



ÍBV ÍÞRÓTTAFÉLAG

FYRIRMYNDARFÉLAG ÍSÍ 2012
ENDURNÝJUN 2022



Inngangur.....	4
Skipulag félags og deilda.....	5
• Skipurit.....	5
• Hlutverk aðalstjórnar.....	6
◦ Formaður.....	6
◦ Varaformaður.....	7
◦ Ritari.....	7
◦ Gjaldkeri.....	7
◦ Framkvæmdastjóri.....	8
◦ Unglingaráð.....	8
• Unga fólkið okkar.....	9
• Góðir siðir stjórnarmaður/starfsmaður.....	9
• Markmið félagsins.....	10
◦ Hvert er hlutverkið okkar.....	10
◦ Íþróttaleg markmið félagsins.....	11
• Almennar siðareglur.....	13
Umgjörð þjálfunar og keppni.....	14
• Gildi ÍBV Íþróttafélags.....	14
• Æfingamagn í yngri flokkum félagsins.....	15
• Flokkaskipting.....	16
• Þátttaka yngri iðkenda í eldri flokkum.....	16
• Reglur vegna iðkenda sem eru í tveimur greinum og eru 14 til 18 ára.....	17
• Landsliðsæfingar yngri flokka.....	18
• Ungmennasjóður ÍBV Íþróttafélags.....	18
• Íþróttaleg markmið.....	19
• Leiðir að markmiðum.....	20
• Keppni.....	21
• Verðlaun og viðurkenningar.....	22
• Góðir siðir fyrir iðkendur (yngri).....	23
• Góðir siðir fyrir iðkendur (eldri).....	23
• Markmið í tækni og leikfræðilegum atriðum einstakra flokka í knattspyrnu.....	24
• Markmið í tækni og leikfræðilegum atriðum einstakra flokka í handknattleik.....	31
Fjármálastjórn.....	42
Þjálfarar.....	43
• Þjálfaramenntun.....	44
• Starfslýsing yfirþjálfara.....	45
• Starfslýsing þjálfara.....	47
• Aðstoðaðþjálfarar.....	50





• Markmannspjálfun.....	50
• Slys.....	50
• Upplýsingar fyrir fararstjóra og þjálfara.....	51
◦ Fararstjórar á vegum ÍBV Íþróttafélags - ábendingar.....	51
◦ Herjólfur.....	51
◦ Gátlisti fyrir þjálfara/fararstjóra.....	52
◦ Ferðareglur ÍBV Íþróttafélags.....	52
◦ Hótelgisting.....	52
◦ Farsímar.....	53
• Góðir siðir fyrir þjálfara.....	53
Félagsstarf.....	54
• Viðburðadagatal.....	55
• Góðir siðir fyrir stuðningsmenn.....	55
Foreldrastarf.....	56
• Foreldraráð.....	56
◦ Hlutverk foreldraráðs.....	56
◦ Hlutverk gjaldkera.....	57
• Stuðningur foreldra.....	58
• Góðir siðir fyrir foreldra.....	58
• Fatnaður - búningar.....	59
• Ferðir/keppni í yngri flokkum félagsins.....	59
◦ Innanlandsferðir.....	59
◦ Utanlandsferðir.....	60
◦ Undirbúningur.....	60
• Fjárafánir eftir árgöngum.....	61
• Reglur vegna fjárafána á vegum ÍBV Íþróttafélags.....	62
• Hlutverk iðkenda á mótunum okkar.....	63
Fræðslu og forvarnarstarf.....	64
• Stefna ÍBV Íþróttafélags í vímuvarnarmálum.....	64
• Forvarnargildi íþróttar.....	66
• Akademíur ÍBV Íþróttafélags.....	68
◦ Íþróttakademía ÍBV Íþróttafélags og GRV.....	68
◦ Afreksíþróttakademía ÍBV Íþróttafélags og FÍV.....	69
• Einelti og kynferðislegt ofbeldi.....	71
Jafnréttisáætlun.....	75
Persónuverndarstefna.....	77
Umhverfismál.....	81





Inngangur

ÍBV íþróttafélag var stofnað 30. desember 1996 við samruna Íþróttafélagsins Þórs (stofnað 1913) og Knattspyrnufélagsins Týs (stofnað 1921). Innan félagsins eru tvær deildir, handknattleiksdeild og knattspyrnadeild. Þrátt fyrir ungan aldur á félagið árangursríka sögu að baki. Félagið tók í raun yfir og sameinaði öflugt barna- og unglingastarf fyrirrennara sinna. Starfið hefur verið öflugt frá byrjun og árangurinn á margan hátt mjög glæsilegur hvort heldur er innan vallar eða utan.

Mikilvægi stefnumótunar og skipulags í íþróttastarfi fer nú sívaxandi í samfélaginu. Foreldrar, iðkendur og styrktaraðilar gera þá kröfu að geta gengið að þjónustu íþróttafélaga vísri og hún uppfylli ákveðin gæði óháð því hver sé þar í forystu. Þetta fer saman við að launuðum starfsmönnum í stjórnun og þjálfun hjá ÍBV íþróttafélagi hefur fjölgað mjög síðustu ár. Starfsemi íþróttafélags þrífst ekki lengur eingöngu á sjálfböðavinnu nokkurra áhugasamra einstaklinga, þó að sjálfböðaliðastarf verði ávallt mikilvægt í íþróttastarfinu eins og í öllu öðru félagsstarfi.

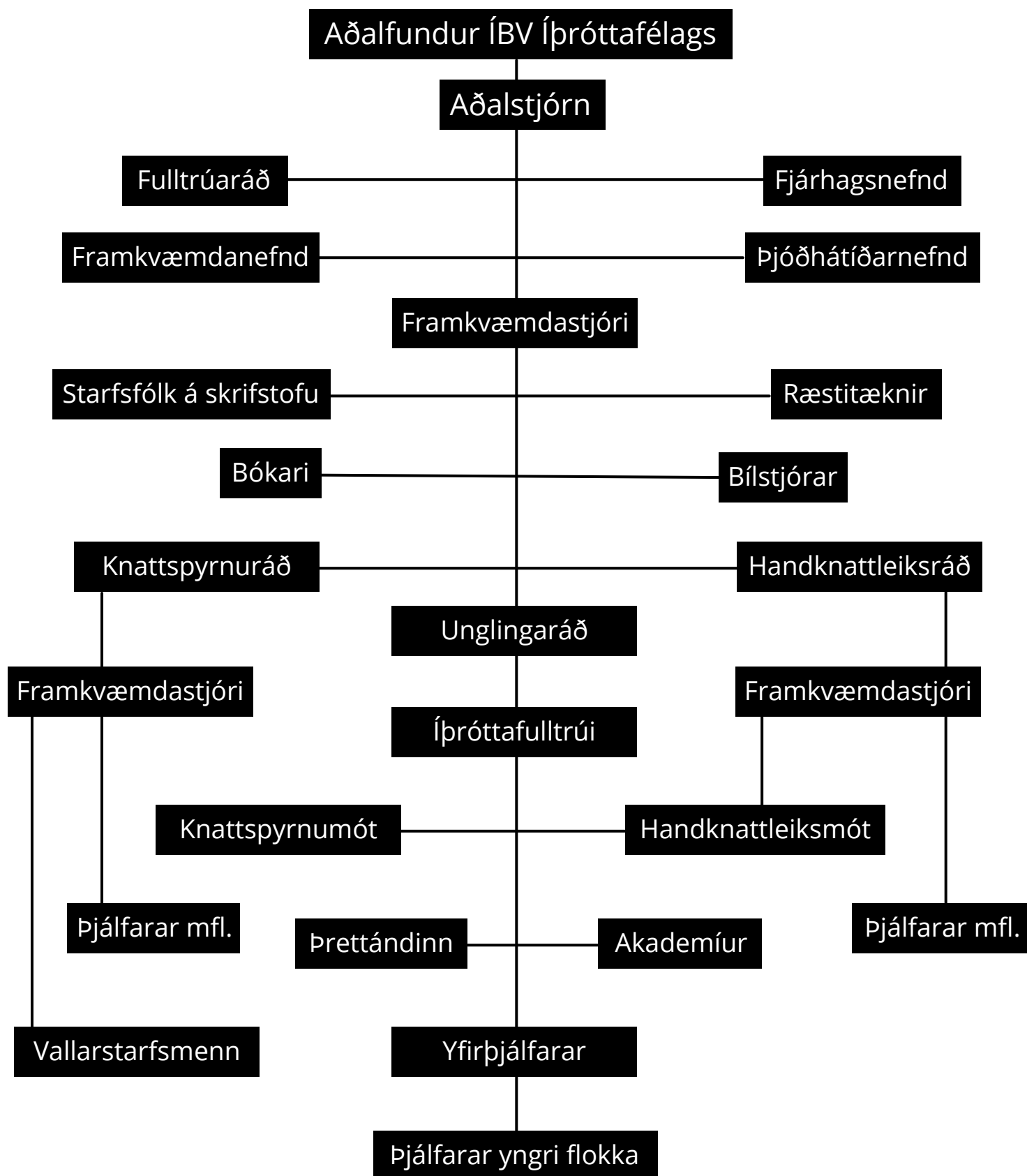
Þetta rit er samantekt fyrir umsókn félagsins til endurnýjunar á viðurkenningu Íþrótt og Ólympíusambands Íslands sem fyrirmyndarfélag. Hér er sagt frá uppbyggingu félagsins, skipulagi þjálfunar og áherslum hjá félaginu. Aðrir starfshættir félagsins eru skilgreindir. Starfsemin gerð skýrari gagnvart iðkendum, þjálfurum, foreldrum og öðrum þeim sem hafa samskipti við félagið eða starfa í nafni félagsins. Við hjá ÍBV íþróttafélagi hugsum íþróttanámskrána sem stjórnþæki sem hvetur til skipulagðra vinnubragða og aukinnar fagmennsku í starfi félagsins.

Megintilgangur með endurnýjun á fyrirmyndarfélagi ÍSÍ er að móta stefnu í barna- og unglingaþjálfun hjá ÍBV íþróttafélagi. Stefnumótunin er fyrst og fremst fyrir foreldra en það þarf að virkja þá meira í tengslum við barna- og unglingastarfið. Einnig er hér um að ræða skipulagningu á starfinu sem er ætluð þjálfurum, stjórnarmönnum og iðkendum. Stefnumótunin er ekki endanleg heldur verðum við að vera dugleg við að gagnrýna okkur sjálf og þróa okkur þannig að við getum verið sátt. Skipuritið á að vera leiðbeinandi fyrir aðstandendur félagsins. Í ritinu koma fram starfslýsingar þjálfara og þær áherslur sem við leggjum á í þjálfun.

Marga unga íþróttamenn dreymir um að verða atvinnumenn í sinni íþrótt. Við viljum leggja þessum iðkendum lið og hjálpa þeim við að uppfylla draum sinn. Þess vegna höfum við mótað afreksstefnu sem miðar að því að finna verkefni handa þeim iðkendum sem skara fram úr. Hluti af þessari stefnu er stofnun íþróttakademíu í samstarfi við GRV og afreksíþróttakademíu í samstarfi við FÍV, þar sem iðkendum er boðið upp á afreksþjálfun við frábærar aðstæður.



Skipulag félags og deilda



Hlutverk aðalstjórnar

- Aðalstjórn ber að efla félagið á allan hátt og gæta hagsmuna þess í hvívetna.
- Aðalstjórn ÍBV fer með þá ábyrgð og skyldur sem kveðið er á um í lögum ÍBV. Í því felst að stýra málefnum ÍBV milli aðalfunda, annast um gerð áætlana og almennt eftirlit með rekstri ÍBV.
- Aðalstjórn ÍBV gætir þess að framkvæmd stjórnarsýslu og rekstur ÍBV sé ávallt eins og best verður á kosið.
- Aðalstjórn ÍBV gætir þess að allar meiriháttar ákvarðanir, s.s. kaup og sala fasteigna, séu í samræmi við lög félagsins.
- Aðalstjórn ÍBV annast um varðveislu sjóða ÍBV og leggur fram endurskoðaða reikninga til aðalfundar.
- Aðalstjórn ÍBV birtir í ársskýrslu yfirlit um gerðir, hag og horfur ÍBV.
- Aðalstjórn ÍBV leitast við að hafa gott samstarf við ÍSÍ og Vestmannaeyjabæ og halda þeim sem best upplýstum um starfsemi ÍBV og stefnu.
- Aðalstjórn ÍBV forðast að hafast nokkuð það að sem er þeim til vanvirðu eða álitshnekkis eða sem varpað getur rýrð á störf þeirra eða ÍBV.
- Aðalstjórn ÍBV gætir þess að fara ekki út fyrir umboð sitt í störfum sínum og virða valdmörkin sem felast í því að aðalfundur ÍBV er æðsta vald í málefnum ÍBV.
- Aðalstjórn hefur sjálfstæðan fjárhag og annast um eftirlit með fjárreiðum einstakra deilda félagsins.

*Með ÍBV er átt við ÍBV Íþróttafélag

Formaður

Ábyrgðarmesta hlutverk stjórnarmanns er í höndum formanns félagsins og formanna deilda. Það er mjög mikilvægt að formaður hafi stjórnunarhæfileika og sinni starfi sínu af áhuga. Nauðsynlegt er fyrir formann félagsins að hafa staðgóða þekkingu á málefnum er varða íþróttir og þá sérstaklega knattspyrnu og handknattleik. Formaður þarf að hafa gott lag á því að skipta verkum með stjórnarmönnum þannig að allir hafi ákveðnum verkefnum að sinna. Hann þarf að hafa yfirsýn yfir að verk séu unnin rétt og vel og tímamörk séu haldin.

Gagnkvæmt traust formanns og annarra stjórnarmanna er helsta forsenda þess að stjórnunarstarf beri árangur. Framkoma formanns og annarra stjórnarmanna, jafnt innan vallar sem utan, á að vera öðrum félagsmönnum fyrirmynd. Helsta verksvið formanns er:



- Að koma fram fyrir hönd félagsins og vera málsvari þess gagnvart öðrum aðilum.
- Að undirbúa stjórnarfund, sjá til þess að til þeirra sé boðað samkvæmt framlagðri dagskrá hverju sinni.
- Að sjá til þess að félagsmenn séu alltaf vel upplýstir um tilgang og markmið félagsins.
- Að sjá til þess að lögum félags og deilda og samþykktum félagsfunda og aðalfunda sé framfylgt.
- Að sjá til þess að öll erindi sem félaginu berast séu afgreidd svo fljótt sem auðið er.
- Að sjá til þess að starfsemi félagsins sé vel skipulögð og fari vel fram á öllum sviðum.
- Að sjá til þess að sem flestir félagsmenn séu virkjaðir til starfa hjá félaginu.
- Að félagsmönnum sé gefinn kostur á því að meta reglulega hvernig félagsstarfið gengur og hvort breyta þurfi um leiðir til að ná settum markmiðum.
- Að hafa umsjón með samningum sem félagið gerir.
- Að boða fundi á vegum félagsins.

Varaformaður

Í forföllum formanns tekur varaformaður við störfum hans. Hann þarf því að vera vel að sér í málefnum félagsins og deilda til þess að geta tekið við forystuhlutverki með stuttum fyrirvara. Nauðsynlegt er að varaformaður taki að sér umsjón með ákveðnum þáttum félagsstarfsins og þannig tengiliður milli stjórnar, ýmissa nefnda og starfshópa.

Ritari

Ritari gegnir veigamiklu hlutverki í stjórn félagsins. Miklu máli skiptir að hann vinni af alúð og haldi af nákvæmni saman öllum gögnum sem félaginu berast, s.s. að skrá fundargerðir og skýrslur. Nauðsynlegt er að ritari taki að sér umsjón með ákveðnum þáttum félagsstarfsins og sé þannig tengiliður milli stjórnar og ýmissa starfshópa.

Gjaldkeri

Meginhlutverk gjaldkera er að hafa umsjón með fjárreiðum og annast reikningshald í samræmi við lög og reglur íþróttahreyfingarinnar. Nauðsynlegt er að gjaldkeri sé vel að sér í bókfærslu auk þess sem hann þarf að hafa góða yfirsýn yfir efnahag félagsins.

Framkvæmdastjóri

Framkvæmdastjóri hefur frumkvæði að því að þjónusta við félagsmenn og samstarfsaðila sé ávallt eins og best verður á kosið og leita leiða til ná því fram. Hann hefur einnig frumkvæði að því að benda stjórnnum deilda á fjáraflanir, styrkveitingar, bætt rekstrarform eða annað sem betur mætti fara ásamt því að miðla upplýsingum milli deilda eða frá öðrum aðilum. Framkvæmdastjóri fer með starfsmannamál félagsins

Almennt ábyrgðarsvið:

- Daglegur rekstur ÍBV Íþróttafélags í samræmi við ákvarðanir aðalstjórnar.
- Ber ábyrgð á fjárreiðum og bókhaldi félagsins.
- Annast framkvæmd stefnu félagsins í samráði við aðalstjórn.
- Sér um kynningar- og ímyndarmál í samræmi við ákvarðanir aðalstjórnar.
- Hefur prókúru fyrir ÍBV Íþróttafélag og einnig fyrir deildir.
- Upplýsingagjöf til opinberra aðila sem tengjast daglegum rekstri.
- Hefur umsjón og ber ábyrgð á öðrum þeim verkefnum sem aðalstjórn felur honum á hverjum tíma.

Unglingaráð

Unglingaráð ÍBV Íþróttafélags starfar samkvæmt ákvörðun stjórnar ÍBV Íþróttafélags. Ráðið er skipað að minnsta kosti fimm aðilum og er einn aðili fulltrúi stjórnar félagsins. Ráðið skal funda reglulega og eigi sjaldnar en einu sinni í mánuði. Yfirþjálfari yngri flokkanna situr fundi ráðsins þegar þess er óskað og hefur þar tillögurétt og málfrelsi en ekki atkvæðisrétt.

Skipa skal formann ráðsins og boðar hann til funda og stýrir þeim. Skipa skal ritara ráðsins sem heldur fundargerðarbók um alla fundi. Fulltrúi stjórnar sér síðan um að koma fundargerðum til stjórnar. Ráðið skal skila skriflegri skýrslu til stjórnar félagsins í lok tímabils.

Eitt meginhlutverk ráðsins er að halda utan um starfsemi yngri flokka og vera yfirþjálfurum til stuðnings í þeirra starfi. Ráðið starfar eftir stefnu ÍSÍ um barna- og unglingaíþróttir. Yfirþjálfarar félagsins sjá um að kennslu- og æfingaskrá ÍBV sé framfylgt. Einnig er stuðst við í knattspyrnu „Kennslu- og æfingaskrá“ sem Janus Guðlaugsson gerði fyrir KSÍ árið 1995 og í handknattleik er stuðst við „Kennsluskrá“ sem Óskar Ármannsson gerði fyrir HSÍ. Þjálfurum ber að skipuleggja vinnu sína og vinna eftir þeim áætlunum sem eru að finna í kennslu- og æfingaskránum. Leggja skal áherslu á að auka félagslega þáttinn í starfinu. Tekið hefur verið upp virkt eftirlit með vinnu þjálfara. Ráðið starfar eftir vímuvarnastefnu ÍBV Íþróttafélags og leggur sitt að mörkum við að halda henni á lofti gagnvart öllum þeim er koma að starfi barna- og unglinga í Eyjum.



Að öðru leyti eru helstu hlutverk ráðsins í samráði við þjálfara þessi:

- Að skipa foreldraráð fyrir hvern flokk.
- Að skipa fjáröflunarnefnd vegna utanlandsferða.
- Að skipuleggja og stýra fjáröflunum.
- Að hjálpa til við mótahald.
- Að auka félagslega þáttinn í starfinu.
- Að halda foreldrum upplýstum um starfsemi félagsins.
- Að auka iðkendafjölda.
- Að halda utan um og skipuleggja uppskeruhátíð.
- Að skipuleggja fræðslukvöld á vordögum fyrir 13-16 ára iðkendur í samvinnu við önnur aðildarfélög ÍBV.
- Að móta stefnu í æfingagallamálum og leggja þar ákveðnar línur vegna keppnisferða.

Unga fólkið okkar

ÍBV íþróttafélag leggur áherslu á að fá ungt fólk til starfa fyrir félagið og/eða virkja þá sem hætt hafa íþróttaiðkun snemma af einhverjum ástæðum. Það er mikilvægt að halda vel utan um unga fólkið okkar og skapa þeim starfsvettvang í kringum félagið, þar sem þau geta sinnt sínum áhugamálum á sínum forsendum hvort sem það varðar yngri flokka starf t.d. þjálfun, dómgæslu, tengt viðburðum félagsins t.d. framkvæmd leikja mfl., TM Mót, Orkumót, Þrettándi, Þjóðhátíð eða koma að stjórnun félagsins á einn eða annan hátt.

ÍBV leggur áherslu á að hjá félaginu sé vettvangur fyrir ungt fólk til að koma sínum skoðunum/hugmyndum á framfæri og því eiga handknattleiks- og knattspyrnudeildir að skipa einn áheyrnafulltrúa eða gildan stjórnarmann sem er á aldrinum 16-25 ára.

Góðir siðir stjórnarmaður/starfsmaður

- Stattu vörð um anda og gildi félagsins.
- Komdu fram við alla félagsmenn sem jafningja, óháð kyni, trúarbrögðum, stjórnmalaskoðunum, litarhætti eða kynhneigð.
- Leystu ágreining og árekstra á sanngjarnan hátt og til samræmis við reglur og venjur félagsins.
- Hafðu lýðræðisleg vinnubrögð í heiðri og stjórnaðu samkvæmt reglum um ábyrga fjármálastjórn.
- Vertu til fyrirmyndar í framkomu.





Markmið félagsins

Tilgangur félagsins er að vinna að eflingu íþrótta- og æskulýðsstarfssemi í Vestmannaeyjum. Félagið leggur metnað sinn í að vera í fremstu röð íslenskra íþróttafélaga og kappkosta að tryggja iðkendum sínum góða aðstöðu, þjálfun og umgjörð. Áhersla skal lögð á jafnrétti í starfi félagsins.

