

HK

# Uppeldishandbók

---

Barna- og unglingaráðs knattspyrnudeildar HK

Stjórn knattspyrnudeildar HK

5. janúar 2018



## Efnisyfirlit

1. Uppbygging starfsins, skipulag og helstu markmið .....	3
2. Keppni í yngri flokkum.....	4
2.1. Skipting í aldursflokka.....	4
3. Keppni- og æfingaferðir.....	5
3.1 Fararstjórn.....	5
3.2 Kostnaður.....	5
4.Viðurkenningar .....	5
5. Starfsmenn .....	5
5.1. Starfslýsing unglingaráðs. ....	5
5.2. Þjálfaramenntun.....	7
5.2.1. Starfslýsing yfirþjálfara.....	7
5.2.2. Starfslýsingar og skyldur þjálfara.....	8
5.3.Foreldraráð yngri flokka HK .....	10
5.3.1. Félagslegi þátturinn.....	11
6. Forvarnir .....	12
6.1. Vímuvarnarstefna HK.....	12
6.2. Áfengi og íþróttin þín .....	12
7. Kennslumarkmið yngri flokka HK.....	13
7. flokkur .....	12
6. Flokkur: .....	13
5. flokkur:.....	14
4. Flokkur: .....	14
3. flokkur:.....	15
7.1.Kennsla í knattspyrnulögum .....	16
8. Aðstaða sem er til umráða fyrir unglingastarfið .....	16
9.Siðareglur HK og heilræði.....	17
9.1.Siðareglur .....	17
Foreldri/forráðamaður.....	17
Iðkandi (yngri).....	17
Iðkandi (eldri).....	17
Þjálfari:.....	18
Stjórnarmaður/starfsmaður:.....	19
9.2. Heilræði. ....	19
9.2.1. Góðir siðir fyrir foreldra.....	19

9.2.2 Góðir siðir fyrir iðkendum..... 19

## 1. Uppbygging starfsins, skipulag og helstu markmið

Barna- og unglingaráð starfar samkvæmt lögum HK og reglum ÍSÍ um aðskilinn fjárhag og rekstur eldri og yngri flokka við 2. flokk.

Helsta markmið félagsins er að gefa öllum jöfn tækifæri til að stunda knattspyrnu. Þetta þýðir í raun að við erum tilbúin að taka við öllum þeim sem vilja stunda knattspyrnu hjá okkur. Ekki er gerður greinamunur á kyni, þjóðerni eða þjóðfélagsstöðu.

Markmið félagsins er að öllum börnum og unglingum sé skapaður vettvangur til að sinna áhugamáli sínu. Hvort sem þau hafa áhuga á félagslegum- eða keppnishluta knattspyrnunnar. Það er því markmið knattspyrnudeildar HK að skila af sér góðum félagsmönnum hvort sem þeir verða leikmenn í meistaraflokki eða gallharðir stuðningsmenn, stjórnarmenn, dómara eða velja sér annan starfsvettvang innan félagsins.

Knattspyrnudeildin lítur á sig sem mikilvægan hluta í forvarnarstarfi og því er brottfall á unglingsárum eitthvað sem við viljum halda í lágmarki.

Nokkrar ástæður fyrir brottfalli gætu verið t.d. óánægja með eigin getu, of mikil áhersla á keppni og árangur, óánægja með þjálfara, meiðsli, fjárhagsvandræði foreldra, einhæfur félagsskapur og eigið áhugaleysi.

Knattspyrnudeild HK hefur það að markmiði að börn fái vettvang til að stunda íþróttir. Félagsmenn fái tækifæri til að setja sér markmið í samræmi við þroska, getu og áhuga. Aðalmarkmið knattspyrnudeildar HK er að ala upp góða félagsmenn, hvort það eru leikmenn í meistaraflokki, stjórnarmenn, dómara eða leiðtogar sem geta haldið starfi félagsins gangandi. Þjálfun og uppbygging starfsins í yngri flokkum skal taka mið af þessu.

Auk grunnkrafna KSÍ um menntun knattspyrnuþjálfara er mikil áhersla á að fá fagmenntað fólk til starfa fyrir deildina. Þá er litið til menntunar í íþróttufræðum, kennslufræðum og öðru námi sem tengist uppeldi barna. Þjálfarar hjá HK eiga að líta á sig sem uppalendur og kennara. Við viljum tryggja að allir iðkendur fái verkefni við hæfi.

Stefnt er að því að allir iðkendur fái æfingatíma sem hentar. Það er að æfingar yngstu iðkendanna séu sem fyrst eftir skóla og að æfingatímar rekist ekki á við stundarskrá grunnskóla.

Hjá HK er lögð áhersla á að finna iðkendum verkefni við hæfi. Hvort sem um er að ræða getumikla eða getu litla einstaklinga.

Í einstaka tilfellum þarf að færa iðkendum milli flokka. Þegar um það er að ræða skal það gert í samvinnu við foreldra viðkomandi, þjálfara flokka og yfirþjálfara deildarinnar. Með þessu erum við að finna öllum iðkendum verkefni við hæfi. Þegar um tilfærslu milli

flokka er að ræða þarf að vera gott samstarf allra hlutaðeigandi. Verkefni flokksins sem iðkandi er færður í ganga fyrir. Yfirþjálfari skal hafa umsjón með þessu ferli og hefur lokasvar ef um ágreining milli þjálfara er að ræða.

## 2. Keppni í yngri flokkum

Við hjá HK leitumst við það í yngstu flokkunum að allir leikmenn liðsins taki jafnan þátt í leiknum. Að allir fái tækifæri á að byrja inn á og fái líka að kynnast því að byrja leik útaf. Áherslan hjá yngstu iðkendum er á þátttöku og að læra en ekki á árangur annan en að taka framförum.

Í 5 manna liðum skal reynt að hafa ekki fleiri en 7 leikmenn svo allir fái sem mestan leiktíma inn á vellinum.

Í 7 manna liðum skal reynt að hafa ekki fleiri en 10 leikmenn svo allir fái sem mestan leiktíma inn á vellinum.

HK leggur áherslu á að spila góða knattspyrnu. Við leggjum áherslu á það frá yngstu flokkum að allir í liðinu spili boltanum. Við viljum vinna en bara með því að spila fótbolta. Markmið þjálfunar er að kenna til að vinna en ekki að vinna til að kenna. Með því er átt við áhersla er lögð á að þroska hæfileika iðkenda en ekki úrslit einstakra leikja.

