



Afreksakademía

ÍBV og FÍV

2020-2021

Starfsmenn

- ▶ Erlingur Richardsson - bóklegt
- ▶ Kári Kristján Kristjánsson - handbolti
- ▶ Óskar Elías Zoega Óskarsson - fótbolti
- ▶ Sigríður Inga Kristmannsdóttir - ÍBV Íþróttafélag
- ▶ Ingibjörg Jónsdóttir - FÍV
- ▶ Ásta Björt Júlíusdóttir - morgunmatur

Tækniþjálfun

- ▶ Tækniæfingar verða ekki til að byrja með, hefjast um leið og aðstæður leyfa miðað við sóttvarnarlög

Pegar þær hefjast:

- ▶ Vera búin að borða eitthvað fyrir æfingu
- ▶ Koma með vatn í brúsa
- ▶ Koma klædd eftir veðri (fótbolti)

Morgunmatur

- ▶ Morgunmaturinn verður um leið og aðstæður leyfa miðað við sóttvarnarlög

Pegar hann hefst:

- ▶ Morgunmaturinn á að vera á þriðjudögum og fimmtudögum eftir æfingu
- ▶ Boðið upp á hollan morgunmat og reynum að hafa hann við allra hæfi
- ▶ Alltaf hafragrautur, skyrdrykkur/boozt og morgunkorn
- ▶ Ekki ætlast til að þið séuð að taka með ykkur nesti fyrir skólann héðan frá okkur
- ▶ Símar í vasa
- ▶ Allar góðar hugmyndir varðandi morgunmatinn eru vel þegnar

Skipulagið

Önn 1	Önn 2	Önn 3	Önn 4
Skipulagið	Skyndihjálp	Skipulagið	Teipingar
Hvað er að vera íþróttamður (skipulag)	Skyndihjálp	Hópefli - traust	Teipingar
Kröfur íþróttarinnar	Markmiðssetning	Hópefli	Leikgreining
Styrktarþjálfun	Markmiðssetning	Foam flex	Leikgreining
Styrktarþjálfun	Markmiðssetning	Foam flex	Hlaupastíll
Polþjálfun	Íþróttasálfræði	Dómarastig	Hlaupastíll
Polþjálfun	Íþróttasálfræði	Dómarastig	Hlaupastíll
Styrkur og hraði	Íþróttasálfræði	Dómarastig	Taktík
Næring og matarræði íþróttamanna	Leikskipulag Taktík	Dómarastig	Taktík
Næring og matarræði íþróttamanna	Leikskipulag Taktík	Verklegt - dómarastig	Taktík

Bókleg kennsla

- ▶ Bóklegir tímar verða einu sinni í viku
- ▶ Verið er að finna tímasetningu sem allir komast, þið fáið tilkynningu þegar það er komið á hreint - mánudaga kl. 15:25-16:25

Námsmat

- ▶ Mæting á æfingar 30%
- ▶ Virkni á tækniæfingum 30%
- ▶ Fyrirlestrar og verkefnaskil 40%

Skyldur ÍBV

- ▶ ÍBV mun bjóða upp á tækniæfingar tvisvar sinnum í viku á skólatíma um leið og aðstæður leyfa miðað við sóttvarnarlög.
- ▶ ÍBV mun standa fyrir bóklegri kennslu í samvinnu við FÍV.
- ▶ ÍBV verður með hollan og næringarríkan morgunmat á þriðjudögum og fimmtudögum eftir æfingar í Týsheimilinu þ.e. á skólatíma um leið og aðstæður leyfa miðað við sóttvarnarlög.

Skyldur ykkar

- ▶ Iðkandi á að mæta 100% á allar æfingar og í alla tíma og ljúka a.m.k. 80% af þeim einingum sem hann stundar í FÍV.
- ▶ Iðkandi má ekki vera uppvis af neyslu áfengis, tóbaks, nikótínþúða, vape né annarra vímuefna.
- ▶ Iðkandi mun leika með meistara - og/eða yngri flokkum ÍBV út leiktímabilið 2021.
- ▶ Iðkandi skal vera tiltækur í fjáraflanir á vegum deilda.
- ▶ Iðkandi skal dæma fimm leiki á önn hjá yngri flokkum ÍBV.
- ▶ Iðkandi skal vera fyrirmynd fyrir yngri iðkendur félagsins, bæði innan vallar sem utan.
- ▶ Brjótí iðkandi reglur akademíu FÍV og ÍBV eða nái ekki tilskildum námsárangri fellur þessi samningur sjálfkrafa úr gildi.

