

Handbók Knattspyrnudeildar 2024



Efnisyfirlit

Inngangur	3
Knattspyrnudeild	3
Skipulag deildarinnar	3
Skipurit knattspyrnudeildar Þórs	4
Markmið knattspyrnudeildar	5
Fjármál	5
Laun þjálfara	5
Markmið, umgjörð, þjálfun og keppni yngri flokka	6
Markmið	6
Almennar upplýsingar	7
Þjálfun og keppni	7
Kennslu- og æfingaskrá	8
Heilræði til leikmanna	9
Agareglur fyrir barna- og unglíngastarf	10
Umgjörð	11
Tryggingar	11
Starf unglíngaráðs	12
Starfsreglur þjálfara	13
Aðstoðarþjálfarar	14
Yfirþjálfari	15
Hlutverk foreldra og aðstandenda	16
Starfsreglur foreldraráða	16
Ferðir og undirbúningur ferðar	17
Foreldraráð, undirbúningur	18
Fjáröflun	19
Utanlandsferðir yngri flokka	19
Stuðningur foreldra	20
Félagsstarf	20
Uppskeruhátíð	20
Aðrar stefnur	21

Inngangur

Markmið þessarar handbókar knattspyrnudeildar Þórs er að iðkendur, foreldrar og aðstandendur hafi á einum stað allar helstu upplýsingar um starfið innan deildarinnar. Handbókin á að auðvelda þeim sem starfa innan deildarinnar skipulagningu og annað utanumhald. Vonast knattspyrnudeild Þórs til að sem flestir foreldrar og iðkendur kynni sér innihald þessarar handbókar og verði með því meðvitaðri um alla þá þjónustu sem er í boði hjá deildinni.

Knattspyrnudeild

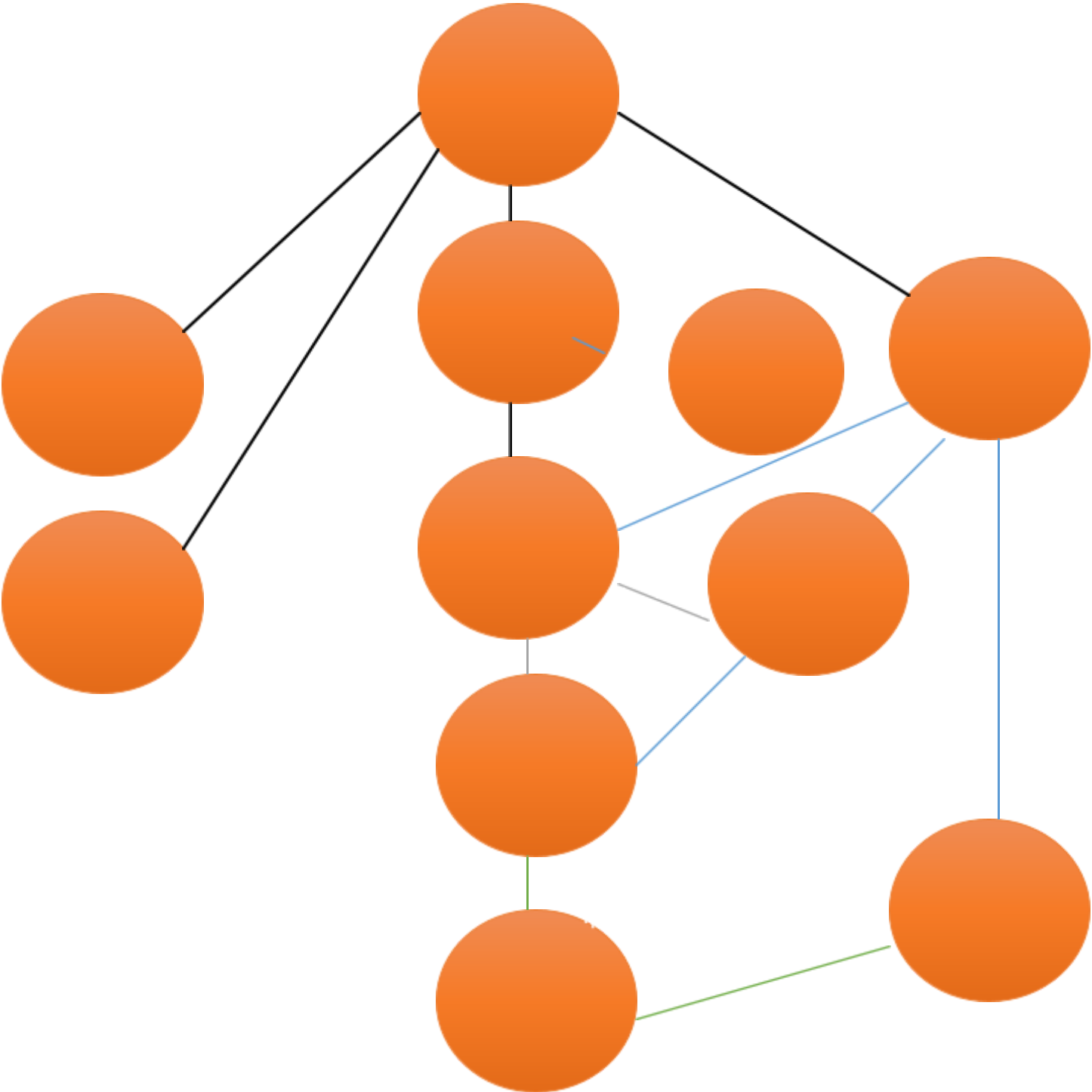
Íþróttafélagið Þór er annað tveggja íþróttafélaga sem bjóða upp á knattspyrnu fyrir börn og unglinga á Akureyri. Í félaginu er starfræktur meistaraflokkur karla og kvenna ásamt öflugum yngriflokkastarfi. Félagið leggur áherslu á að fá sem flesta krakka, jafnt stelpur sem stráka, sem búa í Glerárhverfi, á Oddeyri, í Síðuhverfi og Giljahverfi til að leggja stund á heilbrigða hreyfingu sem knattspyrna er. Iðkendur úr öðrum hverfum og sveitarfélögum eru að sjálfsögðu jafn velkomnir og aðrir.