Það er stefna HK að yngri flokkar félagsins spila boltanum frá marki í stað þess að markmaður sparki boltanum langt fram. Í undantekningartilfellum skal það leyft en strax og færi gefst skal aftur hafist handa við að spila frá marki. Þetta skal gert þó að í einstaka tilfellum kosti það sigur í leik. Með þessu móti erum við að þjálfra alla í liðinu að spila fótbolta. Leikmenn HK prufa að leika margar stöður á vellinum.

Þjálfarar HK kenna iðkendum að bera virðingu fyrir andstæðingum, dómurum, samherjum og öllum sem koma að starfi deildarinnar. Áhersla er lögð á að kenna iðkendum að bera virðingu fyrir keppnisbúningi HK.

HK setur sér það markmið í keppni í Íslandsmóti sé HK að leika í A-riðli hafi liðið getu til. Ástæða þess er að þar eru andstæðingarnir öflugir og því fleiri leikir þar sem reyna verulega á getu HK-inga og þroska því hæfileika þeirra.

### 2.1. Skipting í aldursflokka

Samkvæmt reglugerð Knattspyrnusambands Íslands um knattspyrnumót er eftirfarandi skipting í flokka hjá drengjum og stúlkum:

**3.flokkur:** Frá og með því almanaksári er þau verða 15 ára og fram til þess almanaksárs að þau verða 16 ára og að því meðtöldu.

**4.flokkur:** Frá og með því almanaksári er þau verða 13 ára og fram til þess almanaksárs er þau verða 14 ára og að því meðtöldu.

**5.flokkur:** Frá og með því almanaksári er þau verða 11 ára og fram til þess almanaksárs er þau verða 12 ára og að því meðtöldu.

**6.flokkur:** Frá og með því almanaksári er þau verða 9 ára og fram til þess almanaksárs er þau verða 10 ára og að því meðtöldu.

**7.flokkur:** Frá og með því almanaksári er þau verða 6 ára og fram til þess almanaksárs er þau verða 8 ára og að því meðtöldu.

### **3. Keppnis- og æfingaferðir**

#### **3.1 Fararstjórn.**

Allar áherslur sem hér eru gilda einnig um fararstjóra og liðsstjóra á vegum HK. Áhersla er á að fararstjórar á vegum HK sjái til þess að iðkendur séu félaginu til sóma í einu og öllu. Miðað skal við að ekki séu fleiri en 10 einstaklingar í umsjón eins fararstjóra. Þetta þarf þó að meta út frá aldri og þroska iðkenda.

#### **3.2 Kostnaður.**

Iðkendur greiða sjálfir ferðakostnað í æfingaleiki eða mót t.d. Faxaflóamót. Hver flokkur fyrir sig aflar fjár upp í kostnað vegna ferða á sumarmót t.d. Shellmótið í Vestmannaeyjum, N1 mót á Akureyri, Símamót í Kópavogi og Rey-cup.

### **4. Viðurkenningar**

Leitast verður við að allir iðkendur í 5., 6. og 7. flokki fái jafnar viðurkenningar í mótum sem félagið heldur og á lokahófi þ.e. allir fái viðurkenningaskjal fyrir þátttöku en ekki einstaklingsverðlaun. Iðkendur í 4. og 3. flokki fá einstaklingsverðlaun á lokahófi, annars vegar fyrir framfarir og hins vegar HK-ingur ársins.

### **5. Starfsmenn**

#### **5.1. Starfslýsing unglíngaráðs.**

Barna- og unglíngaráð knattspyrnudeildar HK starfar samkvæmt lögum HK.

Barna- og unglíngaráð (B&U) knattspyrnudeildar er skipað fulltrúum foreldraráða allra yngri flokka. Ráðið tilnefnir sér formann og að minnsta kosti tvo aðra stjórnsmenn (sem staðfestir eru af formanni).

#### **Lög HK**

#### **16. grein – Barna- og unglíngaráð**

1. Barna- og unglíngaráð skal skipað fulltrúum foreldraráða allra yngri flokka.
2. Barna- og unglíngaráð skal hafa sjálfstæðan fjárhag og ber að halda fjármálum þess aðskildum frá öðrum einingum viðkomandi deildar.

3. Stjórn deildar skipar formann barna- og unglingaráðs að fengnum tilnefningum ráðsins, en einhliða ef tilnefningar berast ekki. Formaður skipar aðra meðlimi barna- og unglingaráðs að fengnum tilnefningum ráðsins, en einhliða ef tilnefningar berast ekki.
4. Í starfi yngri flokka skulu unglingaráð hafa til hliðsjónar stefnuyfirlýsingu Íþrótt- og ólympíusambands Íslands um tilhögun íþróttauppeldi æskufólks innan íþróttahreyfingarinnar og stefnuyfirlýsingu ÍSÍ um forvarnir og fíkniefni.
5. Að öðru leyti fer um starfsemi Barna- og unglingaráðs eftir 15. gr. þessara laga.

### **15. grein – Flokksráð/Foreldraráð**

1. Stjórn deildar skal hlutast til um að skipuð séu flokksráð sem starfrækt eru í samræmi við starfsreglur deildar. Flokksráðin sinna daglegum rekstri flokkanna og skulu hafa sjálfstæðan fjárhag og bera fjárhagslega ábyrgð gagnvart stjórn deildar.
2. Aðalfundur deildar kýs formenn flokksráða, að fengnum tilnefningum eða einhliða berist tilnefningar ekki.
3. Formaður flokksráðs er jafnframt stjórnarmaður deildar. Þó er heimilt að skipa annan flokksráðsmann til stjórnarsetu hátti svo til að samstarf sé við annað íþróttafélag um rekstur ákveðins flokks. Í því tilfalli skal þess gætt að sá flokksráðsmaður sem sækir fundi sé félagi í HK.
4. Fjöldi flokksráða og meðlima þeirra skal ákveða í starfsreglum deildar en fjöldi meðlima skal að lágmarki vera 3. Tilnefning í flokksráð er háð samþykki stjórnar deildar.

Hjá knattspyrnudeild HK starfar yfirþjálfari og er hann starfsmaður B&U. Yfirþjálfari stýrir og hefur faglega umsjón með þjálfun allra barna og unglunga sem iðka knattspyrnu á vegum barna- og unglingaráðs knattspyrnudeildar. Yfirþjálfari starfar í samráði við íþróttastjóra HK, B&U og þjálfara deildarinnar. Yfirþjálfari er í mörgum tilfellum framkvæmdaraðili ábyrgðarpátta B&U sem útlistast frekar hér að neðan.