Markmiðum sínum hyggst félagið ná með því að:

- Halda uppi íþróttakennslu fyrir iðkendur sína.
- Standa fyrir og taka þátt í íþróttamótum.
- Halda uppi fræðslu um íþróttamál á hvern þann hátt, sem kostur er á hverjum tíma.
- Standa fyrir að byggð verði fullkomin íþrótta- og félagsaðstaða.
- Halda uppi öflugu og þroskandi félagslífi meðal iðkenda sinna.
- Standa fyrir góðu og vönduðu æskulýðsstarfi þar sem áhersla er lögð á heilbriggt líf og forvarnir.
- Leggja áherslu á fagleg og góð vinnubrögð í fræðslu og uppeldisstarfi sínu.
- Aðalstjórn skal tryggja að jafnréttisstefna félagsins sé virt.

Hvert er hlutverk okkar

ÍBV Íþróttafélag er metnaðarfullt félag sem vinnur faglegt og fjölbreytt starf í knattspyrnu og handknattleik. ÍBV Íþróttafélag gegnir mikilvægu hlutverki í íþróttastarfi í Vestmannaeyjum og er fyrirmyndarfélag ÍSÍ. Félagið leggur áherslu á það við iðkendur sína að hafa heilbrigði og gleði að leiðarljósi. Einnig sinnir félagið forvörnum og leggur áherslu á að ÍBV-arar séu fyrirmyndir yngri iðkenda.

Hverju ætlum við að ná?

Innri stefnuáherslur:

- Sýna jákvæðni, vináttu, virðingu og fagmennsku í öllu okkar starfi.
- Vera stolt, metnaðarfull, dugleg og góðar fyrirmyndir.
- Hlúa að iðkendum og sjálfboðaliðum okkar.
- Vera með sem flesta iðkendur úr hverjum árgangi.
- Bæta fjárhag félagsins.





Hvernig ætlum við að ná því?

Ytri stefnuáherslur:

- Bjóða upp á fjölbreytta og faglega þjálfun fyrir iðkendur félagsins.
- Starfrækja framsækna akademíu fyrir iðkendur okkar.
- Halda góðu sambandi við foreldra, bæjarbúa og styrktaraðila.
- Vinna að forvörnum varðandi einelti, jafnrétti og vímuefni.
- Aðlaga starf félagsins að minnkandi árgöngum.
- Sýna ráðdeild í rekstri félagsins.

Framtíðarsýn

Skila góðum félagsmönnum til samfélagsins sem geta sýnt baráttu, samvinnu gleði og heilbrigði. Metnaðarfullur rekstur sem er iðkendum og samfélaginu til sóma.

Íþróttaleg markmið ÍBV íþróttafélags

Markmið barna- og unglingaþjálfunar er þróun og þroski líkamlegra, andlegra og félagslegra þátta sem eru mikilvægir fyrir fullorðinsárin. Langtímamarkmið í þjálfun barna og unglinga er að skapa áhuga á íþróttum sem endist ævilangt.

Í sjálfu sér er mikilvægast af öllu að börnin stundi íþróttir. Við erum fyrst og fremst að ala upp íþróttamenn í yngstu flokkunum fremur en afreksmenn. Að sjálfsögðu er eitt stærsta markmið okkar að skila iðkendum uppí meistaraflokka félagsins en önnur markmið eru góð og gild.

Þjálfararnir hjá ÍBV Íþróttafélagi líta meðal annars á sig sem uppalendur, það er til lítills gagns að vera góður í íþróttum ef allt annað vantar. Þar er átt við jákvæðni og þann félagslega þroska sem við leggjum áherslu á.

Við leggjum áherslu á að finna verkefni handa öllum iðkendum. Það vill oft verða að þeir getuminni fái færri verkefni en við ábyrgjumst verkefni handa öllum iðkendum sem stunda æfingar vel. Hins vegar leggjum við áherslu á það að þeir sem stunda æfingar vel ganga fyrir þeim sem stunda æfingar illa.

Við leggjum mikla áherslu á góða mætingu og stundvísi. Það þarf að vera traust á milli þjálfara og iðkenda þannig ef að iðkendur forfallast þá láti þeir vita af sér á sama hátt og gert er þegar viðkomandi forfallast í skóla.





Hins vegar er það alveg ljóst að íþróttir eru áhugamál og að grunnskólinn gengur fyrir. Þannig ætti þróunin að verða sú að ef iðkendur sinna skólanum illa þá fái þeir ekki að koma á æfingu fyrr en hlutirnir eru komnir í lag! Með þessu getum við bætt árangurinn í íþróttinni og í skólanum.

Við hjá ÍBV íþróttafélagi leggjum áherslu á að börnin fái æfingatíma við sitt hæfi. Þannig eiga yngstu börnin að byrja æfingar strax eftir skóla á veturna en þau eldri stunda æfingar seinni hluta dagsins. Með einsetningu grunnskólanna í Eyjum þá er þróunin sú að yngstu börnin geta lokið tólmundastarfi sínu fyrir kl.17.00. Þetta kemur til með að efla fjölskylduna og auka þann tíma sem foreldrar geta verið með börnum sínum.

Það er stefna okkar að á sumrin verði yngstu flokkarnir í fótbolta á æfingu á morgnana en eldri flokkarnir eftir miðjan dag. Með þessu erum við í raun að verða við óskum foreldra sem vilja gjarnan að börnin séu búin á æfingum þegar þau koma heim úr vinnunni. Þetta auðveldar okkur einnig skipulag á völlum félagsins og minnkar álagið á kvöldin.

Við viljum leggja áherslu á að finna verkefni sem hæfir þroska barnanna. Í einstaka tilfellum viljum við færa iðkendur upp um árgang eða niður um árgang. Þetta er hins vegar aðeins gert í samráði við foreldra viðkomandi, þjálfara og unglingaráð. Ef allir eru sáttir við niðurstöðuna þá er hægt að færa viðkomandi iðkanda um árgang. Í dag höfum við bæði iðkendur sem hafa verið færðir upp eða niður um árgang allt eftir þroska viðkomandi aðila. Við teljum að með þessu þá náum við að finna verkefni sem miðast við þroska viðkomandi en ekki lífaldur. Í einstaka tilfellum þarf að skipta leikmönnum í ákveðna hópa vegna þess hvernig aldursskiptingin er í hópnum. Ef við erum til að mynda með 30 leikmenn á yngri ári en einungis 10-15 á eldri ári þá viljum við færa einhverja iðkendur upp til þess að viðkomandi hópar fái betri nýtingu á æfingunni. Við viljum miða okkur við það að við séum ekki með fleiri en 20 iðkendur á hvern þjálfara. Þess vegna er það stefna okkar að fjölga hópnum eða dreifa þeim þannig að hver iðkandi fái betri kennslu.

Viðhorf okkar til keppni er einfalt. Við viljum að börnin keppi í mótum og keppni sem slík er það sem börnin vilja en hins vegar er ekki sama hvernig keppnin er framreidd. Það væri til lítils að æfa eingöngu en að keppa ekki neitt. Keppni er mælikvarði á getu. Hvort sem er um æfingaleiki eða Íslandsmót að ræða þá er keppni nákvæmlega sama og próf í skólanum. Mælikvarði á getu. Hins vegar er það áherslan á sigra og það að vinna titla sem er varhugaverð. Sem þjálfari getur maður verið ánægður eftir leik sem maður tapar en óánægður eftir leik sem þú vinnur.





Þetta snýst um frammistöðu. Þjálfari miðar við það að ná ákveðinni frammistöðu í leikjum en ekki úrslitum. Framfarir skipta mestu máli og þær verða mestar á æfingum, því æfingar eru undirbúningur fyrir keppni. Börn og unglingar verða að læra hvernig á bæði að taka sigri og ósigri.

Almennar siðareglur

- Forðastu að upp komi sú staða sem leitt getur til hagsmunaárekstra.
- Gættu þess að misbjóða ekki virðingu einstaklinga eða hópi einstaklinga t.d. hvað varðar kynferði, þjóðerni, kynþætti, litarhafti, menningu, tungumáli, trúarbrögðum, kynhneigð eða stjórnmálaskoðunum.
- Tryggðu að persónuleg réttindi þeirra aðila sem þú ert í sambandi við og átt í samskiptum við séu varin, virt og tryggð.
- Gerðu þér grein fyrir trúnaðarskyldum við störf.
- Taktu ekki við gjöfum eða þess háttar ef verðmæti þeirra er umfram það sem eðlilegt getur talist. Gefðu heldur ekki gjafir og þess háttar ef verðmæti þeirra er umfram það sem eðlilegt getur talist.
- Þiggðu aldrei mútur.
- Taktu aldrei við umboðslaunum eða loforðum um umboðslaun, fyrir hvers konar samningagerð við skyldustörf.
- Vertu hlutlaus í samskiptum þínum við opinberar stofnanir, innlend og alþjóðleg samtök sem og önnur sambönd eða hópa í samræmi við grundvallarhugsjónir íþróttahreyfingarinnar.
- Taktu aldrei, hvort heldur sem er með beinum eða óbeinum hætti þátt í veðmálum, fjárhættuspilum, happadrætti og þess háttar viðburðum eða viðskiptum í tengslum við íþróttaviðburði sem þú getur haft áhrif á.



Umgjörð þjálfunar og keppni

Meginhlutverk ÍBV Íþróttafélags er að vinna að eflingu íþrótta og glæða áhuga almennings fyrir gildi íþrótta og virkja sem flesta til þátttöku í íþróttum og almennu félagsstarfi. Það er stefna stjórnarmanna að samvinna og samheldni ríki meðal stjórnarmanna, þjálfara og iðkenda auk þess sem þeir kappkosti að vinna að framgangi íþrótta hjá félaginu. Einnig hefur ÍBV Íþróttafélag það að leiðarljósi að íþróttaiðkun skuli vera þroskandi bæði líkamlega, sálrænt og félagslega. Með því móti má skapa aðstæður fyrir mun fleiri börn og unglinga til að njóta sín innan íþróttahreyfingarinnar.

Markmið ÍBV Íþróttafélags í keppnis- og afreksíþróttum er að eiga breiðan hóp afreksmanna í fremstu röð. Stefnt er að því að sjá iðkendum sem áhuga hafa á að ná langt á sviði afreka og keppni í knattspyrnu og handknattleik fyrir góðri þjálfun. Félagslegur stuðningur er einnig mikilvægur til að markmið afreksstefnunnar nái fram að ganga. Að sama skapi er gert ráð fyrir að þeir sem ekki velja afreksmennsku eða keppnisíþróttir fái tækifæri til að stunda íþróttir eða líkamsrækt við sitt hæfi.

Gengið er út frá ákveðnum aldursmörkum en hafa ber í huga að börn og unglingar eru misjöfn eins og þau eru mörg.

Gildi ÍBV íþróttafélags

Gildi ÍBV íþróttafélags eru gleði, barátta, samvinna og heilbrigði.



Æfingamagn í yngri flokkum félagsins

1. og 2. bekkur

Knattspyrna	Á viku	Handknattleikur	Á viku
1.janúar - 31. maí	3	1.sept - 30. apríl	3
1.júní - 31. ágúst	4		
1.-31. september	3/2		
1.-31. október	Frí		
1.nóv - 31. des.	3		

3. og 4. bekkur

Knattspyrna	Á viku	Handknattleikur	Á viku
1.janúar - 31. maí	3	1.sept - 30. apríl	3
1.júní - 31. ágúst	4		
1.-31. september	2/3		
1.-31. október	Frí		
1.nóv - 31. des.	3		

5. og 6. bekkur

Knattspyrna	Á viku	Handknattleikur	Á viku
1.janúar - 31. maí	3	15. ágúst - 15. maí	3
1.júní - 31. ágúst	4		
1.-31. september	2/3		
1.-31. október	Frí		
1.nóv - 31. des.	3		

7. og 8. bekkur

Knattspyrna	Á viku	Handknattleikur	Á viku
1.janúar - 31. maí	4	15. ágúst - 15. maí	4
1.júní - 31. ágúst	4		
1.-31. september	2/3		
1.-31. október	Frí		
1.nóv - 31. des.	3		

9. og 10. bekkur

Knattspyrna	Á viku	Handknattleikur	Á viku
1.janúar - 31. maí	4	1.janúar - 15. maí	4
1.júní - 31. ágúst	4	15. júlí - 31. ágúst	2
1.-15. september	2/3	1.sept - 31. des.	4
16. sept. - 1. nóv.	Frí		
1.nóv - 15. des.	3		

Flokkaskipting

Iðkendum félagsins er skipt upp eftir flokkakerfi HSÍ og KSÍ. Er iðkendum boðið upp á æfingar eftir aldri, í öllum flokkum kvenna og karla frá tveggja ára aldri.

Starf ÍBV Íþróttafélags tekur mið af stefnuyfirlýsingu ÍSÍ um íþróttir barna og unglinga og er hún lögð til grundvallar við skipulag starfsins.

Flokkaskipting félagsins er eftirfarandi:

Aldurinn miðast við upphaf starfsársins sem er að hausti.

	Handknattleikur	Knattspyrna
2 - 5 ára	Boltaskóli	Boltaskóli
1.og 2. bekkur	8. flokkur	7. flokkur
3. og 4. bekkur	7. flokkur	6. flokkur
5. og 6. bekkur	6. flokkur	5. flokkur
7. og 8. bekkur	5. flokkur	4. flokkur
9. og 10. bekkur	4. flokkur	3. flokkur

Þátttaka yngri iðkenda í eldri flokkum

Stefnt er að því að leikmenn sem hafa þroska og hæfni til að leika með sér eldri leikmönnum fái möguleika á því. Þjálfari, yfirþjálfari og foreldrar skulu taka ákvörðun um hvað teljist verkefni við hæfi þegar um framúrskarandi leikmann er að ræða.

Ákvarðanir um ofangreinda tilfærslu er alltaf í höndum yfirþjálfara og þjálfurum viðkomandi flokka. Í öllum tilvikum ber að leita eftir samþykki iðkanda og forráðamanna hans/hennar áður en tilflutningur verður. Þjálfarar verða að vera tilbúnir að rökstyðja ósk sína um tilflutning fyrir yfirþjálfara, leikmönnum síns flokks og forráðamönnum þeirra.

Vinnureglur vegna þátttöku yngri leikmanna í eldri flokkum

Markmið:

- Auka hæfni leikmanna með því að finna þeim krefjandi verkefni.
- Auka leikskilning og leikþroska leikmanna með því að æfa og spila með leikmönnum sem lengra eru komnir.
- Auka gæði æfinga og leikja í eldri flokkum.

Æfingabátttaka:

- Stefnt er að því að leikmenn sem hafa þroska og hæfni til að æfa með sér eldri leikmönnum fái möguleika á því. Þó skal alltaf haft í huga að leikmaðurinn sinni fyrst og fremst æfingum með sínum flokki, en fái leyfi til að æfa með sér eldri flokki þegar slíkt er mögulegt – iðkandi sleppir þá æfingu á móti í sínum flokki.
- Möguleiki á samkeyrslu æfinga, á þann hátt að flokkar eigi sama æfingatíma einu sinni í viku. Leikmaður á að sinna hluta æfingarinnar með sér eldri flokki.
- Þjálfari þarf að skila eyðublaði á skrifstofu til undirritunar fyrir foreldra, yfirþjálfara og forráðamenn félagsins vegna æfinga iðkenda með eldri.

Reglur vegna iðkenda sem eru í tveimur greinum og eru 14 til 18 ára

- Þjálfarar tala saman í ágúst, janúar og apríl og fara yfir leikjaskipulag frá HSÍ/KSÍ.
- Setja upp æfinga- og keppnisprógramm m.t.t. álags og leikja.
- Þjálfarar ásamt skólastjóra akademíu (ef iðkandi er í akademíu félagsins) hitta iðkanda og foreldra á sameiginlegum fundi í upphafi tímabils og fara yfir skipulag.
- Leikir í Íslandsmóti ganga fyrir æfingaleikjum eða æfingum.
- Leikir iðkanda í sínum keppnisflokk ganga fyrir leikjum með eldri flokkum.
- Æfingar á keppnistímabili stuttu fyrir leik ganga fyrir æfingaleiki í hinni greininni.
- Leikmenn þurfa að fá skýr skilaboð frá þjálfara um hlutverk þeirra og skyldur við félagið.
- Frestun á leikjum þarf að ræða með góðum fyrirvara.
- Ef upp koma árekstrar þrátt fyrir þetta fyrirkomulag þá þarf að vísa málinu (með tveggja vikna fyrirvara) til íþróttafulltrúa sem kemur málinu til unglingaráðs eða aðalstjórnar til úrlausnar.
 - Iðkendur félagsins eiga aldrei að vita af samskiptaörðugleikum þjálfara.

Allir þjálfarar félagsins þurfa að gera sér grein fyrir að ÍBV íþróttafélag stendur fyrir handbolta og fótbolta og eiga allir iðkendur félagsins sem eru undir lögaldri eða geta stundað báðar íþróttir án þess að til komi alvarlegra árekstra.



Landsliðsæfingar yngri flokka

ÍBV Íþróttafélag styður vel við bakið á iðkendum sínum sem boðaðir eru á landsliðsæfingar. Yfirleitt hefur þetta einhvern kostnað í för með sér þar sem landsliðsæfingar fara fram á höfuðborgarsvæðinu. ÍBV Íþróttafélag tekur þátt í þessum kostnaði með því að sjá sínum iðkendum fyrir Herjólfss- og rútuferð. Iðkendur fá að sjálfsgöðu far með rútum félagsins en verði því ekki við komið sér félagið iðkendum fyrir strætómiðum. Iðkendur sem þurfa á aðstoð félagsins að halda þurfa að sækja um aðstoðina með amk. þriggja daga fyrirvara til framkvæmdastjóra félagsins.

Ungmennasjóður ÍBV íþróttafélags

Sjóðurinn er í vörslu aðalstjórnar ÍBV Íþróttafélags og sér framkvæmdastjóri félagsins um að úthluta úr sjóðnum fyrir hönd aðalstjórnar. Markmið sjóðsins er að:

- Styrkja afreksíþróttamenn til keppni yngri landsliða í íþróttum á erlendra grund. Afreksmaður í íþróttum er sá sem á landsvísi nær framúrskarandi árangri í íþróttagrein sinni.
- Auðvelda öllum iðkendum félagsins að taka að sér landsliðsverkefni án tillits til aðstæðna.

Úthlutað er úr sjóðnum eftir þörfum. Aðeins verður úthlutað til þeirra íþróttagreina sem ÍBV Íþróttafélag stendur straum að. Umsækjandi um styrki úr Ungmennasjóði þarf að vera á fimmtánda ári eða eldri og hafa verið iðkandi hjá félaginu í a.m.k. 6 mánuði. Með umsóknum skulu fylgja:

- Greinagerð um markmið íþróttamannsins.
- Fjárhagsáætlun vegna fyrirhugaðs ferðalags.
- Staðfesting sérsambands
- Önnur gögn er stjórn sjóðsins kann að telja nauðsynleg.

Aðstandendur sjóðsins geta farið fram á það við styrkþega að þeir komi fram á vegum sjóðsins eða skili inn skýrslu vegna verkefnisins.

Allir þeir íþróttamenn sem þiggja styrk úr Ungmennasjóði ÍBV Íþróttafélags skulu hlíta þeim reglum sem Íþrótt- og Ólympíusamband Íslands setur um lyfjanotkun og lyfjaeftirlit, svo og þeim almennu siða- og agareglum sem gilda um framkomu íþróttamanna innan vallar sem utan. Gerist styrkþegi brotlegur gegn þessum reglum getur stjórn sjóðsins stöðvað greiðslur til styrkþega og jafnvel krafist endurgreiðslu styrksins.





Íþróttaleg markmið

Íþróttapjálfun barna og unglinga hefur eftirfarandi markmið:

8 ára og yngri

- Að auka hreyfiþroska.
- Að fyrstu kynni af íþróttum verði jákvæð.
- Að árangur hvers og eins iðkanda standi í fyrirrúmi en ekki fjöldi sigra í keppni.

9 - 12 ára

- Að bæta tæknilega færni.
- Að auka þol, kraft og liðleika.
- Að efla samvinnu einstaklinga og vinna með félagsþroska barna þannig að þau geti tekið þátt í leik sem hópíþrótt, leikið með og móti öðrum þar sem leikgleði situr í fyrirrúmi.
- Að vita að það er skemmtilegt að sigra en mikilvægara að leika og æfa af gleði og ánægju.
- Að árangur hvers og eins iðkanda standi í fyrirrúmi en ekki fjöldi sigra í keppni.
- Að vekja íþróttáhuga fyrir lífstíð.

13 – 16 ára

- Að auka þol, kraft, hraða og liðleika.
- Að viðhalda og bæta áður lærða tæknilega færni.
- Að efla sjálfstraust og sjálfsöryggi sem leiðir að bættri sjálfsmynd.
- Að skapa félagslega jákvæðar aðstæður og umhverfi með íþróttastarfinu.
- Að kynna keppnis- og afreksíþróttamennsku og þann hugsunarhátt sem er nauðsynlegur til að árangur náist.
- Að kynna þá möguleika sem bjóðast þeim sem vilja iðka íþróttir sem líkamsrækt og vegna félagsskaparins.

17 – 19 ára

- Að þróa og slípa tæknileg og leikfræðileg atriði.
- Að auka sérhæfingu og séræfingar iðkandans.
- Að auka þjálfunarálagið verulega.
- Að innleiða afrekshugsunarhátt hjá þeim sem stefna að þátttöku í keppnis- og afreksíþróttum.
- Að halda áfram að skapa möguleika fyrir þá sem vilja iðka íþróttir sem líkamsrækt og vegna félagsskaparins.



Leiðir að markmiðunum

Stefnt er að eftirfarandi leiðum til að ná settum þjálfunarmarkmiðum:

8 ára og yngri

- Að æfingar séu fjölbreyttar og stuðli að bættum hreyfiproska. Æfingar eiga að örva hinar ýmsu skynstöðvar og vinna með gróf- og fínhreyfingar.
- Að þjálfun fari fram í leikjaformi.
- Að æfingar séu umfram allt skemmtilegar og að öll börn fái jöfn tækifæri til þátttöku.
- Að bjóða upp á íþróttaskóla sem býður upp á fjölbreytta hreyfigetu og byggist á boltagreinunum tveimur, knattspyrnu og handknattleik.

