

Handbók Unglingaráðs KKD UMFN





Efnisyfirlit

Innihald

Efnisyfirlit.....	2
Inngangur	3
1. Skipulag félags og deildar	4
1.1 Skipurit.....	4
1.2 Skipulag.....	5
1.3 Skipan Unglingaráðs kkd UMFN 2018-2019	5
2.0 Markmið.....	6
2.1 Fjármálaleg markmið:	6
2.2 Félagsleg markmið:.....	6
2.3 Íþróttaleg markmið:	7
3. Umgjörð þjálfunar og keppni	8
3.1 Kennsluskrá.....	9
4. Fjármálastjórn	26
4.1 Fjárhagsáætlun.....	26
5 Þjálfaramenntun	27
5.1 Þjálfarar félagsins	27
5.2 Samráð og samstarf þjálfara unglिंगadeildar	29
6 Félagsstarf	29
7. Foreldrastarf.....	30
8. Fræðslu- og forvarnastarf.....	30
9. Jafnréttismál.....	31
10. Umhverfismál	31
Fylgiskjal 1	33



Inngangur

Unglingastarfsemi körfuknattleiksdeildar UMFN hefur verið rekin með aðskildum rekstri, svokallaðs Unglingaráðs, frá árinu 1988. Innan Unglingaráðs eru starfræktir yngri flokkar fyrir börn upp að 18 ára aldri.

Þátttaka barna í skipulögðu íþrótt- og félagsstarfi skipa stóran sess í þroska og uppeldi barna. Körfubolti er ein af þeim íþróttgreinum sem hentar börnum vel, jafnt strákuðum sem stelpum. Mikilvægt er að standa vel að öllum málum er varða skipulag og framkvæmd starfs í kringum íþrótt- og tómstundastarf. Ábyrgt fólk þarf að vera í stjórnunarstöðum en einnig þarf góðan stuðning frá foreldrum og bæjarfélaginu, svo hægt sé að ná árangri bæði innan vallar sem utan.

Körfuknattleiksdeildin hefur lagt mikið kapp á að bæta stöðugt sín vinnubrögð, vinna ávallt að því að gera gott starf enn betra og líta á það sem sem betur má fara sem sóknartækifæri. Með þetta að leiðarljós getum við alið upp betri einstaklinga og sterkari liðsheild. Mikil áhersla er lögð á að iðkendur félagsins temji sér góðan aga og heilbriggt lífverni.

Körfubolti er ekki aðeins heilsusamleg íþrótt, andlega sem líkamlega, heldur er hún einnig kjörinn vettvangur fyrir börn að kynnast nýju fólki eða kynnast skólafélögum og jafnöldrum sínum með nýjum hætti.

Unglingaráð hefur stuðst við ákveðna kennsluskrá síðan árið 2002 þar sem koma fram markmið þjálfunar í hverjum flokki fyrir sig. Allir þjálfarar félagsins styðjast við þessa kennsluskrá sem yfirþjálfari félagsins heldur utan um og einnig fundar yfirþjálfari reglulega með þjálfurum þar sem ýmis mál eru rædd er tengjast þjálfuninni. Yfirþjálfari deildarinnar hefur umsjón með því að þjálfarar vinni eftir kennsluskrá og fylgi stefnu félagsins. Með kennslu- og æfingaskrá er tryggt að unnið sé markvisst að markmiðum félagsins og einnig er lögð áhersla á að allir þjálfarar styðjist við sömu vinnureglur, s.s. taki eins á agamálum svo eitthvað sé nefnt. Í þjálfaramálum höfum við markvisst unnið

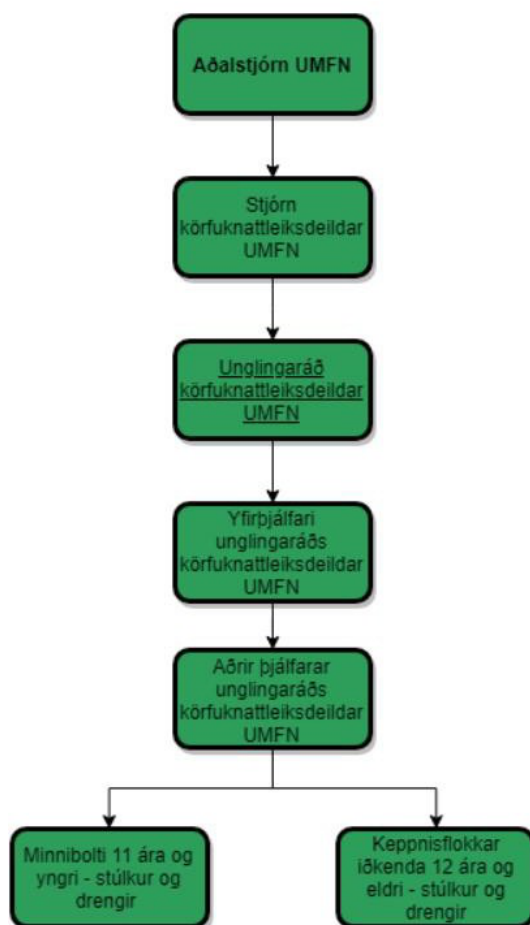


að því undanfarin ár að fá til starfa menntað fólk. Deildin hefur jafnframt greitt námskeiðsgjöld fyrir þjálfara óski þeir að sækja námskeið sem nýtast þeim í þjálfun og hvatt þá til að sækja þau námskeið. Yngstu hóparnir í þjálfun eru með aðalþjálfara sem og aðstoðarþjálfara þar sem fjöldi iðkenda er oft mikill í þessum hópum og því mikilvægt að vel sé haldið utan um hópinn.

1. Skipulag félags og deildar

1.1 Skipurit

Skipurit unglíngaráðs kórfuknattleiksdeildar UMFN





1.2 Skipulag

- a) Körfuknattleiksdeildin er deild innan Ungmennafélags Njarðvíkur, sem er aðili að Íþróttabandalagi Reykjanesbæjar. Lög félagsins eru jafnframt lög deildarinnar.
- b) Stjórn Körfuknattleiksdeildar er skipuð formanni, varaformanni, ritara, gjaldkera auk meðstjórnenda og varamanna. Stjórnin hefur yfirumsjón með bæði meistaraflokki karla og kvenna. Undir stjórn körfuknattleiksdeildarinnar starfar svo Unglingaráð sem hefur umsjón með og rekur alla yngri flokka félagsins fyrir iðkendur 18 ára og yngri.
- c) Unglingaráð er fjárhagslega sjálfstætt og hefur tekjur af æfingagjöldum, ágóða minniboltamóts (haldið með Keflavík) og öðrum fjáröflunum sem eru í samráði við KKD UMFN sem og aðalstjórn Ungmennafélagsins.
- d) Foreldraráð er stofnað utan um þann flokk sem er í fjáröflun fyrir keppnisferð erlendis en á hverju ári er það einn flokkur sem fer í æfingar og/eða keppnisferð erlendis. Drengjaflokkar og stúlknaflokkar skiptast á að fara. Einn fulltrúi frá unglíngaráði starfar með foreldraráðinu og er þeim innan handar. Foreldraráðið starfar eftir verklagreglum varðandi fjáraflanir sem unglíngaráð hefur sett sér. [Sjá fylgiskjal 1.](#)

1.3 Skipan Unglingaráðs kkd UMFN 2018-2021

- Guðný Björg Karlsdóttir formaður
- Guðbjörg Guðmundsdóttir gjaldkeri
- Sólveig Silfá Karlsdóttir ritari
- Einar Þór Guðmundsson meðstjórnandi
- Freyr Brynjarsson meðstjórnandi
- Guðmundur H. Albertsson meðstjórnandi
- Guðmundur Hreggviðsson meðstjórnandi



- Hjörvar Örn Brynjólfsson meðstjórnandi
- Hrefna Björk Sigurðardóttir meðstjórnandi
- Katrín Jóna Ólafsdóttir meðstjórnandi

Yfirþjálfari er Logi Gunnarsson

2.0 Markmið

Helstu markmið Unglingaráðs:

Unglingaráð vinnur eftir settum markmiðum. Markmiðunum er skipt í þrjá flokka, fjárhagsleg markmið, félagsleg markmið og síðast en ekki síst íþróttaleg markmið.