Formaður B&U boðar til funda og stýrir þeim. Ráðið skipar ritara sem heldur gerðabók um alla fundi. Ráðið skal funda reglulega og eigi sjaldnar en einu sinni í mánuði. Yfirþjálfari yngri flokkanna situr fundi ráðsins ef ástæða þykir til og hefur þar tillögurétt og málfrelsi.

### ***Barna- og unglingaráð knattspyrnudeildar HK***

1. B&U hefur yfirstjórn í málefnum yngri flokka deildarinnar.
2. B&U er ábyrgt fyrir því að hver flokkur hafi þjálfara og að eðlileg starfsemi fari fram hjá flokkum deildarinnar.
3. B&U tekur þátt í að móta stefnu í þjálfun og félagsstarfi og sér til þess að henni sé framfylgt. Ráðið stuðlar að faglegri vinnu og samstarfi þjálfara deildarinnar.
4. B&U tryggir að kynning á æfingatöflu fari fram ár hvert.
5. B&U ber ábyrgð á að iðkendaskráning sé rétt á hverjum tíma.
6. Allir yngri flokka þjáfarar eru starfsmenn B&U. Ráðið skal hafa samráð við yfirþjálfara og íþróttastjóra félagsins um val þjálfara.
7. Allir þjálfarasamningar þurfa samþykki deildarstjórnar og aðalstjórnar félagsins.

8. B&U ber ábyrgð á launagreiðslum til þjálfara og kaupum á nauðsynlegum búnaði til knattspyrnuíðkunar.
9. B&U sér um skipulag og framkvæmd dómgæslu hjá yngri flokkum.
10. B&U gegnst fyrir fjáröflunum fyrir því sem upp á vantar til að endar nái saman ár hvert. Ráðið skal jafnframt hafa umsjón með að sótt sé um þá styrki sem bjóðast til einstakra starfsþátta, svo sem afreksstyrki, sérstyrki, ferðastyrki o.s.frv.
11. B&U ber ábyrgð á skipulagi og framkvæmd þeirra móta og mótahluta yngri flokka sem deildinni gæti verið falið að hafa með umsjón með af hálfu sérsambands.
12. B&U ber ábyrgð á að haldnir séu foreldrafundir í öllum yngri flokkum í upphafi hvers tímabils, en þeim skal vera lokið fyrir 31.október ár hvert.
13. B&U skal skipuleggja árið hjá sér snemma á nýju starfsári og halda úti viðburðardagatali fyrir iðkendur og forráðamenn deildarinnar.
14. B&U hefur umsjón með og skipuleggur uppskeruhátíð yngri iðkenda deildarinnar í lok hvers tímabils.

B&U skal gefa út foreldrahandbók á hverju ári, þar sem fram koma helstu upplýsingar um starfið á tímabilinu, reglur og venjur sem HK-ingar skulu halda og virða í leik og starfi ásamt hagnýtum leiðbeiningum. Þá skal sjá til þess að til séu skriflegar leiðbeiningar fyrir fararstjóra sem taka þátt í keppnisferðum flokkana.

B&U starfar eftir siðareglum og vímuvarnastefnu HK og leggur sitt af mörkum við að halda henni á lofti gagnvart öllum þeim er koma að starfi barna- og unglíngaknattspyrnunnar í Kópavogi.

## **5.2. Þjálfaramenntun**

Barna- og unglíngaráð gerir sömu kröfu til þjálfaramenntunar knattspyrnuþjálfara HK og Knattspyrnusamband Íslands gerir til aðildarfélaga sinna.

Eftirfarandi lágmarks kröfur eru gerðar til þjálfara:

Yfirþjálfari yngri flokka skal hafa UEFA A gráðu.

Þjálfarar 3. og 4. flokka karla og kvenna skulu hafa UEFA B gráðu.

Þjálfaramenntun fyrir aðra flokka er að lágmarki II stig KSÍ.

Ef þjálfari er ráðinn án þess að hafa viðurkennd réttindi þá skal hann sækja þau námskeið sem upp á vantar á komandi tímabili.

Allir aðstoðarþjálfarar félagsins þurfa að taka I-stig námskeið KSÍ.

Yfirþjálfari hefur umsjón með þjálfaramenntun þjálfara.

### **5.2.1. Starfslýsing yfirþjálfara**

Yfirþjálfari hefur yfirumsjón með öllu unglíngastarfi félagsins í samráði við Barna- og unglíngaráð félagsins, en undir nefndina heyrir 2.-8. flokkur stúlkna og 2.- 8. flokkur drengja.



Yfirþjálfari skal tryggja að kennslu og æfingaskrá sé gerð þar sem fram koma markmið þjálfunar í hverjum aldursflokki fyrir sig og þær séu kynntar iðkendum og foreldrum þeirra. Þá skal yfirþjálfari tryggja að eftir þeim áætlunum sé farið. Yfirþjálfari leggur fram tillögur fyrir unglingaráðs um ráðningu þjálfara en endanleg ráðning er í höndum unglingaráðsins.

Yfirþjálfari heldur reglulega fundi með þjálfurum, þar sem fjallað er um málefni flokkanna og iðkendur.

Yfirþjálfari skal sjá til þess að allir þjálfarar haldi skýrslu um gang mála hjá hverjum flokki. Yfirþjálfari skal vera í forsvari gagnvart KSÍ og öðrum sérsamböndum.

Yfirþjálfari skal boða foreldrafundi í öllum flokkum í samráði við þjálfarana og sitja þann fyrsta fyrir áramót á hverju ári. Yfirþjálfari skal marka langtímastefnu í samvinnu við Barna- og unglingaráð er varðar uppbyggingarstarf yngri flokka félagsins.

### **5.2.2. Starfslýsingar og skyldur þjálfara**

Þjálfari þarf strax í upphafi að kynna sér áherslur HK og yfirþjálfara HK í þjálfun. Þjálfara ber að vinna samkvæmt skipulagi og stefnu HK og knattspyrnudeildar. Yfirþjálfari hefur yfirumsjón með æfingum á milli flokka og leita þarf hans samþykkis fyrirfram. Aðal markmið þjálfara er að gera ALLA leikmenn betri! Þjálfarar leggja áherslu á að þjálfar alla leikmenn jafnt, á sambærilegan hátt og mismuna engum. Þjálfara ber einnig að fylgjast með því að jafnt gangi yfir alla leikmenn flokksins og ekki sé verið að hygla sumum leikmönnum en ekki öðrum. Þjálfarar tryggja öllum leikmönnum sambærilegan æfingatíma og sýna öllum iðkendum sömu athygli óháð getu. Þjálfari leggur sama metnað í öll lið flokksins og ef hann þarf að taka sér frí frá æfingum má það ekki alltaf bitna á sama hópi iðkenda. Í keppni þar sem þjálfari er með fleira en eitt lið í keppni útvegar félagið annan þjálfara með hverju liði og setur þá inn í sitt hlutverk. Auk þess gerir hann sitt ítrasta til að vera jafn mikið með öllum liðunum í leikjum í stað þess að fylgja bara einu og sama liðinu.

