

Námskrá handknattleiksdeildar KA

Inngangur

Námskrá þessi er gerð fyrir iðkendur hjá handknattleiksdeild KA, foreldra þeirra, þjálfara og stjórnarmenn. Kennsluskráin er einskona leiðarvísir fyrir starfið okkar. Þetta rit mun verða í sífelldri endurskoðun og tókum við gjarnan við ábendingum frá öllum sem þetta lesa, um hvað megi betur fara. Það er von okkar að í þessu riti geti allir fræðst um það starf sem við innum af hendi og sjái fyrir sér þróunina í þjálfun barna og unglunga. Það er okkar metnaður að hafa ávallt færa þjálfara að störfum sem fylgja ákveðinni stefnu deildarinnar þannig að allir iðkendur fái notið sín á æfingum og í kappleikjum á vegum félagsins. Kvennaráð KA hefur umsjón með meistaraflokki kvenna sem spila undir merkjum KA/Þórs. Unglingaráð KA hefur umsjón með þjálfun drengja frá 8. flokki til og með 3. flokki. Í stúlknaflökkunum erum við í samstarfi við Þór og leika stúlkurnar undir merkjum KA/Þór.

Efnisyfirlit

1	Handknattleikspjálfun barna og unglunga	4
1.1	Undirstöðuatriði í handknattleikspjálfun og þroskættir	4
2	Handknattleiksdeild KA.....	5
2.1	Markmið	5
3	Starfs- og verklýsingar.....	5
3.1	Yfirþjálfari yngri flokka.....	5
3.2	Þjálfari.....	5
3.3	Aðstoðarþjálfari.....	6
4	Félagsstarf.....	6
4.1	Foreldraráð	6
5	Stjórn handknattleiksdeildar	7
5.1	Formaður	7
5.2	Gjaldkeri	7
5.3	Kvennaráð.....	7
5.4	Búningamál.....	7
5.5	Dómaramál	8
5.6	Dómaratengiliður	8
5.7	Dómaranámskeið	8
5.8	Unglingaráð	8
6	Stefna deildarinnar	10
6.1	Fræðslu- og forvarnarstefna.....	10
6.2	Fyrirmyndarhegðun félagsmanna í hvívetna!	10
6.2.1	Fyrir iðkendur	10
6.2.2	Fyrir þjálfara.....	10
6.2.3	Fyrir stjórnarmenn og starfsmenn.....	10
6.2.4	Fyrir foreldra og forráðamenn.....	11
6.3	Varðandi vígsluathafnir	11
6.4	Fordómar	11
6.5	Einelti.....	11
6.6	Kynferðislegt áreiti/ofbeldi	12
6.7	Jafnréttisstefna.....	12
6.8	Stefna í umhverfismálum	12
7	Framtíðarstefna deildarinnar	13
7.1	Öflugir leiðtogar og forysta	13
7.2	Fagmennska.....	13
7.3	Ungir þjálfarar	13
7.4	Þáttur foreldra/forráðamanna og sjálfboðaliða.....	13
7.5	Þjálfun þeirra sem á eftir koma	13
7.6	Að gera starfið skemmtilegt!.....	13
7.7	Stolt félagsins	14
8	Árleg verkefni deildarinnar	14
8.1	Aðalfundur.....	14
8.2	Uppskeruhátíð	14
8.3	Fjáraflanir	14
9	Ferðir	14

9.1	Skráning.....	14
9.2	Mótagjöld.....	14
9.3	Ferðamáti.....	14
9.4	Rútur.....	15
9.5	Flug.....	15
9.6	Styrkir vegna ferða innanlands.....	15
9.7	Landsliðsferðir innanlands og erlendis.....	15
9.8	Tryggingar innanlands og í ferðum erlendis.....	15
9.9	Æfingabúðir.....	15
9.10	Gisting.....	15
9.11	Gátlisti iðkenda vegna keppnisferða innanlands.....	16
9.12	Keppnisferðir erlendis (að viðbættu ofantöldu).....	16
9.13	Það sem ber að skilja eftir heima í keppnisferðum.....	16
9.14	Gátlisti þjálfarans.....	16
9.15	Hugarfar á mótum.....	16
9.16	Góðir punktar fyrir foreldra.....	17
9.17	Fjölliðamót og Íslandsmótsleikir haldnir á heimavelli.....	17
10	Þjálfun og keppni.....	18
10.1	Til umhugsunar fyrir þjálfara.....	18
11	Námskrá.....	18
11.1	Hugmyndafræði.....	18
11.2	Leikja og kynningarskeið.....	19
11.2.1	8. flokkur (6-7 ára).....	19
11.2.2	7. flokkur (8-9 ára).....	19
11.3	Grunntækniskeið (Að æfa til að æfa).....	20
11.3.1	6. flokkur (10-11 ára).....	20
11.3.2	5. flokkur (12-13 ára).....	20
11.3.3	4. flokkur (14-15 ára).....	21
11.4	Uppbyggingarskeið (Að æfa til að keppa).....	22
11.4.1	3. flokkur (16-17 ára).....	22
11.5	Afreksskeið (Að æfa til að vinna).....	22
11.5.1	Meistaraflokkur KA/Þór.....	22
11.6	Markmenn.....	23

1 Handknattleiksþjálfun barna og unglunga

Handbolti er skemmtileg íþrótt fyrir börn og unglunga. Iðkendur fá útrás fyrir hreyfiþörf og geta þróað sína kunnáttu í íþróttinni. Hægt er að stunda handbolta á skipulögðum æfingum eða í handboltaskólum innan íþróttafélaganna eða á litlum leiksvæðum með vinum og félögum. Einnig er hægt að æfa ákveðnar hreyfingar eða skot í litlu rými heima við. Leggja þarf áherslu á að börn og unglingar stundi íþróttir meira utan hinna hefðbundnu tíma hjá félögunum og nái þannig að bæta sig í þeim þáttum sem helst skortir á kunnáttuna.

Íþróttafélögin gegna samt lykilhlutverki í þjálfun barna og unglunga í dag. Iðkendur og foreldrar þeirra treysta á að fá þar kennslu við hæfi og að þjálfunin miðist við þarfir hans sem einstaklings þar sem hann verður hluti af hópnum. Það er stefna handknattleiksdeildar KA að við uppbyggingu handknattleiks, hvort sem um æfingar eða keppni er að ræða, skal miða að því að allir hafi jafngild tækifæri og séu metnir að verðleikum óháð getu, uppruna, þjóðfélagsstöðu, litarhætti eða kyni.

Kröfur á þjálfara hafa því aukist mjög á undanförunum árum. Félagin vilja hafa vel menntaða og hæfa þjálfara í sínum röðum. Handknattleikssamband Íslands hefur verið að bæta sig við menntun þjálfara á undanförunum árum sem hefur skilað sér í markvissari þjálfun barna og unglunga í dag.

1.1 Undirstöðuatriði í handknattleiksþjálfun og þroskaþættir

Hjá KA og KA/Þór höfum við boðið upp á handboltaæfingar fyrir krakka frá sex ára aldri (þegar þau byrja í skóla). Mörg dæmi eru þó um að krakkar byrji fyrr og hafi foreldrar áhuga á því er best að hafa beint samband við þjálfara 8. flokks. Í 8. flokki og 7. flokki er áherslan eingöngu lögð á að krakkarnir skemmti sér vel, oftast með bolta í hönd, þar sem allir iðkendur eru jafnvirkir þátttakendur og keppni sé lítil sem engin. Ekki hefur verið farið með þessa flokka á mót en stundum spilaðir æfingaleikir þar sem allir spila jafnt og úrslit skipta engu máli.

Í yngri flokkum ganga iðkendur í gegnum mismunandi þroskastig og því er mikilvægt að fylgjast með þróun einstaklingsins í gegnum flokkana. Unglingaráð og þjálfarar okkar bera því mikla ábyrgð á að veita iðkendum markvissa þjálfun og leiðbeiningar á hinum ýmsu stigum í uppeldis- og þroskaferlinu. Þjálfarar þurfa að gera sér grein fyrir þeim þroskastigum sem einstaklingur á aldurskeiðinu 6-19 ára gengur í gegnum. Hér er um að ræða líkams- og hreyfiþroska, tilfinningarþroska, félags- og siðgæðisþroska og vitsmunþroska.

Barna- og unglungaþjálfun lýkur á aldrinum 17 - 19 ára.