Skipulag deildarinnar

Knattspyrnustjórn starfar í umboði aðalstjórnar félagsins. Stjórn knattspyrnudeildar er skipuð a.m.k. fimm stjórnarmönnum, sem kosnir eru á aðalfundi deildarinnar. Stjórnarmenn skipta með sér embættum. Þau embætti sem skipa skal í eru varaformaður, gjaldkeri og ritari, en aðrir stjórnarmenn meðstjórnendur. Frá og með aðalfundi deildarinnar 2016 verður einn fulltrúi stjórnar yngri en 25 ára. Stjórnin fer með æðsta vald knattspyrnudeildar í umboði aðalfundar. Þrjár rekstrareiningar starfa í umboði deildarinnar. Þær eru **meistaraflokkur karla**, sem sér um allt sem viðkemur rekstri á því liði ásamt rekstri á 2. flokki karla í samstarfi við unglingaráð, **kvennaráð**, sem sér um rekstur á meistaraflokki kvenna, 2. flokki kvenna og 3. flokki kvenna **unglingaráð** sem sér um rekstur og allt utanumhald annarra yngri flokka deildarinnar. Stjórn deildarinnar ber endanlega ábyrgð á öllum málefnum hennar. Helstu verkefni stjórnar eru skipulagsmál deildarinnar, stefna, markmið, gæðamál, fjárhagur, fjármögnun og aðstaða.

Meistaraflokkur karla, meistaraflokkur kvenna og Unglingaráð eru rekin sem sjálfstæðar rekstrareiningar. Það er algjörlega óheimilt að færa fjármuni frá barna- og unglingastarfi til meistaraflokka félagsins.

Skipurit knattspyrnudeildar Þórs



Markmið knattspyrnudeildar

Fjárhagsleg:

Að ekki sé stofnað til útgjalda umfram tekjur

Að rekstur unglíngaráðs sé sjálfbær

Að rekstur sé ábyrgur og í samræmi við lög og reglur hverju sinni.

Knattspyrnuleg:

Að okkar lið verði ávallt í fremstu röð á landinu.

Að framkoma okkar verði ávallt til fyrirmyndar.