Í samráði við yfirþjálfara skulu þjálfarar kynna iðkendum kosti þess að stunda heilbrigða lífshætti og framfylgja því að slíkt sé haft að leiðarljósi innan síns flokks. Þeir þurfa að fræða iðkendur um holla lifnaðarhætti, forvarnir og íþróttameiðsl og sýna sjálfir gott fordæmi. Þjálfara ber að sinna öllum meiðslum leikmanna og hjálpa þeim að fá bót t.d. með ráðgjöf og tilkynna yfirþjálfara um meiðslin.

Mikilvægt er að þjálfarar hafi gott samstarf við alla þá aðila sem að leikjum koma, s.s. starfsfólk íþróttamannvirkja, vallarstarfsfólk og dómara. Tilkynna ber öllum viðkomandi aðilum, t.d. starfsfólki og dómurum ef æfingar og/eða leikir færast til eða leiktími breytist og eins ef tímar falla niður innanhúss að láta aðra þjálfara líka vita svo hægt sé að nýta tímann. Þjálfari þarf að fylla út og skila leikskýrslum til skrifstofu HK og sjá um móttöku gestaliðsins eða finna annan aðila til þess fyrir sig.

### **Stjórnun æfinga:**

1. Félagið heldur utan um skráningu iðkenda. Þjálfari hefur aðgang að þeirri skrá í Nóra kerfinu.
2. Þjálfari skal skipuleggja æfingar fyrirfram og skrá niður mætingar iðkenda í Nóra.
3. Þjálfari skal mæta stundvíslega á allar æfingar. Ef þjálfari forfallast skal hann útvega þjálfara í sinn stað og láta yfirþjálfara vita.
4. Þjálfari er fyrst og fremst kennari og ber því að leiðbeina og kenna iðkendum á meðan á æfingu stendur. Því er símanotkun óæskileg og samskipti t.d. við foreldra þurfa að fara fram utan æfingatíma. Þjálfari þarf einnig að hjálpa og kenna aðstoðarþjálfara að leiðbeina iðkendum.
5. Þjálfari ber ábyrgð á öllum áhöldum, s.s. boltum, keilum, sjúkratösku og vestum síns flokks. Þjálfari sér til þess að þessir hlutir tynist ekki og skilar þeim strax að notkun lokinni á sinn stað. Þjálfari sér um að ganga frá ferðatilhögun í keppnisferðum í samráði við umsjónarmenn, en ferðamáti er pantaður af rekstarstjóra/yfirþjálfara deildarinnar. Þjálfari eða umsjónaramenn innheimta kostnaðinn og skila til HK. Sérstök áhersla er lögð á fyrirmyndar framkomu og umgengni alls staðar þar sem komið er fram í nafni HK s.s. á keppnisferðalögum.
6. Þjálfari þarf að halda góðu samstarfi við foreldra og upplýsa þá um starfsemi flokksins. Er það gert með tölvupóstsamskiptum og tilkynningum á Facebook síðu flokka.

### **Stjórnun leikja:**

1. Þjálfari tekur tillit til getu, ástundunar, hegðunar og fleiri hluta þegar valið er í lið. Markmiðið er að sem flestir fái verkefni sem eru krefjandi en sanngjörn. Þ.e. séu ekki of erfið og ekki of létt, þannig taka leikmenn HK mestum framförum.
- Þjálfari er fyrirmynd leikmanna og skal haga sér eftir því. Þjálfari skal gæta þess að framkoma, talsmáti og hegðun leikmanna sé HKingum sæmandi. Þjálfara ber að koma fram af kurteisi við dómara og koma í veg fyrir óæskilegar athugasemdir frá aðstandendum leikmanna eða forráðamönnum í garð starfsmanna leikja.

### **Önnur störf:**

1. Þjálfari skal halda foreldrafundi að hausti í upphafi tímabils, að vori fyrir Íslandsmót og afhendir foreldrum starfsáætlun flokksins.
2. Þjálfari þarf að tilkynna yfirþjálfara og HK um öll fundarhöld og viðburði.
3. Þjálfari sér um skráningar í mót í samráði við yfirþjálfara og leita þarf samþykkis fyrir öllum útgjöldum.
4. Þjálfari í samstarfi við umsjónarráð skal ekki einungis sjá um þjálfun hópsins heldur einnig sjá um að hópurinn hittist og geri eitthvað saman í frístundum sínum.
5. Þjálfari má ekki neyta áfengis eða tóbaks á HK-svæðinu og í keppnisferðum.

### 5.3. Flokksráð/Foreldraráð yngri flokka HK

Foreldraráð skal kjörið í hverjum flokki sem heyrir undir Barna- og unglingaráð knattspyrnudeildar og skal kjörið fara fram á kynningar- og skipulagsfundi sem haldinn er í byrjun hvers starfsárs, eigi síðar en 31. október hvert ár.

Foreldraráð hvers flokks skal skipað að minnsta kosti þremur einstaklingum; formanni, einum stjórnarmanni úr röðum foreldra yngra árs flokksins og einum úr röðum foreldra eldra árs. Kjósi flokkur að fjölga í foreldraráði geta viðbótarfulltrúar verið úr röðum aðstandenda leikmanna af hvoru aldursári sem er.

Formaður foreldraráðs tekur að öðru jöfn sæti í Barna- og unglingaráði knattspyrnudeildar og sækir fundi á þeirra vegum. Flokksráði er þó heimilt að skipa einhvern annan sem fulltrúa flokksins í ráðinu. Formenn foreldraráðanna skipuleggja svo fundi með sínum flokksráðum til að koma á framfæri hvað var rætt á fundi barna- og unglingaráðs.