2 Handknattleiksdeild KA

2.1 Markmið

- Að skapa börnum og unglingum aðstæður til að stunda handknattleik undir stjórn hæfs þjálfara.
- Að yngriflokkastarfið sé samfelld frá yngstu flokkum til þeirra elstu.
- Að auka áhuga iðkenda á handknattleik og heilbrigðum lífsstíl.
- Að iðkendur læri að taka tillit til annarra og fari eftir þeim reglum sem deildin og félagið setja.
- Að iðkendur læri undirstöðuatriði handknattleiks.
- Að þátttaka í félagsstarfi deildarinnar sé skemmtileg og gefandi.
- Að allir sem æfi handknattleik hjá KA og KA/Þór fái verkefni við sitt hæfi.
- Að starfa með skólum hverfanna þannig að hagsmunir beggja fari saman.
- Að skapa velvild í garð KA hjá iðkendum og foreldrum iðkenda án tillits til handknattleikshæfileika.
- Ala upp öfluga stuðningsmenn félagsins, dómara og stjórnarmenn.
- Að gefa áhugasömum og efnilegum þjálfurum tækifæri, ala þá upp og efla í starfi.
- Að þjálfunin skili leikmönnum upp í meistaraflokka AHF og KA/Þór.
- Stefnt er að því að eldri flokkar félagsins séu í efstu deild og spili þar af leiðandi reglulega við sterkustu leikmenn landsins.

3 Starfs- og verklýsingar

3.1 Yfirþjálfari yngri flokka

Yfirþjálfari ber faglega ábyrgð á þeirri handknattleiksþjálfun sem fram fer í yngri flokkum félagsins. Hann veitir þjálfurum aðhald, stuðning og eftirlit í starfi sínu. Hann sér til þess að reglulega séu haldnir samráðsfundir meðal þjálfara til að efla starfið. Skulu þessir fundir vera haldnir með það að markmiði að efla samskipti, skerpa á samvinnu og skiptast á hugmyndum. Yfirþjálfari hefur samskipti við stjórn deildarinnar um æfingatöflu að hausti, fundi og námskeið eftir því sem við á hverju sinni. Þjálfarar eiga að sækja viðeigandi námskeið á vegum HSÍ, allt eftir því hvar þeir standa í menntunarstiga þjálfara og er það á ábyrgð yfirþjálfara að sjá til þess að það sé gert. Hann heldur utan um þjálfarahópinn og er tengiliður þeirra við stjórn deildarinnar. Þá sér hann um ásamt unglingaráði að ráða þjálfara til deildarinnar og skal það gert tímanlega fyrir hvert tímabil. Yfirþjálfari er einnig sá aðili sem foreldrar iðkenda geta leitað til með spurningar um allt sem viðkemur þjálfun barna þeirra og starfið innan félagsins.

3.2 Þjálfari

Hlutverk og starf þjálfara KA og KA/Þórs er í senn afar krefjandi og um leið mjög gefandi. Til mikils er ætlast af þjálfurum deildarinnar enda eru þeir í miklu ábyrgðarstarfi. Þjálfarinn er fyrirmynd í einu og öllu, og skal gera sér grein fyrir því hlutverki sínu. Það felst meðal annars í góðri framkomu, hegðun og klæðnaði hvort sem er á æfingu, leikjum eða á mótum á vegum félagsins. Faglega ber þjálfurum að hafa námskrá þessa til hliðsjónar við þjálfun og á hún að tryggja samfellu og samræmi í þjálfun iðkenda handknattleiksdeildarinnar.

Þjálfarar KA og KA/Þórs skulu sækja námskeið ÍSÍ um almennan hluta þjálfunarréttinda. Þeir sem ekki hafa þau réttindi skulu sækja næsta námskeið sem í boði er í samráði við yfirþjálfara og eru þátttökugjöld greidd af deildinni. Það er á ábyrgð yfirþjálfara að þessi mál séu í lagi í deildinni. Til að mæta handboltaþjálfunarkröfum þurfa þjálfarar að skila inn handboltaferilsskrá með upplýsingum til HSÍ svo hægt sé að meta þá til alþjóðlegs þjálfarastigs (RINCK). Þeir eiga í kjölfarið að sækja námskeið í samræmi við þjálfarastig sitt á vegum HSÍ til að efla þekkingu sína og færni sem þjálfarar. Í framtíðinni mun launataxti hvers þjálfara taka mið af þjálfaramenntun viðkomandi.

Eitt helsta einkenni góðra þjálfara er gott skipulag. Það krefst aga og útsjónarsemi að vera búinn að skipuleggja hverja æfingu fyrirfram. Það er ljóst að með skipulagningu verða æfingar markvissari og betri. Skipulag kemur inn á marga þætti þjálfarastarfsins og nægir þar að nefna fjölliðamót, foreldrafundi og æfingaleiki. Siðir og reglur sem þjálfarinn setur getur hjálpað honum mikið í sínu starfi beiti hann þeim rétt. Þjálfari er ábyrgur fyrir því að mæta stundvíslega og undirbúinn á allar æfingar og að koma jafnt fram við alla iðkendur. Hann á að halda foreldrafundi að hausti þar sem farið verði yfir verkefni vetrarins, tilhögun þjálfunar og mótafyrirkomulag. Gott getur verið að stofna foreldraráð sé áhugi fyrir fjáröflunum og/eða hittingum utan æfinga.

3.3 Aðstoðarþjálfari

Aðstoðarþjálfarar eru ráðnir þar sem fjöldi í flokkum fer yfir þá stærð að einn þjálfari geti sinnt hópnum svo vel sé. Að jafnaði er sá fjöldi sem gerir kröfu um aðstoðarþjálfara um 16-20 en ber þó að meta í hverju tilviki fyrir sig. Hlutverk aðstoðarþjálfara er að öllu leiti það sama og aðalþjálfarans nema hvað varðar ábyrgð, sem aðalþjálfarinn tekur. Þjálfunin er í öllum tilvikum samstarf þeirra tveggja þar sem aðalþjálfarinn tekur endanlegar ákvarðanir og ábyrgð. Starf aðstoðarþjálfarans er kjörið tækifæri fyrir unga þjálfara að læra, þroskast og þróast í hlutverki sínu. Því skal leitast við að para saman óreyndan aðstoðarþjálfara við reyndari aðalþjálfara sem hægt er að læra af.

4 Félagsstarf

Deildin vill standa fyrir öflugum félagsstarfi, bæði innan flokka á vegum foreldraráða og þjálfara og einnig meðal þeirra sem standa að starfinu, það er þjálfara og stjórnarmeðlima. Markmiðið með slíku félagsstarfi er að efla enn á liðs- og félagsandann meðal handboltaíðkenda og þeirra sem starfa að deildinni og til að búa til skemmtilega sameiginlega upplifun utan vallar. Þjálfarar í samstarfi við foreldrafélög eiga að standa fyrir að minnsta kosti einum viðburði að hausti og öðrum að vori. Dæmi um slíkt eru; spilakvöld, handboltamaraðon, sund, grill eða kvikmynda- og pizzukvöld.

Þegar iðkendur eldast viljum við hvetja þá til að taka virkan þátt í félagsstarfinu s.s. gerast aðstoðarþjálfarar hjá yngstu iðkendum og fara þá á þjálfaranámskeið. Þegar/ef þessir einstaklingar hætta síðan æfingum þá séu þeir tilbúnir til að leggja á sig vinnu fyrir deildina og efla, hvort sem það er með stjórnarstörfum, dómgæslu eða þjálfun.

4.1 Foreldraráð

Á hverju hausti (1. september – 15. október) er haldinn foreldrafundur í hverjum flokki, þar sem þjálfari kynnir sig og gerir grein fyrir vinnutilhögun sinni, almennt er farið yfir starf flokksins og kosið í foreldraráð (telji foreldrar og þjálfarar þörf á). Á fundinum skal þjálfari fara yfir mótaskrá vetrarins og ákveða, í samráði við foreldra, á hversu mörg mót verður farið. Þetta á einkum við í 6. og 5. flokki.

5 Stjórn handknattleiksdeildar

Handknattleiksdeildin er ein af fjórum deildum KA. Æðsta vald KA milli félagsfunda er í höndum stjórnar félagsins (aðalstjórn) og starfar framkvæmdastjóri félagsins í umboði aðalstjórnar. Aðeins formaður KA og framkvæmdastjóri fara með prókúruumboð fyrir félagið á hverjum tíma og því þarf undirritun annars hvors þessara aðila á alla samninga sem gerðir eru fyrir félagið í heild eða einstakar deildir.