2.1 Fjármálaleg markmið:

Helsta markmið Unglingaráðs í fjármálum er að reka deildina “réttu megin við núllið, að gjöld séu ekki meiri en tekjur á hverju fjárhagsári. Deildin leitast við að hafa æfingagjöld eins ódýr og kostur er, án þess þó að taprekstur verði.

Til þess að halda þessu markmiði þarf að skipuleggja veturinn vel og gera fjárhagsáætlun út frá fyrirséðum útgjöldum og tekjum.

Leiðir til að fylgja markmiðunum eftir:

- o Gera fjárhagsáætlunar og regluleg stöðumat á þeim tekjum og gjöldum sem miðað var við í upphaflegri áætlun.

2.2 Félagsleg markmið:

- Unglingaráð leggur áherslu á að koma til móts við alla iðkendur, bæði þá sem eru fljótari að ná tökum á íþróttinni og þá sem eru ekki eins snöggir til. Deildin telur að allir einstaklingar séu mikilvægir og hvort heldur séu um afreksmenn að ræða eða þá sem leggja mesta áherslu á að vera hluti af hóp og vera í



góðum félagsskap. Með því byggjum við upp samfélag félagsmanna sem geta bæði orðið leikmenn í meistaraflokkum félagsins, dómarar, þjálfarar og jafnvel stjórnarmenn.

- Deildin leggur áherslu á að íþróttir séu vettvangur jákvæðra samskipta þar sem iðkendur upplifa jákvæða gagnrýni og leiðsögn.
- Deildin leggur áherslu á að efla sjálfsmynd og andlega vellíðan ekki síður en þá líkamlegu með öflugum starfi sínu.

Leiðir til að fylgja markmiðunum eftir:

- Reglulegt mat á starfsháttum Unglingaráðs
- Þjálfarafundir, þar sem farið er yfir dagskrá hópanna (annað starf en æfingar og keppni)

2.3 Íþróttaleg markmið:

Stefnan er sett á að vera fyrirmyndarfélag, sem hefur vel skipulagt og vel ígrundað starf að leiðarljósi, jafnt fyrir drengi sem stúlkur. Hæfir leiðbeinendur sem stuðla að raunverulegum framförum iðkenda eru undirstaða fyrir árangursríku starfi.

10 ára og yngri:

Hjá 10 ára og yngri er lögð mikil áhersla á að allir fái að vera með og njóti sín í leik. Áherslan á sigur víkur fyrir félagsandanum og reynt er að gera öllum til hægis.

11 ára og eldri:

Frá 11 ára aldri er áherslan á keppni aukin, og farið er að að vinna út frá afreksstefnu. Félagið hefur verið sigursælt á undanförunum árum í yngri flokkum og fjölmargir einstaklingar skilað sér bæði í drengja/stúlkna landslið sem og unglingslandslíð karla og kvenna og þá ekki síður í meistaraflokka félagsins.



Leiðir til að fylgja markmiðunum eftir:

- Ráða til sín menntaða þjálfara
- Bjóða þjálfurum upp á frekari menntun (þjálfaranámskeið)
- Að vinna að starfa í anda stefnu ÍSÍ í barna og unglingsþjálfunar.

3. Umgjörð þjálfunar og keppni

Unglingaráð kkd UMFN heldur, ár hvert, í samstarfi við Unglingaráð kkd Keflavíkur stærsta Minniboltamót í körfuknattleik sem haldið er á Íslandi. Mótið hefur farið stækkandi með ári hverju og voru þátttakendur á síðasta móti (2018) tæplega 1300. Mótið er fyrir börn 10 ára og yngri og þar er leikgleðin ríkjandi, þar eru sigurvegarar. Mótið hefur fengið verðskuldaða athygli og er ljóst að það mun áfram fara stækkandi í sniðum á næstu árum. Þetta mót er í anda stefnu ÍSÍ um þátttöku barna 12 ára og yngri í íþróttum. Ekki eru talin stig í þessum leikjum.

Eldri flokkar taka þátt í Íslandsmóti og bikarkeppni KKÍ auk þess sem spilaðir eru æfingaleikir.

Félagið hefur einnig lagt metnað sinn í því að senda að minnsta kosti einn flokk erlendis í keppni árlega, og er þá horft í aldurinn 13-15 ára. Við trúum því að spennandi keppnisferðir dragi úr brottfalli. Það er reynsla okkar að utanlandsferðir hafa virkað sem “gulrót” fyrir iðkendur á unglingsaldri og þannig stuðlað að því að iðkendur haldi áfram iðkun sinni.

Allar æfingar fara fram í íþróttamiðstöð Njarðvíkur, Ljónagryfjunni sem og íþróttahúsi við Akurskóla. Vegna fjölgunar á iðkendum hjá félaginu er stefnt að því að fá æfingartíma í íþróttahúsi við Háaleitisskóla á næsta tímabili.



3.1 Kennsluskrá.

Áherslur á þjálfun yngri flokka

Svokallaði Pýramídi körfuboltans hefur 4 stig

- 1 - Körfuboltahæfileikar
- 2 – Líkamlegir hæfileikar
- 3 – Andlegir hæfileikar
- 4 – Hæfileikar að vinna í hóp

Körfuboltahæfileikar:

- Fótavinna
- Boltatækni
- Sendingar
- Skot
- Sóknarhæfileikar
- Varnarhæfileikar

Líkamlegir hæfileikar:

- Grunnhreyfingar: ýta, toga, beygja, stíga fram og aftur og snúa.
- Líkamlegt ástand: vöðvapól, vöðvastyrkur
- Líkamsstaða og kraftur: jafnvægi, samhæfing, hraði, snerpa, líkamlegur kraftur, sprengikraftur og stökkkraftur

Andlegir hæfileikar:

- Kunna að hafa ánægju af íþróttinni og meta hana
- Sjálfstraust
- Einbeiting
- Markmiðasetning
- Samfélagslegur stuðningur (social support)
- Stjórnun á keppnisskapi



Sérstök áhersla á varnarleik í öllum aldursflokkum

UMFN vill vera félag sem skilar af sér frábærum varnarleikmönnum í öllum flokkum, við viljum vera félag sem þekkt fyrir agaðann liðs og einstaklings varnarleik.

Nú viljum við byrja ákveðnar varnarhefðir sem við sem félag verðum þekkt fyrir.

Leikmennirnir okkar eiga að geta spila allar aðferðir í varnarleik.

Yngri hópur (minnibolti), þeir flokkar sem spila á litlar körfur

Undirstöðuatriði varnarleiks:

- Varnarstöður
- Passa að sóknarmaðurinn komist ekki að körfunni (vera á milli hans og körfunnar)
- Sjá boltann og sóknarmanninn
- Hvar þú átt að vera staðsettur í hjálparvörn
- Rennsli (slide)
- Vörn á bolta
- Vörn frá miðju
- Vörn gegn hreyfingum fyrir utan
- Fráköst
- Sækja frákastið
- Varnarleikur liðs
- Grundvallaratriði varnarleiks liðs
- Færsla úr sókn í vörn
- Maður á mann vörn

Allra yngstu iðkendurnir eru ekki tilbúnir í alla þessa þætti, þar erum við aðallega að leggja áherslur á að það sé gaman og kenna í leiðinni.