9 – 12 ára

- Að æfingar séu fjölbreyttar og stuðli að auknum hreyfiproska.
- Að aðaláherslan í þjálfuninni sé á þjálfun tæknilegrar færni og að æfingar séu margendurteknar.
- Að æfingarnar feli í sér þol, kraft og liðleikaæfingar.
- Að æfingar styrki samvinnu og samkennd iðkenda.
- Að æfingarnar séu umfram allt skemmtilegar og að öll börn fái jöfn tækifæri til þátttöku.
- Að háttvísi og íþróttamannsleg framkoma sé kennd.
- Að öll börn fái tækifæri til æfinga og keppni miðað við þroska og getu.

13 – 16 ára

- Að æfingarnar séu fjölþættar.
- Að æfingarnar byggist meira en áður á þoli, krafti og hraðaæfingum ásamt liðleikaþjálfun.
- Að mikið sé unnið í tæknilegri útfærslu, leikir og leikaæfingar í kappleiksformi.
- Að stunduð sé keppni með eigin bætingu í huga.
- Að þolþjálfunin sé sérhæfð.
- Að keppnisfyrirkomulagið verði til að efla innri hvatningu og félagsþroska.

17 – 19 ára

- Að þjálfunaraðferðum fullorðinsþjálfunar sé beitt í þjálfuninni.
- Að leikaæfingar, leikfléttur, útfærsla á íþróttagrein og tækni séu í fyrirrúmi.
- Að leikskipulag sé með tilliti til leikfræði einstaklings, hóps og heildarinnar.
- Að undirbúa einstakling fyrir keppni.
- Að framkvæma séræfingar, þrekæfingar, leiki með keppnisfyrirkomulagi sem styrkja samvinnu íþróttamanna og hvetja þá til dádá.
- Að kenna leikmönnum sjálfstæð vinnubrögð og að taka ábyrgð á eigin heilsu.



Keppni

Keppni barna og unglunga fylgi eftirfarandi áætlun:

8 ára og yngri

Sérsambönd halda oftast eitt mót fyrir þennan aldursflokk. Einnig eru félögin dugleg að halda mót sem taka frá 3-4 tímum til 3 daga. Það er síðan á valdi hvers þjálfara fyrir sig að velja og hafna en aðalmarkmiðið er að allir fái að taka þátt á eigin forsendum.

9 – 10 ára

Sérsamböndin halda mót fyrir þennan aldursflokk. Einnig eru félögin dugleg að halda mót sem taka frá 3-4 tímum til 3 daga. Það er síðan á valdi hvers þjálfara fyrir sig að velja og hafna en aðalmarkmiðið er að allir fái að taka þátt á eigin forsendum.

11 – 12 ára

Sérsamböndin halda Íslandsmót fyrir þennan aldursflokk. Einnig eru félögin dugleg að halda mót sem taka frá 3-4 tímum til 3 daga. Það er síðan á valdi hvers þjálfara fyrir sig að velja og hafna en aðalmarkmiðið er að allir fái að taka þátt á eigin forsendum.

13 – 14 ára

Sérsamböndin halda Íslandsmót fyrir þennan aldursflokk. Einnig eru félögin dugleg að halda mót sem taka frá 3-4 tímum til 3 daga. Það er síðan á valdi hvers þjálfara fyrir sig að velja og hafna en aðalmarkmiðið er að allir fái að taka þátt á eigin forsendum.

15 – 19 ára

Sérsamböndin halda Íslandsmót og bikarmót fyrir þennan aldursflokk. Keppni skal fara fram á félags-, héraðs-, landshluta- og landsvísu og erlendis. Árangur í keppni orðinn markmið sem stefnt er að og þjálfunin miðast við hvort sem um lið eða einstakling er að ræða.



Verðlaun og viðurkenningar

- Allir iðkendur félagsins 10 ára og yngri fá viðurkenningarskjöl á lokahófum félagsins.
- Í eldri flokkum (11 – 14 ára) eru veittar viðurkenningar fyrir:
 - Mestu framfarir.
 - Ástundun.
 - ÍBV-ari (fyrir eldra og yngra ár).
- Í aldursflokknum 15 til 16 ára eru veittar viðurkenningar fyrir:
 - Besti leikmaðurinn.
 - Efnilegasti leikmaðurinn.
 - Framfarir.
 - ÍBV-ari.

Þar sem veittar eru viðurkenningar þá eru fjölda viðmiðin þessi:

Ef í árgangi eru 10 eða færri að æfa þá verða veitt sameiginleg verðlaun í báðum aldursflokkum en það má afhenda ÍBV-arann fyrir báða árganga (fer eftir fjölda).

Dæmi:

Í 4. flokki karla eru 7 drengir á yngra ári og 13 á eldra ári og eru því viðurkenningarnar svona:

- Mestu framfarir 4. flokkur.
- Ástundun 4. flokkur.
- ÍBV-ari 4. flokkur eldri.
- ÍBV-ari 4. flokkur yngri.

Í 5. flokki eru 15 stúlkur á yngra ári og 17 á eldra ári og eru því viðurkenningarnar svona:

- Mestu framfarir 5. flokkur yngra ár.
- Ástundun 5. flokkur yngra ár.
- ÍBV-ari 5. flokkur yngra ár.
- Mestu framfarir 5. flokkur eldra ár.
- Ástundun 5. flokkur eldra ár.
- ÍBV-ari 5. flokkur eldra ár.





Skilgreiningar

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

Góðir siðir fyrir iðkendur (yngri) - barnaíþróttir

- Leggðu ekki í einelti.
- Gerðu þitt besta og berðu virðingu fyrir öðrum.
- Mættu tímalega.
- Taktu þátt af því að það er gaman.
- Virtu reglur íþróttarinnar og ákvarðanir dómara.
- Vertu ávallt til fyrirmyndar jafnt utan vallar sem innan.
- Komdu ávallt fram við aðra eins og þú villt að komið sé fram við þig.
- Berðu virðingu fyrir fararstjóra/þjálfara og farðu eftir fyrirmælum þeirra í keppnisferðum.
- Gakktu vel um eigur annarra á ferðalögum sem og eigur félagsins.
- Berðu virðingu fyrir ÍBV búningnum.

Góðir siðir fyrir iðkendur (eldri) - unglingaíþróttir

- Leggðu ekki í einelti.
- Gerðu alltaf þitt besta.
- Sýndu öðrum virðingu í meðbyr sem mótbýr.
- Virtu reglur íþróttarinnar.
- Virtu ákvarðanir dómara og annarra starfsmanna leiksins.
- Hafðu heilbrigði að leiðarljósi.
- Berðu virðingu fyrir hæfileikum og getu annarra óháð kyni, kynþætti, stjórnmalaskoðunum, trúarbrögðum og kynhneigð.
- Vertu ávallt til fyrirmyndar jafnt utan vallar sem innan og hafðu hugfast að þú ert fyrirmynd yngri iðkenda.
- Samþykktu aldrei eða sýndu ógnandi eða ofbeldisfulla tilburði.
- Komdu ávallt fram við aðra eins og þú vilt að komið sé fram við þig.
- Forðastu nán persónuleg samskipti við þjálfara þína.
- Forðastu neikvæð ummæli og skammir.
- Gakktu vel um eigur félagsins og berðu virðingu fyrir ÍBV búningnum.

Markmið í tækni og leikfræðilegum atriðum einstakra flokka í knattspyrnu

Tækni og leikfræðipjálfun 7. flokks (8 ára og yngri)

Það er mikilvægt að taka vel á móti öllum iðkendum þar sem krakkarnir eru að hefja sína íþróttaiðkun. Það þarf að veita þeim öryggi og einnig ánægju en þannig sköpum við aukinn áhuga á knattspyrnu og einnig traust á félaginu. Á þessum aldri hafa krakkarnir mikla hreyfipörf og því mikilvægt að nýta æfingatímann vel með góðri skipulagningu. Hreyfipörfin er það mikil að krakkarnir ættu ef að mögulegt er að stunda fleiri íþróttir en knattspyrnu. Á þessum aldri eigum við að hvetja foreldra til þess að leyfa börnunum að stunda sem flestar greinar en þó verður að gæta hófs í þessu eins og í öðru og varast ofálag.

Mikilvægt er að æfingarnar séu skemmtilegar og fjölbreyttar því að einbeiting er oft lítil á þessu aldursskeiði.

Helstu þroskaeinkenni:

- Líkamlegir eiginleikar í mótun.
- Veik vöðvabygging með tilliti til hæðar.
- Erfiðleikar í samhæfðum hreyfingum og ójafnvægi í líkamsburði.
- Lítil einbeiting.
- Lítið sjálfstraust.
- Viðkvæmni.
- Leikgleði.

Meginmarkmið í þjálfun:

Tækni:

- Að venjast bolta.
- Knattrak á ýmsa vegu, stefnubreytingar.
- Knattrak með gabbhreyfingu.
- Einfaldar leikbrellur.
- Innanfótarspyrna.
- Móttaka- innanfótar, il, læri.
- Skallað úr kyrrstöðu.

Leikfræði:

- Leikrænir leikir.
- Leikæfingar, sérstaklega 1:1 með litlu álagi, auðvelt að skora, stór mörk.
- Leikæfingar, fáir í liði með og án markmanns, auðvelt að skora.
- Helstu leikreglur.

Tækni og leikfræðipjálfun 6. flokks (9-10 ára)

Flestir krakkarnir hafa kynnst íþróttinni í gegnum leiki og fjölbreyttar æfingar. Það þarf að hafa æfingar vel skipulagðar og fjölbreyttar vegna þess að hreyfipörf er mikil og einbeiting frekar lítil. Vegna þess að ákveðið jafnvægi er komið á líkamsburð þá er gott að kenna tæknilega þátt knattspyrnunnar. Krakkarnir ættu að læra grunntæknina á æfingum og hvernig hún nýtist síðan í keppni. Aukin áhersla á leikskilning og áræðni. Það ætti að hvetja krakkana til þess að stunda fleiri en eina íþróttagrein en þannig ýtum við undir fjölbæfni iðkenda.

Helstu þroskaeinkenni:

- Jafnvægi kemst á líkamsburð.
- Beinabygging ekki fullþroskuð.
- Aukin vöðvamótun og vöðvastyrkur.
- Mikil geta til hreyfináms og samhæfingar.
- Aðlögunarhæfni hjarta- og blóðrásarkerfis mikil (alhliða þolþjálfun).
- Mótun einstaklings hafin.
- Mikið sjálfstraust.

Meginmarkmið í þjálfun:**Tækni:**

- Að venjast bolta.
- Knattrak, framhald- ýmis afbrigði.
- Knattrak og einföld leikbrella.
- Spyrnur: Innanfótarspyrna, ristarspyrna (bein og innanverð).
- Sköllun úr kyrrstöðu og eftir uppstökk, halda bolta á lofti.
- Móttaka og stýring hárri bolta með innaverðum fæti.
- Móttaka - leggja áherslu á móttöku innafótar, banna móttöku með illi.
- Innkast.

Leikfræði:

- Markskot úr kyrrstöðu, eftir knattrak, bolti skoppandi.
- Leikir til eflingar knattækni og leikfræði, skallatennis og eltingaleikur með bolta.
- Leikir 1:1 með ýmsum afbrigðum.
- Leikir 2:1 með ýmsum afbrigðum.
- Leikæfingar þar sem fáir eru í liði.

Tækni og leikfræðipjálfun 5. flokks (11-12 ára)

Það er enginn vafi að þetta er sá flokkur sem er móttækilegastur fyrir tækniþjálfun. Ein af ástæðunum er jafnvægi í líkamsburði og þar af leiðandi eru hreyfingar mjög góðar. Á þessum aldri eru krakkarnir farnir að leita eftir viðurkenningu og aðdáun félaga og vina. Þeir vilja keppa í mótum og metast á æfingum, þeir sem eru góðir í íþróttinni fá mikla viðurkenningu frá félögum. Helsta markmiðið er enn þá að bæta knattækni. Hægt er að gera nýjar og flóknar æfingar með bolta. Gott er að setja hverjum og einum markmið fyrir sig sérstaklega hvað varðar boltatækni. Á þessum aldri má vænta góðs árangurs sé rétt að þjálfuninni staðið. Hún þarf að vera vel skipulögð með tilliti til helstu þroskapáttanna einstaklingsins og honum sköpuð verkefni við hæfi.

Helstu þroskaeinkenni:

- Jafnvægi í líkamsburðum.
- Beinabygging ekki fullþroskuð.
- Aukin vöðvamótun og vöðvastyrkur.
- Besti hreyfinámsaldurinn.
- Bestu skilyrði fyrir tækniþjálfun.
- Aðlögunarhæfni hjarta og blóðrásakerfis mikil (alhliða þolþjálfun).

Meginmarkmið í þjálfun:**Tækni:**

- Sendingar með jörðu og á lofti.
- Skallað eftir uppstökk af báðum og öðrum fæti, skallað að ákveðnu marki.
- Móttaka jarðarbolta og stýring. Taka bolta með sér.
- Móttaka hárri bolta og stýring. Taka bolta með sér.
- Áhersla á sendingar viðstöðulaust, þ.e.a.s. í fyrsta.
- Knattrak og leikbrellur (1:1).
- Samleikur af ýmsum toga sem lýkur með markskoti.
- Halda bolta á lofti og skjóta síðan á mark.

Leikfræði:

- Markskot úr kyrrstöðu, eftir knattrak og samspil. Skallað að marki eftir fyrirgjöf.
- Leikið 1:1 og 2:2 með ýmsum afbrigðum.
- Spilað út úr vörn, nota markmanninn.
- Mikilvægi þess að halda hraða á boltanum - sókn.
- Mikilvægi þess að hægja á boltamanni - vörn.
- Leikæfingar þar sem fáir eru í liði (farið yfir undistöðuatríði liðssamvinnu).
- Leikfræði liðs; innkast, hornspyrna, aukaspyrna, vítaspyrna.
- Kenna leikmönnum að hugsa um svæði bæði í vörn og sókn.

Tækni og leikfræðipjálfun 4. flokks (13-14 ára)

Á þessum aldri verða krakkarnir kynþroska og því er um mjög erfitt þjálfunarstig að ræða. Krakkarnir hafa lítið sjálfstraust og eru mjög viðkvæmir tilfinningalega séð. Hraður vöxtur handa og fóta samhliða beinalengingu skapa ákveðin vandamál, sérstaklega hvað varðar samhæfingu hreyfinga. Einstaklingur á oft í erfiðleikum með að hafa stjórn á hreyfingum sínum og það hefur oft áhrif á getu hans.

Þó að grunnþjálfun tæknilegra þátta ætti að vera lokið þá er nauðsynlegt að halda grunninum vel við með því að framkvæma grunntækniæfingar með flóknari útfærslum. Á þessum aldri er auðveldara að útskýra ýmis tæknileg og leikfræðileg atriði knattspyrnu, þar sem krakkarnir hafa meiri skilning á fræðilegum þáttum en áður. Þessi aldur er mjög móttækilegur fyrir hraðapjálfun, þolþjálfun og kraftþjálfunar vegna aukins vöðvamassa á unglingsárunum. Það er miklar breytingar á þessum aldri bæði andlega og líkamlega og því er nauðsynlegt að skapa krökkunum góðar félagslegar aðstæður innan félagsins.

Helstu þroskaeinkenni:

- Hraður beinvöxtur.
- Misvægi búks og útlíma.
- Erfiðleikar í samhæfingu.
- Kynþroski hefst.
- Almennt sálrænt óöryggi.
- Minnkandi sjálfstraust.
- Viðkvæmni.
- Skapsveiflur.
- Sjálflæg hugsun og skilningur.
- Sterkari þörf fyrir hrós og viðurkenningu.
- Samskipti við fullorðinna oft erfið.
- Óöryggi um eigið hlutverk.

Meginmarkið í þjálfun:**Tækni:**

- Spyrnur og móttaka bolta æfðar undir pressu, í leikformi með ákveðin markmið.
- Knattrak og leikbrellur æfðar undir pressu, í leikæfingum með ákveðin markmið.
- Sköllun á ýmsan hátt, skallaleikir með samherja og mótherja.
- Hoppspyrna.
- Fyrirgjafir.
- Lokið skal yfirferð og grunnkennslu allra tækniatriða knattspyrnu.
- Halda bolta á lofti og skjóta á mark.

Leikfræði:

- Markskot af ýmsum toga;
 - Eftir að hafa leikið á mótherja (1:1).
 - Eftir móttöku á hlaupum og á þröngu svæði.
 - Eftir eina eða tvær snertingar.
 - Viðstöðulaust skot með jörðu og á lofti.

Leikfræði hóps, sóknarleikur:

- Undirstöðuatriði liðssamvinnu, í sókn;
 - Dýpt.
 - Fríhlaup.
 - Vídd.
 - Hreyfing.
 - Opna svæði.
 - Aðstoð.
- Ýmis konar samsetning liðs (jafnmargir, fleiri, færri).
- Hreyfing án bolta, aðstoð við knattthafa.

Samleikur:

- Veggssending.
- Knattvíxlun.
- Framhjáhlaup.
- Knattrak og sending (þykjast senda og fara síðan).

Leikfræði hóps, varnarleikur:

- Gæsla maður á mann (1:1), þar sem leikmaður hefur bolta.
- Gæsla maður á mann (1:1), þar sem leikmaður hefur ekki bolta.
- Samvinna leikmanna, yfirtaka á leikmanni frá félagi.
- Rangstaða- stíga sóknarmenn út, ýta út.
- Ýmis konar samsetning liðs (jafnmargir í liði, færri, fleiri).
- Undirstöðuatriði liðssamvinnu, vörn: Dýpt, gæsla, loka svæði, samþjöppun, völdun.

Návígi:

- Að komast inn í sendingu mótherja.
- Návígi (tæklingar), rennitækling.
- Pressa þar sem áhersla er lögð á rétta varnarstöðu.

Leikfræði liðs, föst leikatriði:

- Vítaspyrna.
- Rétt innkast og hreyfing leikmanna án bolta.
- Hornspyrna (í sóknar- og varnarleik).
- Aukaspurnur (beinar og óbeinar).

Tækni og leikfræðipjálfun 3. flokks (15-16 ára)

Á þessu tímabili kemst betra jafnvægi á hreyfingar, samhæfing hreyfinga verður betri vegna aukins vaxtar í vöðvum og líffærum sem leiðir af sér jákvæða þætti í þjálfuninni. Nauðsynlegt er að leikfræði sé æfð markvisst bæði á æfingum og utan æfinga. Þar er hægt að útskýra leikkerfi og áherslur í leikskipulagi enda hafa unglingar á þessum aldri meiri áhuga á fræðilegum þáttum en áður. Það þarf að halda áfram að slípa tæknilega hæfileika en vegna aukins vöðvamassa er nauðsynlegt að leggja áherslu á hraða- og þolþjálfun. Leikskilningur skal hafður í fyrirrúmi með auknum leikfræðilegum og krefjandi æfingum í minni hópum. Kynna skal keppnis- og afreksíþróttamennsku og þann hugsunarhátt sem er nauðsynlegur til að árangur náist.

Þjálfar þarf leikmenn í að setja sér markmið og þroska hjá sér metnað til árangurs. Sérhæfing skal hefjast á þessum aldri og því er nauðsynlegt að þeir leikmenn sem eru í fleiri en einni íþróttagrein fari að huga að því að velja sér eina íþróttagrein ef að viðunandi árangur á að nást. Félagsleg verkefni þurfa að skipa stóran sess en þau efla félagsþroska auka samkennd og samvinnu auk þess sem þau eru góð tilbreyting frá hefðbundnum æfingum.

Meginmarkmið í þjálfun:**Tækni:**

- Tækniatriði tengd leikæfingum og flóknum tækniæfingum, samsettar æfingar.
- Tækni einstaklings fínþússuð og fullkomnuð.
- Sköllun.
- Hoppspyrna.
- Fyrirgjafir eftir;
 - Einleik.
 - Samspil, s.s. veggssendingu, knattvíxlun, framhjáhlaup, langar sendingar.
- Fága og styrkja enn frekar þau tækniatriði sem þegar hefur verið farið yfir.

Leikfræði:

- Leikfræði einstaklings.
- Markskot af ýmsum toga:
 - eftir að hafa leikið á mótherja (1:1).
 - eftir móttöku á hlaupum og á þröngu svæði.
 - eftir eina og tvær snertingar.
 - viðstöðulaust eftir jörðu og á lofti.

Návígi

- Að komast inn í sendingu mótherja.
- Návígi (tæklingu), rennitækling.
- Pressa (rétt varnarstaða – ná knetti af mótherja).

Leikfræði hóps, sóknarleikur:

- Samleikur leikmanna, ýmis afbrigði (veggssending, knattvíxlun, framhjáhlaup).
- Hreyfing án bolta, aðstoð við knattþafa.
- Undirstöðuatríði liðssamvinnu, sókn, dýpt, fríhlaup, vídd, hreyfing, opna svæði, aðstoð.
- Skapa marktækifæri, markskot.

Leikfræði hóps, varnarleikur:

- Gæsla maður á mann (1:1), þar sem leikmaður hefur bolta.
- Gæsla maður á mann (1:1), þar sem leikmaður hefur ekki bolta
- Svæðisvörn.
- Undirstöðuatríði liðssamvinnu, vörn; dýpt, gæsla, lokun svæða, samþjöppun, völdun.
- Samvinna leikmanna, yfirtaka á leikmanni frá félagi.
- Rangstaða.
- Ýmis konar samsetning liðs (jafnmargir í liði, færri, fleiri).

Undirstöðuatríði liðssamvinnu, vörn:

- Dýpt, gæsla, loka svæði, samþjöppun, völdun.

Návígi:

- Að komast inn í sendingu mótherja.
- Návígi (tækling), rennitækling.
- Pressa þar sem áhersla er lögð á rétta varnarstöðu.

Leikfræði liðs, föst leikatriði:

- Vítaspyrna.
- Rétt innkast og hreyfing leikmanns án bolta.
- Hornspyrna (í sóknar- og varnarleik).
- Aukaspurnur (beinar og óbeinar).