Stjórnin handknattleiksdeildar KA sér um rekstur og skipulag meistaraflokk kvenna KA/Þór og á formaður handknattleiksdeildar einnig sæti í aðalstjórn en unglingaráð sér um rekstur og skipulag yngri flokka 3. – 8. flokk karla og kvenna.

Handknattleiksdeild skal ávalt skila rekstrarárinu með jákvæðum rekstrarafgangi.

5.1 Formaður

Formaður er verkstjóri deildarinnar. Hann sér um samskipti við aðalstjórn KA sem lúta að rekstri og umhverfi deildarinnar. Hann er einnig aðaltengiliður deildarinnar við Handknattleikssamband Íslands (HSÍ) og mætir á formannafundi HSÍ.

5.2 Gjaldkeri

Gjaldkeri sér um innheimtur og greiðslu reikninga í samráði við framkvæmdastjóra félagsins. Einnig tekur hann við launaupplýsingum frá þjálfurum og kemur þeim til framkvæmdastjóra um hver mánaðarmót. Fjárhagsáætlun þarf að vera gerð í tvennu lagi, annars vegar fyrir yngri flokka og hins vegar fyrir meistaraflokk kvenna. Gjaldkeri deildarinnar ber ábyrgð á því með formanni, að fylgjast með því að raunfjárhagur sé nálægt áætlunum. Stjórn deildarinnar á að fjalla um það á stjórnarfundum reglulega, þannig að hægt sé að grípa til viðeigandi ráðstafana ef áföll koma í ljós. Skrifstofa KA heldur utan um bókhald og fjárreiður handknattleiksdeildar KA. Bókhaldið er aðskilið fyrir meistaraflokka og yngri flokka.

5.3 Kvennaráð

Kvennaráð hefur umsjón með kappleikjum, bæði hvað varðar leikmenn, þjálfara og ytri aðstæður. Ráðið gerir tillögur að úrbótum í starfi meistaraflokks kvenna. Kvennaráð kemur með tillögur að leikmönnum og samningum og fer alfarið með ákvörðunarvald varðandi laun leikmanna.

Önnur helstu verkefni ráðsins eru:

- Fjáröflun fyrir meistaraflokk kvenna
- Umsjón með skiltamálum
- Umsjón með æfinga- og keppnisferðum
- Útgáfa leikskráa

5.4 Búningamál

Leitast verður við í, samráði við aðalstjórn, að fá góðan samning við einn aðila sem getur útvegað öllum deildum félagsins búninga, og helst sameiginlegan utanyfirgalla á góðum kjörum. Í keppnum fær meistaraflokkur kvenna keppnisbúning, bæði stuttbuxur og treyjur, en yngri flokkar fá keppnistreyjur. Eftir keppnisferðir skal skila öllum búningum til þess aðila sem sér um þvott og hefur umsjón með búningum.

5.5 Dómaramál

Dómaramenntun í handbolta skiptist í þrjú stig, A, B og C-stig. A-stig gefur réttindi til að dæma 5. flokk og neðar. Einstaklingur þarf að hafa náð 15 ára aldri til að geta fengið réttindin (vera kominn í 4. flokk). B-stig gefur réttindi til að dæma flesta leiki í 3. flokk og neðar. Einstaklingur þarf að hafa náð 18 ára aldri til að geta fengið réttindin þ.e.a.s. að vera kominn í 2. flokk. C-stig gefur réttindi til að dæma meistaraflokka og neðar og bikarleiki allra flokka. Einstaklingur þarf að hafa náð 18 ára aldri til að geta fengið réttindin nema samið sé um annað. C-stigs dómarar fá jafnframt dómgæslu útteilt frá HSÍ. C-stigs dómarar eru jafnframt meðlimir í HDSÍ (Handknattleiksdómarasamband Íslands).

Samkvæmt reglum HSÍ ber öllum aðildarfélögum að tilnefna tvo C-stigs dómara fyrir hvern starfandi meistaraflokk í deildakeppni HSÍ. Meistaraflokkar í utandeildum telja ekki til þessarar reglu. Ef félag tilnefnir ekki nægilegan fjölda dómara kemur til sekt skv. gjaldskrá HSÍ á hvern dómara fyrir hvern heimaleik flokksins. HSÍ sendir stjórnnum deilda erindi um skráningu C-dómara fyrir upphaf hvernar leiktíðar. C-dómarar þurfa að taka verklegt, bóklegt, og líkamlegt próf tvisvar á ári ásamt haust- og vorfundi dómara. Prófin eru vanalega haldin samhliða fundunum.

Samkvæmt reglum HSÍ koma til sektir ef B- eða C-stigs dómarar dæma ekki leiki 3. flokks. Stefnt er að því að reglunni verði breytt til að ná einnig yfir 4. flokk en ekki hefur verið gefið út hvenær það verður.

5.6 Dómaratengiliður

Hvert félag skipar sinn dómaratengilið við HSÍ. Megin hlutverk dómaratengiliðar er að sjá um uppfræðslu A-stigsdómara félagsins. Hvetja og aðstoða efnilega dómara í framhaldsmenntun, það er B og C-stig. Halda utan um dómgæslu í yngri flokkum félagsins og tryggja að allir leikir séu dæmdir af dómurum með áskilin réttindi.

5.7 Dómaranámskeið

Halda skal A stigs dómaranámskeið einu sinni á hausti og hvetja til þátttöku sem flestra í 4. flokki og 3. flokki og þá sem ekki hafa þegar tekið námskeið. B og C stigs námskeið skal haldið eins oft og hægt er og næg þátttaka fæst. Dómaratengiliður skal hafa samband við HSÍ með nánari útfærslu og dagsetningu á námskeiðunum og boða til þess í tíma. Megin hlutverk dómaranámskeiða er að kenna einstaklingum leikreglur handboltans og kenna þeim að dæma. Með þessu er leikskilningur einstaklingsins aukinn og jafnframt eiginleiki einstaklingsins til að skilja framkvæmd leiksins betur. Algengasta orsök agavandamála í handbolta er pirringur leikmanna/þjálfara vegna þeirra eigin vankunnáttu á reglunum. Hluti að þjálfun iðkenda er að auka þekkingu þeirra á íþróttinni og vegna þessa stendur sú stefna hjá HDKA að allir iðkendur félagsins í 4. flokki og ofar skulu taka A-stigs dómarapróf

5.8 Unglingaráð

Tilgangur unglíngaráðs handknattleiksdeildar KA er að stuðla að traustu og kraftmiklu uppbyggingarstarfi þar sem iðkendur fá tækifæri til auka líkamlegt og andlegt atgervi sitt í jákvæðu og uppbyggilegu umhverfi. Iðkendum skal gert kleift að sinna íþróttinni í samræmi við getu og áhuga sinn. Auk almenns uppbyggingarstarfs er það jafnframt markmið unglíngaráðs að búa til framtíðarleikmenn í meistaraflokka Akureyrar handboltafélags og meistaraflokks kvenna auk dómara og almennra KA manna sem haldið geta öflugum starfi deildarinnar gangandi um ókomna tíð. Þjálfun

og uppbygging í yngri flokkum skal taka mið af þessari stefnu stjórnar KA og felur það m.a. í sér að leikmenn sem skara fram úr munu fá verkefni við sitt hæfi og deildin mun standa fyrir afþreksþjálfun fyrir framúrskarandi iðkendur frá og með 4. flokki karla og kvenna. Stjórn hefur yfirumsjón með málefnum barna og unglunga deildarinnar frá 3. flokki og yngri. Starfsemi barna- og unglungaflokka er sérstök rekstrareining innan handknattleiksdeildar KA og gerð upp sjálfstætt í uppgjöri deildarinnar. Stjórn unglungaráðs skipa 3-5 aðilar; formaður, varaformaður og meðstjórnendur. Stjórnarmenn skipta með sér verkum t.d. búningamálum, mótahaldi o.fl. Reynt er eftir fremsta megni að koma á foreldraráði í hverjum flokki fyrir sig. Í kvennaflokkunum er unglungaráð KA í samstarfi við unglungaráð Þórs. KA sér um allan rekstur og framkvæmd en tekjum og gjöldum vegna flokkanna er skipt jafn á milli félaganna, eins vinna félögin saman að mótahaldi á vegum HSÍ

6 Stefna deildarinnar

6.1 Fræðslu- og forvarnarstefna

Undanfarin ár hefur rík áhersla verið lögð á að þjálfarar við deildina séu duglegir að sækja námskeið á vegum ÍSÍ (fjarnám, stig 1. a, b og c). Undanfarið hefur verið farið í mikið átak hjá HSÍ varðandi þjálfaramenntun og frá og með janúar 2013, gengu þjálfarar á Íslandi inn í sam-Evrópskt þjálfarakerfi sem kallast RINCK. Þjálfarar hafa verið skyldaðir til að skila inn ferilskrá til að meta stöðu þeirra og setja inn í kerfið. Út frá því verða svo haldin námskeið á vegum HSÍ. Þjálfarar í HKD KA og KA/Þór munu að sjálfsgöðu taka þátt í þessari jákvæðu þróun þess fullvissir að það muni efla okkur sem þjálfara í starfi.