Að virðing sé borin fyrir merki og búning félagsins.

Að styðja við og aðstoða unglíngaráð við að ná sínum markmiðum.

Að skapa umgjörð til að leyfa efnilegum leikmönnum að ná sínum markmiðum.

Að eiga iðkendum í fremstu röð.

Fjármál

Allar þrjár rekstrareiningar deildarinnar eru með aðskilið bókhald. Starfsfólk aðalstjórnar félagsins sér um færslu á öllu bókhaldi og hefur umsjón með uppgjöri í samstarfi við endurskoðanda félagsins. Rekstrarreikningar eru gerðir fyrir hverja einingu. Ársreikningur er sameiginlegur fyrir allar rekstrareiningar deildarinnar. Rekstrarárið er 1. janúar til 31. desember ár hvert. Hver eining skal skila inn rekstraráætlun til knattspyrnustjórnar eigi síðar en 15. janúar ár hvert. Rekstraráætlun deildar fer til KSÍ við skil á fjárhagsgögnum vegna leyfiskerfis og gengur inn í rekstraráætlun félags sem skilað er inn til ÍBA ár hvert samkvæmt rekstrarsamningi félagsins og Akureyrarbæjar.

Hver rekstrareining sér um að greiða sínar skuldbindingar. Framkvæmdastjóri félagsins/starfsmaður deildarinnar sér um að greiða reikninga mfl. karla, gjaldkeri unglíngaráðs reikninga ráðsins og gjaldkeri kvennaráðs sér um reikninga þess. Öllum bókhaldsgögnum skal skilað jafnóðum til bókara félagsins.

Laun þjálfara

Laun þjálfara miðast við ábyrgð þeirra, menntun og reynslu. Einnig er tekið mið af umfangi og iðkendafjölda. Sambærileg laun eru greidd óháð kynferði þjálfarans eða þeirra sem hann þjálfar.

Markmið, umgjörð, þjálfun og keppni

Markmið

Unglingaráð knattspyrnudeildar Þórs hefur yfirumsjón með starfi yngri flokka félagsins, annast m.a. ráðningar þjálfara og markar stefnu fyrir starfsemi yngri flokka félagsins í knattspyrnu. Unglingaráð Þórs hefur markað sér knattspyrnu- og uppeldisstefnu þar sem félags-, íþrótt- og uppeldisleg markmið eru höfð að leiðarljósi. Í stefnunni er lögð áhersla á ánægju af knattspyrnuíðkun, markvissa áætlanagerð og árangur. Lögð er áhersla á góð tengsl við foreldra iðkenda, vímuvarnir, fræðslu gegn lyfjamisnotkun og fjölbreytta félagsstarfsemi í öllum flokkum, m.a. til að efla samkennd (hópefli) og vinna gegn brottfalli úr íþróttaiðkun. Unglingaráð ræður yfirþjálfara barna- og unglingastarfs sem er ábyrgur fyrir knattspyrnulegu uppeldi í yngri flokkum félagsins, m.a. daglegu starfi þess og tæknihlíðinni.

Unglingaráð knattspyrnudeildar Þórs hefur tvenns konar stefnu að leiðarljósi í starfinu. Annars vegar uppeldisstefnu yngri flokka með áherslu á skemmtun, félagsskap, jákvæð lífsviðhorf, góðan aga og heilbriggt líferni. Deildin vinnur eftir uppeldisstefnu samkvæmt bæklingi ÍSÍ um íþróttir barna og unglunga. Hins vegar afreksstefnu sem hefur allar sömu áherslur og uppeldisstefnan, en gengur lengra í því að markvisst er unnið að því að ala upp alhliða knattspyrnumenn sem hafa hæfileika til að skara fram úr.