Eldri hópur (7.flokkur og uppí unglingaflokk)

- Hvar þú átt að vera staðsettur í hjálparvörn
 - Að það eigi að vera ALLTAF af vera boltapressa á sóknarmanninn á hálfum velli.
 - Kunna að tvöfalda á low post frá endalínu
 - Kunna að tvöfalda á low post frá toppi
 - Kunna að “rotate” rétt úr tvöföldun (t.d. í sumum varnartilbrigðum þegar tvöfaldað er fer sá sem tvöfaldaði í manninn sem er lengst frá boltanum sem er oftast maðurinn í horninu fjær), misjafnt eftir áherslum
-



- Pressuvörn fullan völl maður á mann
- Svæðispressuvörn fullan völl
- Svæðispressuvörn $\frac{3}{4}$ af vellinum
- Svæðisvörn á hálfum velli
- Kunna allar varnaraðferðir gegn “pick and roll” sókn:
 - “hedga hátt” <https://www.youtube.com/watch?v=wu2f8xO4USU>
 - “hedga flatt” <https://www.youtube.com/watch?v=3ti5F3iQ5jA>
 - “tvöfalda boltahindrunina” <https://www.youtube.com/watch?v=NQrDRb2IXuA>
 - “ sýna sóknarmanninum frá boltahindrunni (ice)” <https://www.youtube.com/watch?v=hnTmilnY7bg>
 - “ skipta ákveðið og hátt” (hleypa sóknarmanni ekki að körfu)
 - Ettore Messina : allt um pick and roll á miðjum vellinum_ <https://www.youtube.com/watch?v=qssGROBbe68>
 - San Antonio Spurs pick and roll defence: <https://www.youtube.com/watch?v=dDISjV9kF1o>

Markmið minniboltaþjálfunar:

Meginmarkmið með þjálfun barna eru allt önnur en með þjálfun fullorðinna keppnisíþróttamanna og þess vegna þurfa börn öðruvísi þjálfun en fullorðnir. Við þjálfun barna þarf meðal annars að:

- o Huga að öryggi þeirra
- o Koma í veg fyrir einelti
- o Kenna einbeitingu og aga

Minnibolti á líka að vera íþrótt sem byggir á þörfum barnanna og því er leikurinn aðlagður að börnum.

Í minnibolta er:

- o Annað hugarfar en í leikjum fullorðinna
- o Rík áhersla lögð á að allir fái að vera með, lítil áhersla á sigur



Minniboltinn kynnr íþróttahæiminn fyrir börnum á vingjarnlegan hátt. Undirstöðuatriðin eru kennd í umhverfi sem hentar þörfum barna og allir fá að vera með, óháð getu. Þjálfarinn í minnibolta skapar umhverfi fyrir börn til að iðka íþróttina, efla félagsþroskan og efla liðsandann. Með möguleikum á als kyns leikjum er sýnt fram á að íþróttir eru skemmtilegar og allir geta tekið þátt.

Leikreglurnar í minniboltanum verða að vera þannig að leikurinn/æfingin gangi snuðrulaust fyrir sig þannig að það sé ekki alltaf verið að stoppa eða iðkendur að meiða sig. Þó þarf viðfangsefnið hverju sinni að vera hluti af körfuknattleik þó stundum séu reglurnar sveigðar. Í einhverjum tilfellum eru allar snertingar bannaðar, en stundum horft framhjá skrefum og þannig mætti áfram telja. Þó þarf að koma reglum leiksins jafnt og þétt inn hjá iðkendum.

Helstu markmið í þjálfun 11 ára og yngri barna eru:

- o Að kenna undirstöðuatriði leiksins
- o Halda góðan aga og kenna börnunum góð samskipti í íþróttum
- o Fjölbreyttar og skemmtilegar æfingar í formi leikja
- o Að vinna sem mest með boltann

Skipulag æfinga:

Til þess að æfingar gangi hratt fyrir sig og til þess að koma í veg fyrir að eyða of löngum tíma í útskýringar þá er æskilegt að æfingarnar séu einfaldar og helst þarf að sýna þær áður en farið er af stað. Æfingar þurfa þó að vera breytilegar til að koma í veg fyrir leiða. Best er að gera æfingarnar í styttri tíma og krefjast þess að þær séu gerðar vel í stað þess að staldra of lengi við. Dæmi um 50 mínútna minniboltaæfingu má sjá hér:

- Knattrak og boltaæfingar - 8 mínútur
- Sendingaæfingar - 8 mínútur
- Sniðskot - 6 mínútur
- Stökkskot - 6 mínútur
- Varnarstöður - 6 mínútur
- Hraðupphlaups-æfingar - 6 mínútur
- Spil í ýmsu formi - 10 mínútur



Þarna er kominn rammi til að vinna eftir. Út frá þessu má svo vinna með alls kyns æfingar sem falla undir hvern og einn þátt, og þá kemur það sér vel að eiga gott æfingarsafn. Heppilegt er að að breyta til stöku sinnum, til dæmis spila allan tímann, ýmist frjálst eða með alls kyns reglum sem breyta leiknum.

Æfingar þurfa að vera skemmtilegar svo iðkendur haldist í starfinu. Börnin þurfa líka að læra eitthvað á æfingunni. Æfingin á að vera vel skipulögð þannig að börnin séu ekki að eyða miklum tíma í röðum eða bið. Börnin eiga að vera á hreyfingu mest allan tímann, og alltaf að vera læra eitthvað nýtt. Hver æfing er hluti af ákveðinni heild og ef hópurinn er nokkuð stöðugur þá verða æfingarnar þyngri og flóknari með tímanum.

Sóknarleikur:

Í minnibolta er aðeins er leyfilegt að spila “maður á mann vörn”. Þjálfarinn þarf því aðeins að huga að sóknarleik gegn “maður á mann” vörn.

Helstu ástæðurnar fyrir því að sóknin á að vera með einföldum hætti í yngstu flokkunum er eftirfarandi:

- Það tekur styttri tíma
- Við viljum nota tímann í að kenna undirstöðuatriðin
- Við viljum ekki njörva menn niður í ákveðnar stöður
- Við fáum fjölbreyttari sóknarleikmenn sem skilja leikinn betur og hafa meiri aðlögunarhæfni
- Það getur verið mjög erfitt og tímafrekt að kenna ungum leikmönnum leikkerfi og það væri þversögn á allt annað hér að ofan

Sóknarleikinn þarf þó að byggja upp jafnt og þétt. Byrja í einn á móti einum og færa sig svo í „tvo á tvo“ og svo framvegis. Þegar byrjað er að spila ætti að spila á eina körfu með færri en fimm sóknarmenn og hafa völlinn á litlu svæði. Jafnvel er hægt að byrja á körfu, þar sem að stigin fást út frá fjölda sendinga, en oftast vilja menn komast að körfunni fljótlega. Gott er að hafa alls kyns aukareglur sem auka á fjölbreytnina.

Hér koma nokkur dæmi:

- Bannað að rekja boltann
- Aðeins leyft að rekja boltann visst oft hverju sinni



- Verður að gefa visst margar sendingar innan liðs áður en skotið er á körfu
- Verður að gefa gólfsendingar
- Allir verða að snerta boltann í sókn áður en skotið er á körfu

Grunnþættirnir:

Á aldrinum 6 til 7 ára eru þrjú grunnþættir sem lögð er áhersla á.