Markmið í tækni og leikfræðilegum atriðum einstakra flokka í handknattleik

8. flokkur (7 ára og yngri)

Það er mikilvægt að taka vel á móti öllum iðkendum þar sem krakkarnir eru að hefja sína íþróttaiðkun. Það þarf að veita þeim öryggi og einnig ánægju en þannig sköpum við aukinn áhuga á íþróttum og einnig traust á félaginu. Spilaður er mjúkbolti á þessum aldri með fjórum leikmönnum í liði, einn markvörður og þrír útileikmenn og markvörðurinn má koma út og spila með í sókn, þannig að sóknarliðið er alltaf einum fleiri.

Helstu þroskaeinkenni:

- Líkamlegir eiginleikar í mótun.
- Veik vöðvabygging með tilliti til hæðar.
- Erfiðleikar í samhæfðum hreyfingum.
- Ójafnvægi í líkamsburði.
- Lítil einbeiting.
- Stefnuleysi í þörfum og gerðum.
- Lítið sjálfstraust.
- Viðkvæmni.
- Leikgleði.

Meginmarkmið í þjálfun:

- Gera krökkunum grein fyrir grunnhugmyndum handknattleiksins.
- Kynna hugmyndina að spila sem lið.
- Skapa rétt viðhorf til leiksins.
- Leggja áherslu á heiðarleika.
- Sýna fram á að leikurinn er aðalatriðið ekki sigurinn.
- Leyfa stelpum og stráku að spila saman.
- Kynna fyrir þeim skipulagðar æfingar.
- Venjast boltanum og vera ekki hrædd við hann.

Á þessum árum á ekki að einblína á einhverja rétta tækni eða leikfræði heldur leyfa krökkunum að nota meðfædda hæfileika.

Tækni og leikfræðipjálfun 7. flokks (8-9 ára)

Á þessum aldri hafa krakkarnir mikla hreyfipörf og því mikilvægt að nýta æfingatímann vel með góðri skipulagningu. Hreyfipörfin er það mikil að krakkarnir ættu ef að mögulegt er að stunda fleiri íþróttir en handknattleik. Á þessum aldri eigum við að hvetja foreldra til þess að leyfa börnunum að stunda sem flestar greinar en þó verður að gæta hófs í þessu eins og í öðru og varast ofálag.

Mikilvægt er að æfingarnar séu skemmtilegar og fjölbreyttar því að einbeiting er oft lítil á þessu aldursskeiði. Þessi aldur er mjög móttækilegur fyrir nýjum hreyfingum og undirstöðuatriðum í samhæfingu og gott er að nota leikfimaefingar til að byggja upp líkamann.

Spilaður er mjúkbolti á þessum aldri með fjórum leikmönnum í liði, einn markvörður og þrír útileikmenn og markvörðurinn má koma út og spila með í sókn, þannig að sóknarliðið er alltaf einum fleiri.

Helstu proskaeinkenni:

- Líkamlegir eiginleikar í mótun.
- Veik vöðvabygging með tilliti til hæðar.
- Erfiðleikar í samhæfðum hreyfingum.
- Ójafnvægi í líkamsburði.
- Lítil einbeiting.
- Stefnuleysi í þörfum og gerðum.
- Lítið sjálfstraust.
- Viðkvæmni.
- Leikgleði.

Meginmarkmið í þjálfun:

- Bæta hlaupatæknina.
- Þróa kasthæfileikann.
- Bæta samhæfingu augna og handa.
- Ýta undir heilbrigðan keppnisanda.
- Virkja og bæta athyglisgáfuna.
- Kenna grunnæfingar í knattraki, sendingum, markskotum og gabbhreyfingum.
- Læra atrennu.

Leikfræði:

- Grundvallaratriði í helstu leikreglum.
- Allir spila í öllum stöðum.
- Leikrænir leikir.
- Leikæfingar, sérstaklega 2:2, 3:2, 3:3 og 4:3 með litlu álagi.

Tækni og leikfræðiþjálfun 6. flokks (10-11 ára)

Flestir krakkarnir hafa kynnst íþróttinni í gegnum leiki og fjölbreyttar æfingar. Það þarf að hafa æfingar vel skipulagðar og fjölbreyttar vegna þess að hreyfiþörf er mikil og einbeiting frekar lítil. Vegna þess að ákveðið jafnvægi er komið á líkamsburð þá er gott að kenna tæknilega þætti handknattleiksins. Krakkarnir ættu að læra grunntæknina á æfingum og hvernig hún nýtist síðan í keppni. Aukin áhersla á leikskilning og áræðni.

Það ætti að hvetja krakkana til þess að stunda fleiri en eina íþróttagrein en þannig ýtum við undir fjölbæfni iðkenda.

Helstu þroskaeinkenni:

- Jafnvægi kemst á líkamsburð.
- Beinabygging ekki fullþroskuð.
- Aukin vöðvamótun og vöðvastyrkur.
- Mikil geta til hreyfináms og samhæfingar.
- Aðlögunarhæfni hjarta- og blóðrásarkerfis mikil (alhliða þolþjálfun).
- Mótun einstaklings hafin.
- Mikið sjálfstraust.

Meginmarkmið í þjálfun:

Sóknarleikur:

- Lagfæra sendingar og kasthreyfingar.
- Þróa gripið.
- Hvetja leikmenn til samvinnu.
- Kenna enn betur mismunandi stöður leikmanna.
- Efla réttan keppnisanda.
- Læra að bregðast rétt við mismunandi upþákomum í leiknum.
- Þróa sóknarhreyfinguna hjá leikmönnum, ógna beint fram og hratt til baka.
- Bæta gabbhreyfingar.
- Kenna grunnhugmyndir í varnarleik.

Leikfræði:

- Kenna klippingar, leysa inn á línu og stimplun.
- Kenna hreyfanleika án bolta og samvinnu tveggja leikmanna.
- Nota leiki til eflingar knattækni sem leggja áherslu á sendingar og grip.
- Spila 2:1, 3:2, 4:3 og 5:4 með ýmsum afbrigðum.
- Vera með leikæfingar þar sem fáir eru í liði.

Varnarleikur:

- Handavinna.
- Fótavinna.
- Verja skot, rétt hávörn.
- Stela úr knattraki.
- Staðsetningar gagnvart manni með bolta.
- Vörn gegn gegnumbrotum.
- Vinna sig úr hindrun (blokk).
- Staðsetningar allra í liðinu.
- Samvinna allra leikmanna.

Leikfræði:

- Samvinna/tala saman.
- Allir spila í öllum stöðum.
- Maður á mann.
- 6:0 vörn (5:0 samkvæmt reglum 6. flokks).

Markvörður:

- Grunnstaða.
- Handavinna (hendur uppi).
- Fótavinna (hliðarfærsla).
- Áræðni.

Tækni og leikfræðipjálfun 5. flokks (12-13 ára)

Það er enginn vafi að þetta er sá flokkur sem er móttækilegastur fyrir tækniþjálfun. Ein af ástæðunum er jafnvægi í líkamsburði og þar af leiðandi eru hreyfingar mjög góðar. Á þessum aldri eru krakkarnir farnir að leita eftir viðurkenningu og aðdáun félaga og vina. Þeir vilja keppa í mótum og metast á æfingum, þeir sem eru góðir í íþróttinni fá mikla viðurkenningu frá félögum. Helsta markmiðið er enn þá að bæta knattækni. Hægt er að gera nýjar og flóknar æfingar með bolta. Gott er að setja hverjum og einum markmið fyrir sig sérstaklega hvað varðar boltatækni. Á þessum aldri má vænta góðs árangurs sé rétt að þjálfuninni staðið. Hún þarf að vera vel skipulögð með tilliti til helstu þroskapátta einstaklingsins og honum sköpuð verkefni við hæfi.



Helstu þroskæinkenni:

- Jafnvægi í líkamsburðum.
- Beinabygging ekki fullþroskuð.
- Aukin vöðvamótun og vöðvastyrkur.
- Besti hreyfinámsaldurinn.
- Bestu skilyrði fyrir tækniþjálfun.
- Aðlögunarhæfni hjarta og blóðrásakerfis mikil (alhliða þolþjálfun).
- Mikið sjálfstraust.

Meginmarkmið í þjálfun:

Tækni:

- Knattrak, aukin fjölbreytni.
- Sendingar og skot með og án varnarmanns.
- Skot eftir uppstökk og kringluskot.
- Stimplanir.
- Únliðssendingar.
- Gabbhreyfingar.
- Uppstökk af hægra og vinstra fæti.
- Hreyfanleiki með og án bolta.
- Réttar ógnanir, vinna einn og hálfan mann í sig.
- Rússablokkering, klippingar, samvinna tveggja eða fleiri.

Leikfræði:

- Hraðaupphlaup, 1. og 2. bylgja.
- Leikkerfi, ákveðnar hlaupaleiðir.
- Innleysing inn á línu.
- Sækja einum fleiri – sækja einum færri.
- Hver leikmaður geti spilað fleiri en eina stöðu.
- Spila með einn línumann – spila með tvo línumenn.

Varnarleikur:

Tækni einstaklings:

- Handa og fótavinna.
- Verja skot (ýmis afbrigði).
- Standa á móti kasthönd.
- Vörn gegn gegnumbrotum.
- Loka sendingarleiðum.
- Loka hlaupaleiðum.
- Hjálparvörn.

Leikfræði hóps:**Áhersla á samvinnu leikmanna:**

- Hjálpa hver öðrum.
- Dekka mann.
- Verja skot.
- Skipting á leikmönnum.
- Grunnur að samvinnu með markmanni.

Leikfræði liðs:

- Ná fráköstum.
- Allir eiga að geta spilað allar stöður.
- 6:0 samvinna bakvarða og miðjumanna.
- 5:1.
- Leikmenn hlaupi hratt til baka.
- Þróa hjálparvörnina, æfa skiptingar og hjálpa rétt (hvenær og hvenær ekki).

Markvörður:

- Grunnstaða.
- Handavinna.
- Fótavinna.
- Staðsetning við skotum frá 9 m.
- Staðsetning við skotum úr horni.
- Staðsetning við skotum af 6 m.
- Sendingar.
- Liðleikaæfingar.
- Samvinna með vörn (grunnur).

Tækni og leikfræðipjálfun 4. flokks (14-15 ára)

Á þessum aldri verða krakkarnir kynþroska og því er um mjög erfitt þjálfunarstig að ræða. Krakkarnir hafa lítið sjálfstraust og eru mjög viðkvæmir tilfinningalega séð. Hraður vöxtur handa og fóta samhliða beinalengingu skapa ákveðin vandamál, sérstaklega hvað varðar samhæfingu hreyfinga. Einstaklingur á oft í erfiðleikum með að hafa stjórn á hreyfingum sínum og það hefur oft áhrif á getu hans.

Þó að grunnþjálfun tæknilegra þátta ætti að vera lokið þá er nauðsynlegt að halda grunninum vel við með því að framkvæma grunntækniæfingar með flóknari útfærslum. Á þessum aldri er auðveldara að útskýra ýmis tæknileg og leikfræðileg atriði handknattleiks, þar sem krakkarnir hafa meiri skilning á fræðilegum þáttum en áður.



Þessi aldur er mjög móttækilegur fyrir hraðþjálfun, þolþjálfun og kraftþjálfun vegna aukins vöðvamassa á unglingsárunum. Það er miklar breytingar á þessum aldri bæði andlega og líkamlega og því er nauðsynlegt að skapa krökkunum góðar félagslegar aðstæður innan félagsins.

Helstu þroskæinkenni:

- Hraður beinvöxtur.
- Misvægi búks og útlíma.
- Erfiðleikar í samhæfingu.
- Kynþroski hefst.
- Almennt sálrænt óöryggi.
- Minnkandi sjálfstraust.
- Viðkvæmni.
- Skapsveiflur.
- Sjálflæg hugsun og skilningur.
- Sterkari þörf fyrir hrós og viðurkenningu.
- Samskipti við fullorðna oft erfið.
- Óöryggi um eigið hlutverk.

Meginmarkmið í þjálfun:

Auka grunnatriði með því að:

- Auka samvinnu milli leikmanna.
- Bæta þekkingu á mismunandi stöðum á vellinum.
- Bæta gabbhreyfingar.
- Auka virkni liðsins.
- Benda á mikilvægi þess að bera ábyrgð.
- Hvetja leikmenn til að styrkja sig með eigin þyngd.
- Bæta samvinnu milli tveggja leikmanna.
- Þjálfar leikmenn til að bregðast við mismunandi aðstæðum sem koma upp.
- Hvetja leikmenn til að hafa persónulegan metnað.

Sóknarleikur:

Tækni einstaklings:

- Fjölbreyttari og betri sendingatækni.
- Skot og sendingar í skrefi, með og án mótstöðu.
- Hreyfanleiki/stefnubreytingar með og án bolta.
- Leysa inn á línu úr öllum stöðum á vellinum.
- Mikil áhersla á gabbhreyfingar.
- Auka leikskilning.
- Kenna lendingu eftir skot.
- Meiri séræfingar, leikmenn velja hvaða stöður þeir vilja spila.



**Útileikmenn:**

- Kasta út frá líkama, skot úr uppstökki.
- Kenna yfirhandarfintu og læra að nota blokkeringar línumanna.

Hornamenn:

- Nota plássið vel.
- Stökkva vel út í teiginn.
- Teygja vel úr hendi.
- Æfa lendingar.

Línumenn:

- Dýfuskot, fallskot og kunna að lenda á báðum hliðum.
- Blokka framan á, skuggablokk, rússablokk og losa sig.

Leikfræði hóps:

- Stimplanir áfram og til baka.
- Samvinna tveggja og þriggja leikmanna.
- Velja rétta kostinn í sendingum, ýmsar stöður.
- Æfa yfirtölu.
- Áhersla á réttar stimplanir.
- Réttar hraðabreytingar.
- Spila fleiri og færri.
- Einföld leikkerfi: Hlaupaleiðir, yfirgangur og kerfi.
- Hver leikmaður á að geta spilað a.m.k. tvær stöður.
- Sókn með einn á línu.
- Sókn með tvo á línu.

Varnarleikur:**Tækni einstaklings:**

- Mikil áhersla á rétta staðsetningu á höndum og fótum.
- Staðsetningar gagnvart bolta og manni með bolta.
- Verja skot í öllum hæðum.
- Hindra sendingar og hlaupaleiðir.
- Verjast gegnumbrotum.
- Yfirdekka sóknarmenn, sbr. línumenn.
- Leggja mikla áherslu á leikskilning.



Leikfræði liðs:

- 2 saman í blokk (verja skot).
- Samvinna varnarmanna, sérstaklega miðjumanna og bakvarða.
- Yfirtaka leikmanns.
- Samvinna varnar og markmanns.
- Skerma svæði og leikmenn.
- Kenna hvenær á að hleypa leikmönnum inn í færur.
- Kenna hvernig á að verjast fleiri og færri.
- Grunnkennsla í að taka úr umferð.
- 6:0.
- 5:1.
- 5+1.

Markvörðurinn:

- Snerpuþjálfun.
- Áhersla á stökkkraft.
- Samvinna handa og fóta.
- Staða handa við skot af 9 m.
- Staða handa við skot af línu.
- Fara frammar, minnka skotgeira.
- Splitta niður, liðleikaþjálfun.

Tækni og leikfræðiþjálfun 3. flokks (16-17 ára)

Á þessu tímabili kemst betra jafnvægi á hreyfingar, samhæfing hreyfinga verður betri vegna aukins vaxtar í vöðvum og líffærum sem leiðir af sér jákvæða þætti í þjálfuninni. Nauðsynlegt er að leikfræði sé æfð markvisst bæði á æfingum og utan æfinga. Þar er hægt að útskýra leikkerfi og áherslur í leikskipulagi enda hafa unglingar á þessum aldri meiri áhuga á fræðilegum þáttum en áður. Það þarf að halda áfram að slípa tæknilega hæfileika en vegna aukins vöðvamassa er nauðsynlegt að leggja áherslu á hraða- og þolþjálfun. Leikskilningur skal hafður í fyrirrúmi með auknum leikfræðilegum og krefjandi æfingum í minni hópum. Kynna skal keppni- og afreksíþróttamennsku og þann hugsunarhátt sem er nauðsynlegur til að árangur náist.

Þjálfar þarf leikmenn í að setja sér markmið og þroska hjá sér metnað til árangurs. Sérhæfing skal hefjast á þessum aldri og því er nauðsynlegt að þeir leikmenn sem eru í fleiri en einni íþróttagrein fari að huga að því að velja sér eina íþróttagrein ef að viðunandi árangur á að nást. Félagsleg verkefni þurfa að skipa stóran sess en þau efla félagsþroska auka samkennd og samvinnu auk þess sem þau eru góð tilbreyting frá hefðbundnum æfingum.

Meginmarkmið í þjálfun:

Að bæta hæfileikann til að spila handbolta með því að:

- Bæta samvinnu.
- Bæta virkni í vörn og sókn.
- Auka sjálfstraust leikmanna.
- Auka samvinnu milli tveggja leikmanna.
- Þróa hæfni einstaklinga og sýna fram á að þeir séu hluti af liðsheild.

Sóknarleikur:**Tækni:**

- Allar tegundir sendinga æfðar á fullum hraða með og án mótstöðu.
- Allar tegundir af skotum æfðar undir öllum kringumstæðum.
- Mikil áhersla á réttar ógnanir.
- Hreyfanleiki, innleysingar með og án bolta.
- Stefnubreytingar á hreyfingum og sendingum.
- Kenna uppstökk jafnt af hægri og vinstri fæti.
- Séræfingar leikmanna í ákveðnum stöðum.
- Keppnislíkar æfingar.

Útileikmenn:

- Bæta gabbhreyfingar.
- Bæta skot gegn varnarmanni (1:1).
- Æfa vel stökkskot og skot af gólfi.
- Leggja áherslu á undirskot og kringluskot.
- Æfa forfintu áður en þeir fá boltann.
- Leggja áherslu á línusendingar.

Hornamenn:

- Vippur og sirkusmörk þróuð.
- Snúningsskot þróuð.
- Æfa vel skot í nærhorn, uppi, á mjöðm og í gólfið.
- Æfa vel gabbhreyfingar.
- Æfa innleysingar inn á línu.

Línumenn:

- Bæta blokkeringar og staðsetningar.
- Dýfuskot og fallskot þróuð.
- Grípa með annari hönd, bæði vinstri og hægri.
- Æfa samvinnu með hornamönnum.
- Æfa samvinnu með útispirurum.



Leikfræði liðs:

Mismunandi sóknaruppbyggingar

- Hraðar.
- Hægar.
- Taktískar.
- Hraðar og vandaðar stimplanir.
- Hraðabreytingar á sendingum, spili og hlaupum með og án bolta.
- Mikil samvinna milli leikmanna.
- Hreyfanleiki og stöðuskipti leikmanna bæði með og án bolta.
- Ákveðin leikkerfi.

Varnarleikur:

Tækni einstaklings:

- Staðsetningar gagnvart manni með og án bolta.
- Verja skot í öllum hæðum.
- Verjast gegnumbrotum.
- Vinna sig úr blokk línumanna.
- Einbeiting.
- Sérhæfing í ákveðnum stöðum.

Leikfræði liðs:

- Mikil samvinna leikmanna.
- Skipulögð vinna með markverði.
- Áhersla á að verjast fleiri/færri.
- Klippa út ákveðnar stöður.
- Klippa út leikmenn.
- Kenna að taka úr umferð.
- Ná fráköstum.
- Leikskilningur á varnarspili.
- Fullklára að kenna grunninn í eftirfarandi varnaraðferðum.
 - 6:0.
 - 5:1
 - 5+1.
 - 3:2:1.
 - 3:3 Pressuvörn.

Markmaður:

- Staðsetning – bjóða færi = loka.
- Samvinna með vörn þróuð.
- Einbeiting.
- Verja dauðafæri – víti og hraðaupphlaup.
- Fljótur að koma bolta í spil, áhersla á langar sendingar.
- Mikil liðleikþjálfun





Fjármálastjórn

Bókhald

Bókhald vegna meistaraflokka og yngri flokka er aðskilið í bókhaldi félagsins. Meistaraflokkar í handknattleik eru undir handknattleiksdeild, meistaraflokkar í knattspyrnu eru undir knattspyrnudeild og yngri flokkar undir aðalstjórn.

Laun þjálfara

Laun þjálfara fara eftir menntun, reynslu og því hvaða flokka þeir eru með, fjölda í flokk og fjölda æfinga á mánuði. Ekki skiptir máli hvort verið er að þjálfar stelpur, stráka eða hvort það er handbolti eða fótbolti.

Þjálfarar eru með skriflegan ráðningarsamning og eru launþegar.

Fjárhagsáætlun

Fjárhagsáætlun er unnin í nóvember ár hvert fyrir aðalstjórn ÍBV Íþróttafélags. Deildir félagsins vinna áætlun í lok hvers tímabils.





Þjálfarar

ÍBV Íþróttafélag stefnir alltaf að því að hafa hæfa og góða þjálfara í hverjum aldursflokki. Unglingaráð gerir sömu kröfur til þjálfaramenntunar knattspyrnuþjálfara og KSÍ. Og sömu kröfur til þjálfaramenntunar handknattleiksþjálfara og HSÍ. Spilandi leikmenn í meistaraflokki eru ekki ráðnir aðalþjálfarar flokka nema í neyðartilvikum, en þeir geta fengið aðstoðarþjálfara stöðu. Heimilt er að ráða þjálfara sem ekki hafa uppfyllt framangreind skilyrði gegn því að þeir sækji sér menntun á komandi tímabili.

Markmið ÍBV Íþróttafélags er að vera alltaf með sem hæfustu þjálfarana og stuðla að því að þeir fái þá menntun sem boðið er upp á hér á landi auk þess að hvetja þjálfara til að sækja námskeið erlendis.

Yfirþjálfarar hafa umsjón með þjálfaramenntun þjálfara og sjá um umsóknir varðandi styrki fyrir þjálfara á viðkomandi námskeið.

Ef fjöldi iðkenda fer yfir 15-20 þá er ráðin aðstoðarþjálfari sem verður aðalþjálfaranum innan handar í þjálfuninni út keppnistímabilið.