Helstu verkefni foreldraráða eru:

- Virkjun sem flestra foreldra til þátttöku í starfi flokksins, til dæmis:
  - a. Skipulagi og framkvæmd á félagsstarfi iðkenda (utan knattspyrnu)
  - b. Skipulagi og framkvæmd fjáröflunarstarfs fyrir flokkinn\*
    - I. Fjáröflun vegna ferða á vegum flokks\*\*
    - II. Fjáröflun vegna sérstaks félagsstarfs (pizzukvöld, keila, etc.)
  - c. Mætingar á kappleiki og æfingar.
  - d. Jákvæðrar og uppbyggilegar hvatningar í orði og æði.
- Vera tengiliður foreldra við þjálfara flokksins og stofnanir knattspyrnudeildar og hafa með höndum upplýsingastreymi til og frá þessum aðilum.
- Koma á og viðhalda upplýsinga- og boðunarkerfi innan flokksins.
- Halda foreldrafundi í sínum flokkum, að lágmarki þrisvar sinnum á ári. Einu sinni að hausti, í janúar til að leggja fram skipulag sumarsins og í apríl/maí. Ef skipuleggja þarf stærri verkefni á vegum flokksins þá gæti þurft að halda fleiri fundi.
- Starfa með þjálfara við undirbúning og framkvæmd leikja sem og annarra verkefna flokksins.
  - a) Skipuleggja styttri ferðir flokka á Íslandsmót og æfingamót.
  - b) Sjá um og bera ábyrgð á keppnisbúningum iðkenda
  - c) Sjá um að flokkurinn hafi fullnægjandi foreldrafylgd í öllum verkefnum
  - d) Sjá um dómgæslu eftir þörfum
  - e) Hafa samráð við þjálfara um innihald sjúkratösku flokksins. Sjá um að fá innihaldið hjá til þess bærum starfsmanni eða embættismanni knattspyrnudeildar og afhenda þjálfara hana til umsjónar.
  - f) Skrá sumarfrí hjá iðkendum sem fyrst svo betra sé að sjá fyrirfram hve margir séu tiltækir yfir sumarið þegar ákveða þarf hve mörg lið hvers flokks eigi að taka þátt í Íslandsmóti og öðrum verkefnum.
  - g) Laun aðstoðarþjálfara á keppnisferðum/mótum (ekki mót á vegum KSÍ) skulu vera greidd af flokksráði viðkomandi flokks.

- Stýra þeim verkefnum flokksins sem falla utan starfslýsingar þjálfara.

- a) Skipuleggja, fjármagna eftir megni og sjá um keppnisferðir (aðrar en KSÍ leiki)
- b) Skipuleggja, fjármagana eftir megni og sjá um skemmtanir (t.d. spilakvöld, grillveislu eða eitthvað þess háttar hjá flokknum, helst 2 á ári)

Hafa umsjón með myndatökum á vegum flokksins, safna myndefni og ritefni úr starfi flokksins og gera það sem aðgengilegast fyrir miðla HK.

*\*Fjáröflunarátök geta verið af margvíslegum toga. Hefðbundið er til dæmis sala á pappírsvörum, bílavörum og umbúðasöfnun. Einnig getur veitingasala á viðburðum verið drjúg tekjuöflun. Oft hafa foreldraráð fjármagnað ytri klæðnað á flokkana með sölu auglýsinga á fatnaðinn. Athygli er vakin á að markmið fjáröflunarstarf hefur verið jöfnum höndum að lækka kostnað foreldra og að gera börnin meðvituð um kostnað af athöfnum sínum.*

*\*\* Barna og unglingaráð er að mestu ábyrgt fyrir kostnaði vegna KSÍ verkefna, svo sem þátttöku í Íslandsmóti. Þar hefur gilt sú regla að ef um rútuferðir er að ræða greiði hver iðkandi kr.1000 vegna ferðakostnaðar og BogU ber afganginn af kostnaði. Þegar um önnur verkefni er að ræða, svo sem þátttöku í mótum sem haldin eru af félögum, ber flokkurinn sjálfur allan kostnað og sér um fjáröflun. Sem dæmi má nefna Akranesmótið í 7. flokki karla og Siglufjarðarmót í kvennaflokkum.*

### **5.3.1. Félagslegi þátturinn**

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

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

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

## 6. Forvarnir

### 6.1. Vímuvarnarstefna HK

Mikil umræða hefur átt sér stað undanfarið um notkun vímuefna á meðal unglunga og oftast en ekki hefur umræðan borist að íþróttunum sem lið í forvarnarstarfi gegn vímuefnum. HK telur sig skylt að taka þátt í þessari umræðu og vinna gegn notkun þessara efna og þá sérstaklega innan sinna vébanda. Stjórn HK er sammála um að undir hugtakið vímuefni falli einnig áfengi og tóbak og sé ekki þörf á að nefna það sérstaklega þegar rætt er um vímuefni og varnir gegn notkun þeirra eða fræðslu um skaðleg áhrif þeirra.

Yfirlýst stefna HK í vímuvarnarmálum er og verður:

*Íþróttir og vímuefni eiga ekki samleið.*

Til að fylgja þessari stefnu eftir leggur stjórn HK fram eftirfarandi tillögur til:

Öll neysla vímuefna á íþróttiferðalögum og á öðrum opinberum vettvangi tengt íþróttastarfi verði bönnuð.

Deildir innan HK skuli leitast við að ráða til sín hæfa þjálfara sem hafi fullnægjandi og viðeigandi menntun til að starfa við þjálfun á vegum HK. Leggja skal áherslu á það við þjálfara að þeir séu fyrirmyndir á þessu sviði og senda þá á námskeið tengd þessu viðfangsefni.

Æ meiri kröfur eru gerðar til íþróttafélaga að þjálfarar séu vel menntaðir og starf þeirra skili sem bestum árangri. Með því að leggja áherslu á vel menntaða þjálfara sem veljast til starfa innan íþróttahreyfingarinnar í Kópavogi munu aðildarfélög HK afla sér trausts og virðingar meðal almennings en kröfur þeirra um innihald og gæði þess starfs sem unnið er í íþróttahreyfingunni hafa farið vaxandi og ekki síst vegna þess hversu þýðingamikið uppeldisstarf er hér um að ræða.

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

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

### 6.2. Áfengi og íþróttin þín

1. Samstarf heila og tauga riðlast. Við það dregur úr viðbragðsflýti og hraða.
2. Einbeiting og samstilling vöðva skerðist. Við það dregur úr vöðvastyrk og sprengikraft.

3. Vínandi veldur aukinni mjólkursýrumyndun. Það orsakar þreytutilfinningu og skerðir samdráttarhæfni vöðvans.
4. Vínandi heftir súrefnisflutning með blóði og kemur í veg fyrir að nægilegt súrefni berist til vöðvanna, þegar þeir eru undir álagi.
5. Vínandi hindrar myndun blóðsykurs í lifur. Við það gætir þreytu fyrr en ella.
6. Endurheimt vítamína og steinefna seinkar. Áfengisdrykkja að lokinni keppni eða æfingu dregur úr þoli.
7. Vínandi heftir uppþöku B og C vítamína. Það dregur úr þoli.
8. Vínandi dregur vatn úr líkamanum og stuðlar að auknu vökvatapi.
9. Aukin hætta á vöðvakrampa vegna aukins vökvataps.
10. Sjálfsgafi og vilji er forsenda þess að ná árangri í íþróttum.
11. Áfengi brýtur niður viljastyrk.