6.2 Fyrirmyndarhegðun félagsmanna í hvívetna!

6.2.1 Fyrir iðkendur

1. Gerðu alltaf þitt besta og berðu virðingu fyrir öðrum.
2. Þekktu reglur íþróttagreinarinnar og vertu háttvís í hvívetna.
3. Taktu þátt af því að það er gaman, ekki til að þjóna hagsmunum styrktaraðila, foreldra eða þjálfara.
4. Berðu virðingu, bæði fyrir sam- og mótherjum.
5. Ekki láta í ljósi neikvæðar eða niðrandi athugasemdir gagnvart öðrum iðkendum, keppinautum, dómurum, þjálfurum og liðsstjórum sem og öðrum aðilum sem koma að íþróttastarfi með einum eða öðrum hætti.
6. Komdu fram við aðra eins og þú vilt að þeir komi fram við þig.
7. Gerðu þér grein fyrir því að þú ert fyrirmynd þeirra sem yngri eru.

6.2.2 Fyrir þjálfara

1. Vertu iðkendum þínum góð fyrirmynd og spornaðu gegn óíþróttamannslegri og niðurlægjandi hegðun.
2. Skapaðu möguleika fyrir iðkendur til að þroska og nýta hæfileika sína og gættu þess að æfingar hæfi aldri og þroska.
3. 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.
4. Hrósaðu iðkendum og taktu tillit til aldurs og þroska.
5. Komdu eins fram við alla iðkendur og líttu meira til færni en árangurs.
6. Misnotaðu ekki stöðu þína og vald með kynferðislegum tilburðum eða með öðrum hætti.
7. Sæktu reglulega endurmenntun.
8. Leggðu þitt af mörkum til að skapa gott andrúmsloft og félagsleg tengsl.
9. Sýndu meiðslum og veikindum iðkenda tillitssemi.

6.2.3 Fyrir stjórnarmenn og starfsmenn

1. Stattu vörð um grunngildi íþróttahreyfingarinnar.
2. Stuðlaðu að jöfnum tækifærum allra til þátttöku í íþróttum.
3. Stuðlaðu að því að sameiginlegum markmiðum íþróttanna verði náð.
4. Stuðlaðu að því að formlegum og siðferðislegum reglum og venjum sé fylgt.
5. Virtu lýðræðisreglur og gagnsæi við ákvarðanatöku og stjórnaðu samkvæmt reglum um ábyrga fjármálastjórn.
6. Vertu til fyrirmyndar í framkomu.
7. Leystu ágreining og árekstra á sanngjarnan hátt og til samræmis við reglur og venjur hreyfingarinnar.

- Misnotaðu aldrei aðstöðu þína til að koma eigin hagsmunum á framfæri á kostnað Íþróttahreyfingarinnar.

6.2.4 Fyrir foreldra og forráðamenn

- Mundu að barnið þitt tekur þátt sín vegna, ekki þín vegna.
- Hvettu barnið til þátttöku í íþróttum en ekki þvinga það.
- Útskýrðu fyrir barninu að starfið fari fram eftir ákveðnum reglum og kenndu því að leysa úr ágreiningi.
- Styddu og hvettu öll börnin, ekki bara þitt eigið.
- Sýndu jákvæðni, líka þegar á móti blæs.
- Berðu virðingu fyrir ákvörðunum dómara og annarra starfsmanna.
- Berðu virðingu fyrir réttindum barna, aðlögun og manngildum - hvert barn er einstakt og þarfnast virðingar þinnar.
- Upplýstu um stríðni og/eða áreitni.

6.3 Varðandi vígsluathafnir

Af gefnu tilefni skal það tekið fram að vígsluathafnir á borð við rassskellingar eða aðrar líkamsmeiðingar verða aldrei liðnar undir merkjum félagsins. Mjög hart verður tekið á slíkri háttsemi þar sem slíkt er algjörlega á skjön við allt sem félagið vill standa fyrir hvað varðar heilbriggt íþróttalegt uppeldi.

6.4 Fordómar

Fordómar eru þegar einhver er áreittur, útilokaður, sniðgenginn eða mismunað vegna útlits, uppruna, kynþáttar, litarháttar, kynferðis, kynhneigðar, skoðana, trúar, fötlunar, efnahags eða annarra aðstæðna. Til að koma í veg fyrir fordóma hvetur KA sína iðkendur til að:

- Taka ekki undir með þeim sem lætur í ljós fordóma.
- Biðja gerandann um að setja sig í spor þess sem hann fordæmir.
- Fræða gerandann.
- Koma fram við aðra eins og við viljum að það sé komið fram við okkur.
- Muna að þeir standa ekki einir ef þeir verða sjálfir fyrir fordómum. Best er að reyna að finna einhvern sem stendur með sér, veitir stuðning og hægt er að tala við. Það geta verið vinir, foreldrar eða þjálfarinn, einhver sem má treysta.

6.5 Einelti

Einelti er að ofsækja einhvern með endurtekinni stríðni, illkvittni og uppnefnum eða með ógnandi, árásargjarnri framkomu og útilokun frá félagsskap. Til að koma í veg fyrir einelti hvetur KA sína iðkendur til að:

- Taka ekki þátt í eineltinu.
- Biðja gerandann að setja sig í spor þess sem hann leggur í einelti.
- Sýna þeim sem verður fyrir eineltinu stuðning með því að ganga til liðs við hann og mótmæla svona framkomu.
- Koma fram við aðra eins og við viljum að það sé komið fram við okkur.
- Muna að aðgerðarleysi frammi fyrir einelti má túlka þannig að eineltið sé samþykkt.
- Muna að þeir standa ekki einir ef þeir verða sjálfir fyrir einelti. Best er að reyna að finna einhvern sem stendur með sér, veitir stuðning og hægt er að tala við. Það geta verið vinir, foreldrar eða þjálfarinn, einhver sem má treysta.

6.6 Kynferðislegt áreiti/ofbeldi

Stefna deildarinnar er að hafa umræðu um kynferðislegt ofbeldi og áreiti uppi á yfirborðinu og ræða þau. Það skal gert á stjórnarfundum jafnt sem þjálfarafundum. Við gerum okkur grein fyrir því að í jafn stórri hreyfingu eins og íþróttahreyfingin er geta leynst einstaklingar sem ættu ekki að vinna með börnum og eða unglimum. Við viljum vinna gegn kynferðislegu áreiti/ofbeldi með því að halda umræðunni á yfirborðinu og sjá til þess að stjórn og þjálfarar séu meðvitaðir um málið. Það er gríðarlega mikilvægt að ef grunur vaknar um kynferðislegt ofbeldi þá sé slíkt mál sett í fyrirfram ákveðið ferli þar sem unnið er úr því í samráði við viðeigandi fagaðila í nærumhverfinu. Kynferðisafbrot eru lögreglumál og verða ekki leyst innan deildarinnar. Þau verða tilkynnt og unnin í samvinnu við yfirvöld í öllum tilvikum.

Sá einstaklingur sem verður fyrir kynferðislegu ofbeldi/áreitni á að leita til íþrótt- og félagsmálastjóra, yfirþjálfara, þjálfara eða stjórnarmeðlims KA og hafa þeir þá skyldu að koma málinu í réttan farveg.