Stefna ÍBV Íþróttafélags er að haldnir séu samráðsfundir þjálfara tvisvar til prisvar á ári. Á fyrsta fundi er mikilvægt að fara yfir atriði eins og kröfur til þjálfara, námskeið sem í boði eru fyrir þá, samræmdar starfsreglur, íþróttanámskránnar og þau mót sem í boði eru fyrir hvern aldursflokki. Yfirþjálfari/yfirmaður yngri flokka starfs boðar til fundar og annast fundarstjórn.

Þjálfarar bera ábyrgð á þjálfun hvers flokks og faglegri leiðsögn til iðkenda. Þeir stjórna leikjum og bera ábyrgð á búnaði, skráningum og vinna með foreldraráðum flokkanna. Þjálfari skipuleggur ferðir í samráði við foreldraráð og ferðast með liðinu nema þegar því er ekki við komið.

Þjálfaramenntun

Knattspyrna

Þjálfun	Aðalþjálfari	Aðstoðarþjálfari	Markmannsþjálfari
Efsta deild karla, 1. deild karla, 2. deild karla, efsta deild kvenna og 1. deild kvenna	UEFA Pro gráða eða KSÍ A gráða	KSÍ B gráða og KSÍ V námskeið að auki	KSÍ (UEFA) A Markmannsþjálfaragráða eða KSÍ Markmannsþjálfaragráða
3. deild karla, 4. deild karla, 2. deild kvenna og 2. flokkur	KSÍ B gráða og KSÍ V námskeið að auki	KSÍ B gráða	KSÍ Markmannsþjálfaragráða eða KSÍ B gráða
Yfirþjálfari yngri flokka	KSÍ Afreksþjálfun unglinga		
3. og 4. flokkur	KSÍ B gráða og KSÍ V námskeið að auki	KSÍ II	KSÍ B gráða
Yfirþjálfari í 5., 6., 7. og 8. flokki	KSÍ B gráða		
5., 6., 7. og 8. flokkur og flokkar þar sem eingöngu er keppni í 7 eða 5 manna liðum	KSÍ B gráða	KSÍ II	KSÍ III

Handknattleikur

- 1. stig:** Þjálfun barna, réttindi til að þjálfar börn að 12 ára aldri.
- 2. stig:** Þjálfun unglinga, réttindi til að þjálfar alla flokka nema meistaraflokk.
- 3. stig:** Meistaraflokksþjálfun, réttindi til að þjálfar meistaraflokk/afreksþjálfun.
- 4. stig:** Mastercoach hjá EHF

Starfslýsing yfirþjálfara

Yfirþjálfari hefur yfirumsjón með öllu faglegu starfi unglingaráðs og veitir þjálfurum og stjórnendum faglega ráðgjöf við þjálfun. Hann ber ábyrgð á að æfingaáætlanir séu gerðar, þeim fylgt og að þær séu kynntar iðkendum og foreldrum.

Yfirþjálfari leggur fram tillögur um ráðningu þjálfara, en endanleg samþykkt er í höndum unglingaráðs.

Helstu verkefni yfirþjálfara eru:

- Yfirþjálfari hefur umsjón með öllu starfi þjálfara deildarinnar í samráði við stjórn unglingaráðs og vinnur náið með íþróttafulltrúa.
- Ef ÍBV Íþróttafélag er í samstarfi við annað félag þá skal yfirþjálfari:
 - Sjá til þess að samskipti flokkanna séu góð þ.e. að þjálfarar og foreldrar séu að vinna í sömu átt og fái ávallt sömu skilaboð.
 - Vinna að reglum er varða æfingasókn til þátttöku í leikjum og utanlandsferðum með yfirþjálfara samstarfsfélagsins.
 - Yfirþjálfari sér til þess að æfingaáætlanir séu gerðar fyrir alla flokka og leggur þær fyrir stjórn unglingaráðs. Þar skal koma skýrt fram stefna og markmið hvers flokks, auk tímasetninga og fjölda æfinga.
- Yfirþjálfari stýrir umræðum meðal þjálfara, til að mynda þá stefnu og menningu sem unnið er út frá á degi hverjum, ekki síst út frá stefnu ÍBV Íþróttafélags. Tvenns konar markmið:
 - Íþróttaleg markmið - Búa til sem flesta gæðaleikmenn fyrir meistaraflokka framtíðar.
 - Félagsleg markmið - Að alla iðkendur hlakki til að taka þátt í starfsemi ÍBV Íþróttafélags á hverjum degi og þurfi ekki að hafa áhyggjur af því að heilbrigðum þörfum þeirra um þátttöku og gleði sé sinnt.
- Yfirþjálfari aðstoðar þjálfara við að skipuleggja starfsárið og sér um hvers konar skipulagningu á þjálfun og fylgist með útfærslu þeirra og að þær samrýmist markmiðum uppeldisáætlunar deildarinnar.
- Yfirþjálfari skipuleggur í samráði við íþróttafulltrúa, þjálfara og foreldra utanlandsferðir.
- Ef þjálfari forfallast á æfingu skal hann tilkynna það yfirþjálfara og þeir í sameiningu sjá til þess að aðstoðarmaður þjálfara eða annar staðgengill annist æfinguna.
- Unglingaráð ræður aðstoðarþjálfara til starfa að fenginni umsögn yfirþjálfara, óski þjálfari eftir því og telji unglingaráð þess þörf.
- Yfirþjálfari sér til þess að æfingaáætlanir séu kynntar fyrir iðkendum og forráðamönnum þeirra við upphaf hvers tímabils.

- Yfirþjálfari skal stuðla að auknu upplýsingaflæði og samvinnu við foreldra. Hann skal sjá til þess að þjálfarar boði til foreldrafunda og funda með foreldraráðum.
- Yfirþjálfari skal halda reglulega fundi með þjálfurum (að jafnaði 1-2 í mánuði), þar sem fjallað er um málefni allra flokka og sjá til þess að þjálfarar haldi skýrslur um gang mála hjá hverjum flokki.
- Yfirþjálfari fylgist með framkvæmd æfingaáætlaða og sér til þess að þeim sé fylgt.
- Yfirþjálfari skipuleggur með þjálfurum allar frestanir á leikjum þannig að allir sem þurfi skilaboð þess efnis fái þau.
- Yfirþjálfari sækir a.m.k. tvo leiki hjá hverjum flokki karla og kvenna, tekur út liðið og ræðir við þjálfara í framhaldi af áhorfi á leikinn, til að skerpa sýn á flokkinn og til að gefa þjálfara aðra sýn á lið sitt. Þá fylgist hann með æfingu hjá hverjum flokki að minnsta kosti tvisvar sinnum í mánuði.
- Yfirþjálfari hefur yfirumsjón með að skipulagning á allri þjálfun byrjenda og yngri flokka frá grunni sé í samræmi við uppeldisáætlun. Hannar próf til að leggja fyrir iðkendur til að kanna framfarir þeirra.
- Yfirþjálfari leggur fram tillögur fyrir unglingaráð um ráðningu þjálfara. Endanleg ákvörðun um ráðningu er í höndum unglingaráðs. Óski þjálfari eftir aðstoðarþjálfara skal yfirþjálfari veita stjórn unglingaráðs umsögn um viðkomandi, sé þess óskað.
- Yfirþjálfari skal sjá til þess að þjálfarar starfi í hvívetna eftir reglum og samþykktum stjórnar unglingaráðs. Verði misbrestur á því tekur stjórn unglingaráðs málið til meðferðar.
- Yfirþjálfari skal koma upplýsingum um störf þjálfara yngri flokka til stjórnar unglingaráðs. Verði ítrekað vart við óánægju með starf þjálfara getur stjórn unglingaráðs sagt upp samningi við viðkomandi þjálfara að höfðu samráði við yfirþjálfara.
- Yfirþjálfari skal sjá til þess að þjálfarar meti árangur og skili starfsskýrslu að loknu keppnistímabili. Í því skyni skal hann afhenda sérstakt eyðublað þar sem þjálfarar skulu senda inn upplýsingar um leikmenn, æfingasókn og fleira. Gögnunum skal skilað til unglingaráðs í lok starfsársins.
- Yfirþjálfari skal mæta á fundi unglingaráðs sé þess óskað. Fyrsti liður á dagskrá hvers fundar skal vera málefni er tengist verkviði hans. Að lokinni umfjöllun um þau mál skal yfirþjálfari víkja af fundi. Með þessu gefst unglingaráði kostur á að fá sem besta innsýn í starfið á hverjum tíma.
- Yfirþjálfari er fulltrúi deildarinnar í hópi þjálfara.
- Yfirþjálfari kynnir sér nýjustu aðferðir um þjálfun, tæki og tól við hvert tækifæri og kemur upplýsingum um þær til annara þjálfara í gegnum netmiðla og á fundum.
- Stjórn unglingaráðs skal halda reglulega fundi með yfirþjálfara og skal það skipulagt í upphafi hvers tímabils. Yfirþjálfari getur hvenær sem er óskað eftir fundi með stjórn unglingaráðs. Einnig getur hann kallað saman fund þjálfara þegar hann telur þörf.

Starfslýsing þjálfara

Starfssvið:

- Þjálfari vinnur eftir siðareglum félagsins og starfslýsingu unglingaráðs.
- Þjálfari þarf að vinna eftir stefnu félagsins, sérstaklega þegar kemur að kennslu og æfingaáætlun.
- Þjálfari er fyrirmynd barna og unglunga.
- Þjálfari sér um öll samskipti og tilkynningar til foreldra.
- Þjálfari skipuleggur keppnisferðir í samráði við starfsmenn félagsins og foreldra flokkanna og þarf fararstjóri að vera með liðinu þegar það er á ferðalögum.
- Þjálfara er óheimilt að nota tóbak og önnur vímuefni á svæði félagsins sem og í ferðalögum á vegum félagsins.
- Komist þjálfari ekki til æfinga eða keppni skal hann tilkynna það yfirþjálfara og þeir í sameiningu sjá til þess að aðstoðarmaður þjálfara eða annar staðgengill annist æfinguna.
- Þjálfari skal sjá um að umgengnisreglum mannvirkja sé framfylgt í hvívetna á meðan flokkur hans er í íþróttamannvirkjunum. Einnig að huga að umgengni leikmanna í farartækjum félagsins.
- Þjálfari sækir alla þá þjálfara fundi sem skipulagðir eru af félaginu.

Almennt:

- Yfirþjálfari er hans næsti yfirmaður.
- Yfirþjálfari/framkvæmdarstjóri félagsins ræður aðstoðarþjálfara til starfa í öllum flokkum telji hann þess þörf.
- Þjálfari þarf að starfa eftir kennslu og æfingaáætlun félagsins og leggja jafn mikla áherslu á þjálfun slakari iðkenda eins og þeirra sem lengra eru komnir.
- Þjálfari skal koma undirbúinn til vinnu.
- Hver þjálfari fær til umráða ákveðinn fjölda af boltum, vestum og annan búnað til æfinga og keppni fyrir viðkomandi flokk, sem hann skal bera fulla ábyrgð á.
- Þjálfari skal virða óskir og ákvarðanir starfsmanna um staðsetningu æfinga og keppnisleikja. Að lokinni æfingu og leik skal þjálfari ganga frá búnaði sem hann notar.
- Þjálfarar skulu klæðast fatnaði merktum ÍBV á æfingum og í öllum leikjum á vegum félagsins.

Fyrir tímabil:

- Þjálfari skal í upphafi starfsárs kynna iðkendum skriflega fyrirsjáanlega þátttöku flokksins í mótum á starfsárinu. Verði röskun á þeirri áætlun skal þjálfari kynna þær breytingar með tölvupósti og á þeirri síðu sem hópurinn notar til samskipta.
- Þjálfari skal skipuleggja starfsárið í samráði við yfirþjálfara og skila inn þeim upplýsingum sem yfirþjálfari kallar eftir.

Æfingar:

- Þjálfari skal vera mættur a.m.k. 15 mínútum fyrir auglýstan æfingatíma og ekki fara af æfingu fyrr en allir iðkendur eru farnir af vallarsvæði, a.m.k. 10 mín. eftir að æfingu lýkur. Ganga skal frá æfingaaðstöðunni hverju sinni, svo næsti þjálfari geti hafið sína vinnu vandræðalaust.
- Þjálfari ber ábyrgð á því að leikmenn séu boðaðir á æfingar og skulu í upphafi starfsárs kynna iðkendum og forráðamönnum þeirra skriflega æfingaáætlun (tímasetningu og æfingafjölda á viku). Allar breytingar á æfingatímum skal kynna tímalega.
- Þjálfari skal halda mætingaskýrslur í Sportabler fyrir iðkendur og ganga skilmerkilega frá þeim þannig að hægt sé að byggja á þeim upplýsingum, sem þar koma fram, við innheimtu æfingagjalda.

Leikir:

- Óski handknattleiksþjálfari eftir breytingu á leikdegi hjá liði sínu skal hann sjá um þau samskipti sjálfur við hitt félagsliðið og sérsambandið í samstarfi við forsvarsmann handboltans. Áður en þjálfari breytir leikdegi á heimaleik skal hann hafa gengið úr skugga um að leikvelli sé lausir.
- Óski knattspyrnuþjálfari eftir breytingu á leikdegi hjá liði sínu skal hann hafa samband við þjálfara mótherjans og finna nýjan leiktíma, ganga úr skugga um að leikvöllur sé laus og hafa þá samband við forsvarsmann kanttspyrnunnar sem klárar málið með KSÍ. Þjálfara ber að tilkynna vallarstarfsmanni og dómarastjóra um breytinguna um leið og hún fæst samþykkt.
- Komi til sekta frá HSÍ/KSÍ vegna leikskýrslna fellur það í hlut aðalþjálfara að greiða þær sektir.
- Keppnisbúninga má eingöngu nota í æfinga og keppnisleikjum.
- Þjálfari ber ábyrgð á því að búnaður leikmanna sé í samræmi við reglugerð sérsambanda þar að lútandi.
- Þjálfari skal panta ferðir fyrir leikmenn í útileiki og útvega fararstjóra með a.m.k. FIMM daga fyrirvara og tilkynna fjölda þátttakenda til þess að hægt sé að skipuleggja rútuferðir.
- Meginreglan varðandi yngri flokka félagsins er að félagið greiðir fyrir Herjólf í alla leiki á Íslandsmóti og í bikarkeppni. Sé um lengri ferðir en á stórhöfuðborgarsvæðið að ræða greiðir félagið hluta ferðakostnaðar.
- Þjálfari ber ábyrgð á því að leikskýrslur séu útfylltar fyrir leiki skv. lögum sérsambanda.
- Þjálfari fullvinnur leikskýrslur og kemur upplýsingum um úrslit leikja inn á vef HSÍ/KSÍ þegar um heimaleiki er að ræða eða á skrifstofu ÍBV Íþróttafélags.



Agamál:

- Þjálfari hefur ekki rétt á að vísa iðkenda úr félaginu vegna vandamála sem koma upp í flokknum. Komi upp agavandamál í flokknum skal þjálfari tafarlaust gera foreldrum/forráðamönnum viðvart og reyna að leysa málið í samvinnu við þá. Verði ekki bót á hegðun leikmanns skal bera þau mál undir yfirþjálfara og leysa málið í samvinnu við hann, unglingaráð og viðkomandi foreldra/forráðamenn.

Fjáraflanir og félagsmál:

- Þjálfari skal leitast við að byggja upp sem bestan félagsanda í flokknum í samráði við iðkendur og foreldra/forráðamenn þeirra.
- Þjálfari skal funda að minnsta kosti tvisvar sinnum yfir leiktímabil með foreldraráði um málefni viðkomandi flokks, m.a. um félagsanda, framfarir, fjáraflanir, keppnisferðir og annað sem viðkemur flokknum.
- Þjálfari skal fara að reglum félagsins er varða lokahóf, aðalþjálfari skal halda stutta tölu um starf flokksins og taka þátt í skemmtuninni sem fram fer á hófinu.

Menntun og störf:

- Þjálfarar á vegum ÍBV Íþróttafélags skulu hafa lokið tilskilinni menntun skv. reglum HSÍ/KSÍ um þjálfun í yngri flokkum. Yfirþjálfari getur gert undanþágu vegna þjálfara sem ekki hafa viðunandi menntun. Viðkomandi þjálfari verður þá að sækja sér þá menntun sem krafist er af honum á fyrsta eða öðru ári þjálfunar hjá ÍBV Íþróttafélagi.
- Þjálfari í fullu starfi getur ekki tekið að sér aukavinnu nema í samráði við framkvæmdastjóra félagsins.

Framkoma:

- Þjálfari skal markvisst stuðla að því að framkoma hans sé ÍBV Íþróttafélagi til fyrirmyndar á vinnutíma.
- Þjálfari skal ætíð starfa eftir siðareglum félagsins.
- Þjálfari skal aldrei vera merktur félaginu undir áhrifum vímuefna.

Þjálfari skal starfa í hvívetna eftir reglum og samþykktum aðalstjórnar ÍBV Íþróttafélags og unglingaráðs. Verði misbrestur á því er það í höndum unglingaráðs að ákveða um framhaldið.

Ath! starfslýsing þjálfara barna og unglingaráðs er ekki tæmandi. Og má búast við viðbótum í nánustu framtíð.



Aðstoðarþjálfarar

ÍBV Íþróttafélag vill reyna að ala upp aðstoðarþjálfara innan félagsins og veita þannig áhugasömum iðkendum tækifæri til að vinna við aðstoðarþjálfun hjá félaginu. Við viljum að þeir/þær fái tækifæri til þess að mennta sig og fá reynslu til þess að geta tekið að sér þjálfun í framtíðinni.

Markmannspjálfun

Sérstakur markmannspjálfi er ráðinn til þess að þjálfar markmenn sem eru 12 ára og yngri annars vegar og hins vegar 13 til 16 ára. Þó það sé stefna félagsins að sérhæfa ekki iðkendur sína fyrr en viðkomandi hefur aldur og þroska til. Æfingar eru reglulega og markmannspjálfi hefur yfirumsjón með grunnkennslu markvörslunnar í samstarfi við yfirþjálfara. Markmannspjálfi sér einnig um meiri sérhæfingu hjá eldri markvörðum ef þess gerist þörf.

Slys/tryggingar iðkenda

Þjálfurum ber að fylla út slysaskýrslur í öllum tilfellum þar sem óhöpp eða slys verða og senda til forstöðumanns íþróttamannvirkja Vestmannaeyjabæjar. Slysaskýrsluform er hægt að nálgast hjá starfsmönnum íþróttamiðstöðvar og á skrifstofu ÍBV Íþróttafélags í Týsheimili.

Til að forðast slys skulu þjálfarar tilkynna strax um það sem aflaga fer eða þarfnast viðgerðar með tölvupósti til forstöðumanns íþróttamannvirkja bæjarins og framkvæmdastjóra félagsins.

Meginreglan er að iðkendur félagsins eru ekki tryggðir á vegum félagsins þó þeir stundi æfingar og keppni á vegum þess.

Iðkendur eða forráðamenn þeirra bera sjálfir ábyrgð á að afla tilskilinna gagna. Nauðsynleg eyðublöð fyrir tilkynningu er hægt að nálgast á heimasíðu ÍSÍ undir Íþróttaslysasjóður. Aðstoð við útfyllingu og frágang skjala er hægt að fá á skrifstofu ÍBV Íþróttafélags.



Upplýsingar fyrir fararstjóra og þjálfara

Fararstjórar á vegum ÍBV Íþróttafélags - ábendingar

- Mætið tímanlega á brottfarastað.
- Hver fararstjóri hafi yfirumsjón með ákveðnum hóp barna.
- Verið með nafnalista og merkið við hverjir fara með.
- Gott er að kenna þeim strax að vera í röð á eftir sínum fararstjóra.
- Búðu þig undir að þurfa að setja þig í mörg hlutverk t.d. hjúkku, barnapíu og sálfræðings.
- Einn fararstjóri þarf að vera síðastur út á þeim stöðum sem komið er á til að taka eigur barnanna ef eitthvað gleymist og sjá til þess að skilið sé við staðinn með sóma.
- Ekki er æskilegt að fararstjórar taki sitt barn út úr hópnum t.d. til að gauka einhverju að því sem hinir fá ekki.
- Ekki er æskilegt að fararstjórar taki með systkyni/önnur börn í ferðina nema í samráði við aðra fararstjóra/þjálfara.
- Sjáið til þess að börnin gangi vel um búningssklefa, íþróttasali og íþróttavelli.
- Sjáið til þess að börnin gangi vel um í Herjólfí/flugvél, rútum og þar sem gist er.
- Sjáið til þess að börnin beri virðingu fyrir ÍBV búningnum og öðrum eigum félagsins.
- Ganga frá gististað eins og komið var að honum.
- Ákveða hvaða fararstjóri á að sjá um að greiða reikninga og nauðsynlegt er að koma nótum strax til gjaldkera þegar heim er komið.
- Hvetjið börnin til að horfa á leiki ÍBV þegar því er komið við.

Herjólfur

- Börnin fara ekki um borð nema í fylgd með fararstjóra.
- Sjáið til þess að börnin sýni öðrum farþegum tillitssemi með því að ganga hljóðlega um og séu ekki í eltingaleik.
- Æskilegt er að börn séu á ákveðnum stað í skipinu t.d. sjónvarpsherbergi með fararstjóra eða í borðsal.
- Sjáið til þess að börn séu ekki úti á dekki meðan á siglingu stendur.
- Sjáið til þess að börnin gangi vel um skipið.

Gátlisti fyrir þjálfara/fararstjóra

- Panta í Herjólf/flug tímanlega.
- Fá fararstjóra.
- Panta koju, ef siglt er til Þorlákshafnar.
- Komast að því hverjir eru að fara í ferðina.
- Fá tilboð í mat á matsölustöðum.
- Athuga með gistingu – aðeins þeir sem eru 12 ára og eldri mega gista á hóteli nema í undantekningar tilfellum.
- Athuga með rútú.
- Áætla kostnað.
- Senda út bréf til foreldra um ferðina og hvað þarf að taka með.
- Afþreying.
- Raða börnum á fararstjóra.