Markmið uppeldisstefnu: *Iðkendur fá tækifæri til að:*

- kynnast knattspyrnu sem leik og keppni
- kynnast knattspyrnu sem hollri hreyfingu til framtíðar
- efla félags-, siðgæðis- og tilfinningaþroska
- efla líkamsþroska og þrek, s.s. þol, kraft, hraða og liðleika
- efla sjálfstraust iðkenda, dirfsku og persónuleika
- gera íþróttir að lífsstíl
- njóta leiðsagnar frá hæfum þjálfurum
- verði félagslega sterkir, beri virðingu fyrir öðrum leikmönnum, þjálfurum, félagi og mótherjum

Markmið afreksstefnu:

- Finna einstaklinga sem hafa hæfileika til að skara fram úr í knattspyrnu og efla þá og styrkja til frekari afreka
- Sníða þjálfunina að einstaklingnum en um leið kenna honum að hann er hluti af liði
- Að leikmenn séu nógu góðir og tilbúnir til þess að spila með yngri landsliðum Íslands
- Að ala upp leikmenn sem eru nægilega góðir til að spila fyrir mfl. Þórs
- Að þór ali upp leikmenn sem eru nægilega góðir til að komast í atvinnumennsku erlendis

Almennar upplýsingar

Skipan Unglingaráðs á hverjum tíma má sjá á thorsport.is, en þar er einnig að finna upplýsingar um starfsmann þess og skrifstofutíma.

Allar upplýsingar um æfingatíma og æfingagjöld á hverjum tíma má einnig finna á thorsport.is.

Unglingaráð knattspyrnudeildar hefur skrifstofu í Hamri v/Skarðshlíð og netfang unglíngaráðs er [knattspyrna.unglingarad\[at\]thorsport.is](mailto:knattspyrna.unglingarad[at]thorsport.is).

Núverandi starfsmaður þess er Jón Stefán Jónsson, sími 461-2080 og 461-2081, jonsi@thorsport.is .

Þjálfun og keppni

Þjálfarar deildarinnar skulu hafa þjálfaramenntun frá KSÍ og að lágmarki uppfylla kröfurnar sem settar eru fram í Leyfiskerfi KSÍ. Unglingaráð knattspyrnudeildar Þórs gerir sömu kröfur til þjálfara karla- og kvennaflokka félagsins þrátt fyrir að kröfur leyfiskerfisins eigi bara við um karlaflokkana eins og er. Félagið hvetur þjálfara sína til að afla sér aukinnar menntunar og endurmenntunar og styður þá í þeirri viðleitni.

Markmið þjálfunar: *Iðkendur læri að:*

- skilja leikinn og reglurnar
- sigra og tapa á æfingum og í keppni
- virða samherja, mótherja og dómara
- auka leikskilning, „fullkomna“ hreyfingar/taktísk hlaup
- umgangast aðra, vinna saman, skynja vandamál og leysa þau
- þroska málefnalegt, jákvætt en gagnrýnið viðhorf gagnvart eigin getu
- **virða og meta Þór sem sitt félag og hafi löngun til að ná sem lengst í knattspyrnu sem Þórsari.**

Kennslu- og æfingaskrá

Í kennsluáætluninni er miðað við að telja upp þá þætti er iðkendur eiga að ná tökum á í þjálfuninni. Unnið er eftir þjálfarahandbók Þórs sem unnin er af þjálfurum félagsins og byggir á handbók KSÍ um barna- og unglingaþjálfun. Þjálfarahandbókin er í stöðugri uppfærslu en er aðgengileg á heimasíðu Þórs á hverjum tíma. Leitast skal við að hver og einn iðkandi fái verkefni við sitt hæfi og skipta hópum í samræmi við það.

3. flokkur

Megináhersla í 3. flokki er að leikmenn:

- fínþússi tækni sína og fullkomni
 - æfi sköllun, æfi hoppspyrnu
 - æfi fyrirgjafir eftir einleik/samspil
 - skjóti á mark af ýmsum toga
 - æfi rennitæklingu, æfi rétta varnarstöðu
 - æfi samleik innan liðsins
 - æfi veggsendingar, knattvíxlun og framhjáhlaup
 - æfi hreyfingu án knattar
 - læri undirstöðuatríði liðssamvinnu, dýpt, fríhlaup, vídd, hreyfingu, opna svæði, loka svæði, gæslu, samþjöppun, völdun og aðstoð
 - læri undirstöðuatríði varnarleiks, læri rétta varnarstöðu, samvinnu varnarmanna og rangstöðu
 - æfi föst leikatriði eins og vítaspyrnu, innköst, hornspyrnur og aukaspyrnur
 - læri að spila eftir ákveðnum leikkerfum
 - læri að spila upp á rangstöðu
- Megin áhersla fyrir markmenn er að:
- grípa knött yfir höfði í kyrrstöðu og með uppstökki
 - kýla knött með annarri og báðum höndum
 - grípa knött eftir að hafa kastað sér
 - spyrna knetti frá marki, hoppspyrna
 - kasta knetti frá marki
 - taka þátt í leikupbyggingu sem aftasti varnarmaður
 - athuga ýmislegt í sambandi við leikfræði.