Lífstíllssamningurinn

- ▶ Skila fyrir 15. september
- ▶ Kostnaður 45.000
- ▶ Þeir sem standast samninginn fá 45.000 endurgreitt frá félaginu, til þess þurfið þið að:
 - ▶ Skila til félagsins staðfestingu á að þið hafið staðist ákvæði 2 og 5 í samningnum ásamt reiknings upplýsingum.
 - ▶ Þið þurfið að hafa samband við félagið vegna endurgreiðslu innan 6 mánaða frá annarlokum
- ▶ Iðkandi missir rétt á endurgreiðslu við fyrsta brot ef hann neytir áfengis, tóbaks, nikótínþúða, vape og/eða fíkniefna. Við annað brot er honum vísað úr Afreksakademiunni, á þessu verða engar undantekningar!

Umsagnir:



Sandra Erlingsdóttir
EH Aalborg

Sandra útskrifaðist úr Afreksakademíu ÍBV og FÍV 2017, hún fór í Val 2018 og varð þrefaldur meistari með þeim vorið 2019. Hún hefur spilað með yngri landsliðum auk þess að eiga nokkra A-landsleiki. Sandra hélt nýverið út í atvinnumennskuna og spilar nú með EH Aalborg í Danmörku.

"Akademían hjálpaði mér mikið og þá sérstaklega í fintum og skotum. Akademían er fullkomið tækifæri til þess að eyða tíma í handboltasalnum og bæta þig sem einstakling þar sem við höfum tíma til að fara í gegnum smáatriðin.

Allir metnaðarfullir íþróttakrakkar sem vilja ná langt ættu að nýta sér þessa frábæru akademíu og aukaæfingar sem verið er að bjóða uppá. Ég lofa það mun skila sér."



Sigríður Lára Garðarsdóttir

FH

Sísí Lára útskrifaðist úr Afreksakademíu ÍBV og FÍV 2013, hún átti stóran þátt í Bikarmeistaratitli ÍBV 2017 og varð norskur meistari með Lilleström 2018, hún færði sig yfir til FH fyrir keppnistímabilið 2020.

Sísí hefur spilað með öllum yngri landsliðum auk þess að eiga 20 leiki með A-landsliðinu en hún fór með þeim á EM 2017 í Hollandi.

"Knattspyrnuakademían hjálpaði mér að verða betri leikmaður og hefur nýst mér ótrúlega vel á ferlinum. Góðar og skipulagðar æfingar þar sem lagt er áherslu á atriði sem hver og einn þarf að bæta. Í akademíunni var einnig boðið uppá frábæra styrktarþjálfun. Bóklegi parturinn var einnig ótrúlega áhugaverður, þar sem haldnir voru fyrirlestrar og ýmsir gestakennarar heimsóttu akademíuna. Í bóklega hlutanum var mikið unnið í andlega þættinum, farið yfir markmiðasetningar og hugarfar. Akademían í eyjum er frábær staður fyrir þá sem vilja bæta sig og ná lengra í íþrótt sinni!"



Elliði Snær Viðarsson

VFL Gummersbach

Elliði útskrifaðist úr Afreksakademíu ÍBV og FÍV 2017, hann varð fjórfaldur meistari með ÍBV 2018 ásamt því að verða Bikarmeistari 2020. Hann spilaði með öllum yngri landsliðum auk þess að eiga nokkra leiki með A-landsliðinu. Elliði hélt nýverið út í atvinnumennskuna og spilar nú með VFL Gummersbach í Þýskalandi.

""Íþróttakademía ÍBV hefur gefið mér góðan grunn í styrktarþjálfun, allar aukaæfingar eru góðar en þær verða enn betri með þjálfurum akademíunnar og svo það sem ég tel vera það mikivægasta sem að akademían kenndi mér, er aginn til að mæta á æfingar fyrir allar aldir."



Felix Örn Friðriksson
ÍBV

Felix útskrifaðist úr Afreksakademíu ÍBV og FÍV 2019, hann tók þátt í því að gera ÍBV að Bikarmeisturum 2017. Hann hefur spilað með yngri landsliðum auk þess að eiga nokkra leiki með A-landsliðinu. Felix fór á lán til Vejle í Danmörku 2018 en snéri aftur til ÍBV fyrir tímabilið 2019.

Akademían hefur hjálpað mér gríðarlega mikið. Þar lærir maður grunntækni í knattlaki, skotum og ýmsum gabbhreyfingum. Þú færð betri skilning á smá atriðum sem skipta miklu mali í íþróttum, m.a. mataræði, andleg og líkamleg heilsa, markmiðasetning og margt fleira."