Ferðareglur ÍBV Íþróttafélags

Það skal ávallt fylgja fararstjóri hópum í ferðir á vegum félagsins. Það vill brenna við að foreldrar gefi sig ekki í ferðir og treysti þjálfaranum fyrir hópnum sem er engan veginn í lagi, en hægt að líta framhjá ef hópurinn er ekki fjölmennur. Best er að hafa fararstjóra á hvert lið sem ferðast. Ef um fámennan hóp er að ræða er hægt að biðja rútubílstjórann um að hafa umsjón með hópnum meðan á rútuferð stendur. Ef að eftirlitslaus hópur gengur illa um bíla félagsins eða hegðun hópsins er ekki til fyrirmyndar þá mun félagið ekki styrkja viðkomandi hóp í næstu ferð sem gerir það að verkum að foreldrar þurfa að greiða sjálf fyrir bíl og bílstjóra undir hópinn. Það er hins vegar ekki hægt að líta fram hjá því að hópur sé sendur **án fararstjóra** í Herjólf. **Við þurfum að brýna fyrir iðkendum að það er fararstjórinn sem ræður í ferðum og ber iðkendum að fara í einu og öllu að fyrirmælum fararstjóra.**

Hótelgisting

Hótelgisting er aðeins í boði fyrir þá iðkendur er hafið hafa nám í 7. bekk. Þegar við pöntum, þá þurfum við að biðja um að fá að vera á sömu hæð eða í mesta lagi á tveimur hæðum. Þegar á hótél er komið þá sest hópurinn í setustofuna meðan fararstjórnarnir ná í lykla. Fararstjórnar raða svo á herbergin um leið og þeir skrá hjá sér hverjir eru í hvaða herbergi. Iðkendur þurfa líka að fá að vita í hvaða herbergi fararstjórnar eru ásamt því að vera með símanúmer þeirra. Fararstjórnar setja reglur um hvenær skuli gengið til náða og ber iðkendum að fara eftir því. Fararstjórnar þurfa að sjá til þess að **enginn sé einn í herbergi**. Hægt er að fá þriggja manna herbergi ef þörf er á. Fararstjórnar eiga að biðja starfsfólk hótelsins um að láta sig vita ef að iðkendur sjást úti eftir að útivistartíma líkur. Starfsfólk hótela hefur verið mjög liðlegt við félagið.

Farsímar

Símar eru bannaðir í ferðum iðkenda þar til þeir hafa hafið nám í 7. bekk. Hjá þeim flokkum sem símar eru leyfðir skal sími tekinn af iðkendum af forsjármanni hópsins þegar komið er á keppnisstað en iðkendur fá hann aftur í hendur þegar liðið yfirgefur keppnisstað. Þjálfarar hvetji iðkendur til að koma með spil og lesefni í ferðir.

Góðir siðir fyrir þjálfara

- Meðhöndlaðu alla iðkendur á þeirra forsendum.
- Styrktu jákvæða hegðun og framkomu.
- Sjáðu til þess að þjálfun og keppni sé við hæfi iðkenda með tilliti til aldurs, reynslu og þroska.
- Sýndu íþróttinni virðingu og virtu reglur hennar, venjur og siði. Stuðlaðu að því að iðkendur geri slíkt hið sama og kenndu þeim að virða dómara og keppinauta.
- Vertu iðkendum þínum góð fyrirmynd og spornaðu við óíþróttamannslegri og niðurlægjandi hegðun.
- Komdu vel fram við alla iðkendur og líttu meira til færni og framfara en árangurs.
- Misnotaðu ekki stöðu þína og vald.
- Sæktu reglulega endurmenntun.
- Leggðu þitt af mörkum til að skapa gott andrúmsloft og félagsleg tengsl.
- Sýndu meiðslum og veikindum iðkenda tillitssemi.
- Fáðu iðkendur til að vera með í ákvörðunum sem tengjast þeim og kenndu þeim að bera ábyrgð á eigin hegðun og framförum í íþróttinni.
- Taktu tillit til aldurs og þroska iðkenda og viðhafðu jákvæða gagnrýni og forðastu neikvæða gagnrýni.
- Leitaðu samstarfs við aðra þjálfara og sérfræðinga þegar þess þarf.
- Viðurkenndu rétt iðkandans til þess að leita ráða frá öðrum þjálfurum.
- Samþykktu aldrei ógnandi eða ofbeldisfulla tilburði.
- Sinntu iðkendum á æfingum en þess utan skaltu halda þig í faglegri fjarlægð. Forðastu samskipti í gegnum síma og netið nema til boðunar æfinga og upplýsingagjafar.
- Hafðu ávallt í huga að þú ert að byggja upp fólk, bæði líkamlega og andlega.
- Komdu þér aldrei í þá stöðu að þú sért einn með iðkanda.



Félagsstarf

Stefnt skal að því að skapa jákvæða ímynd barna- og unglingaíþróttar á vegum ÍBV Íþróttafélags, bæði í drengja- og stúlknaflokkum, stuðla að drengskap iðkenda, jafnrétti, vináttu og umburðarlyndi við náungann. Þá skulu iðkendur læra að virða félaga sína og beita sveigjanleika í samskiptum. Stefnt skal að því að auka skilning og hæfni iðkenda til þess að fara eftir reglum og fyrirmælum.

Stefnt skal að því að efla iðkanda sem félagsveru og kenna honum að taka tillit til annarra. Mikilvægt er að hafa hópefli, þ.e. brjóta upp hefbundna starfsemi og gera eitthvað uppbyggilegt fyrir einstaklinginn eða hópinn, í hverjum flokki fyrir sig að minnsta kosti fjórum sinnum yfir keppnistímabilið og er hverjum þjálfara fyrir sig í sjálfsvald sett hvenær og hvað hann gerir. Dæmi um óhefðbundna starfsemi eru t.d. ferðalög, heimsókn, umræður (tjáning), iðkun annarra íþróttagreina og margt fleira. Þetta getur hver flokkur gert fyrir sig eða margir flokkar saman. Þjálfari leggur fram áætlun fyrir hópefli í fyrsta mánuði þjálfunartímabils.

Stefnt er að því að foreldrar taki fullan þátt í félagsstarfinu og verði með því virkir þátttakendur í starfi deildarinnar.

Fastir viðburðir félagsstarfs eru uppskeruhátíðir þar sem árið er gert upp með tilheyrandi viðurkenningum.

Félagslegi þátturinn

Knattspyrna og handknattleikur eru hópíþróttir þar sem einstaklingar innan hans þurfa að samlagast ef að árangur á að nást. Félagslegi þátturinn á það til að gleymast í þjálfuninni þar sem þjálfurum finnst oft nóg að leikmenn hittist á æfingum. Til þess að leikmenn kynnist betur þá þurfa þeir einnig að hittast utan æfinga til að bæta andann í hópnum.

Þetta er hægt að gera á ýmsan hátt. Það er hægt að fara í bíó eða keilu í ferðalögum, sund, hafa videokvöld, borða pizzu saman eða hafa spilakvöld. Að sjálfsögðu er margt annað sem kemur til greina.

Oft þarf að gera eitthvað í þessum dúr til þess að leikmönnum líði vel og þeim finnist þeir vera hluti af hópnum. Það má ekki gleyma því að margir iðkendur eru í íþróttum nær eingöngu upp á félagsskapinn og það ber að virða það! Þjálfarar verða því að vera vakandi fyrir því að rækta félagslega þáttinn í þjálfuninni og reyna þannig að auka ánægju iðkenda.



Viðburðadagatal

Janúar	Prettándagleði
Mars	Herrakvöld handknattleiksdeildar Eyjablikksmót
Apríl	Aðalfundur ÍBV Íþróttafélags Herrakvöld knattspyrnudeildar Konukvöld knattspyrnudeildar
Maí	Lokahóf í handknattleik yngri Lokahóf í handknattleik eldri Vetrarlok ÍBV Íþróttafélags
Júní	TM Mótið í Eyjum Orkumótið
Júlí/ágúst	Þjóðhátíð
September	Lokahóf í knattspyrnu yngri Lokahóf í knattspyrnu eldri Sumarlok ÍBV Íþróttafélags
Október	Eyjablikksmót
Nóvember	Konukvöld handknattleiksdeildar
Desember	Desember tónleikar Flugeldabingó

Góðir siðir fyrir stuðningsmenn

- Hrósaðu liði þínu á jákvæðan hátt.
- Forðastu niðrandi ummæli.
- Forðastu neikvæða hegðun á kappleikjum, ölvun og ólæti.
- Berðu virðingu fyrir störfum dómara og starfsmanna.
- Berðu virðingu fyrir andstæðingum ÍBV.

Foreldrastarf

ÍBV Íþróttafélag leggur mikið upp úr góðu samstarfi við foreldra og forráðamenn þeirra barna og unglunga sem stunda æfingar og keppni á vegum félagsins. Við hvetjum foreldra til að sýna íþróttaiðkun barna sinna jákvæðan áhuga, vera hvetjandi varðandi ástundun þeirra, veita þeim skýran ramma hvað varðar æfingasókn, fylgja þeim á kappleiki og líta við á æfingum. Slík hvatning er börnunum mikils virði og eykur líkurnar á að þau haldi áfram að stunda íþróttir.

Upplýsingar til foreldra

Til að halda foreldrum upplýstum þá notum við Sportabler, app sem hægt er að hlaða niður í síma. Þar er hægt að sjá æfingar, leiki og vera í samskiptum við þjálfara og aðra foreldra. Einnig er félagið með heimasíðu þar sem hægt er að nálgast æfingatöflur ásamt ýmsum upplýsingum sem tengjast yngri flokkum félagsins, **www.ibvsport.is**.

ÍBV Íþróttafélag stuðlar að:

- Eflingu samstarfs við foreldra.
- Sem mestri þátttöku foreldra í félagsstarfi.
- Foreldrar séu vel upplýstir um markmið deilda og flokka.
- Því að fá fleiri foreldra til að starfa að félagsmálum.
- Upplýsingum sé komið til foreldra um hlutverk þeirra í félagsstarfi.

Foreldraráð

Í byrjun vetrarstarfsins eru foreldrar barna í hverjum flokki boðaðir á foreldrafund með yfirþjálfara og þjálfara þar sem kynnt er áætlun vetrarstarfsins. Á þeim fundi eru kosnir 5 fulltrúar foreldra í svokallað foreldraráð, í hverju ráði þurfa að vera tveir gjaldkerar þ.e. einn fyrir hvorn árgang.

Hlutverk foreldraráðs:

- Foreldraráð er tengiliður milli iðkenda, foreldra, þjálfara og yfirþjálfara. Talsmaður foreldraráðs er jafnframt tengiliður við unglingaráð.
- Foreldraráð heyrir beint undir yfirþjálfara og unglingaráð sem sér um að samræma og skipuleggja fjáraflanir flokkanna. Foreldraráð þurfa að láta unglingaráð vita með góðum fyrirvara um fyrirhugaðar fjáraflanir.



- Foreldraráð sinna mikilvægum verkefnum við undirbúning mótahalds, fjáraflanir og önnur verkefni þar að lútandi fyrir viðkomandi flokk.
- Foreldraráð skal stuðla að jákvæðu og uppbyggilegu starfi yngri flokka ÍBV Íþróttafélags.
- Foreldraráð skal stuðla að því að foreldrar hvetji börnin á jákvæðan og uppbyggilegan hátt í starfi og í leik og bendi þeim á mikilvægi þess að þeir sækji kappleiki þá sem börn þeirra taka þátt í eftir fremsta megni.
- Foreldraráð skal hafa náið samstarf við þjálfara flokksins vegna kappleikja og keppnisferða. Foreldrar skulu að öllu jöfnu kosta ferðir og uppihald á óopinber mót (N1 mótið, Orkumótið, Norðurálmótið, TM Mótið í Eyjum, Síamótið o.fl.) og foreldraráð skal koma af stað fjáröflunum til að létta róðurinn við að standa straum af kostnaði.
- Foreldraráð skal skipuleggja allar styttri ferðir flokka á Íslandsmót og æfingamót í samvinnu við þjálfara.
- Ferðir sem eru farnar erlendis skulu gerðar í samráði við unglingaráð og yfirþjálfara.
- Ferðir erlendis eru eingöngu farnar í 3.fl.kk/kvk í fótbolta og 4. fl. kk/kvk í handbolta skv. stefnu unglingaráðs.
- Foreldraráð skal upplýsa aðra foreldra um þær fjáraflanir og starfsemi sem í gangi er hverju sinni, með foreldrafundum í samvinnu við þjálfara flokksins.
- Foreldraráð skal aðstoða þjálfara, yfirþjálfara til að auka iðkanda fjölda í flokknum.
- Foreldraráði er með öllu óheimilt að láta þjálfara sjá um fjáraflanir, né vörslu fjármuna. Foreldraráð skal ávallt skipa 1-2 fulltrúa sem sjá um viðkomandi verkefni hverju sinni.
- Foreldraráð skal markvisst stuðla að því að framkoma foreldra sé ÍBV Íþróttafélagi til fyrirmyndar í hvívetna, innan vallar sem utan, í félagsheimili, keppnisferðalögum hér á landi og erlendis, á æfingum, í leikjum, gagnvart dómara og starfsmönnum leikja, andstæðingum, áhorfendum og eigin félagi.

Hlutverk gjaldkera er að:

- Halda utan um ferðasjóð iðkenda.
- Hafa með sér stöðu iðkenda á foreldrafundi.
- Hafa eftirlit með að foreldrar skili inn peningum fyrir fjáraflanir – kalla eftir því ef dráttur er á skilum.
- Ýta við foreldrum varðandi að koma af stað fjáröflunum.
- Gera upp ferðir í samráði við gjaldkera annarra árganga í flokknum.
- Skila til unglingaráðs uppgjöri í byrjun árs.
 - Fá fulltrúa úr foreldrahópnum eða tengdan aðila til að fara með sér yfir bókhaldið í lok árs. Nauðsynlegt er að fá samþykki foreldra fyrir skoðunaraðila.



Stuðningur foreldra

Rannsóknir hafa sýnt að það mikilvægasta við uppeldi barna er að foreldrar verji tíma með börnum sínum og þekki foreldra vina barnanna. ÍBV Íþróttafélag leggur mikla áherslu á það að iðkendur séu vinir bæði innan vallar og utan. Grundvöllur fyrir rekstri íþróttafélags er öflugt foreldrastarf. Þar sem öflugt foreldrastarf er til staðar er rekstur viðkomandi flokks yfirleitt í góðum farvegi. Þjálfari og stjórn fá þann stuðning sem nauðsynlegur er og börnin æfa betur og eru viljugri að taka þátt ef foreldrar þeirra eru áhugasamir um íþróttaiðkun þeirra. Mjög mikilvægt er að foreldrar sýni börnum sínum stuðning og áhuga á því sem þau eru að gera. Spyrji t.d. hvernig gangi, mæti á æfingar og leiki og veiti þeim jákvætt aðhald. Sem foreldri getur þú tekið þátt í því að gera íþróttaiðkun barna og unglinga að eftirminnilegri og jákvæðri reynslu fyrir börnin.

Góðir siðir fyrir foreldra

- Verið dugleg að mæta bæði á leiki og æfingar.
- Hrósið öllum leikmönnum meðan á leik stendur.
- Hvetjið börnin bæði þegar vel gengur og þegar á móti blæs.
- Berið virðingu fyrir störfum þjálfarans.
- Lítið á dómarann sem leiðbeinanda barnanna, ekki gagnrýna ákvarðanir hans.
- Hafið áhrif og hvetjið börnin til þátttöku, ekki þvinga þau.
- Gerið hóflegar kröfur til barnanna um árangur.
- Sýnið starfi félagsins virðingu, verið virk á foreldrafundum og þar sem umræður fara fram um þjálfun og markmið.
- Takið virkan þátt í foreldrasamstarfi því margar hendur vinna létt verk.
- Verið félagi og barni ykkar til sóma. Þið eruð fyrirmyndir barnanna.
- Látið vita tímalega ef barn ykkar kemst ekki með í keppnisferð.
- Virðið rétt hvers barns, óháð kyni, kynstofni eða trúarbrögðum, hvert barn er einstakt og þarfnast virðingar þinnar.
- Lærið að meta sjálfboðaliða félagsins, því án þeirra hefur barn þitt ekki möguleika á að stunda æfingar og keppni með félaginu.
- Sömu reglur gilda fyrir alla á ferðalögum félagsins.

Fatnaður - búningar

Annað hvert ár (oddatölu ár) skaffar félagið iðkendum sínum keppnistreyju þegar gengið hefur verið frá greiðslu æfingagjalda. Iðkendur í öllum flokkum skulu sjálfir eiga annan nauðsynlegan útbúnað eins og t.d. stuttbuxur, sokka, legghlífar og skó.

Þjálfari ásamt foreldraráði skal stuðla að því að ekki sé keppt í öðrum fatnaði en þeim sem merktur er ÍBV (treyja og stuttbuxur). Foreldraráð hafa oft staðið að því að kaupa ákveðinn fatnað á allan flokkinn til að ná fram betri kjörum, ekki er heimilt að kaupa hann frá öðrum en þeim sem félagið er með samning við. Í því sambandi er góð regla að foreldraráð sjái um að fatnaður sé merktur til að auðvelda ut anumhald fatnaðar á mótum. Nauðsynlegt er að ráðfæra sig við íþróttafulltrúa eða framkvæmdastjóra áður en fatnaður er keyptur.

Ferðir/keppni í yngri flokkum félagsins

Handknattleikur:

- 8. flokkur tekur þátt í minniboltamótum (4 dagsmót)
- 7. flokkur tekur þátt í miniboltamótum (4 dagsmót)
- 6. flokkur tekur þátt í Íslandsmóti í 6 manna bolta (5 túrneringar)
- 5. flokkur tekur þátt í Íslandsmóti (5 túrneringar)
- 4. flokkur tekur þátt í Íslandsmóti og bikarkeppni ásamt því að fara annað hvert ár á Partille Cup í Svíþjóð
- 3. flokkur tekur þátt í Íslandsmóti og bikarkeppni

Knattspyrna:

- 8. flokkur tekur þátt í tveim dagsmótum
- 7. flokkur kvenna tekur þátt í Síamóti og þremur dagsmótum
- 7. flokkur karla tekur þátt í Norðurálsmóti og þremur dagsmótum
- 6. flokkur kvenna tekur þátt í Síamóti og þremur dagsmótum
- 6. flokkur karla tekur þátt í Orkumóti og þremur dagsmótum
- 5. flokkur kvenna tekur þátt í Íslandsmóti, Síamóti, TM Móti og Faxaflóamóti
- 5. flokkur karla tekur þátt í Íslandsmóti, N1 móti og Faxaflóamóti
- 4. flokkur tekur þátt í Íslandsmóti, bikarkeppni, Rey Cup og Faxaflóamóti
- 3. flokkur tekur þátt í Íslandsmóti, bikarkeppni og Faxaflóamóti ásamt því að fara annað hvert ár á Gothia Cup í Svíþjóð
- 2. flokkur tekur þátt í Íslandsmóti, bikarkeppni og Faxaflóamóti



Utanlandsferðir:

Stefnt er að því að fara með 3. fl. drengja og stúlkna í knattspyrnu í utanlandsferð til keppni annað hvert ár (slétt ártöl) og með 4. fl. drengja og stúlkna í handknattleik annað hvert ár (oddatölu ártöl). Um þessar ferðir gilda sömu reglur og um sumarmót, þ.e. ætlast er til að hver iðkandi safni fyrir ferðinni að sumu eða öllu leyti. Utanlandsferðir flokkanna skal tilkynna til Unglingaráðs fyrir 1. desember árið áður. Flokksráð á að geta gengið að möppu um viðkomandi mót.

- Unglingaráð stefnir á að flokkarnir fari á mót sem eru fyrirfram ákveðin og hefð komin á.

Í samráði við yfirþjálfara deildarinnar:

- Yngri iðkendur eru í einhverjum tilfellum nauðsynlegir í þessar ferðir til að fylla upp í lið og þarf ósk um það að berast frá þjálfara til unglingaráðs fyrir 15. janúar.

Undirbúningur

Við skipulagningu á þátttöku í mótum er best ef hægt er að virkja alla foreldra/forráðamenn til þátttöku í undirbúningi móts eða á meðan á móti stendur. Sjá þarf til þess að einn til tveir aðilar taki að sér fararstjórn og hafi þannig yfirumsjón og samræmi hlutverk annarra foreldra/forráðamanna. Einn aðili er liðsstjóri með hverju liði, einn til tveir eru í svefnnefnd (ef ekki gengur að manna fararstjórn) og tveir í matarnefnd. Ef flokkur sendir fjögur lið (t.d. a, b, c og d lið) þá margfaldast framangreindur fjöldi með fjórum. Liðsstjórar fylgja liðum sínum frá mætingu á mót og þangað til keppni líkur á daginn. Liðsstjórar ákveða þátttöku foreldra í að taka börnin frá skipulögðu starfi þeirra yfir daginn. Liðsstjórar afhenda börnin fararstjórum sem sjá um börnin til morguns, fer með börnin í morgunmat og afhendir liðsstjórum fyrir keppni dagsins. Matarnefnd sér um að útvega mat fyrir mót og lækka þannig uppihaldskostnað á mótum því yfirleitt er bara hluti máltíða innifalinn í mótsgjaldi. Matarnefndin hefur yfirumsjón með framreiðslu matar á meðan á mótum stendur og virkjar aðra foreldra til starfans.

Engin börn í ÍBV Íþróttafélagi hafa þátttökurétt á mótum nema æfingagjald hafi verið greitt.





Fjáraflanir eftir árgöngum

Miðað við að flokkaskipting sé í október ár hvert

1.og 2. bekkur

Karla	2x harðfiskur
Kvenna	Heimilispakkning/krydd og mandarínusala
Saman	Morgunmatur á TM- og Orkumóti. Eurovision nammi.

3. og 4. bekkur

Karla	Vaktir og þrif í FÍV á TM Móti. Þrif í Alpýðuhúsinu, Kiwanis, Kviku og Safnaðarheimili á Orkumóti.
Kvenna	Vaktir og þrif í Hamarsskóla á TM- og Orkumóti.
Saman	4x klósettpappírssala á ári.