6.7 Jafnréttisstefna

Jafnrétti

Allir einstaklingar innan handknattleiksdeildar KA skulu eiga jafna möguleika á að njóta eigin atorku og þroska hæfileika sína óháð kynferði, kynþætti, stjórnmálaskoðun, litarhætti, þjóðerni, trúarskoðunum eða öðru slíku. Til að stuðla að jafnrétti leggur Handknattleiksdeild og unglingaráð KA áherslu á að jafnréttissjónarmiða sé gætt í hvívetna í starfi deildarinnar og að hverskonar mismunum verði ekki liðin.

Markmið:

- Að veita báðum kynjum tækifæri á að æfa jafn mikið og jafn oft og gera engan greinarmun á drengja- og stúlknaflokkum við útdeilingu æfingátíma.
- Að hafa vel menntaða og hæfa þjálfara í öllum flokkum.
- Gerðar eru sömu ráðningarkröfur til þjálfara drengja- og stúlknaflokka.
- Sömu laun eru greidd fyrir sambærilega vinnu karla og kvennaflokka.
- Að iðkendur, félagsmenn og starfsmenn hafi ekki uppi orð eða athafnir sem líta má á sem kynja- eða kynþáttamisrétti gagnvart öðrum, hvort sem um ræðir einstaklinga eða hópa innan eða utan félagsins.
- Áhersla er lögð á að iðkendur og aðrir félagsmenn geri ekki athugasemdir við litarhátt, talsmáta eða annað í fari iðkenda, ættingja þeirra eða keppinauta sem skilja má sem særandi athugasemd um uppruna þeirra eða kyn.
- Að iðkendur og aðrir félagsmenn séu meðvitaðir um menningarmun, hugsanlega vanþekkingu innflytjenda á íslenskum aðstæðum og úrræðaleyfi gagnvart þeim.
- Að iðkendur og aðrir félagsmenn leggi sig fram um að aðstoða innflytjendur við aðlögun að félagsstarfi KA.

6.8 Stefna í umhverfismálum

- Umgengnisreglur eru til staðar fyrir íþróttamannvirki og eru aðgengilegar fyrir iðkendur.
- Hvatt er til sparnaðar í keyrslu á æfingar og mót með því að sameinast um bíla.
- Ruslafötur eru til staðar á æfinga- og keppnissvæðum og aðilar upplýstir um það.
- Tiltekt fer fram að lokinni æfingu eða keppni.
- Aðgengi er fyrir fatlaða.
- Æfinga- og keppnissvæði eru reyklaus.

7 Framtíðarstefna deildarinnar

7.1 Öflugir leiðtogar og forysta

Þróun félagsstarfs byggir á öflugu starfi stjórnar og þjálfara. Innan þeirra raða þarf að ríkja mikill og einlægur vilji til að byggja upp og stuðla að öflugu starfi. Það er áhugi, skuldbinding og áræðni þessara einstaklinga sem koma hlutum í framkvæmd og fá verkefni til að blómstra.

7.2 Fagmennska

Það er krafa nútímans að íþróttastarf sé faglegt. Fagmennskan birtist í stefnu deildarinnar, þ.e. áætlun hennar um það hvernig deildin hyggst vinna að markmiðum sínum. Vel unnin framtíðarsýn hjálpar deildinni við að afla sér stuðnings og fjár og á að bera vitni um þá alvöru sem liggur að baki starfi deildarinnar. Markmiðssetning með mælanlegum markmiðum hjálpar til og gerir starfið markvissara. Þessi handbók og vinnan á bak við hana er til marks um slíka viðleitni.

7.3 Ungir þjálfarar

Öll félög stefna að því að gera iðkendur sína betri og þróa þá áfram sem íþróttamenn. Í þeim tilgangi eru þjálfarar ráðnir. Stefna deildarinnar er að gefa ungum KA þjálfurum tækifæri og styðja vel við bakið á þeim. Það hefur marg sýnt sig að uppaldir þjálfarar með stór KA hjörtu, mikinn áhuga og metnað eru gulls ígildi fyrir deildina. Deildin styður við bakið á þjálfurum sínum með góðu aðhaldi ásamt því að bjóða þeim upp á þau námskeið og menntun sem standa til boða hverju sinni.

7.4 Þáttur foreldra/forráðamanna og sjálfbóðaliða

Fyrir starfsemi yngri flokka er þátttaka foreldra og sjálfbóðaliða gríðarlega mikilvæg. Deildin á í gegnum þjálfara að virkja foreldra/forráðamenn til góðra verka fyrir starfið. Slíkt starf getur meðal annars falist í því að standa að fjáröflunum, stjórnunarstörfum í ráðum og að greiða fyrir samgöngum. Að koma upp öflugri hefð fyrir þátttöku foreldra er mikilvægt.

7.5 Þjálfun þeirra sem á eftir koma

Eins og áður hefur komið fram eru leiðtogar og þjálfarar kjarninn í starfinu. Enginn er þó eilífur í félagsstarfi og því er mikilvægt að sigta út og leiðbeina þeim sem gætu tekið við starfinu og haldið því áfram. Í því sambandi er gott að byggja upp óformlegt samskiptanet og búa til andrúmsloft og aðstæður þar sem allir eru virkir þátttakendur. Endurnýjun stjórnarmeðlima og þjálfara er mikilvæg svo starfið öðlist kraft og þróist áfram. Til þess þarf þekking þeirra sem vinna að málum að komast til næstu kynslóðar.

7.6 Að gera starfið skemmtilegt!

Þó ákveðin alvara sé í starfinu og ætlunin sé að ná árangri má aldrei gleymast að hafa gaman af starfinu. Án þess er líklegt að félagsmenn gefist upp. Þjálfarar, stjórnarmenn og aðrir áhugasamir verða að búa til aðstæður og tækifæri til að hafa gaman. Ferðir og viðburðir eru dæmi um slíkt. Fastur liður í starfinu er að fara með 4. flokk karla og kvenna, annað hvert ár, á Partille Cup mótið í Gautaborg í Svíþjóð. Með þessu fyrirkomulagi fara allir iðkendur einu sinni á mótið. Þessi ferð er vissulega dýr en vaninn er að skipa fjáröflunarnefnd með góðum fyrirvara. Nefndin hefur frumkvæði að fjáröflunum sem fjármagna ferðina að mestu eða öllu leyti.

7.7 Stolt félagsins

Að vera hluti af góðu starfi á að vekja stolt meðal félagsmanna. Viðurkenningarnar á árangri geta falist í fjölgun iðkenda, ánægju þeirra og árangri í keppni svo dæmi séu tekin. Gott starf vekur athygli og það styrkir félagsstoltið.

8 Árleg verkefni deildarinnar

8.1 Aðalfundur

Er haldinn ár hvert í mars mánuði. Til hans skal boða með 2 vikna fyrirvara hið minnsta inni á vefsíðunni **ka-sport.is**. Á fundinum fara fram hefðbundin aðalfundarstörf á borð við ársreikninga, kosningar í embætti og önnur mál. Hefð er fyrir því að kosinn sé fundarstjóri og ritari í upphafi fundar. Þá flytur sitjandi formaður ársskýrslu stjórnar.

8.2 Uppskeruhátíð

Skal halda í lok hvers tímabils af unglíngaráði. Til hennar skal vandað og boða í tíma. Hátíðin er haldin í íþróttasalnum og er öllum iðkendum boðið. Á henni fer fram verðlaunaafhending fyrir 6. flokk og eldri og fá allir í 7. flokk og yngri viðurkenningar. Leitast skal við að uppskeruhátíðin fari fram í maí, á hentugum tíma, með tilliti til móta yngri flokka og prófatíðar grunnskólanna.

8.3 Fjáraflanir

Stjórn handknattleiksdeildar sér um fjáraflanir fyrir meistaraflokk KA/Þór og fær fólk til liðs við sig í þær. Í yngri flokkunum skulu fjáraflanir vera á höndum foreldaráða í hverjum flokki fyrir sig. Allar fjáraflanir á vegum HDKA vegna yngri flokka skulu gerðar með vitund og samþykki unglíngaráðs, til að tryggj sé að ekki verði árekstur við hagsmundi deildarinnar og milli flokka.

9 Ferðir

9.1 Skráning

Þjálfarar sjá um að skrá lið í mót og panta svefnpláss og rútu á tilsettum tíma. Þjálfarar skulu einnig halda foreldrafund með góðum fyrirvara (6 vikur eða lengur helst) og kynna ferðatilhögun og fleira.

9.2 Mótagjöld

Þjálfarar senda póst á gjaldkera unglíngaráðs með upplýsingum um greiðslu mótagjalda.