- Hlaupa
- Hoppa
- Kasta og grípa

Fleiri þættir bætast við á aldrinum 8 og 9 ára. Þegar verið er að spila þarf að notast við knattrak, sendingar, skot og varnarleik. Þó þurfa börnin að skilja grunnþætti leiksins á borð við:

- Hvað á að gera í sókn?
- Hvað á að gera í vörn?
- Að nota svæðið
- Að hreyfa sig

Leikreglurnar og þær grunnreglur sem gilda má sýna á skemmtilegan máta:

- Það er bannað að ganga eða hlaupa með boltann – til þess að hreyfa sig með **boltanum þarf að drippla**
- Til að vinna þarf að skora fleiri körfur en andstæðingurinn, og þess vegna þarf að **skjóta**.
- Það er ekki hægt að spila einn á móti öllum, svo það þarf að geta gefið **sendingar** á samherja.
- Andstæðingurinn má ekki skora fleiri körfur heldur en liðið þitt, svo þú þarft að geta spilað **vörn**.

Með þessu er sýnt fram á mikilvægi grunnþátta íþróttarinnar á einfaldan hátt. Þjálfunin fer stigvaxandi og á aldrinum 10 og 11 ára er farið að vinna enn meira með tæknina.



Farið er að vinna meira með spil frá því að spila “einn á móti einum” upp í að spila “fimm á móti fimm”. Áður en þetta fer af stað þarf að iðkandi að hafa eftirfarandi atriði á hreinu:

- Ekki hægt að drippla þegar búið er að drippla og gripa boltann (tvígrip)
- Leikmaður með boltann þarf að sækja í átt að körfu þegar enginn andstæðingur er í vegi fyrir honum. Sóknin þarf að komast framhjá vörninni.
- **Passa boltann.** Koma í veg fyrir að andstæðingurinn steli boltanum
- Leikmenn án bolta þurfa að losna undan varnarmanni og verða fríir
- Varnarmenn þurfa að halda sóknarmönnum fyrir framan sig og koma í veg fyrir auðvelda körfu

Þetta eru þættir sem þarf að koma á framfæri þegar færi gefst, til að hjálpa leikmönnum að bæta sig. Til þess að gera menn betri þarf að benda á hvað má betur fara og með auknum skilningi iðkenda verður útkoman smám saman betri.

Nauðsynlegt er að benda iðkendum á möguleikana hverju sinni á meðan spilað er. “Einn á móti einum” gefur aðeins möguleikann á að drippla eða skjóta. Um leið og byrjað er að spila “tveir á tvo” koma fram fleiri möguleikar. Hægt að senda boltann, stinga sér í eyður og setja upp hindrun svo eitthvað sé nefnt. Til að sýna fram á hve miklu hraðar er farið yfir með sendingu í stað þess að rekja boltann, má nota reglur um hámarks drippli eða jafnvel að banna dripplið. Einnig að halda ákveðinni fjarlægð á milli sóknarmannanna nema að sá sem er með boltann biðji um hjálp. Í framhaldinu er leikið “þrjá á þrjá”, “fjóra á fjóra” og að lokum “fimm á fimm”. Með auknum leikmannafjölda aukast möguleikar í leiknum og með auknum möguleikum þurfa leikmenn að takast á við sífellt fleiri ákvarðanir. Leikmaðurinn með boltann þarf að ákveða hvort hann drippli, skjóti, drippli og skjóti, sendi boltann eða notist við einhvern annan möguleika.

Þjálfunarþættir:

Undirstöðuatriði leiksins þarf að kenna vel fyrir framtíðina og er að mörgu að hyggja.

Kennsla þarf að hafa farið fram í eftirtöldum atriðum fyrir 12 ára aldur:

1. Grunn líkamsbeiting: fyrsta skrefið - Stoppa (jump stop) - Snúningur (pivot) - Stökk
2. Hreyfingar án bolta



3. Skot
4. Grip
5. Sendingar
6. Knattrak
7. Hreyfingar
 - a. Undirstöðuatriði hreyfingar án bolta
 - b. Hreyfingar eftir skot
 - c. Undirstöðuatriði skottækni –
 - d. Sniðskot
 - e. Stöðuskot
 - f. Vítaskot
 - g. Undirstöðuatriði sendinga- brjóstsendingar- gólfsendingar
 - h. Undirstöðuatriði þess að grípa
 - i. Undirstöðuatriði knattraks
 - j. Lágt knattrak
 - k. Hátt knattrak
 - l. Knattrak með stefnubreytingum
 - m. Bein keyrsla framhá varnarmanni

Varnarleikur

Undirstöðuatriði varnarleiks

- Staða
 - Rennsli (slide)
 - Vörn á bolta
 - Vörn frá miðju
 - Vörn gegn hreyfingum fyrir utan
 - Fráköst
 - Sækja frákastið
 - Varnarleikur liðs
 - Grundvallaratriði varnarleiks liðs
 - Færsla úr sókn í vörn
 - Maður á mann vörn
-



Sóknarleikur liðs

- Grundvallaratriði sóknarleiks liðs
- Færsla úr vörn í sókn

Sálfræðilegir þættir

- Áhugi
- Virkni
- Bætt sjálfsímynd
- Sjálfstraust
- Félagslegir þættir
- Samvinna
- Taka tillit til annarra

Með þessa þætti í huga þarf að setja fram fjörugar, skemmtilegar og fjölbreyttar æfingar.

Þjálfun 12 – 14 ára

Grundvallaratriði í þjálfun barna og unglunga 12 ára og eldri:

- Taktík er ekki á dagskrá fyrr en leikmennirnir hafa sýnt framfarir í tækninni
- Þjálfari þarf að sjá fram á þrjá mikilvæga þætti leikmanna og það er að
- leikmenn skuldbindi sig verkefninu, aginn sé góður og einbeiting alltaf til
- staðar
- Æfingarnar eiga að vera uppsettar á minni svæðum í upphafi, en stækka svo
- með tímanum
- Allir eiga að vinna að sömu þáttum á þessum árum, óháð stærð
- “Maður á mann” vörn er eina vörnin sem notast er við og allt kapp lagt á að kenna þá vörn vel
- Áhersla lögð á þrefalda ógnun, skjóta-sækja-senda
- Þjálfarinn þarf í senn að hvetja menn áfram sem og að gagnrýna
- Leggja ríka áherslu á að menn geri eins á æfingum og í leikjum, “as you practice, you will play”



Markmið þjálfunar 12-14 ára:

Á þessum aldri er haldið áfram að vinna með grunnþjálfunina sem hefur verið unnin árin á undan. Áfram er lögð mikil áhersla á “maður á mann” vörn, og sóknarlega er áfram unnið að uppbyggingu sóknarleik þar sem að allir fá að vinna sömu hluti í stað þess að njörva menn niður í fastar stöður.

Agi er lykilþáttur sem þarf að hafa í huga. Til að mynda að leggja áherslu á að menn mæti á réttum tíma á æfingar, allir vinni saman sem ein heild og að allir vinni eftir þeim reglum sem þjálfarinn setur.