ATH! Gistirými á fótboltamótum geta breyst á milli ára

5. og 6. bekkur

Karla	Vaktir og þrif í Barnaskóla á TM- og Orkumóti.
Kvenna	Kaffisala á fótboltaleikjum. Þrif í Alpýðuhúsinu, Kiwanis, Kviku og Safnaðarheimili + sjá um grill á TM Móti. Vaktir og þrif í FÍV á Orkumóti.
Saman	Sjoppa á handboltamótum og selja ÍBV varning.

ATH! Gistirými á fótboltamótum geta breyst á milli ára

7. og 8. bekkur

Karla	Sokkasala Hummel. Safna styrktarlínunum í mótsblöð/Þjóðhátíðarblað. Jólappapír. Uppröðun í skólum á þriðjudegi fyrir TM Mót.
Kvenna	Safna styrktarlínunum í mótsblöð/Þjóðhátíðarblað.
Saman	Sjoppa á TM- og Orkumóti. Stafla stólum og borðum í skólum fyrir Eyjablikksmót. Sala á vörum frá Grími Kokk.

9. og 10. bekkur

Karla	Skipulagsdagatal.
Kvenna	Lakkrís.
Saman	Kleinubakstur. Kjötsala SS.

Þau sem fara út:

Skylda	Þrif í dalnum + dósir á Þjóðhátíð.
Skylda	Álfadans á Prettándanum.
Skylda	Vaktir og þrif í skólum, klukkuvaktir og morgunmatur á Eyjablikksmótum.
Skylda	Raða upp í Höllinni. Þrif í Höllinni og Listaskóla á TM- og Orkumóti.
	Bingo. Páskaeggjasala. Áburðarsala.
	Selja auglýsingar á ferðagalla.



Skylda

Til þess að félagið geti haldið hand- eða fótboltamót þá verða allir að taka þátt í þeim fjáröflunum sem tengjast mótunum.

Aðrar fjáraflanir

Endurskinsmerki, selja Þjóðhátíðarblað, kaffisala, sprittkertasala, kleinusala, fiskisala frá Fiskverkun VE.

Reglur vegna fjáraflana og ferðasjóðs á vegum ÍBV Íþróttafélags

- Búið er að skipta fjáröflunum skipulega á milli árganga og eru foreldrar beðnir að virða það skjal.
- Fjáraflanir félagsins eru sameiginlegar báðum íþróttagreinum, ef iðkandi stundar aðeins aðra greinina þá tekur viðkomandi eingöngu þátt í þeim fjáröflunum sem í gangi eru meðan á leiktímabili iðkanda stendur.
- Hafa ber í huga að safna ekki of miklu þannig að eftir 16. aldursár verði eftir mikil upphæð sem ekki er hægt að nýta. Í félaginu er búið að setja þak á inneign:
 - Eftir að 10. aldursári lýkur er ekki æskilegt að inneign sé hærri en 550.000 kr.
 - Við lok 14. aldursárs á iðkandi ekki að eiga meira en 300.000 kr. í sjóð.
- Foreldrar þurfa að fylgjast vel með að inneignin sé ekki of mikil þar sem umframfé rennur inn í unglingaráð.
- Þegar iðkandi hættir íþróttaiðkun hjá félaginu þá getur viðkomandi ekki fengið inneign sína útgreidda.
 - Hægt er að færa inneign yfir á systkini (ef þau eru að æfa hjá félaginu), er það þá fært í skömmtum, eftir þörfum.
 - Ef ekki er um slík tengsl að ræða þá rennur öll upphæðin til unglingaráðs.
- Þegar iðkendur eiga ekkert eða eru komnir í skuld í ferðasjóð þá verða foreldrar/forráðamenn að leggja inn á reikning í næstu ferð sólarhring áður en lagt er af stað, annars fer barnið ekki með.
- Ef iðkandi er kominn í stóra skuld í ferðasjóð og ekkert gengur að rukka foreldra/forráðamenn þá hafa gjaldkerar samband við íþróttafulltrúa eða framkvæmdastjóra félagsins sem taka við málinu.
- Á 15. eða 16. aldursári er farið í utanlandsferð. Stærsta fjáröflunin fyrir þessa ferð eru þrif í Herjólfssdal á Þjóðhátíð. Ætlast er til að foreldrar viðkomandi barna taki þátt í þessari fjáröflun.
 - Í sambandi við þessa ferð og þessa fjáröflun þarf að hafa í huga að ef iðkandi hættir sinni iðkun dreifist inneign viðkomandi á flokkinn.
 - Komi upp ófyrirséðar aðstæður metur Unglingaráð hvert tilvik fyrir sig.
- Þegar iðkendur hafa náð 18 ára aldri er æskilegt að gera upp reikning árgangsins og loka í samráði við íþróttafulltrúa.

Hlutverk iðkenda á mótunum okkar

TM Mótið í Eyjum fyrir stúlkur í 5. flokki

1.og 2. bekkur kk	Morgunmatur
1.og 2. bekkur kvk	Morgunmatur
3. og 4. bekkur kk	Vaktir og þrif í FÍV
3. og 4. bekkur kvk	Vaktir og þrif í Hamarsskóla
5. og 6. bekkur kk	Vaktir og þrif í Barnaskóla
5. og 6. bekkur kvk	Þrif í Alþýðuhúsi, Kiwanis, Kviku og Safnaðarheimili + Grill
7. og 8. bekkur kk	Sjoppa + uppröðun í skólum á þriðjudegi fyrir mót
7. og 8. bekkur kvk	Sjoppa
Svíþjóðarfarar	Raða upp í Höllinni fyrir mót + þrif í Höllinni eftir hvern dag + þrif í Listaskóla

ATH! Gistirými á fótboltamótum geta breyst á milli ára

Orkumótið fyrir drengi í 6. flokki

1.og 2. bekkur kk	Morgunmatur
1.og 2. bekkur kvk	Morgunmatur
3. og 4. bekkur kk	Þrif í Alþýðuhúsi, Kiwanis, Kviku og Safnaðarheimili
3. og 4. bekkur kvk	Vaktir og þrif í Hamarsskóla
5. og 6. bekkur kk	Vaktir og þrif í Barnaskóla
5. og 6. bekkur kvk	Vaktir og þrif í FÍV
7. og 8. bekkur kk	Sjoppa
7. og 8. bekkur kvk	Sjoppa + uppröðun í skólum á mánudegi eftir mót
Þau sem fara út	Raða upp í Höllinni fyrir mót + þrif í Höllinni eftir hvern dag + þrif í Listaskóla

ATH! Gistirými á fótboltamótum geta breyst á milli ára

Eyjablikksmótin

5. og 6. bekkur kk og kvk	Sjoppa í íþróttahúsi
7. og 8. bekkur kk og kvk	Stafla borðum og stólum í skólunum fyrir mót.
Þau sem fara út	Vaktir og þrif í skólum, klukkuvaktir og morgunmatur

Fræðslu og forvarnarstarf

Stefna ÍBV Íþróttafélags í vímuvarnarmálum

Íþróttir og vímuefni eiga ekki samleið.

Til að fylgja þessari stefnu eftir leggur stjórn ÍBV Íþróttafélags fram eftirfarandi tillögur til að framfylgja þessari stefnu innan sinna deilda.

- Að starfrækja íþróttakademíur þar sem nemendur eru hvattir til heilbrigðs lífennis án allra vímuefna.
- Öll neysla vímuefna á íþróttuferðalögum og á öðrum opinberum vettvangi tengt íþróttastarfi verði bönnuð.
- ÍBV Íþróttafélag mun leitast við að ráða til sín hæfa þjálfara sem hafi fullnægjandi og viðeigandi menntun til að starfa við þjálfun á vegum ÍBV Íþróttafélags. Leggja skal áherslu á það við þjálfara að þeir séu fyrirmyndir á þessu sviði og senda þá á námskeið tengd þessu viðfangsefni.
- Æ meiri kröfur eru gerðar til íþróttafélaga að þjálfarar séu vel menntaðir og að starf þeirra skili sem bestum árangri. Með því að leggja áherslu á vel menntaða þjálfara sem veljast til starfa innan íþróttahreyfingarinnar í Eyjum mun ÍBV Íþróttafélag afla sér trausts og virðingar meðal almennings en kröfur þeirra um innihald og gæði þess starfs sem unnið er í íþróttahreyfingunni hafa farið vaxandi og ekki síst vegna þess hversu þýðingamikið uppeldisstarf er hér um að ræða.

Stjórn ÍBV Íþróttafélags skal einu sinni á ári standa fyrir námskeiði fyrir þjálfara og leiðbeinendur um forvarnir. Skal þar m.a. tekið fyrir:

- Almennar forvarnir.
- Heilbrigt lífni, mataræði, svefn o.fl.
- Hlutverk þeirra sem uppalendur og fyrirmyndir.
- Reglusemi, snyrtimennsku, stundvísi og jákvætt hárterni.
- Vímuefni.
- Ofbeldi, einelti o.fl



Stjórn ÍBV Íþróttafélags skal beita sér í því að notkun vímuefna verði bönnuð í íþróttamannvirkjum og félagsheimilum sem tengjast íþróttastarfi og íþróttahreyfingunni. Með þessu er ÍBV Íþróttafélag að fylgja eftir samþykkt ÍSÍ og nýjum tóbaksvarnarlögum sem samþykkt voru á Alþingi .

Einn liður í forvarnarvinnu íþróttahreyfingarinnar er að hvetja börn til að iðka íþróttir. En hvað fær börn til að stunda íþróttir?

- Foreldrar hvetja börn sín.
 - Svo þau fái næga hreyfingu.
 - Svo þau hafi eitthvað fyrir stafni.
 - Svo þau séu í öruggum höndum o.fl.
- Vinir hvetja vini.
- Vegna þess að það er gaman.
- Kennarar og þjálfarar hvetja börn.
- Vegna þess að þau þekkja gildi íþróttar.

Út frá þessu er hægt að segja að þátttaka foreldra sé mikilvæg fyrir íþróttaiðkun barna, en hvernig er hægt að virkja foreldra til þátttöku?

- Með upplýsingum um starf félagsins.
- Með því að fá þeim afmörkuð verkefni.

Í tengslum við kynningu á vímuvarnarstefnu ÍBV Íþróttafélags þarf að halda á lofti gildi íþróttanna fyrir íslensk ungmenni og nota efni úr samnefndri könnun Rannsóknarstofnunar uppeldis- og menntamála sem gerð var árið 1992 og birt 1994, en þar kom fram:

Unglingar sem iðka íþróttir

- Reykja síður.
- Drekkja síður.
- Neyta síður vímuefna.
- Líður betur í skóla.
- Hafa meira sjálfstraust.
- Þjást síður af þunglyndi og kvíða.
- Bæta heilsuna.
- Bættur hreyfiproski.
- Fyrirbyggjandi heilsuvernd.
- Tileinka sér hollari lífsvenjur.



Forvarnargildi íþróttar

Íþróttahreyfingin gegnir mikilvægu hlutverki í vímuvörnum. Rannsóknir á högum barna og ungmenna sýna að þeim ungmennum reiðir betur af og neyta síður vímuefna sem eru virk í íþróttastarfi. Einnig sýna rannsóknir að neysla vímuefna og tóbaks hafa skaðleg áhrif á árangur í íþróttum. ÍBV Íþróttafélag vill efla enn frekar vímuvarnargildi íþróttar með því að taka skýra afstöðu gegn neyslu í tengslum við íþróttir. Í þessari stefnuýfirlýsingu er talað um vímuefnaneyslu og er átt við neyslu áfengis og annarra vímuefna.

Neysla tóbaks og vímuefna

Félagið er andvígð allri neyslu tóbaks og vímuefna allra iðkenda og annarra félagsmanna sem koma að íþróttastarfi á vegum félagsins. Öll neysla tóbaks og vímuefna er bönnuð í tengslum við æfingar og keppni á vegum íþróttafélagsins.

Viðbrögð félagsins við tóbaks- og vímuefnaneyslu iðkenda

ÍBV Íþróttafélag hvetur þjálfara og stjórnar- og félagsmenn til að bregðast sérstaklega við allri vímuefnaneyslu iðkenda undir 18 ára aldri og foreldrar verða undantekningarlaust upplýstir um slíka neyslu. Við vímuefna- og tóbaksneyslu þeirra sem eru sjálfráða á félagið að bregðast við neyslu sem er brot á reglum félagsins. Neyslan hefur neikvæð áhrif á ástundun iðkenda, frammistöðu þeirra og ímynd félagsins. Viðbrögð ÍBV Íþróttafélags við brotum á reglum þessum eiga að vera í formi tilmæla og ábendinga. Skili slík viðbrögð ekki árangri getur komið til tímabundins banns frá æfingum og/eða keppni. Viðbrögð ÍBV Íþróttafélags munu samt ávallt mótast af vilja til að aðstoða iðkandann við að laga sig að reglum þannig að hann haldi áfram að starfa innan íþróttahreyfingarinnar.

Hlutverk þjálfara

Þjálfarar skulu vinna eftir vímuvarnarstefnu félagsins, þar með talið að bregðast við vímuefnaneyslu iðkenda á viðeigandi hátt. ÍBV Íþróttafélag mun sjá þjálfurum fyrir fræðslu um áhrif vímuefnaneyslu á árangur í íþróttum, sem þjálfarar síðan miðla áfram til iðkenda. Þjálfarar skulu framfylgja stefnu ÍBV Íþróttafélags varðandi samstarf við foreldra og aðra aðila sem sinna málefnum barna og unglunga.



Samstarf við foreldra

ÍBV Íþróttafélag hvetur stjórnendur flokka og þjálfara til að upplýsa foreldra um stefnu félagsins í vímuefnum. Þjálfarar eru hvattir til að standa að góðu samstarfi við foreldra iðkenda með fræðslu um neikvæð áhrif áfengis og annarra vímuefna á árangur í íþróttum. Þá eru leiðtogar í félaginu hvattir til að efla fræðslu til foreldra um þjálfun og æskilegt mataræði íþróttafólks. Stjórnendur deilda og þjálfarar eru hvattir til að starfa náið með fagfólki í vímuefnum og hafa samráð við foreldra, þurfi að taka á neysluvandamáli iðkenda undir sjálfræðisaldri.

Samstarf við aðra aðila sem sinna málefnum barna og unglunga

Félagið hvetur stjórnendur flokka og þjálfara til að hafa náið samstarf við þá aðila sem sinna tómstundarstarfi barna og unglunga á vegum sveitarfélagsins og hafa náið samstarf við fagaðila sem sinna börnum og unglingum, fá frá þeim fræðsluefni og hafa samráð um einstaklinga í áhættuhópi.



Akademíur ÍBV Íþróttafélags

Akademíur ÍBV Íþróttafélags

ÍBV Íþróttafélag hefur starfrækt afreksíþróttakademíu í samstarfi við FÍV frá því í ársbyrjun 2011 og íþróttakademíu í samstarfi við GRV frá því í ársbyrjun 2012. Akademíurnar eru í handknattleik og knattspyrnu fyrir pílta og stúlkur.

Í akademíunum er lögð áhersla á að nemendur hugsi vel um eigin líkama, borði hollan og góðan mat, temji sér heilbriggt lífverni og séu reglusöm í alla staði.

Íþróttakademía ÍBV Íþróttafélags og GRV

Nemendur í íþróttakademíunni fá tvær styrktaræfingar og einn bóklegan tíma á viku allan veturinn. Tækniæfingunum er skipt upp í handknattleik og knattspyrnu þar sem kennt er í lotum, samtals 12 vikur. Þegar loturnar eru þá eru 2 tækniæfingar og 1 styrktaræfing á viku. Nemendur GRV hafa kost á því að sækja aðra hvora íþróttina eða báðar sér að kostnaðarlausu.

Markmið íþróttakademíunnar:

- Að koma á formlegum samskiptum milli Grunnskóla Vestmannaeyja og ÍBV Íþróttafélags.
- Að efla áhuga, metnað og árangur ungra íþróttamanna í grunnskólanámi á íþróttum.
- Að draga úr brottfalli úr íþróttum á viðkvæmum aldri.
- Að fyrirbyggja/seinka vímuefnaneyslu unglinga og styðja þá í ákvarðanatöku gegn vímuefnum.
- Að fylgja skóla-, æskulýðs-, íþrótt- og forvarnarstefnu sveitarfélagsins.

Hver er ávinningur nemenda af íþróttakademíunni?

- Tækifæri á að verða betri íþróttamaður, jafnvel afreksíþróttamaður og fyrirmynd.
- Tvær til þrjár aukaæfingar í viku auk bóklegs tíma.
- Leiðsögn í næringarfræði, forvörnum meiðsla, samhæfingu náms og íþróttar, réttu hugarfari og nauðsyn þess að lifa heilbrigðu lífi til að ná langt í öllu sem þau taka sér fyrir hendur.
- Undirbúningur fyrir Afreksíþróttakademíuna í Framhaldsskólanum.
- Meira aðhald í námi sem jafnvel skilar betri námsárangri.



Samningur nemenda í GRV

- Nemendur neyti engra vímuefna.
- Nemendur leggi sig alla fram í sínu námi, mæti vel, skili heimaverkefnum á réttum tíma og standa sig eftir bestu getu í prófum.
- Nemendur verða öðrum fyrirmynd hvað varðar þátttöku og hegðun í námi, félagsstarfi og íþróttum innan og utan skólans ásamt því að sýna kennurum, þjálfurum og samnemendum virðingu.
- Nemendur þurfa að hlýta ströngum mætingar- og hegðunarreglum íþróttaakademíunnar hvort sem um er að ræða æfingar eða fyrirlestra.
 - Áverkavottorð og keppni í íþróttagrein eru ekki tekin til greina sem skýring á fjarvist (aðeins ef nemandi er í keppnisferðalagi).

Afreksíþróttaakademía ÍBV Íþróttafélags og FÍV

Afreksíþróttaakademían er fyrir nemendur sem vilja stunda sína íþrótt með álagi afreksmanna samhliða bóknámi, ef þau standast allar kröfur fá þau 5 feiningar á önn. Inntökuskilyrði eru í akademíuna og meta fulltrúar ÍBV Íþróttafélags og FÍV allar umsóknir um inngöngu með hliðsjón af íþróttaakademíu GRV, námsframvindu og íþróttafærni. Nemendur fá tvær tækniæfingar og einn bóklegan tíma á viku, eftir tækniæfingarnar er boðið uppá hollan og næringarríkan morgunmat í Týsheimilinu. Nemendur skrifa undir samning um strangar mætinga- og agareglur enda er reglusemi og dugnaður undirstaða þess að ná langt í íþróttum. Nemendur þurfa að skuldbinda sig til að standa sig vel í skólanum, þeir verða að mæta vel og alltaf á réttum tíma og vera með eðlilega námsframvindu. Nemendur greiða gjald í upphafi hverrar annar.

Markmið afreksíþróttaakademíunnar

- Búa til framtíðarleikmenn fyrir meistaraflokka félagsins.
- Gera nemendum kleift að bæta sig verulega bæði líkamlega og andlega.
- Auka sjálfstraust og bæta sjálfsmynd nemenda.
- Læra að vera hluti af liðsheild þar sem þau þurfa bæði að gefa af sér og geta unnið vel með öðrum.
- Tileinka sér aga og lífsstíl sem þarf til að ná árangri.
- Setja sér persónuleg markmið og ná þeim.



Hver er ávinningur nemenda af afreksíþróttakademíunni?

- Tækifæri á að verða betri íþróttamaður, jafnvel afreksíþróttamaður og fyrirmynd.
- Tvær aukaæfingar á viku.
- Einn bóklegur tími á viku.
- Leiðsögn í næringarfræði, forvörnum meiðsla, samhæfingu náms og íþróttar, réttu hugarfari og nauðsyn þess að lifa heilbrigðu lífi til að ná langt í öllu sem þau taka sér fyrir hendur.
- 5 feiningar.
- Heilbrigt líferni og reglusemi.

Samningur nemenda í FÍV

- Iðkandi á að mæta 100% á allar æfingar og í alla tíma og ljúka a.m.k. 80% af þeim feiningum sem hann stundar í FÍV.
 - Skýring á fjarvist er einungis tekin til greina ef nemandi er í keppnisferðalagi, eða viðburðum tengdum sínu námi, þ.a.l. er áverkavottorð/meiðsli ekki tekin til greina sem skýring á fjarvist.
- Iðkandi má ekki neyta áfengis, tóbaks, vape, nikótínþúða né annara fíkniefna.
- Iðkandi mun leika með meistara- og/eða yngri flokkum ÍBV Íþróttafélags.
- Iðkandi skal vera tiltækur í fjáraflanir á vegum deilda.
- Iðkandi skal dæma fimm leiki hjá yngri flokkum ÍBV Íþróttafélags.
- Iðkandi skal vera fyrirmynd fyrir yngri iðkendur félagsins, bæði innan vallar sem utan.





Einelti og kynferðislegt ofbeldi

Einelti

Síendurtekin hegðun sem almennt er til þess fallin að valda vanlíðan hjá þeim sem fyrir henni verður, svo sem að gera lítið úr, móðga, særa eða ógna viðkomandi eða að valda honum ótta. Skoðanaágreiningur eða ágreiningur vegna ólíkra hagsmuna fellur ekki hér undir.

Kynferðisleg áreitni

Hvers kyns kynferðisleg hegðun sem er í óþökk þess sem fyrir henni verður og hefur þann tilgang eða þau áhrif að misbjóða virðingu viðkomandi, einkum þegar hegðunin leiðir til ógnandi, fjandsamlegra, niðurlægjandi, auðmýkjandi eða móðgandi aðstæðna. Hegðunin getur verið orðbundin, táknræn og/eða líkamleg.

Kynbundin áreitni

Hegðun sem tengist kyni þess sem fyrir henni verður, er í óþökk viðkomandi og hefur þann tilgang eða þau áhrif að misbjóða virðingu viðkomandi og skapa aðstæður sem eru ógnandi, fjandsamlegar, niðurlægjandi, auðmýkjandi eða móðgandi fyrir viðkomandi.

Ofbeldi

Hvers kyns hegðun sem leiðir til, eða gæti leitt til, líkamlegs eða sálræns skaða eða þjáninga þess sem fyrir henni verður, einnig hótun um slíkt, þvingun eða handahófskennd svipting frelsis.