9.3 Ferðamáti

Mikilvægt er að gengið sé tímalega frá ferðamáta þar sem oft er mikil aðsókn liða á sama tíma, t.d. í ferðir með Herjólfri eða rútur. Þá er gott að vera í sambandi við aðra flokka eða önnur félög um samnýtingu á stórru rútu til að halda niðri ferðakostnaði.

Athugið! Gríðarlega mikilvægt er að fararstjórar og þjálfarar hjálpi bílstjórum við að fá iðkendur til að spenna á sig beltin og halda kyrru fyrir í sætunum sé farið með rútu/langferðabíl. Það er mikið

öryggisatriði, sem á að vera bílstjórans að framfylgja, en með stóra hópa þurfa þjálfarar og fararstjórar að hjálpa til.

9.4 Rútur

Samið er á haustin við rútuþyrtingu og skulu þjálfarar panta rútur hjá þeim, upplýsingar um hvaða fyrirtæki við erum með samninga við er hægt að nálgast hjá gjaldkera sem sér einnig um greiðslu.

9.5 Flug

ÍSí er með samning við Flugleiðir um flug innanlands. Samningurinn er bara við Flugleiðir. Flugid þarf að panta í samráði við gjaldkera. Þetta gildir fyrir iðkendur, farastjóra og þjálfara.

9.6 Styrkir vegna ferða innanlands

HDKA og skrifstofa KA þurfa að fá reikninga vegna ferðakostnaðar flokka deildarinnar. Út á þá fæst endurgreiðsla frá Ferðasjóði Íþróttafélaga.

9.7 Landsliðsferðir innanlands og erlendis

Hægt er er að sækja um styrki til ÍRA fyrir ferðir landsliðsiðkenda til Reykjavíkur og erlendis. Umsóknir um styrki verða að fara í gegnum skrifstofu KA. Um er að ræða styrk upp á 5.000 kr. fyrir hverja ferð innanlands og 15.000 vegna ferðar erlendis. Eins er hægt er að sækja um styrki hjá ÍSí í sjóð ungra og efnilegra.

9.8 Tryggingar innanlands og í ferðum erlendis

Almenna reglan er sú að íþróttamenn undir 16 ára aldri eru fyrst og fremst á ábyrgð foreldra. Félagið sér ekki um að tryggja iðkendur sína. ÍSí greiðir hins vegar bætur til iðkenda 16 ára og eldri skv. reglugerð um greiðslu bóta vegna íþróttaslysa. Foreldrar eru því hvattir til að kynna sér hvar þeir standa og huga að því að tryggja sig gagnvart slysum barna sinna í íþróttum

Í ferðum erlendis á að sækja um Evrópska sjúkrakortið hjá Tryggingastofnun og eins er foreldrum bent á að hægt er að tryggja sérstaklega í hverri ferð fyrir sig.

9.9 Æfingabúðir

Að fara í æfingabúðir er undir þjálfara komið. Hann skipuleggur tímasetninguna og framkvæmdina.

9.10 Gisting

Oft er boðið upp á gistingu í skólum og íþróttahúsum. Mjög gott er fyrir lið að koma sér fyrir á gististöðum eins fljótt og hægt er þar sem oft er mikil aðsókn að gistirýmum. Í eldri flokkunum er oft gist á hóteli og skal það ákveðið í samráði við foreldra, á foreldrafundi á haustin, þar sem það er dýrara.

9.11 Gátlisti iðkenda vegna keppnisferða innanlands

- Íþróttaskór
- Íþróttataska
- Stuttbuxur
- Íþróttasokkar (hvítir)
- Vatnsbrúsi
- Föt til skiptanna
- Nærföt og sokkar
- Hlý útiföt, regn/vindgalli, húfa, vettlingar
- Handklæði
- Náttföt
- Tannbursti , tannkrem, þvottapoki
- Dýna, svefnpoki/sæng og koddur
- Spil, bækur, blöð
- Afþreying (frjálst en þau taka ábyrgð á öllum tækjum og tólum sem eru með í ferðinni)

9.12 Keppnisferðir erlendis (að viðbættu ofantölu)

- Vegabréf í gildi
- Tryggingakort
- Gjaldeyrir

9.13 Það sem ber að skilja eftir heima í keppnisferðum

Nammi, gos, vasapeninga og íþróttaskiptimyndir eða slíkt.

Reynslan hefur sýnt að hlutir eins og leikjatölvur, GSM símar og önnur raftæki týnast auðveldlega í þessum ferðum. Það er á ábyrgð iðkenda og foreldra ef svoleiðis fer í töskuna hjá iðkanda.

9.14 Gátlisti þjálfarans

- Boltar
- Harpix (ef við á)
- Sjúkrataska

9.15 Hugurfar á mótum

Handbolti er skemmtun. Mikilvægt er að kenna leikmönnum að virða ákvörðun dómara án spurninga eða athugasemda. Þetta skal einnig brýna fyrir foreldrum og öðrum aðstandendum liðanna.

Mikilvægt er að bæði þjálfarar og foreldrar styðji úrskurði dómara leiksins, hvort sem þeir eru réttir eða rangir. Þjálfarar og foreldrar skulu aldrei efast um hæfni dómarsins svo leikmenn heyri til. Yfirleitt er hægt að ræða dómgæslu eftir mót eða á kvöldfundum með þjálfurum og mótshöldurum.

9.16 Góðir punktar fyrir foreldra

1. Höfum hvetjandi áhrif á þátttöku barnsins í íþróttum.
2. Komdu á keppni þegar þú getur. Barninu finnst það gaman
3. Hvetjum börnin ekki einungis þegar vel gengur, heldur einnig þegar á móti blæs.
4. Spyrjum þau frekar hvort það hafi verið gaman að keppa, frekar en hver úrslitin voru.
5. Hvetjum ALLT liðið áfram í heild sinni ekki sem einstaklinga
6. Verum börnum fyrirmynd og tókum sigri af æðruleysi og hrokalaust. Kennum þeim að taka sigri sem og ósigri
7. Líta skal á dómara sem leiðbeinanda, ekki gagnrýna ákvarðanir hans. Látum þjálfarann um samskipti við hann, ef þess er þörf
8. Berum virðingu fyrir störfum þjálfarans. Aldrei skal reyna að hafa áhrif á störf hans meðan á leik stendur eða gagnrýna störf hans fyrir framan iðkendur.
9. Barnið er í aðalhlutverki en ekki við

9.17 Fjölliðamót og Íslandsmótsleikir haldnir á heimavelli

Unglingaráð hefur yfirumsjón með mótum og ræður mótstjóra. Mótstjóri sér um boðun og niðurröðun mótsins. Dómgæsla skal vera í höndum meistaraflokka og félagsmanna með dómara réttindi (A, B og C) að svo miklu leyti sem mögulegt er. Mikilvægt er að standa vel að mótum því þau geta verið deildinni góð tekjulind.

Það sem þarf að hafa í huga fyrir Fjölliðamót:

- Aðstaða í húsinu, panta húsið þá daga sem mótið fer fram
- Dómgæsla, skipuleggja og raða niður (helst ungur og eldri saman)
- Senda út dagskrá, boðun í mót. Taka myndir og birta þær
- Deila út mótsögnum
- Starfsmenn á vakt sem fylgjast með umgengni o.þ.h.
- Gisting fyrir lið utan af landi og matur
- Skila mótsniðurstöðum til viðeigandi aðila

10 Þjálfun og keppni

Stefna handknattleiksdeildar KA er að vekja áhuga barna og unglunga á handknattleik og sjá til þess að allir, óháð kyni, aldri, kynþætti eða vaxtarlagi hafi sömu möguleika á því að læra handknattleik sér til gamans eða keppni.

- Starf deildarinnar tekur mið af stefnuyfirlýsingu ÍSí um íþróttir barna og unglunga. Allt stjórnarfolk og starfsmenn, þar með taldir þjálfarar, hafa kynnt sér stefnuyfirlýsingu ÍSí.
- Í barna og unglungastefnu ÍSí er meðal annars kveðið á um jafna viðurkenningu barna 10 ára og yngri. Taka skal mið af þessu í æfingum og keppni ungra iðkenda. Þetta á sérstaklega við verðlaunahátíðir deildarinnar á borð við uppskeruhátíðina árlegu.
- Deildin hefur það að leiðarljósi að íþróttaiðkun skal vera þroskandi, bæði líkamlega, sálrænt og félagslega. Með því móti má skapa aðstæður fyrir mun fleiri börn og unglunga til að njóta sín innan íþróttahreyfingarinnar. Með skipulegri og markvissri þjálfun eins og hér er lýst má skapa börnum og unglungum aðstæður til að verða afreksmenn seinna meir á lands- eða alþjóðamælikvarða þegar þeir hafa líkamlega og andlega hæfileika til þess. Að sama skapi er gert ráð fyrir því að þeir sem ekki velja afreksmennsku eða keppnisíþróttir fái tækifæri til að stunda íþróttir eða líkamsrækt við sitt hæfi.