4. flokkur

Megináhersla í 4. flokki er að leikmenn:

- æfi spyrnur og móttöku (undir pressu)
 - æfi knattrak og leikbrellur (undir pressu)
 - æfi sköllun og skallaleikir spilaðir
 - æfi fyrirgjafir
 - skjóti á mark af ýmsum toga
 - æfi hreyfingu án knattar og aðstoði knattthafa
 - læri undirstöðuatríði liðssamvinnu, dýpt, fríhlaup, vídd, hreyfingu, opna svæði, loka svæði, gæslu, samþjöppun, völdun og aðstoð
 - æfi veggsendingar, knattvíxlun, framhjáhlaup
 - læri undirstöðuatríði varnarleiks, læri rétta varnarstöðu, samvinnu varnarmanna og rangstöðu
 - læri rennitæklingu
 - æfi föst leikatriði eins og vítaspyrnu, innköst, hornspyrnu, aukaspyrnur
- Megin áhersla fyrir markmenn er að:
- grípa knött yfir höfði í kyrrstöðu og með uppstökki
 - kýla knött með annarri og báðum höndum
 - grípa knött eftir að hafa kastað sér
 - spyrna knetti frá marki.

5. flokkur

Megináhersla í 5. flokki er að leikmenn:

- læri að spyrna með jörðu og á lofti
 - þjálfist í að skalla eftir uppstökk
 - þjálfist í að taka á móti jarðarboltum og stýra þeim
 - þjálfist í að taka á móti háum boltum og stýra þeim
 - þjálfist í knattraki og leikbrellum
 - læri leikfræði: innkast, hornspyrnu og vítaspyrnu
- Til að ná þessum markmiðum er:
- skottækni æfð
 - leikið 1:1
 - skallatennis leikinn
 - farið í ýmsar leikæfingar
 - farið í undirstöðuatríði liðssamvinnu.

6. flokkur

Megin áhersla í 6. flokki er að leikmenn:

- venjist bolta
- þjálfist í knattraki
- þjálfist í að reka knöttinn og geri leikbrellu
- læri innanfótarspyrnu, ristarspyrnu og sköllun
- þjálfist móttöku á bolta
- læri að taka innkast
- læri leikfræði

Til að ná þessum markmiðum er:

- leikið 1:1
- farið í ýmsar leikæfingar
- farið í ýmsar skotæfingar
- farið í leiki til að efla knatttækni.

7. og 8. flokkur

Megináhersla í 7. flokki er að leikmenn:

- venjist bolta
- þjálfist í knattraki
- læri einfaldar leikbrellur
- geti spyrrt innanfótar
- geti tekið á móti bolta
- almenn hreyfifærni

Til að ná þessum markmiðum er:

- farið í léttar knattæfingar
- farið í leikræna leiki
- farið í hlaupa- og liðaleiki með og án bolta.

Heilræði til leikmanna

Mætingar

Mæta tímanlega og mæta á allar æfingar, láta vita ef ekki er hægt að mæta á æfingu.

Matur

Borða hollan mat (líka morgunmat). Ekki borða rétt fyrir æfingu (síðasta lagi 30 mín. fyrir æfingar) og muna að borða kolvetnaríkan mat eftir æfingu t.d gróf brauð, pasta, spagettí, kartöflur og banana. Drekkja mikið af vatni. Athugið að það minnkar árangur þjálfunar ef við borðum óhollan mat.

Hvíld og svefn

Til að geta lagt sig 100% fram á æfingum þarf maður að vera vel hvíld/ur, svefn er besta hvíldin.

