b>                    |   |   |   |
| Grundvallaratriði varnarleiks liðs          | x |   |   |
| Færsla úr sókn í vörn (transition defense)  | x |   |   |
| Maður á mann vörn                           | x |   |   |
| Svæðisvarnir                                |   |   | x |
| Blandaðar varnir                            |   |   | x |
| Pressuvarnir                                |   |   | x |
| <b>Sóknarleikur liðs</b>                    |   |   |   |
| Grundvallaratriði sóknarleiks               | x |   |   |
| Færsla úr vörn í sókn (Fastbreak/secondary) | x |   |   |
| Sóknarleikur gegn maður á mann vörn         | x |   |   |
| Sóknarleikur gegn svæðisvörnum              |   |   | x |
| Sóknarleikur gegn blönduðum vörnum          |   |   | x |
| Sóknarleikur í sérstökum aðstæðum           |   |   | x |
| Föst leikatriði                             |   |   | x |
| Sóknarleikur miðað við stöðu og tíma        |   |   |   |