## 7. Kennslumarkmið yngri flokka HK

**7. flokkur:** Tækni og leikfræðiþjálfun

**Meginmarkmið í þjálfun:**

**Tækni:** Að venjast bolta

Knattrak á ýmsa vegu, stefnubreytingar

Knattrak með gabbhreyfingu Einfaldar leikbrellur Knattrak og leikbrellur (1:1) Innanfótarspyrna Móttaka- innanfótar, il, læri, sköllun úr kyrrstöðu Leikrænir leikir

Leikæfingar, sérstaklega 1:1 með litlu álagi. Auðvelt að skora, stór mörk. Leikæfingar, fáir í hverju liði með og án markmanns. Auðvelt að skora. Helstu leikreglur

**6. Flokkur:** Tækni og leikfræðiþjálfun

**Meginmarkmið í þjálfun:**

**Tækni:** Að venjast bolta Knattrak, framhald- ýmis afbrigði Knattrak og einföld leikbrella  
 Spyrnur: Innanfótarspyrna, ristarspyrna ( bein og innanverð) Sköllun úr kyrrstöðu og eftir uppstökk, halda bolta á lofti Móttaka og stýring hárra bolta með innaverðum fæti Móttaka: leggja áherslu á móttöku innanfótar og banna móttöku með il! Innkast Markskot: úr kyrrstöðu, eftir knattrak, bolti skoppandi Leikir til eflingar knattækni og leikfræði, skallatennis og eltingaleikur með bolta Leikið 1:1 með ýmsum afbrigðum Leikið 2:1 með ýmsum afbrigðum Leikæfingar þar sem fáir eru í liði **Annað** Teygjuæfingar og einfaldar styrktaræfingar s.s. armbeygjur, bakæfingar og kviðæfingar. Einfaldar hlaupaæfingar s.s. háar hnélyftur, hæla í rass o.s.frv.

## **5. flokkur:** Tækni og leikfræðiþjálfun

### **Meginmarkmið í þjálfun:**

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

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

### **Annað**

Skallatennis með einföldum reglum Aukin áhersla á að kenna réttar teygju- og styrktaræfingar. Aukin áhersla á að kenna rétta hlaupatækni með hlaupadrilli.

## **4. Flokkur:** Tækni og leikfræðiþjálfun

### **Meginmarkmið í þjálfun:**

**Tækni:** Spyrnur og móttaka bolta æfðar undir pressu, í leikformi með ákveðin markmið Knattrak og leikbrellur æfðar undir pressu, í leikæfingum með ákveðin markmið Sköllun á ýmsan hátt, skallaleikir með samherja og mótherja Hoppspyrna Fyrirgjafir Lokið skal yfirferð og grunnkenndu allra tækniatriða knattspyrnu Halda bolta á lofti og skjóta á mark Markskot af ýmsum toga; Eftir að hafa leikið á mótherja ( 1:1) Eftir móttöku á hlaupum og á þröngu svæði Eftir eina eða tvær snertingar Viðstöðulaust skot með jörðu og á lofti

Leikfræði hóps, sóknarleikur; Hreyfing án knatthafa, aðstoð við knatthafa Undirstöðuatriði liðssamvinnu, í sókn; dýpt, fríhlaup, vídd, hreyfing, opna svæði, aðstoð. Ýmis konar samsetning liðs ( jafnmargir, fleiri, færri)

Samleikur; Veggsending Knattvíxlun

Framhjáhlaup Knattrak og sending ( þykjast senda og fara síðan)

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

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

Leikfræði liðs, föst leikatriði Vítaspyrna Rétt innkast og hreyfing leikmanna án bolta Hornspyrna ( í sóknar- og varnarleik) Aukaspurnur ( beinar og óbeinar) Skallatennis ýmis afbrigði Markvissar teygju- og styrktaræfingar.

Hefja einfalda kraftþjálfun t.d. með ýmiss konar hoppum s.s. sippi

Auknar hraðaæfingar með og án bolta og hlaupadrill með réttri hlaupatækni.

Aukin fræðsla um mataræði og holla lífshætti.

### **3. flokkur:** Tækni og leikfræðiþjálfun

#### **Meginmarkmið í þjálfun:**

##### **Tækni:**

Tæniatriði tengd leikæfingum og flóknum tækniæfingum, samsettar æfingar Tækni einstaklings fínþússuð og fullkomnuð Sköllun Hoppspyrna Fyrirgjafir eftir; - einleik - samspil, s.s. veggssendingu, knattvíxlun, framhjáhlaup, langar sendingar Fága og styrkja enn frekar þau tækniatriði sem þegar hefur verið farið yfir. Leikfræði einstaklings Markskot af ýmsum toga - eftir að hafa leikið á mótherja ( 1:1 ) - eftir móttöku á hlaupum og á þröngu svæði - eftir eina og tvær snertingar - viðstöðulaust eftir jörðu og á lofti

Návígi - að komast inn í sendingu mótherja - návígi ( tæklingu ), rennitækling - pressa ( rétt varnarstaða - ná knetti af mótherja)

Leikfræði hóps, sóknarleikur; - samleikur leikmanna, ýmis afbrigði ( veggssending, knattvíxlun, framhjáhlaup) - hreyfing án knattar, aðstoð við knattþafa - undirstöðuatriði liðssamvinnu, sókn, dýpt, fríhlaup, vídd, hreyfing, opna svæði, aðstoð - skapa marktækifæri, markskot

Leikfræði hóps, varnarleikur; - gæsla maður á mann ( 1:1 ), þar sem leikmaður hefur bolta - gæsla maður á mann ( 1:1 ), þar sem leikmaður hefur ekki bolta - svæðisvörn - undirstöðuatriði liðssamvinnu, vörn; dýpt, gæsla, lokun svæða, samþjöppun, völdun - samvinna leikmanna, yfirtaka á leikmanni frá félagi - rangstaða - Ýmis konar samsetning liðs ( jafnmargir í liði, færri, fleiri)

Undirstöðuatriði liðssamvinnu, vörn: - dýpt, gæsla, loka svæði, samþjöppun, völdun

Návígi: - að komast inn í sendingu mótherja - návíg ( tækling ), rennitækling - pressa þar sem áhersla er lögð á rétta varnarstöðu

Leikfræði liðs, föst leikatriði - vítaspyrna - rétt innkast og hreyfing leikmanns án bolta - hornspyrna ( í sóknar- og varnarleik ) - aukaspurnur ( beinar og óbeinar )



## **Annað**

Skallatennis ýmis afbrigði Teygju- og styrktaræfingar og rétt hlaupatækni.