Klæðnaður

Vera klædd/ur eftir aðstæðum/veðri og snyrtileg/ur til fara. Skyld er að mæta til æfinga í íþróttfatnaði og kann iðkendum að vera vísað frá æfingum ef þeir mæta t.d. í gallabuxum. Mælst er til þess að leikmenn mæti í Þórsfatnaði á æfingar og í leiki.

Andlegt

Vera jákvæður og einbeittur, hugsa jákvætt, taka vel eftir og læra.

Á æfingu/í leik

Þú ert að æfa til að læra og til að geta lært sem mest þarf að taka vel eftir. Því meira sem þú leggur þig fram, því meiri framfarir. Það sem þú gerir á æfingu gerir þú í leik. Ef þú gerir mistök, ekki hengja haus heldur reyndu að gera betur næst.

Umgengnisreglur

Ávallt að ganga snyrtilega um öll íþróttamannvirki og fara eftir settum umgengnisreglum t.d nota ruslafötur.

Skór/föt

Raða skóm í skóhillur. Hengja föt á snaga. Mikilvægt er að foreldrar merki allan fatnað, skó og töskur.

Agareglur fyrir barna- og unglíngastarf

Iðkendu Þórs:

- Mæta tímanlega á æfingar.
- Skamma ekki samherja eða kenna þeim um eitthvað.
- Deila ekki við dómara.
- Umgangast andstæðinga sína af virðingu.
- Umgangast þjálfara, féлага og forráðamenn Þórs af virðingu.
- Sýna háttvísi og eru félaginu til sóma hvar sem þeir koma.
- Hjálpast að við að ganga frá eftir sig.
- Bera virðingu fyrir eigum félagsins.
- Sýna starfsfólki íþróttahúsa og knattspyrnuvalla virðingu og kurteisi.
- Ganga vel og snyrtilega um.
- Eru ekki með læti í búningsklefum.
- Eru til fyrirmyndar bæði innan vallar sem utan.

Aðgerðir ef ekki er farið eftir reglum þessum:

- Þjálfari ræðir við iðkanda.
- Rætt við foreldra.
- Iðkanda vísað af æfingu.
- Iðkanda meinað að taka þátt í móti/mótum, leik/leikjum.
- Heimilt er að meina iðkanda að æfa um tiltekinn tíma.

Umgjörð

Æfinga- og keppnisaðstaða knattspyrnudeildar Þórs er fyrsta flokks, þar má nefna keppnisvöll með 900 manna stúku, grasæfingavelli, knattspyrnuhús í fullri stærð og fyrsta flokks gervigrasvöll.

Aðstöðuna má sjá hér á yfirlitsmynd:

1. **Hamar, félagsheimili Þórs** (skrifstofur og fundarherbergi Þórs, Baldvinsstofa, búningsklefar og salerni. Hamar er anddyri Bogans).
2. **Lundurinn** (knattspyrnu- og æfingavöllur yngri flokka).
3. **Þórsvöllur** (knattspyrnu- og frjálsíþróttavöllur, keppnisvöllur).
4. **Ásinn** (knattspyrnuvöllur/æfingavöllur).
5. **Skansinn** (æfingasvæði).
6. **Boginn** (fjölnota íþróttahús. Forstöðumaður Bogans: framkvæmdastjóri Þórs).
7. **Glerárskóli** (Íþróttamiðstöð/sundlaug).
8. **Verslunarmiðstöðin í Sunnuhlíð**
9. **Skarðshlíð**
10. **Hörgárbraut**

Þar að auki hefur félagið aðgang að gervigrasvelli á KA-vellinum við Dalsbraut yfir vetrartímann.



Tryggingar

Enginn iðkandi í yngri flokkum Þórs er tryggður sérstaklega af Þór. Upplýsingar um tryggingar iðkenda er að finna á heimasíðu ÍSÍ.