(Byggt á stefnuyfirlýsingu ÍSí).

10.1 Til umhugsunar fyrir þjálfara

Þegar þjálfari tekur að sér þjálfun barna, tekur hann á sig mikla ábyrgð. Starf þjálfara er í senn gefandi og erfitt. Framkoma, skipulag, stjórnun, virkni og síðast en ekki síst þekking þjálfara eru veigamiklir þættir sem allir tengjast á einn eða annan hátt. („Leiðbeinandi barna og unglunga í íþróttum.“ Fræðslunefnd Íþróttasamband Íslands, Karl Guðmundsson, bls. 6.). Eins og í lífinu sjálfu gengur starf þjálfarans misvel. Þó eiga allir þjálfarar eitt sameiginlegt, þ.e. allir hafa tækifæri til að gera sitt besta og ná þannig viðunandi árangri. Með viðunandi árangri er ekki eingöngu átt við árangur í keppni heldur kannski fyrst og fremst hvort iðkendur séu ánægðir og vilji koma aftur og aftur. Þjálfari skal leggja sig eftir að fjölga iðkendum eftir fremsta megni.

11 Námskrá

11.1 Hugmyndafræði

Handknattleiksdeild KA leggur áherslu á öflugt yngri flokka starf með það að markmiði að ala upp afreksfólk til að leika í meistaraflokkum AHF og KA/Þór. Þó er ekki síður mikilvægt að allir fái að njóta sín á æfingum og í keppnum, óháð getu eða framtíðarmarkmiðum. Meginmarkmiðið með námskrá deildarinnar er að leggja rauðan þráð í gegnum þá þjálfun sem á að fara fram í yngri flokkum deildarinnar.

Hér á eftir koma áherslur handknattleiksdeildar KA í hverjum flokki fyrir sig. Eftir þessum grunni vinna þjálfarar KA og er þessi hluti ætlaður til að samfella sé í þjálfun barnsins frá 8. flokki og upp úr.

11.2 Leikja og kynningarskeið

11.2.1 8. flokkur (6-7 ára)

- **Handboltamarkmið**
 - Að kasta og grípa
 - Að kasta og grípa á ferð
 - Léttar gabbhreyfingar og skot
 - Handboltalíkir leikir, fáir í liði
- **Líkamleg markmið**
 - Fjölbreyttar hreyfingar
 - Lotur með mikill ákefð inn á milli
 - Félagsleg markmið
 - Að æfingar séu skemmtilegar
 - Að kynna siði og reglur sem gilda á æfingum
- **Markmenn**
 - Allir sem vilja fá að prófa að spila markmannsstöðuna
 - Að markmenn séu virkir á æfingum og taki þátt í æfingum útileikmanna í bland
 - Enginn fastur í marki

11.2.2 7. flokkur (8-9 ára)

- **Handboltamarkmið**
 - Að kasta og grípa
 - Stuttar og langar sendingar
 - Stíga í og fá boltann í réttu skrefi
 - Að auka boltafærni og leikni
 - Að kenna gabbhreyfingar í báðar áttir
 - Að kenna leikstöðurnar og reglurnar í handbolta
 - Handboltalíkir leikir, fáir í liði
- **Markmenn**
 - Allir sem vilja fá að prófa að spila markmannsstöðuna
 - Að markmenn séu virkir á æfingum og taki þátt í æfingum útileikmanna í bland
 - Enginn fastur í marki
- **Líkamleg markmið**
 - Sérstök áhersla á samhæfingu og tækni
 - Að efla hreyfibröskann með fjölbreyttum og krefjandi æfingum
 - Að kenna rétta líkamsbeitingu í grundvallarhreyfingum
 - Að kenna grunnstyrktaræfingar með eigin líkamsþyngd
- **Félagsleg markmið**
 - Að æfingar séu skemmtilegar og fjölbreyttar
 - Að viðhafa góðan aga á æfingum
 - Að framfylgja reglum og siðum á æfingum
 - Að kenna leikreglur í handbolta

11.3 Grunntækni (Að æfa til að æfa)

11.3.1 6. flokkur (10-11 ára)

- **Handboltamarkmið**
 - Mikil áhersla á að kenna rétta tækni í fótaborði og kasthreyfingu
 - Að kenna stuttar og langar sendingar á ferð
 - Stíga í og fá boltann í réttu skrefi
 - Að auka boltafærni og leikni
 - Að kenna rétta skottækni
 - Að kenna rétta taktík við skot á mark
 - Leggja áherslu á „maður á mann“ í vörn með réttri fótavinnu
 - Að kenna góða sóknaruppbyggingu með miklum hreyfanleika (stimplun)
 - Að kenna gabbhreyfingar í báðar áttir
 - Að kenna stöðuskipti hjá útileikmönnum
 - Að kenna innleysingar, úr horni og frá skyttum
- **Markmenn**
 - Allir sem hafa áhuga á, fá að prófa að spila markmannsstöðuna
 - Að markmenn séu virkir á æfingum og taki þátt í æfingum útileikmanna í bland
 - Að kenna grunnstöðu og grunnhreyfingar
- **Líkamleg markmið**
 - Sérstök áhersla á tækni, hraða og liðleika
 - Að kenna rétta líkamsbeitingu í styrktaræfingum með eigin líkama
 - Auka styrk og þol í gegnum handboltalíkar æfingar
- **Félagsleg markmið**
 - Að hafa æfingar skemmtilegar og fjölbreyttar
 - Að hafa góðan aga á æfingum
 - Að hittast utan æfinga, t.d. á spilakvöldum

11.3.2 5. flokkur (12-13 ára)

- **Handboltamarkmið**
 - Að þjálfja fjölbreytta sendingargetu og skottækni (t.d. undirskot og kringluskot)
 - Að auka boltafærni og leikni
 - Að kenna fjölbreytta skottækni
 - Að kenna rétta taktík við skot á mark
 - Að hefja skipulögð hraðauppþlaup
 - Leggja áherslu á „maður á mann“ í vörn með réttri fótavinnu
 - Að kenna samvinnu með línumanni
 - Kenna 5:1 og 6:0 varnarafbrigði
 - Að kenna uppstökk af bæði hægri og vinstri fæti
 - Halda áfram að kenna innleysingar úr öllum stöðum
 - Að þjálfja áfram sóknaruppbyggingu með miklum hreyfanleika (stimplun)
- **Markmenn**
 - Kenna grunnstöðu og grunnhreyfingar
 - Sérhæfing í tækniþjálfun markvarðar byrjar
 - Markmenn sækja sérstakar markvarðæfingar utan hefðbundinna æfinga
 - Vinna mikið með staðsetningar og ná grunnstöðunni réttri
 - Liðleikaþjálfun kynnt og mikilvægi hennar haldið að markvörðunum
- **Líkamleg markmið**
 - Sérstök áhersla á hraða, liðleika og tækni
 - Kennsla í grunnstyrktaræfingum með eigin líkamsþyngd
- **Félagsleg markmið**
 - Að hafa æfingar skemmtilegar og fjölbreyttar

- Að hafa góðan aga á æfingum
- Að hittast utan æfinga, t.d. á spilakvöldum
- Að byggja upp sterka liðsheild

11.3.3 4. flokkur (14-15 ára)