Skipulag æfinga:

Mikið unnið í stöðvaprjálfun. Hjá þessum aldurshópi er mikið unnið með eftirfarandi þætti:

- Boltaæfingar, þar sem unnið er með knattrak og sendingar
- Skilningur á leiknum
- Maður á mann varnarleikur - varnarstöðurnar 5
- Sýna fram á mikilvægi allra leikmanna, þó þeir hafi boltann í aðeins 4 mínútur af 40 í leik, og eftirfarandi þætti:
 - Halda breidd vallarins, hreyfa sig og bjóða sig
 - Með meiri hreyfingu er meiri möguleiki á sóknarfrákasti
 - Með því að stinga sér í eyður og setja upp hindranir er maður að vinna mikilvæga vinnu, þó viðkomandi fái kannski ekki alltaf hrósið
 - Fría sig með því að stinga sér í eyður, með stefnubreytingum

Jafnvægi og snerpa, sem eru lykilþættir í að vinna ofan talda þætti með góðum árangri. Til þess að vinna á góðu jafnvægi og snerpu þarf að vinna mikið með æfingar sem byggja á eftirtöldum þáttum:

- Jafnvægi
 - Snúningum (pivot)
 - Að stoppa (jump stop)
 - Skipta um hraða (hraðaaukningar)
 - Fram- og afturábak hlaup
-



- Stungum (backdoor, front)
- Stefnubreytingum

Sóknarleikurinn

Sóknarleikurinn er mikilvægur því leikurinn gengur út á það að skora fleiri körfur en andstæðingurinn. Mikilvægir þættir sem þarf að vinna með eru m.a.:

- Þreföld ógnun (get skotið, sent og sótt)
- Sendingar
- Knattrak og knattmeðferð

Tilgang knattrak þarf að ræða við iðkendur. Oft er það svo að menn ofnota knattrak og það þarf að koma í veg fyrir en að sýna fram á af hverju það getur oft verið betra að rekja knöttinn:

- Til að sækja að körfu til þess að skora
- Til að losa samherja með því að sækja að körfu
- Til að búa til betri sendingalínu

Grunnþættirnir:

- Skilningur einstaklings á sókn án bolta
- Skilningur einstaklings á sókn með bolta
- Sendingar
- Skot
- Varnarleikur á bolta
- Varnarleikur frá bolta
- Uppbygging sóknar, einn á einn, tveir á tvo
- Hraðupphlaup

Þjálfunarþættir:

Á þessum aldri bætast við þættir sem mikilvægt er að kenna:

- Hreyfingar án bolta

- V-stunga (v-cut)
 - Stunga framfyrir varnarmann
-



-Stunga afturfyrir varnarmann

-Skot

-Stökkskot

-Póstskot • "Skotfeik"

-Sendingar

-Sendingar fyrir ofan höfuð

-Sendinga-gabbhreyfingar

-Knattrak

-Hraðabreytingar

-Crossover

-Snúningur

-Hörfun

-Fyrir aftan bak

-Á milli fóta

-Inn / út hreyfing

-Hreyfingar fyrir utan

-Gabbhreyfingar og keyrsla framhjá varnarmanni

-Framkvæmdaratriði eftir knattrak

-Lesi vörnina

-Hreyfingar við teig

-Staða (post up)

-Fá boltann

-Snúningar

-Lesi vörnina

-Tveggja og þriggja manna spil

-Give and go



- Backdoor cut
- Setja / nota hindranir
- Pick 'n roll
- Hindranir frá bolta
- Tveir á einn
- Þrír á tvo
- Lesi vörnina

-Vörn á bolta

- Vörn gegn póst-hreyfingum

-Vörn frá boltanum

- Hjálparvörn

-Vörn gegn tveggja og þriggja manna spili

- Gegn sendingum og stungum
- Gegn backdoor cut-i
- Gegn hindrunum frá bolta
- Gegn ójöfnum aðstæðum (1 á móti 2 og svo framvegis)

-Varnarfráköst

- Staðsetningar
- Stíga út
- Verja boltann
- Koma bolta í leik (outlet pass)

-Sóknarfráköst

- Staðsetningar
- Meta aðstæður

-Sálfræðilegir þættir

- Einbeiting
-



- Markmiðasetning
- Slökunarhæfni
- Jákvætt hugarfar
- Þrautalausnir

- Félagslegir þættir

- Samskipti
- Óeigingirni
- Reglur
- Vinnubrögð
- Íþróttamennska
- Forvarnir

Þjálfun 15 – 18 ára

Grundvallaratriðið í þjálfun þessa aldurs eru þau sömu og hjá 12-15 ára

Markmið þjálfunar 15-18 ára:

Á þessum aldri fer þjálfunin að snúast meira um leikskilning og þegar hér er komið við sögu á grunnvinnan á undanförunum árum að skila sér í bæði betri leikmönnum sem og möguleika á því að fara að spila meira kerfisbundinn körfuknattleik. Varnarlega fara iðkendur að kynnst svæðis- og pressuvörnum meira. Vissulega þarf að viðhalda tækniæfingum og á þessum aldri fá iðkendur kynningu á lyftunum.

Skipulag æfinga:

Á þessum tímamarki er áhersla lögð á aukinn leikskilning. Þeir þættir sem teknir eru fyrir:

- Tækniæfingar
- Alls kyns útfærslur á sóknarleik
- Alls kyns útfærslur á varnarleik
- Viðhald á þeim þáttum sem hefur verið unnið með á undanförunum árum



Sóknarleikurinn:

Á þessum aldri ættu iðkendur að hafa kynnst, frá fyrri þjálfurum, sóknarleik þar sem að unnið er með þá möguleika sem skapast með auknum fjölda leikmanna., þ.e.a.s. frá “einum á einn” í “tvo á tvo” og svo framvegis. Á þessum aldri er oftast farið að skýrast hvaða stöður iðkendur koma til með að leika. Aukin sérhæfing á sér því stað í seinni hluta þessa aldurstigs. Þá er unnið enn frekar með vissa þætti sem henta hverjum og einum, sbr. leikstjórnandi þjálfast mikið í boltameðferð og miðherji þjálfast mikið í hreyfingum í nánd við körfuna.

Grunnþættirnir:

- Leikskilningur
- Viðhald tækniæfinga
- Útfærslur á sóknarleik
- Útfærslur á varnarleik

Þjálfunarþættir:

Þær áherslur sem bætast við á þessum aldri eru:

-Sendingar

- Löng sending með annarri hendi
- “baseball” sending
- “handoff” (réttá)

-Hreyfingar við teig

- krafthreyfing

-Vörn á bolta

- setja gildirur
- taka ruðning

-Stöður leikmanna

- leikstjórnandi
-



-skotbakvörður

-framherji

-kraftframherji

-miðherji

-Varnarleikur liðs

-Svæðisvarnir

-Blandaðar varnir

-Pressuvarnir

-Liðs-sóknarleikur

-Sóknarleikur gegn svæðisvörnum

-Sóknarleikur gegn blönduðum vörnum

-Sóknarleikur gegn pressuvörnum

-Sóknarleikur í sérstökum aðstæðum

-Föst leikatriði

-Sálfræðilegir þættir

-Spennustjórnun

-Hugarþjálfun

-Skipulagning (tími / nám)

-Félagslegir þættir

-Leiðtogaþjálfun



Æfingabanki

Sóknaræfingar: Boltatækni á staðnum <https://www.youtube.com/watch?v=8OO-RzWzh74>

Boltatækni á staðnum og á ferðinni með

keilum <https://www.youtube.com/watch?v=MRrNi7uHmaY>

Varnaræfingar:

varnaræfingar <https://www.youtube.com/watch?v=cDcnO3D4mJc>

Þolvarnaræfing <https://www.youtube.com/watch?v=PggPs5r-iJY>

Stíga út (fráköst) https://www.youtube.com/watch?v=bhTAm_1UfIA

<https://www.youtube.com/watch?v=J6QmHTVdKKc>



4. Fjármálastjórn

Leiðarljós við fjármálastjórn unglíngaráðs:

Bókhald Unglingaráðs er fært samkvæmt reglugerð ÍSÍ um bókhald og er fært reglulega og milli uppgjör fer fram ef þörf krefur. Bókhaldið er sent aðalstjórn í lok hvers árs.