Markviss kraftþjálfun með eigin líkamsþyngd og létt lóð, hopp os.frv.

Markviss hraðþjálfun með og án bolta.

Markviss fræðsla um mataræði og holla lífshætti.

### **7.1.Kennsla í knattspyrnulögum**

Hjá félaginu starfar yfirmaður dómaramála. Yfirmaður dómaramála hjá HK er starfsmaður knattspyrnudeildar HK, barna og unglingaráðs annars vegar og meistaraflokksráðs hins vegar, og sér hann alfarið um þau málefni sem snúa að dómaramálum félagsins. Verksvið hans nær til skipulagningar og framkvæmdar dómgæslu hjá öllum flokkum á vegum HK.

Yfirmaður dómaramála er ábyrgur fyrir því að finna aðstoðardómara á eftirfarandi heimaleiki:

- KSÍ leiki hjá 2., 3. og 4. flokki félagsins, karla og kvenna.
- Æfingaleiki eldri flokka félagsins.
- Yfirmaður dómaramála skal aðstoða flokksráð yngri flokka félagsins að finna dómara á æfingamót á vegum félagsins.
- Yfirmaður dómaramála boðar dómara félagsins á kynningarfund einu sinni á ári þar sem hann fer yfir leikskýrslugerð og hvernig henni skal skilað til KSÍ. Þetta gildir um leikskýrslur eldri flokka og yngri flokka ( 11 manna bolti og 7 manna bolti).
- Yfirmaður dómaramála heldur utan um dómara félagsins og uppfærir hann eftir hvert starfsár, ekki seinna en 15. september ár hvert.
- Yfirmaður dómaramála sér um að skrá niður þá dómara sem dæma leiki félagsins og skilar af sér dómarskýrslu til barna- og unglingaráðs og KSÍ.
- Yfirmaður dómaramála sér um þann dómaraþúnað sem félagið á og fylgist með því að allur þúnaður sé til staðar fyrir leiki félagsins, þ.e. treyjur, flautur, flögg, spjöld, skráningarblöð, leikskýrslur og annan þúnað sem gæti snúið að dómaramálum.
- Yfirmaður dómaramála er meðvitaður um hvenær dómaramámskeið á vegum KSÍ eru haldin og sér til þess að dómara félagsins fái upplýsingar um þau. Hann tekur á móti skráningum og skila inn til KSÍ.
- Yfirmaður dómaramála er ábyrgur fyrir því að árlegt dómaramámskeið á vegum KSÍ sé haldið í Kórnum fyrir 2. og 3. flokk karla og kvenna og aðra áhugasama. Þetta skal gert í fullu samráði við meistaraflokksráð og barna- og unglingaráð.

### **8. Aðstaða sem er til umráða fyrir unglingastarfið**

Yngri flokkar HK æfa að mestu leyti inni í knattstúsinu Kórnum allan veturinn. Þar að auki er úti gervigras í Kórnum sem einnig er notað þegar veður leyfir. Á sumrin er gott grassvæði

við Kórin, einn æfingavöllur og einn keppnisvöll fyrir yngri flokka félagsins. Þar að auki er gervigrasið notað yfir sumartímann.

## 9. Siðareglur HK og heilræði

### 9.1.Siðareglur

Hlutverk siðareglna (code of ethics) er að veita þeim sem koma að íþróttum almennar leiðbeiningar og vera þeim hvatning. Þær eru hluti af þeim anda sem á að vera ríkjandi í félaginu og þurfa að njóta almenns stuðnings meðal félagsmanna. Þær eru ekki tæmandi, heldur leiðbeinandi og hvetjandi. Aðhaldið felst í almennu viðhorfi til boðskapar reglnanna. Þær þarf að kynna öllum hlutaðeigandi.

#### **Foreldri/forráðamaður, hafðu ávallt hugfast að:**

1. Barnið þitt er í íþróttum vegna eigin ánægju en ekki til að gleðja þig 2. Hvetja barnið þitt til þátttöku í íþróttum, ekki þvinga það
3. Hvetja barnið þitt til að fara eftir og virða reglur íþróttanna og að leysa deilur án fjandskapar eða ofbeldis
4. Styðja og hvetja öll börn og ungmenni – ekki bara þín eigin 5. Vera jákvæður, bæði þegar vel gengur og þegar illa gengur 6. Gera aldrei grín að barni eða hrópa að því ef það gerir mistök
7. Börn læra mest af því að framkvæma. Lærðu að meta góða frammistöðu allra barna í hópnum
8. Læra að meta þátttöku sjálfboðaliða hjá félaginu því án þeirra hefði barn þitt ekki möguleika á að stunda æfingar og keppni með félaginu
9. Virða rétt hvers barns, óháð kyni, kynstofni eða trúarbrögðum

#### **Iðkandi (yngri) - Þú ættir að:**

1. Gera alltaf þitt besta 2. Virða alltaf reglur og venjur varðandi heiðarleika (Fair Play) í íþróttum
3. Taka þátt í íþróttum á eigin forsendum en ekki vegna þess að foreldrar þínir eða þjálfari vilja það
4. Sýna öllum iðkendum virðingu, jafnt samherjum sem mótherjum 5. Þræta ekki eða deila við dómara
6. Sýna öðrum virðingu og vera heiðarlegur og opinn gagnvart þjálfara og forystufólki félagsins sem ber ábyrgð á þér við æfingar og keppni
7. Forðast neikvætt tal eða niðurlægjandi köll um samherja, mótherja, dómara, þjálfara eða starfsmenn félagsins
8. Koma fram við aðra eins og þú vilt að aðrir komi fram við þig

#### **Iðkandi (eldri) - Þú ættir að:**

1. Gera alltaf þitt besta
2. Sýna ávallt öðrum virðingu, jafnt í meðbyr sem mótbyr

3. Virða alltaf reglur og venjur varðandi heiðarleika (Fair play) í íþróttum
4. Hafa heilbrigði alltaf að leiðarljósi og forðast að taka áhættu varðandi heilsu þína
5. Virða alltaf ákvarðanir dómara og annara starfsmanna leiksins
6. Bera virðingu fyrir hæfileikum og getu annarra óháð kyni, kynþætti, stjórn­málaskoðunum, trúarbrögðum og kynhneigð
7. Forðast neikvæð ummæli eða skammir
8. Vera heiðarlegur og opinn í samvinnu við þjálfara og aðra sem styðja þig
9. Taka sjálfur höfuðábyrgð á framförum þínum og þroska
10. Vera ávallt til fyrirmyndar varðandi framkomu, jafnt utan vallar sem innan, og hafa hugfast að þú ert fyrirmynd yngri iðkenda
11. Samþykkja aldrei eða sýna ógnandi eða ofbeldisfulla tilburði
12. Forðast nán samskipti við þjálfara þinn
13. Neyta aldrei ólög­legra lyfja til að bæta árangur þinn