- **Handboltamarkmið**

- Að þjálfra fjölbreytta sendingargetu og skottækni (t.d. undirskot og kringluskot)
- Að þróa áfram samvinnu með línumanni
- Leggja áherslu á „maður á mann“ í vörn með rétttri fótavinnu
- Kenna 5:1, 5+1, 3:2:1 og 6:0 varnarafbrigði
- Halda áfram að kenna innleysingar úr öllum stöðum
- Að kenna fjölbreyttan sóknarleik
- Að þróa áfram rétta taktík við skot á mark
- Að leggja áherslu á frjálstan sóknarleik í bland við leikkerfi til hliðar
- Að kenna gabbhreyfingar í báðar áttir og uppstökk af bæði hægri og vinstri fæti
- Að þjálfra rétta ákvarðanatöku
- Að þjálfra leikskilning leikmanna, til að búa til hagstæða leikstöður
- Að æfa fyrstu og aðra bylgju hraðaupphlaups
- Að þróa áfram sóknarleik með einum og tveimur línumönnum; tímasetningar á blokkeringum og innleysingum
- Komið inn á markmiðssetningu

- **Markmenn**

- Áfram unnið með grunnstöðu, grunnhreyfingar og staðsetningar
- Áhersla á sérhæfða tækniþjálfun aukin
- Áhersla á líkamlega þjálfun byrjar og sérstaklega liðleika
- Komið inn á andlega þjálfun og markmiðasetningu
- Leikgreining hefst til að draga fram styrkleika og veikleika

- **Líkamleg markmið**

- Sérstök áhersla á kraftþol, hraða og liðleika
- Upphaf markvissar styrktarþjálfunar með lóðum og þyngdum

- **Félagsleg markmið**

- Að hafa æfingar krefjandi og skemmtilegar
- Að viðhafa góðan aga á æfingum
- Að hittast utan æfinga, t.d. á spilakvöldum
- Að byggja upp sterka liðsheild innan sem utan vallar
- Að leikmenn séu stoltir KA menn

11.4 Uppbyggingarskeið (Að æfa til að keppa)

11.4.1 3. flokkur (16-17 ára)

- **Handboltamarkmið**
 - Áhersla lögð á sterkan árásargjarnan varnarleik
 - Að kenna fjölbreyttan sóknarleik
 - Að þjálfra áfram fjölbreytta sendingagetu og skottækni
 - Kenna öll varnarafbrigði
 - Leggja áherslu á „maður á mann“ í vörn með rétttri fótavinnu
 - Að leggja áherslu á skipulagða samvinnu varnar og markmanns
 - Að verjast í yfir-/undirtölu
 - Að halda áfram að þróa hraðaupphlaup, bæði 1. og 2. bylgju
 - Að þjálfra leikskilning leikmanna til að búa til hagstæða leikstöður
 - Að þróa áfram sóknarleik með einum og tveimur línumönnum
- **Markmenn**
 - Áfram unnið með grunnstöðu, grunnhreyfingar og staðsetningar
 - Áhersla á sérhæfða tækniþjálfun aukin
 - Áhersla á líkamlega þjálfun byrjar og sérstaklega liðleika
 - Komið inn á andlega þjálfun og markmiðasetningu
 - Leikgreining til að draga fram styrkleika og veikleika
- **Líkamleg markmið**
 - Sérstök áhersla á kraftþol, hraða og liðleika
 - Skipulögð styrktarþjálfun með lóðum og þyngdum
- **Félagsleg markmið**
 - Að leikmenn séu orðnir virkir félagsmenn með þátttöku í starfi deildarinnar
 - Að hafa æfingar markvissar og krefjandi
 - Að viðhafa góðan aga á æfingum
 - Að hittast utan æfinga, t.d. á spilakvöldum og sameiginlegum fjáröflunum
 - Að byggja upp sterka liðsheild innan sem utan vallar
 - Að leikmenn séu stoltir KA menn

11.5 Afreksskeið (Að æfa til að vinna)

11.5.1 Meistaraflokkur KA/Þór

- **Handboltamarkmið**
 - Að spila vel skipulagðan og sterkan varnarleik
 - Vel útfærð hraðaupphlaup, 1. og 2. bylgju
 - Agaður og markviss sóknarleikur
- **Líkamleg markmið**
 - Leikmenn eiga að leitast við að hámarka líkamlegt atgervi
 - Leikmenn skulu æfa af krafti á undirbúningstímabili
 - Leikmenn skulu koma í toppformi inn í nýtt tímabil
 - Leikmenn fylgja skipulagðri æfingaáætlun frá þjálfurum allt árið.
- **Félagsleg markmið**
 - Leikmenn í samstarfi við þjálfara og stjórn ákveða hvað er gert utan æfinga
 - Að góður liðsandi, metnaður og samstaða ríki á æfingum og í leikjum
 - Að leikmenn í meistaraflokki séu fyrirmyndir yngri flokka og stoltir félagsmenn KA/Þórs
 - Að leikmenn séu virkir í félagstarfinu og fjáröflunum
 - Að leikmenn hafi í heiðri heilbrigða lífnaðarhætti sem stuðlar að jákvæðu viðhorfi gagnvart flokknum

- Í flokknum eiga heima duglegir, metnaðarfullir og áhugasamir leikmenn sem bera hag félagsins fyrir brjósti

11.6 Markmenn

Staða markvarðarins í nútímahandbolta hefur breyst talsvert á undanförunum áratugum. Hlutverk markvarða í handbolta er gjörólíkt hlutverki annarra leikmanna. Slíkt krefst þess að þeim sé sýnd sérstök athygli og veitt viðeigandi þjálfun. Mikilvægt er að þjálfarar fjölða markmanna í yngri flokkum, fleiri heldur en færri, upp á síðari stig þjálfunar til að alltaf séu að minnsta kosti tveir markmenn á hverri æfingu. Þjálfara og markmannsþjálfara ber að byggja ofan á þann grunn sem viðkomandi hefur með stigvaxandi hætti.

Þjálfarar verða að hafa í huga sérstakar kröfur sem gerðar eru til leikstöðu markmanna og leyfa þeim ákveðna sérhæfingu. Það er hægt til dæmis með því að setja þeim fyrir aukaæfingar, sem gerðar eru utan æfingatíma til að vinna með styrk- og veikleika. Við þjálfun markvarða í KA/Þór skal miða við ráðleggingar HSÍ um hinn „íslenska markmannsskóla“ (sjá hér að neðan). Skipulag og yfirumsjón markmannsþjálfunar verður í höndum sérstaks markmannsþjálfara í samráði við þjálfara hvers flokks og yfirþjálfara. Markmannsþjálfarinn stendur fyrir einni fastri æfingu í viku þar sem markmenn mæta og fá einstaklingsmiðaða leiðsögn og þjálfun. Þar að auki mun markmannsþjálfarinn mæta öðru hvoru á almennar æfingar flokksins og sinna markvörðum sérstaklega.

- **Grunnstaða og hreyfing markvarðar**
 - Þyngdarpunkturinn á táberrinu
 - Hné beygð (litlir markmenn beygja meira)
 - Beygja í mjöðmum
 - Hendur afslappaðar, hafðar þar sem þær sjást
 - Staðsetning í miðjum skotvinkli
 - Verja allt markið
 - Lítil skref og eins mikil snerting við gólfið og kostur er
- **9m skot**
 - Verja með einni og tveimur höndum
 - Spyrna frá með þeim fæti sem er fjær bolta
 - Standa 30-50 cm frá marklínu (litlir markmenn lengra frá línu)
 - Hreyfing markvarðarins er á móti boltanum/ferli boltans, þ.e. hann þarf að mæta boltanum
 - Í skotum sem eru breitt á vellinum snýr markvörður sér beint á móti skyttunni og myndar 90° horn á feril boltans
 - Þegar varið er standandi (niðri til hliðar með fæti) kemur fóturinn fyrst, höndin lítið eitt á eftir. Höndin sem ekki kemur með fæti hjálpar til með jafnvægi og ver miðju marksins
 - Varsla með því að setjast niður/splitt. Meiri áhersla á að fara snögg niður en að renna niður. 70% af skotum í handbolta koma niðri
 - Reynum alltaf að hafa eins mikið af líkamanum fyrir bolta og hægt er
- **6m skot**
 - Ná stöðu á móti skothönd með litlum skrefum.
 - Fyrstu 2 skrefin mjög hröð.
 - Hendur hátt upp.
 - Hné koma hátt upp og spark út frá því móti bolta.
 - Hátt og lágt X
 - Skærahopp

- **Hornaskot**

- Ná góðri staðsetningu.
- Nota stöngina.
- Hendur hátt uppi.
- Lítil skref og litlar hreyfingar.
- Fótur nær stöng hreyfir sig fyrst.
- Staðsetja sig hliðlægt framanvið stöngina.

(heimild: Íslenski markmannsskólinn, leiðbeiningar frá HSÍ)