Bókhald Unglingaráðs er aðskilið frá rekstri meistaraflokka félagsins. Aðalstjórn rekur meistaraflokka félagsins en Unglingaráð sér um alla flokka með iðkendur 18 ára og yngri.

Fjárhagsáætlun næsta árs fylgi ávallt reikningum hvers árs. Við uppgjör eru áætlanir bornar saman við niðurstöður reikninga. Fjárhagsáætlun tekur mið af uppgjöri síðasta árs. Aðalstjórn ber ábyrgð á fjármálum deilda.

Ákvörðun um laun þjálfara unglíngadeildar miðast við menntun, reynslu og vinnuframlag, óháð kyni eða aldri iðkenda.

Í dag eru þjálfarar ekki launþegar heldur vertakar en það fyrirkomulag er í skoðun.

4.1 Fjárhagsáætlun

FJÁRHAGSÁÆTLUN ÁRSINS 2019

REKSTRARTEKJUR		REKSTRARGJÖLD	
ÆFINGAGJÖLD	11.500.000	LAUN	14.100.000
ÞJÁLFASTYKRI	1.830.000	DÓMARAR	450.000
STYRKIR	1.000.000	BÚNINGAR OG ÁHÖLD	1.250.000
FJÁRÖFLUN	4.780.000	FERÐAKOSTNAÐUR	1.000.000
		ÞÁTTTÖKUGJÖLD	450.000
SAMTALS TEKJUR	19.110.000	ÞJÓNUSTUGJÖLD	200.000
		ÝMIS ANNAR KOSTNAÐUR	760.000
		SAMTALS GJÖLD	18.210.000
HAGNAÐUR / TAP (-)	900.000		



5 Þjálfaramenntun

Unglingaráð leggur mikinn metnað í að starfandi þjálfarar félagsins sækji öll þau þjálfaranámskeið sem í boði eru og hvetur þjálfara til að sækja sér námskeið. Unglingaráð greiðir allan kostnað fyrir þjálfarana þegar þeir sækja námskeið.

5.1 Þjálfarar félagsins

Yfirþjálfari yngri flokka er **Logi Gunnarsson**. Hann hefur þjálfað hjá félaginu í rúm 5 ár sem yfirþjálfari og hefur þjálfað 10.flokk drengja, drengjaflokk, unglingsflokk karla og minnibolta drengja. Logi spilar með meistaraflokk félagsins en lék erlendis sem atvinnumaður í 10 ár. Logi hefur spilað með öllum yngri landsliðum Íslands og lék í 18 ár með íslenska A-landsliðinu.

Þjálfaramenntun: Þjálfaranám ÍSÍ, 1. og 2.stig. Þjálfaranám KKÍ 1A, 1B, 1C, 2A, 2C, 3A, 3B.

Friðrik Ragnarsson er þjálfari drengja og unglingsflokks. Friðrik hefur mikla reynslu sem þjálfari og hefur þjálfað í mörg ár í efstu deild karla. Hann lék í fjölda ára með meistaraflokki Njarðvíkur og vann marga titla. Hann gerði Njarðvíkurliðið að Íslandsmeisturum tvisvar sem þjálfari. Hann hefur einnig þjálfað Grindavík í efstu deild karla. Friðrik hefur þjálfað marga yngri flokka félagsins líka.

Þjálfaramenntun: Þjálfaranám KKÍ 1A, 1B, 1C, 2A, 2B,2C, 3A, 3B og 3C.

Lárus Ingi Magnússon og Sverrir Þór Sverrisson eru þjálfarar 10.flokks og stúlknaflokks. Lárus hefur þjálfað hjá félaginu í mörg ár bæði kvenna og karlaflokka. Lárus hefur bæði verið aðal og aðstoðarþjálfari meistaraflokks kvenna. **Þjálfaramenntun:** Þjálfaranám ÍSÍ, 1.stig. Þjálfaranám KKÍ 2A.



Sverrir Þór var þjálfari kvennaliðs Njarðvíkur þegar liðið varð bikarmeistari og Íslandsmeistari. Hann hefur unnið fjölda titla með Keflavík sem leikmaður og þjálfari. Sverrir gerði einnig Grindavík að Íslandsmeisturum í meistaraflokki karla. **Þjálfaramenntun:** Þjálfaranám KKÍ 2A.

Mario Matasovic og Adam Eiður Ásgeirsson eru þjálfarar 9. og 10.flokks drengja. Mario er frá Króatíu og er að þjálfa á sínu 3 ári hjá félaginu. Hann hefur þjálfað drengjaflokk síðustu ár . Hann er útskrifaður úr háskóla í Bandaríkjunum og hefur leikið með yngri landsliðum Króatíu. Adam hefur áður þjálfað hjá félaginu sem aðalþjálfari hjá yngri flokkum. Adam lék í Bandaríkíkjunum á síðasta ári ásamt því að stunda nám. Adam hefur leikið upp alla yngri flokka félagsins og er leikmaður meistaraflokks. Hann hefur leikið með öllum yngri landsliðum Íslands. **Þjálfaramenntun:** Adam er með þjálfaranám ÍSÍ, 1.stig.

Bylgja Sverrissdóttir er þjálfari minnibolta 9 ára stúlkna og 8.flokks stúlkna. Bylgja hefur þjálfað í tæp 18 ár og er einn reyndasti þjálfari landsins í yngri flokkum. Hún hefur þjálfað flesta kvennaflokka félagsins á einhverjum tímamarki. Bylgja hefur sótt flest þjálfaranámskeið sem haldin hafa verið á vegum KKÍ síðustu ár. Hún hefur einnig verið aðstoðarþjálfari yngri landsliða Íslands.

Þjálfaramenntun: Þjálfaranám ÍSÍ, 1.stig. Þjálfaranám KKÍ 1A, 1B, 1C, 2A, 2B, 2C, 3A og 3B



Gísli Gíslason er þjálfari hjá 8 og 9 ára drengjum, sem aðstoðarþjálfari þar í ár. Gísli hefur mikla reynsu í yngri flokka þjálfun og hefur þjálfað í fjölda ára eða meira og minna síðan 1993 hjá nokkrum félögum. Hjá Njarðvík hefur hann þjálfað síðan 2008 með nokkrum hléum. Hann byrjaði hjá Víði í Garði, þjálfaði svo hjá Keflavík og Njarðvík. Hann hefur þjálfað flesta flokka á einhverjum tímamarki, þar á meðal meistaraflokk kvenna hjá Víði.

Þjálfaramenntun: Þjálfaranám KKÍ 2A.

Einar Árni Jóhannsson er þjálfari 11 ára drengja.

Einar Árni er einn allra reyndasti þjálfarinn okkar og í rauninni í íslenskum körfubolta. Hann hefur þjálfað sem aðalþjálfari í 27 ár. Hann er núverandi þjálfari meistaraflokks karla og hefur þjálfað í mörg ár í úrvalsdeild karla hjá þremur félögum, Breiðablik, Þór Þorlákshöfn og Njarðvík. Hann þjálfaði einnig meistaraflokk kvenna hjá Njarðvík. Hann var aðstoðarþjálfari í meistaraliði kalaliðs Njarðvíkur 1998. Hann gerði Njarðvík að Íslandsmeisturum karla árið 2006 sem aðalþjálfari. Hann hefur verið yfirþjálfari yngri flokka Njarðvíkur, yfirþjálfari yngri landsliða og þjálfað yngri landslið Íslands í fjölda ára.