### **Þjálfari:**

1. Meðhöndlaðu alla iðkendur á einstaklingsgrunni og á þeirra eigin forsendum
2. Styrktu jákvæða hegðun og framkomu
3. Sjáðu til þess að þjálfun og keppni sé við hæfi iðkenda með tilliti til aldurs, reynslu og hæfileika
4. Haltu á lofti heiðarleika (Fair Play) innan íþróttarinnar
5. Viðurkenndu og sýndu virðingu þeim ákvörðunum sem dómara taka
6. Fáðu iðkendur til að vera með í ákvörðunum sem tengjast þeim og kenndu þeim að bera ábyrgð á eigin hegðun og framförum í íþróttinni
7. Vertu réttlátur, umhyggjusamur og heiðarlegur gagnvart iðkendum þínum
8. Viðhafðu jákvæða gagnrýni og forðastu neikvæða gagnrýni.
9. Settu ávallt á oddinn heilsu og heilbrigði iðkenda þinna og varastu að setja þá í aðstöðu sem ógnað gæti heilbrigði þeirra
10. Sýndu athygli og umhyggju þeim iðkendum sem orðið hafa fyrir meiðslum
11. Leitaðu samstarfs við aðra þjálfara og sérfræðinga þegar þess þarf
12. Viðurkenndu rétt iðkandans til þess að leita ráða frá öðrum þjálfurum
13. Samþykktu aldrei ógnandi eða ofbeldisfulla tilburði
14. Forðastu kynferðislega áreitni eða náíð samband við iðkanda þinn.
15. Taktu aldrei að þér akstur iðkenda, hvorki á leiki né æfingar, nema með skriflegu leyfi foreldra
16. Sinntu iðkendum á æfingum en þess utan skaltu halda þig í faglegri fjarlægð. Forðastu samskipti gegnum síma og Internetið nema til boðunar æfinga og upplýsingagjafar sem ávallt eiga að fara í gegnum umsjónarmann
17. Vertu meðvitaður um hlutverk þitt sem fyrirmynd, bæði utan vallar og innan
18. Talaðu alltaf gegn notkun ólög­legra lyfja.
19. Talaðu ávallt gegn neyslu áfengis og tóbaks
20. Komdu eins fram við alla iðkendur, óháð kyni, kynþætti, stjórn­málaskoðunum, trúarbrögðum og kynhneigð
21. Notfærðu þér aldrei aðstöðu þína sem þjálfari til að uppfylla eigin áhuga á kostnað iðkandans

22. Hafðu ávallt í huga að þú ert að byggja upp fólk, bæði líkamlega og andlega
23. Komdu þér aldrei í þá aðstöðu að þú sért einn með iðkanda

### **Stjórnarmaður/starfsmaður:**

1. Stattu vörð um anda og gildi félagsins og sjáðu um að hvorttveggja lifi áfram meðal félagsmanna
2. Komdu fram við alla félagsmenn sem jafningja, óháð kyni, trúarbrögðum, stjórnmalaskoðunum, litarhætti og kynhneigð
3. Hafðu lýðræðisleg vinnubrögð í heiðri
4. Haltu félagsmönnum vel upplýstum og gerðu félagsmenn að þátttakendum í ákvarðanatöku eins og hægt er
5. Vertu ávallt til fyrirmyndar varðandi hegðun og framkomu, bæði innan félags og utan
6. Taktu alvarlega þá ábyrgð sem þú hefur gagnvart félaginu og iðkendum
7. Hafðu ávallt í huga að í félaginu er verið að byggja upp fólk
8. Rektu félagið ávallt eftir löglegum og ábatasömum reikningsaðferðum
9. Notfærðu aldrei stöðu þína hjá félaginu til eigin framdráttar á kostnað félagsins.

## **9.2. Heilræði.**

### **9.2.1. Góðir siðir fyrir foreldra.**

1. Mætið bæði á leiki og æfingar, börnin æskja þess.
2. Hrósið öllum leikmönnum meðan á leik stendur, ekki aðeins syni eða dóttur.
3. Hvetjið börnin bæði þegar vel gengur og þegar á móti blæs.
4. Berið virðingu fyrir störfum þjálfarans.
5. Lítið á dómarrann sem leiðbeinanda barnanna, ekki gagnrýna ákvarðanir hans.
6. Hafið áhrif og hvetjið börnin til þátttöku, ekki þvinga þau.
7. Spyrjið hvort leikurinn hafi verið skemmtilegur eða spennandi.
8. Leitið eftir réttum og skynsamlegum árangri.
9. Sýnið starfi félagsins virðingu, verið virk á foreldrafundum og þar sem umræður fara fram um þjálfun og markmið.
10. Gerið ykkur grein fyrir því að það eru börnin ykkar sem spila fótbolta. Ekki þið, börn eru ekki fullorðið fólk.

### **9.2.2 Góðir siðir fyrir iðkendur.**

1. Ég er stundvís, ég mæti a.m.k. 10 mín. fyrir æfingar og á réttum tíma í leiki.
2. Ég er jákvæður og í góðu skapi á æfingum og í leikjum, því mér finnst gaman í fótbolta.
3. Ég mótmæli aldrei úrskurði dómara.
4. Ég kem kurteislega fram við mótherja, því ég vil að hann komi vel fram við mig.
5. Ég legg mig alltaf 100 % fram.
6. Ég tek sigri með hóflegri gleði og tapi með jafnaðargeði.
7. Ég hjálpa samherjum eins og ég get á æfingum, í leik og hvar sem er.
8. Ég geng vel um búningasklefa, íþróttasali og íþróttavelli, bæði á Jaðarsbökkum og annars staðar þar sem ég kem sem mótherji, gestur eða áhorfandi.
9. Ég ber virðingu fyrir HK búningnum og geng snyrtilega frá honum eftir leiki. Sama gildir um aðrar eignir HK.

10. Ég er í þróttum fyrir sjálfan mig, af því að það er hollt og skemmtilegt en ég reyni líka alltaf að vera félaginu og mínum nánustu til sóma, innan vallar sem utan.