Fordómar

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

ÍBV Íþróttafélag lýsir því yfir að hvorki einelti né annað ofbeldi verði liðið innan félagsins og unnið verði að því að starfsmenn, iðkendur og foreldrar geri sér grein fyrir hvað einelti og kynferðislegt ofbeldi er. Leitað verður allra ráða til að fyrirbyggja einelti og ofbeldi og brugðist verður við þeim málum sem upp kunna að koma án tafar og í góðri samvinnu. Frá byrjun verði iðkendum markvisst kennd góð samskipti. Iðkendur skulu hvattir til að taka afstöðu gegn einelti og ofbeldi í verki með því að bregðast við til hjálpar og láta vita. Gera skal iðkendum grein fyrir því að það að skilja útundan og virða aðra ekki viðlits er jafnmikið einelti og að hæðast að eða berja. Þannig verður stuðlað að vellíðan allra í sameiginlegu átaki. ÍBV Íþróttafélag skal vera öruggur og góður staður, þar sem starfið mótast af virðingu og umhyggju fyrir öllum.



Sáttmáli ÍBV og GRV Gegn einelti í Vestmannaeyjum

Við leggjum ekki í einelti. Við aðstoðum þá sem verða fyrir einelti og sinnum þeim sem oft verða útundan. Ef við vitum að einhver er lagður í einelti hjálpum við viðkomandi eða sjáum til þess að aðstoð berist.





Einelti

Einelti getur átt sér stað nánast hvar sem er og hvenær sem er og þar af leiðandi innan íþróttahreyfingarinnar sem og annars staðar. Áhrifaríkasta tækið sem íþróttafélag hefur yfir að ráða gegn einelti eru iðkendurnir sjálfir. Þó að meirihluti þeirra eigi ekki beina aðild að einelti veit þessi hópur oft af eineltinu löngu áður en hinir fullorðnu fá vitneskju um það. Mikilvægt er að íþróttafélaginu takist að virkja þennan hóp „hlutlausra áhorfenda“ til að taka afstöðu gegn einelti í verki og tilkynna til forráðamanna íþróttafélags eða starfsfólks íþróttamannvirkisins ef þeir verða varir við og vitni að slíku. Mikilvægt er að trúnaður ríki milli barna og fullorðinna og að nafnleynd sé virt. Öllum aðilum þarf að vera ljóst hver hefur með slík mál innan félagsins að gera og hvernig tekið skuli á eineltismálum. Ef grunur leikur á að barn sé lagt í einelti á æfingum eða í tengslum við upptökur félagsins er mikilvægt að boðum um það sé komið á framfæri við framkvæmdastjóra félagsins, sem mun sjá til þess að málið verði rannsakað í samstarfi við fulltrúa skóla. Í ákveðnum tilfellum verður haft beint samband við fagaðila. Hægt er að senda tölvupóst á ibv@ibv.is eða hringja í 481-2060. Fullum trúnaði er heitið. ÍBV Íþróttafélag mun sjá til þess að starfsfólki íþróttafélagsins verði veitt þjálfun í að þekkja einkenni eineltis og hvernig á að bregðast við því. ÍBV íþróttafélag leggur ríka áherslu á að börnunum líði vel í starfi hjá félaginu.

Hvað er kynferðisleg misnotkun á börnum?

Kynferðisleg misnotkun á börnum er hvers kyns kynferðisathöfn milli fullorðins einstaklings og ólögráða einstaklings eða milli tveggja ólögráða einstaklinga þar sem annar aðilinn hefur vald yfir hinum. Þegar fullorðinn einstaklingur eða eldra barn, neyðir, þvingar, sannfærir eða hvetur barn til að taka þátt í hvers kyns kynferðislegri snertingu – þá er það kynferðisleg misnotkun. Kynferðisleg misnotkun á börnum hefur skelfilegar afleiðingar og öll kynferðisleg misnotkun á börnum er refsiverður glæpur samkvæmt lögum.

Afar mikilvægt er að horfast í augu við það að stofnanir og félagasamtök sem þjóna börnum og unglingum geta virkað eins og segull á barnaníðinga og kynferðisafbrotamenn. Í gegnum tíðina hefur félögum hætt til að treysta þeim einstaklingum sem reiðubúnir hafa verið til að vinna með börnum; bjóða fram krafta sína, tíma og hæfileika í þágu barna. Mannekkla skiptir sömuleiðis máli í þessu sambandi, því oftast en ekki hafa félög þurft á að halda öllum fánlegum starfsmönnum og sjálfboðaliðum.

Hvað er til ráða?

Mjög mikilvægt er að þjálfarar og þeir sem vinna með börnum og unglingum viti hvað einelti og kynferðisleg misnotkun er og séu meðvitaðir um einkenni þess. Ef barn sýnir einkenni þess að vera lagt í einelti eða misnotað er mikilvægt að bregðast við því með viðeigandi hætti. Leggja þarf ríka áherslu á að fórnarlambið ber ekki ábyrgð á því sem er gert á þess hlut. Þolendur þurfa að fá mikla aðstoð til að byggja upp sjálfstraust og efla sjálfsmynd sína og nauðsynlegt er að þeir fái aftur trú á sjálfa sig og séu metnir að verðleikum.

ÍBV Íþróttafélag mun bjóða þjálfurum sínum og starfsfólki reglulega upp á námskeið í fræðslu, forvörnum og viðbrögðum við kynferðislegri misnotkun á börnum. Markmiðið með því er að veita fullorðnu fólki öfluga fræðslu og markvissa þjálfun í að fyrirbyggja, þekkja og bregðast við kynferðislegri misnotkun barna af hugrekki og ábyrgð.

Ef grunur leikur á að ólögráða einstaklingur hafi orðið fyrir kynferðislegri áreitni/misnotkun er mikilvægt að boðum um það sé komið á framfæri við framkvæmdastjóra félagsins, sem mun sjá til þess að málið verði rannsakað í samstarfi við barnavernd. Hægt er að senda tölvupóst á ibv@ibv.is eða hringja í 481-2060.

Ef lögráða einstaklingur verður fyrir kynferðislegri áreitni/misnotkun er mikilvægt að boðum um það sé komið á framfæri við framkvæmdastjóra félagsins, sem mun sjá til þess að málið verði rannsakað í samstarfi við lögreglu. Hægt er að senda tölvupóst á ibv@ibv.is eða hringja í 481-2060. Fullum trúnaði er heitið.

Jafnréttisáætlun ÍBV

Samþykkt af aðalstjórn ÍBV Íþróttafélags 30.11.2021

Jafnréttisáætlun ÍBV byggir á lögum nr. 10/2008 um jafna stöðu og jafnan rétt kvenna og karla. Jafnréttisáætlunin er jafnframt byggð á vinnu Íþrotta- og Ólympíusambands Íslands og Jafnréttisstofu um gerð jafnréttisáætlana fyrir íþróttafélög og leiðbeiningar þess efnis.

Iðkendur

Markmið	Aðgerð	Ábyrgð	Tímarammi
Bæði kyn, í sömu íþróttagrein og á sama aldri, fái jafn marga og sambærilega æfingatíma. Kynin hafi sambærilega aðstöðu/aðbúnað.	Úttekt á æfingatíma kynja í sömu íþróttagrein og á sama aldri. Úttekt á aðbúnaði og aðstöðu kynja í sömu grein og á sama aldri. Leiðrétta kynbundinn mun ef er.	Íþróttafulltrúi.	Árlega.
Samræmi í fjárveitingum til íþróttagreina eftir kynjum. Kynjunum er ekki mismunað í fréttum eða í öðru efni sem félagið sendir frá sér.	Úttekt á því hvernig fjármagni er skipt milli íþróttagreina eftir kynjum. Úttekt á fréttum og öðru efni sem félagið sendir frá sér m.t.t. kyns. Leiðrétta kynbundinn mun ef er.	Framkvæmdastjóri og íþróttafulltrúi.	Árlega.
Verðlaun beggja kynja innan allra flokka og greina eru sambærileg. Samstarfsaðilar þekki stefnu félagsins í jafnréttismálum.	Úttekt á verðlaunum eftir kyni. Leiðrétta kynbundinn mun ef er. Jafnréttisstefna félagsins kynnt fyrir samstarfsaðilum.	Framkvæmdastjóri eða íþróttafulltrúi.	Árlega.
Vinna gegn staðalmyndum kynjanna.	Úttekt á fjölda iðkenda innan hvernar íþróttagreinar eftir kyni. Gæta þess að bæði kynin eigi jafna möguleika til iðkunar íþróttagreinar/-greina.	Framkvæmdastjóri eða íþróttafulltrúi.	Árlega.
Koma í veg fyrir kynbundið ofbeldi, kynbundna áreitni og kynferðislega áreitni innan félagsins.	Fræðsla fyrir þjálfara. Vinna forvarnar- og viðbragðsáætlun. Forvarnar og viðbragðsáætlunin kynnt fyrir starfsfólki.	Framkvæmdastjóri eða íþróttafulltrúi.	Árlega.

Þjálfarar

Markmið	Aðgerð	Ábyrgð	Tímarammi
Þjálfarar eru vel menntaðir og vel að sér um jafnrétti kynjanna. Þjálfarar njóta sömu launa og kjara fyrir sömu eða sambærileg störf og hafa sömu tækifæri til að afla sér þekkingar.	Fræðsla um jafnrétti kynjanna fyrir þjálfara, stjórn og starfsfólk félagsins. Úttekt á menntun, launum og launakjörum þjálfara m.t.t. kyns. Leiðrétta kynbundinn mun ef er.	Stjórn eða framkvæmdastjóri.	Árlega.

Nefndir og ráð

Markmið	Aðgerð	Ábyrgð	Tímarammi
Hlutfall kynjanna í nefndum, ráðum og stjórnnum félagsins er sem jafnast og endurspeglar hlutfall iðkenda í viðkomandi íþróttagrein Bæði kynin koma fram fyrir hönd félagsins.	Úttekt á nefndum, ráðum og stjórnnum félagsins m.t.t. kyns. Úttekt á hverjir koma fram fyrir hönd félagsins m.t.t. kyns. Leiðrétta kynbundinn mun ef er.	Stjórn félagsins.	Árlega.

Eftirfylgni/endurskoðun

Jafnréttisáætlunin á að vera virk í öllu starfi félagsins, hún á að vera lifandi plagg sem tekur breytingum þegar þurfa þykir. Árlega fer stjórn félagsins yfir jafnréttisáætlunina og metur árangur verkefna. Hvað gerum við vel? Hvað getum við gert betur?

Markmið	Aðgerð	Ábyrgð	Tímarammi
Jafnréttisáætlunin sé virk í öllu starfi félagsins. Jafnréttisáætlunin er í sífelldri þróun. Jafnréttisáætlunin er endurskoðuð á fjögurra ára fresti	Áætlunin og árangur verkefna kynnt innan félagsins og birt á heimasíðu. Fara yfir jafnréttisáætlunina og uppfæra m.t.t. árangurs og reynslu. Tillaga að nýrri jafnréttisáætlun lögð fram byggð á fyrri reynslu. Ný jafnréttisáætlun til næstu fjögurra ára samþykkt og tekur gildi	Stjórn félagsins.	Árlega. Fjórða hvert ár.

Persónuverndarstefna

1. Almenn

ÍBV Íþróttafélag, kt. 680197-2029, Hamarsvegi, 900 Vestmannaeyjum (hér eftir „ÍBV“) hefur einsett sér að tryggja áreiðanleika og öryggi persónuupplýsinga sem ÍBV ber ábyrgð á og meðhöndlar í starfsemi sinni, í samræmi við gildandi lög og reglur um persónuvernd. ÍBV ber ábyrgð á vinnslu og meðferð persónuupplýsinga í starfseminni ýmist sem ábyrgðaraðili eða vinnsluaðili.

Persónuverndarstefnu þessari er ætlað að veita almenna fræðslu til einstaklinga um vinnslu persónuupplýsinga sem ÍBV hefur með höndum sem ábyrgðaraðili. ÍBV mun þó einnig leitast við að veita frekari fræðslu til einstaklinga eftir þörfum, meðal annars í formi sértækrar fræðslu vegna einstakra aðgerða og í tengslum við fyrirspurnir sem berast félaginu um persónuvernd og persónuverndarstefnu þessa.

2. Um hverja safnar ÍBV persónuupplýsingum?

Meginreglur persónuréttar fela meðal annars í sér að persónuupplýsingar séu áreiðanlegar og uppfærðar og að unnið sé með þær samkvæmt skýrt tilgreindum og málefnalegum tilgangi. Einnig, að hófsemi sé gætt við skráningu persónuupplýsinga. ÍBV leggur áherslu á að meginreglur persónuréttar séu virtar og ávallt hafðar í huga þegar persónuupplýsingar eru meðhöndlaðar. Til þess að tryggja það veitir ÍBV starfsfólki sínu reglulega fræðslu og þjálfun á því sviði.

Starfsemi ÍBV er þess eðlis að það er óhjákvæmilegt að persónuupplýsingum sé safnað um mismunandi hópa einstaklinga. Sem dæmi um hópa einstaklinga sem ÍBV safnar persónuupplýsingum um eru: Iðkendur, forráðamenn, félagsmenn, gestir viðburða, starfsumsækjendur og starfsmenn; tengiliðir viðskiptamanna, birgja og annarra aðila sem ÍBV er í sambandi við vegna starfsemi sinnar.

3. Hvaða persónuupplýsingum er safnað?

ÍBV meðhöndlar meðal annars eftirfarandi tegundir persónuupplýsinga í starfsemi sinni:

- Lýðfræðilegar upplýsingar um iðkendur, keppendur, umsækjendur um styrki, nemendur í akademíum, starfsmenn og starfsumsækjendur
- Upplýsingar um keppnisárangur iðkenda og framvindu þjálfaranáms
- Ljósmyndir af gestum á viðburðum, fræðslufundum og mótahaldi ÍBV

- Upplýsingar tengdar ráðningarsambandi starfsmanna, meðal annars upplýsingar í ráðningarsamningi, upplýsingar vegna námskeiða, upplýsingar tengdar launaákvörðunum og greiðslu launa, m.a. heilsufarsupplýsingar tengdar orlofi og upplýsingar um stéttarfélagsaðild
- Upplýsingar tengdar ýmsum ráðum og nefndum ÍBV
- Myndbandsupptökur úr öryggismyndavélakerfi í húsakynnum ÍBV

Þegar unnið er með viðkvæmar persónuupplýsingar eru gerðar viðeigandi tæknilegar og skipulagslegar öryggisráðstafanir til að tryggja öryggi upplýsinganna.

4. Á hvaða grundvelli safnar ÍBV persónuupplýsingum?

ÍBV vinnur persónuupplýsingar í þágu starfseminnar og er tilgangurinn meðal annars að tryggja lögbundið hlutverk sitt sem og markmið félagsins sem er að meginmarkmiði að sjá til þess að í félaginu séu skapaðar aðstæður þannig að einstaklingar geti eftt þroska sinn og fengið tækifæri til iðkunar þeirra íþrótta sem hjá félaginu eru stundaðar. ÍBV safnar persónuupplýsingum einkum á grundvelli lagaskyldu, lögmætra hagsmuna, samninga og samþykkis skráðra einstaklinga.

Á ÍBV hvílir lagaskylda til þess að eiga tilgreind persónugreinanleg gögn, svo sem vegna ákvæði laga t.d. bókhaldslaga og vegna upplýsingagjafar til opinberra aðila eða sársambanda innan ÍSÍ.

5. Varðveislutími

Meginhluti þeirra upplýsinga sem safnað er í starfsemi ÍBV eru geymdar ótímabundið enda hafa þær sögulegt gildi fyrir félagið. ÍBV telst jafnframt afhendingarskyldur aðili á grundvelli laga um opinber skjalasöfn og er þar af leiðandi óheimilt að ónýta eða farga nokkru skjali sem fellur undir gildissvið laganna, nema með heimild þjóðskjalavarðar.

Gögn sem ekki falla undir gildissvið laganna eru einungis geymd í þann tíma sem nauðsynlegt er vegna tilgangs vinnslunnar sem um ræðir eða samkvæmt ákvæðum laga. Til dæmis eru gögn sem verða til við rafræna vöktun aldrei geymd lengur en í 90 daga.

6. Öryggi persónuupplýsinga

ÍBV leitast við að grípa til viðeigandi tæknilegra og skipulagslegra ráðstafana til að vernda persónuupplýsingar og tekur í því samhengi tillit til eðlis upplýsinganna sem um ræðir og umfangs. Þáttur í því er að stuðla að virkri öryggisvitund starfsmanna með reglulegri fræðslu og þjálfun.



Verði öryggisbrestur sem hefur í för með sér áhættu fyrir einstaklinga mun ÍBV tilkynna slíkt án ótilhlýðilegrar tafar til Persónuverndar. Í ákveðnum tilfellum ber ÍBV einnig að tilkynna skráðum einstaklingum um slíka öryggisbresti. ÍBV hefur komið sér upp verkferlum til að bregðast við slíkum aðstæðum hratt og vel.

7. Miðlun persónuupplýsinga og notkun vinnsluaðila

ÍBV kann að miðla persónuupplýsingum til þriðju aðila vegna ýmissa ástæðna. Um þjónustuaðila getur verið að ræða, eins og upplýsingatækni- eða öryggisfyrirtæki, sem hefur aðgang að persónuupplýsingum sem ÍBV ber ábyrgð á í tengslum við veitingu þjónustu eða til að ljúka við verkefni.

Þegar vinnsluaðilar eru notaðir til að ljúka ákveðnu verki eða veita þjónustu tryggir ÍBV að aðeins sé veittur aðgangur að persónuupplýsingum sem nauðsynlegt er vegna verksins og að um ábyrga vinnsluaðila sé að ræða sem tryggja öryggi upplýsinganna og virða reglur persónuverndar. ÍBV kann einnig að vera skylt samkvæmt lögum að afhenda þriðja aðila, eins og stjórnvöldum, upplýsingar sem tengjar starfi íþróttahreyfingarinnar. ÍBV selur ekki undir neinum kringumstæðum persónugreinanlegar upplýsingar.

8. Réttindi skráðra einstaklinga

Einstaklingar eiga rétt á því að vita hvaða persónuupplýsingar ÍBV vinnur um þá og geta beint fyrirspurn um það til ÍBV í gegnum netfangið **ibv@ibv.is**. Í ákveðnum tilvikum eiga einstaklingar meðal annars rétt á að: óska eftir aðgangi að og afriti af persónuupplýsingum, að persónuupplýsingar séu leiðréttar og/eða að þeim sé eytt; að mótmæla vinnslu persónuupplýsinga og takmarka; og að draga til baka samþykki fyrir vinnslu. Réttindi skráðra einstaklinga kunna að vera háð takmörkunum sem leiða meðal annars af lögum eða hagsmunum annarra sem upplýsingarnar varða.

ÍBV mun verða við öllum beiðnum einstaklinga innan mánaðar frá viðtöku í gegnum framangreint netfang. Sé beiðni umfangsmikil eða flókin getur orðið töf á afgreiðslu. Tilkynnt er um slíkt og skýring gefin á töfinni. ÍBV mun krefjast auðkenningar áður en erindi eru afgreidd til að koma í veg fyrir að upplýsingar berist í hendur óviðkomandi aðila.

9. Fyrirspurnir og kvartanir til Persónuverndar

Öllum fyrirspurnum í tengslum við persónuvernd hjá ÍBV eða persónuverndarstefnu þessa skal beina í gegnum netfangið **ibv@ibv.is**. Einnig er þó hægt að hafa samband í síma 481-2060.





Ef einstaklingur er ósáttur við vinnslu ÍBV á persónuupplýsingum og afgreiðslu erinda er hægt að kvarta til Persónuverndar og má finna upplýsingar um slíkt ferli inn á heimasíðu Persónuverndar: www.personuvernd.is.

10. Breytingar á persónuverndarstefnunni

Persónuverndarstefnan er endurskoðuð reglulega og kann því að taka breytingum. Breytingar á stefnunni öðlast gildi við birtingu á heimasíðu ÍBV: www.ibvsport.is.

Þessi útgáfa var samþykkt af aðalstjórn ÍBV Íþróttafélags þann 30.11.2021





Umhverfismál

Umhverfisstefna ÍBV Íþróttafélags er að ganga um umhverfi sitt af nærgætni og virðingu. Jarðúrgangur er endurnýttur eða honum komið á viðurkennd svæði til losunar einnig eru endurnýtanlegum umbúðum komið í endurvinnslu. Mikilvægt er fyrir íþróttafélagið, bæjarfélagið og alla þá sem koma á íþróttasvæðið að umhverfið sé hreint og aðlaðandi, því við erum fyrirmynd þess heilbrigða.

Eftirfarandi atriði eru höfð að leiðarljósi:

- Félagið stefnir að því að planta trjám á félagssvæðinu.
- Reglulega er tiltekt á svæðinu.
- Íþróttasvæðið er reyklaust.
- Hugað er að aðgengi fyrir fatlaða.
- Félagið hvetur foreldra til að sameinast í bíla þegar farið er á íþróttamót utan bæjarfélags.
- Lökendur og þjálfarar eru hvattir til að ganga vel um áhöldin til að tryggja sem lengsta endingu.
- Lökendur og foreldrar eru hvattir til að ganga eða hjóla til og frá æfingum.
- Ruslafötur eru á íþróttasvæðinu.
- Endurnýtanlegar umbúðir eru flokkaðar og þeim skilað í endurvinnslu.
- Pappírsmarkun er takmörkuð.



Fjárhagsáætlun 2022

Tekjur

Heildarsamningar	12.000.000 kr.
Vestmannaeyjabær	24.500.000 kr.
Æfingagjöld	16.000.000 kr.
Orkumót	16.000.000 kr.
TM Mót	14.000.000 kr.
Þjóðhátíð	115.000.000 kr.
Aðrar tekjur	20.000.000 kr.

Tekjur, samtals	217.500.000 kr.
-----------------	-----------------

Gjöld

Laun og tengd gjöld	129.045.839 kr.
Rekstur bifreiða og mannvirkja	34.086.985 kr.
Ferðastyrkir	5.240.022 kr.
Skrifstofukostnaður	3.950.478 kr.
Kynning og fræðsla	4.402.721 kr.
Annar kostnaður	19.492.391 kr.

Gjöld, samtals	196.218.436 kr.
----------------	-----------------