Þjálfaramenntun: Þjálfaranám ÍSÍ, 1.,2. og 3. stig .Þjálfaranám KKÍ ,1A, 1B, 1C, 2A, 2B, 2C, 3A, 3B og 3C sem eru öll þjálfaramenntun frá ÍSÍ og KKÍ. Einnig er hann einn af fáum íslenskum þjálfurum sem hafa FECC þjálfaragráðu frá Fiba, alþjóða körfuboltasambandinu.



Jón Arnór Sverrisson og Adam Eiður Ásgeirsson eru þjálfara 7. og 8.flokks drengja. Jón Arnór er á sínu fimmta ári sem þjálfari. Jón hefur leikið upp alla yngri flokka félagsins og er leikmaður meistaraflokks og unglíngaflokks. Hann hefur leikið með öllum yngri landsliðum Íslands. Adam hefur áður þjálfað hjá félaginu sem aðalþjálfari hjá yngri flokkum. Adam lék í Bandaríkíkjunum á síðasta ári ásamt því að stunda nám. Adam hefur leikið upp alla yngri flokka félagsins og er leikmaður meistaraflokks. Hann hefur leikið með öllum yngri landsliðum Íslands.
Þjálfaramenntun: Adam er með þjálfaranám ÍSÍ, 1.stig.

Hermann Ingi Harðarsson er þjálfari 10 og 11 ára stúlkna og 9.flokks stúlkna. Hermann er á sínu fimmta ári sem þjálfari hjá félaginu. Hann hefur áður þjálfað 7. og 8.flokk drengja, 8.flokk stúlkna og minnibolta. Hermann hefur leikið upp alla yngri flokka félagsins og meistaraflokki.
Þjálfaramenntun: Þjálfaranám ÍSÍ, 1.stig. Þjálfaranám KKÍ 2A.

Baldur Örn Jóhannsson og Veigar Páll Alexandersson eru þjálfara 10 ára drengja. Baldur kemur til Njarðvíkur frá Þór Akureyri, þar var hann aðalþjálfari hjá yngri flokkum síðustu 2 ár. Veigar Páll hefur þjálfað sem aðstoðarþjálfari síðustu 4 ár og er nú á fyrsta ári sem aðalþjálfari. Veigar hefur leikið upp alla yngri flokka félagsins. Baldur og Veigar eru báðir og leikmenn meistaraflokks og unglíngaflokks. Þeir hafa leikið með öllum yngri landsliðum Íslands.

Eygló Alexandersdóttir er þjálfari 7.flokks stúlkna. Hún hefur þjálfað í 9 ár hjá UMFN. Eygló hefur þjálfað bæði í minnibolta og 7. og 8. flokka kvenna. Hún hefur sótt flest þjálfaranámskeið sem haldin hafa verið á vegum KKÍ síðustu ár. Eygló lék með yngri flokkum félagsins og meistaraflokki.

Þjálfaramenntun: Þjálfaranám ÍSÍ, 1.stig. Þjálfaranám KKÍ 2A,2C og 3A



Birgir Örn Hjörvarsson er þjálfari 8 og 9 ára drengja.

Birgir er á sínu öðru ári sem aðalþjálfari. Birgir hefur góða reynslu að vinna með börnum. Hann er með dómaraþróf og dæmir sem dæmi í efstu deild karla og kvenna.

Birgir hefur leikið upp alla yngri flokka félagsins

Þjálfaramenntun: Birgir er í íþróttakennaranámi og er að sækja þjálfaramenntun ÍSí

Agnar Mar Gunnarsson þjálfar flesta af yngstu flokkum félagsins, 5, 6 og 7 ára drengi og stúlkur. Einnig 8 og 9 ára stúlkur.

Agnar er einn reyndasti þjálfari félagsins og hefur þjálfað í 23 ár. Hann hefur þjálfað á einhverjum tímum flesta flokka félagsins. Agnar var einnig þjálfari meistaraflokks kvenna. Hann lék með öllum yngri flokkum félagsins.

Þjálfaramenntun: Þjálfaranám ÍSí, 1.stig. Þjálfaranám KKÍ 1A, 1C og 2A

5.2 Samráð og samstarf þjálfara unglingsdeilda.

Samráðsfundir þjálfara eru haldnir nokkrum sinnum yfir tímabilið og eru mikil samskipti milli þjálfara yfir allt tímabilið. Þjálfarar samræma vinnureglur sínar er snúa að agamálum og þeim reglum sem gilda við æfingar og keppni. Þeir þjálfar samkvæmt handbók félagsins og hver þjálfari þjálfar eftir þeim leiðum sem koma fram í handbókinni fyrir hvern aldursflokk.

6 Félagstarf

Iðkendum hjá Unglingaráði stendur til boða fjölbreytt félagstarf. Boðið er upp á alls kyns samkomur fyrir hópa undir stjórn þjálfara eða foreldra. Skipulagning á félagstarfinu er unnin af þjálfurum í samvinnu við foreldra iðkenda og unglingsráð. Til að efla félagsvitund og félagsanda meðal iðkenda hafa verið sett fram eftirfarandi markmið.



Handbók Unglingaráðs KKD UMFN

- Að starfið sé sem fjölbreyttast.
 - Að efla samkennd innan hópa og jafnframt innan félagsins.
 - Að auka samvinnu.
 - Að auka virðingu fyrir reglum og fræða um gildi þess fyrir einstaklinga og
-



samfélag að reglur séu virtar.

- Að eiga góðar stundir utan körfuboltans þar sem léttleikinn er í fyrirrúmi.
- Að hver iðkandi fái að njóta sín sem einstaklingur innan hópsins

Á síðustu árum höfum við lagt aukna áherslu á að bjóða einnig upp á fyrirlestra fyrir iðkendur til að byggja þá upp sem góða liðsmenn. Fyrirlestrar sem hafa verið þessu tímabili eru „Að setja sér markmið“ með Bjarna Fritzsyni og „Að vera góður liðsmaður“ með Pálmari Ragnarssyni.

7. Foreldrastarf

Hver þjálfari vinnur að því að halda foreldrum í sínum flokki upplýstum um það sem er að gerast hjá þeirra börnum varðandi keppnir auk annars sem viðkemur æfingum. Til þess nota þeir bæði foreldrafundi í upphafi tímabils og fyrir stór mót sem og samskiptamiðla og tölvupóst. Þá fá þjálfarar foreldra í lið með sér til að standa að ýmsum fjáröflunum fyrir keppnisferðir.

8. Fræðslu- og forvarnastarf

Íþróttirnar gegna mikilvægu hlutverki í öllu forvarnastarfi og oft er sagt að þátttaka í íþróttu- og tómsundarstarfi sé besta forvörnin gegn vímuefnum. Þjálfarar gegna stóru hlutverki í þessu forvarnastarfi.

Unglingaráð hefur mótað sér stefnu í fræðslu- og forvarnarmálum.

- Neysla á áfengi og/að vímuefnum á öllum mótum og öðrum uppákomum á vegum deildarinnar er bönnuð. Foreldrum er gert viðvart ef iðkandi er uppvís af neyslu áfengis eða vímuefna.
 - Reykingar og munntóbaksneysla á íþróttasvæðum er bönnuð og á það einnig við um rafrettur.
 - Lög um áfengisauglýsingar eru virt.
 - Afreksfólk eru fyrirmyndir og gerðar eru kröfur til þeirra um að sýna gott fordæmi.
-



Unglingaráð stefnir að því að fræða börn og unglinga um skaðsemi vímuefna og ólöglegra lyfja með skipulegum hætti. Slík fræðsla þarfnast þó undirbúnings. Styðja þarf við þjálfara til að takast á við slíka fræðslu. Slík fræðsla er unnin í samstarfi við aðalstjórn UMFN

9. Jafnréttismál

Hjá Unglingaráði hefur stefnan ávallt verið sú að gera kynjum jafn hátt undir höfði. Aldurshópar drengja og stúlkna fá jafnmarga æfingatíma á viku og jafnlanga. Rík áhersla er lögð á að fá til starfa menntaða þjálfara fyrir alla aldurshópa, óháð kyni.

Tryggja þarf að allir hafi sömu tækifærin. Það er óumdeilt að íþróttir hafa uppeldis- og heilsufarslegt gildi fyrir þann sem þær stunda. Því er mikilvægt að Unglingaráð sé meðvitað um ábyrgð sína og áhrifamátt hvað þetta varðar og mismuni ekki kynjum.

Unglingaráð lítur einnig alvarlegum augum á allt sem gæti tengst kynferðislegri áreitni og/eða ofbeldi. Stuðst er við verklag frá ÍSÍ varðandi viðbrögð við slíkum málum og fræðslu.

10. Umhverfismál

Unglingaráð hefur mótaða sér stefnu í umhverfismálum.

- Körfuknattleiksdeild Njarðvíkur leitast við að halda umhverfinu hreinu og snyrtilegu hvort sem um er að ræða heimaslóðir UMFN eða á þeim stöðum sem iðkendur og/eða félagsmenn eru gestir.
- Deildin hvetur félagsmenn til endurvinnslu og endurnýtingu.
- Deildin hvetur iðkendur til að huga að umhverfi sínu.



Til að ná fram markmiðum:

- Deildin hvetur til sparnaðar með því að sameinast um bíla þegar sækja þarf íþróttakeppni út fyrir bæjarfélagið.
- Ruslafötur eru settar upp víða í íþróttahúsinu og við það.
- Tiltekt fer fram í íþróttahúsi eftir æfingar/keppnir.
- Endurnýtanleg ílát, s.s. dósir og flöskur eru flokkuð frá öðru sorpi.
- Íþróttasvæðið er reyklaust.
- Deildin reynir að spara orkum með því að láta ekki ljós loga að óþörfu.



Fylgiskjal 1

Eftirfarandi reglur eru settar af unglingsráði KKD Njarðvíkur vegna ferða iðkenda í keppnis- og æfingaferðir. Hefð er fyrir því að iðkendur í 9. flokki safni fyrir keppnis- eða æfingferðum erlendis. Ef ákveðið er að eldri og/eða yngri iðkendur fari með í ferðina skal öllum iðkendum í þeim hópi boðið að vera með. Allir iðkendur sem eru í fjáröflunarhópi hjá félaginu eiga að stunda æfingar vel og samvirkusamlega og vera til fyrirmyndar á æfingum, í keppnum á vegum félagsins sem og utan vallar.

Mikilvægt er að vandað sé til ákvarðana um fjáröflun. Iðkendur og forráðamenn þeirra eiga ávallt að vera vel upplýstir um fyrirhuguð verkefni, kostnað og áætluð fjáröflunarverkefni sem eiga að standa straum af kostnaði. Skýrar reglur þurfa að gilda um meðferð fjármuna.

Óheimilt er að taka upp fjáröflun sem hefð er fyrir að annar aðili innan félagsins stundi, nema með samþykki hans. Þetta ákvæði á þó ekki við um sölustarfsemi til almennings, áheita sem tengjast viðkomandi íþróttagrein eða útgáfustarfsemi. Ábyrgðarmaður fjáröflunar skal tilkynna til formanns unglingsráðs KKD Njarðvíkur um fyrirhugaða fjáröflun, hvers eðlis hún er og hvenær hún mun fara fram.

Ofangreindu til viðbótar gilda eftirfarandi vinnureglur:

1. Áður en byrjað er á fjáröflun á vegum félagsins skal liggja fyrir samþykki stjórnar unglingsráðs KKD Njarðvíkur.
2. Til þess að iðkandi hafi rétt til að fara í slíka ferð og safna fyrir henni í nafni félagsins þurfa öll æfingagjöld til unglingsráðs KKD Njarðvíkur að vera greidd.
3. Fjáröflun einstakra hópa skal vera á vegum foreldraráðs flokksins. Áður en vinna við fjáröflun hefst skal viðkomandi hópur eða foreldraráð ákveða hvaða einstaklingar eru ábyrgðarmenn fjáröflunarinnar og skulu þeir koma fram fyrir hönd hópsins og vera tengiliðir við unglingsráð KKD Njarðvíkur.
4. Allir einstaklingar sem afla fjár í nafni félagsins skulu við fjáröflun alltaf vera merktir félaginu og gefa upplýsingar fyrir hvern og til hvaða verkefnis fjárins er aflað.
5. Áður en endanleg ákvörðun er tekin um verkefni og fjáröflun skal liggja fyrir samþykki forráðamanns iðkenda um heimild til ferðarinnar og um greiðslu aukakostnaðar, komi til þess. Liggja skulu fyrir drög að tímasetningu fararinnar og áætluðum kostnaði á hvern einstakling að þjálfurum og fararstjórum meðtöldum.
6. Mikilvægt er að ákveða sem fyrst hverjir verða ábyrgðarmenn hópsins, fararstjórar, þjálfarar og aðrir sem bera ábyrgð á hópnum frá upphafi til loka ferðar. Fjáröflun hópsins þarf að standa straum af beinum ferða- og dvalarkosti þeirra þjálfara/fararstjóra.
7. Fyrirfram skal liggja fyrir hvernig ágóða af hverri fjáröflun verði varið, þar á meðal hvort ágóði rennur í sameiginlegan sjóð og/eða verði merktur viðkomandi einstaklingi.
8. Fjáröflun skal alltaf miðast við að standa straum af beinum kostnaði vegna viðkomandi ferðar, svo sem beinum ferða-, dvalar- og fæðiskostnaði, ásamt kostnaði við þátttöku í viðburðum sem skipulagðir eru sem hluti af viðkomandi ferð og til kaupa á



sameiginlegum æfinga- og utanyfirfatnaði sem hópurinn hefur sammælt um. Þannig er óheimilt að safna fé til einkaneyslu í nafni deildarinnar. Til einkaneyslu telst öll önnur neysla en sem til er stofnað vegna verkefna og viðburða á vegum viðkomandi flokks í ferðinni og hafa verið rædd og samþykkt af foreldrum. Útdeiling á söfnunarfé í nafni félagsins til einkaneyslu er með öllu óheimil.

9. Þurfi einstaklingur af óviðráðanlegum sökum að hætta við þátttöku í verkefninu skal það fé sem hefur safnast í nafni félagsins sett í sameiginlegan sjóð. Hafi iðkandi greitt fé í verkefnið án söfnunar þá skal það fé endurgreitt til viðkomandi.
10. Í lok hvers tímabils skal foreldraráð skila inn til unglíngaráðs KKD Njarðvíkur yfirliti (rekstrarreikningi) yfir fjáröflunverkefni; tekjur og til hvaða verkefna fjármunum var varið.

Unglingaráð KKD Njarðvíkur úrskurðar um öll ágreiningsmál sem upp kunna að koma í tengslum við safnanir á vegum félagsins og getur sett nánari reglur um þær og veitt undanþágur ef slíkt telst nauðsynlegt.

Ofangreindar reglur eru settar af Unglingaráði KKD Njarðvíkur í janúar 2013