Starf unglíngaráðs

1. Unglíngaráð heldur utan um starfsemi yngri flokka knattspyrnudeildar Þórs. Unglíngaráð skal á faglegan hátt stuðla að markvissri uppbyggingu á knattspyrnu barna og unglínga á vegum Þórs. Unglíngaráð er upplýsingaskýlt gagnvart stjórn knattspyrnudeildar. Unglíngaráð sér til þess að unnið sé eftir Kennslu- og æfingaskrá KSÍ fyrir barna- og unglíngabjálfun í knattspyrnu.
2. Unglíngaráð skal styðja bjálfara Þórs í starfi þeirra og jafnframt veita þeim nauðsynlegt aðhald. Formaður unglíngaráðs ræður bjálfara til starfa að lokinni umsögn unglíngaráðs og yfirbjálfara. Bjálfarar eru ráðnir sem launþegar.
3. Unglíngaráð sér til þess að aðalbjálfari flokks:
 - a. Skipuleggi starfsárið í heild í þaula í takti við bjálfarahandbók.
 - a. Vinni skipulega með einstaklinga og meti framfarir þeirra, m.a. með skipulögðum mælingum, eins og hægt er.
 - b. Að loknu keppnistímabili meti bjálfarinn árangurinn og skili starfsskýrslu þar sem finna má upplýsingar hvað gert hefur verið, bæði hvað varðar liðið í heild og einstaklinga þess þar sem þess gerist þörf. Þetta sé gert svo nýr bjálfari geti fundið upplýsingar til að byggja á og haldið áfram uppbyggingarstarfi.
0. Unglíngaráð skal hafa yfirumsjón með öllum fjáröflunarverkefnum og halda utan um þau í samráði við foreldraráð.
0. Unglíngaráð skal hafa að leiðarljósi stefnuyfirlýsingu ÍSÍ um íþróttir barna og unglínga.
0. Unglíngaráð setur reglur um framkomu iðkenda á æfingum, í leikjum og gagnvart félaginu. Séu þær reglur brotnar skal unglíngaráð veita þeim tiltal, en endanleg ákvörðun um framhaldið er í höndum stjórnar knattspyrnudeildar Þórs. Þessar reglur er að finna á thorsport.is.
0. Unglíngaráð skal í samráði við yfirbjálfara sjá um að halda a.m.k. tvo bjálfarafundi á ári þar sem bjálfarar Þórs geta borið saman bækur sínar (haust og vor).
1. Unglíngaráð skal sjá til þess að iðkendur fái fræðslu um knattspyrnulögin og haldi dómaranámskeið árlega fyrir 3. flokk og aðra áhugasama.
0. Starfsmaður unglíngaráðs sér um að skipuleggja allar ferðir iðkenda í samráði við bjálfara og foreldraráð.
0. Komi upp óleysanlegur ágreiningur milli unglíngaráðs annars vegar og foreldraráðs og/eða bjálfara hins vegar, skal stjórn knattspyrnudeildar skera úr um málið.
0. Unglíngaráð skal reyna af fremsta megni að skapa jákvæða ímynd barna- og unglíngaknattspyrnunnar á vegum Þórs og stuðla að drengskap iðkenda og vináttu.
1. Unglíngaráð skal sjá til þess að bjálfarar fari á bjálfaranámskeið á vegum KSÍ.
0. Unglíngaráð, í samráði við aðalbjálfara hvers flokks, skipi minnst tveggja manna foreldraráð á hvern árgang.
0. Í nóvember ár hvert skal unglíngaráð skila af sér starfsskýrslu til stjórnar knattspyrnudeildar Þórs um starfsemi ársins í yngri flokkunum.

Starfsreglur bjálfara

Stefna knattspyrnudeildar er að hafa einungis hæfustu og bestu bjálfara í hverjum flokki, sem búa yfir menntun sem uppfyllir kröfur Leyfiskerfis KSÍ. Heimilt er að ráða bjálfara sem ekki hafa uppfyllt

framangreind skilyrði gegn því að þeir sækir sér framangreinda menntun, en margir fyrrum leikmenn fara í þjálfun og eðlilegt að þeir afli sér menntunar um leið og þeir hefja störf á nýjum vettvangi. Þjálfarar bera ábyrgð á þjálfun hvers flokks og faglegru leiðsögn. Þeir stjórna leikjum og bera ábyrgð á búnaði og aðstöðu við æfingar og leiki. Þjálfarar bera ábyrgð á skráningum iðkenda og vinna með foreldraráðum að félagslegum verkefnum. Þjálfari er ráðinn af unglingaráði knattspyrnudeildar Þórs og skal starfa samkvæmt reglum og ákvörðunum stjórnar knattspyrnudeildar:

1. Þjálfarar skulu þjálfa samkvæmt stefnuyfirlýsingu ÍSí um íþróttir barna og unglunga og kennslu og æfingaskrá KSÍ fyrir barna og unglungaþjálfun í knattspyrnu. Þjálfari skal starfa í hvívetna eftir námsskrá, reglum og samþykktum knattspyrnudeildar og Unglingaráðs. Verði misbrestur á því er það í höndum knattspyrnudeildar, eftir umsögn Unglingaráðs, að ákveða um framhaldið.
2. Þjálfari skal eiga kost á að fá einn aðstoðarþjálfara fari skráður iðkendafjöldi að jafnaði yfir 20 í hverjum flokki og tvo fari skráður iðkendafjöldi að jafnaði yfir 40 í hverjum flokki o.s.frv. Unglingaráð ræður aðstoðarþjálfara til starfa, að fenginni umsögn yfirþjálfara, óski þjálfari eftir því.
3. Þjálfarar fá til umráða ákveðinn fjölda bolta, vesta og annan búnað til æfinga og keppni sem þeir bera fulla ábyrgð á. Þeir skulu sjá til þess að gengið sé frá öllum boltum, vestum og keilum eftir hverja æfingu.
4. Þjálfarar skulu klæðast fatnaði merktum Þór í öllum leikjum á vegum félagsins. Þá er æskilegt að þjálfarar klæðist fatnaði merktum Þór á æfingum sé þess nokkur kostur og séu að öðru leyti snyrtilegir til fara.
5. Þjálfari skal halda mætingaskýrslur fyrir iðkendur og ganga skilmerkilega frá þeim þannig að hægt sé að byggja á þeim upplýsingum sem þar koma fram við innheimtu æfingagjalda.
6. Þjálfari skal vera mættur a.m.k. 15 mínútum áður en auglýstur æfingatími á að hefjast og ekki fara af æfingu fyrr en allir iðkendur eru farnir af vallarsvæði og frágangur þess í lagi. Ef þjálfari forfallast á æfingu skal hann láta yfirþjálfara vita og sjá til þess að aðstoðarmaður hans eða annar staðgengill sjái um æfinguna á sömu forsendum og áður er greint frá.
7. Þjálfari skal virða óskir og ákvarðanir vallarstjóra um; a. staðsetningu æfingar, b. æfingasvæði félagsins. Að lokinni æfingu/leik skal ganga frá mörkum á þann stað sem vallarstjóri ákveður hverju sinni, ásamt öðrum búnaði sem þjálfari notar til æfingarinnar/leiksins.
8. Þjálfari skal leggja eftirfarandi skipulag fyrir unglingaráð:
 - Í upphafi árs: Skipuleggja starfsárið í heild, leggja fyrir æfingaáætlun (ársáætlun), æfingaleikjaáætlun og áherslu í þjálfun fyrir starfsárið í heild sinni og hver markmið ársins eru.
 - Vinna skipulega með einstaklinga og meta framfarir þeirra, m.a. með skipulögðum mælingum ef kostur er.
 - Að loknu keppnistímabili: Þjálfari meti árangurinn og skili af sér starfsskýrslu þar sem er að finna upplýsingar um hvað hefur verið gert og unnið með, hvað varðar liðið í heild og einstaklinga þess. Þetta sé gert svo nýr þjálfari geti fundið upplýsingar til að byggja á og haldið áfram uppbyggingarstarfi.
0. Þjálfari skal mæta á foreldrafund sem unglingaráð boðar til einu sinni á tímabili þar sem hann kynnir sjálfan sig, áætlun ársins og þau markmið sem hann ætlar að vinna eftir.
1. Þjálfari skal í samvinnu við foreldraráð láta starfsmann unglingaráðs panta rútu vegna leiks/ja á útivelli með a.m.k. fimm daga fyrirvara og tilkynna þá fjölda þeirra sem fara í ferðina. Gistingu skal starfsmaður sjá um að panta í samráði við þjálfara með minnst viku fyrirvara þegar þess þarf. Þegar farið er með flugi skal þjálfari skila nafnalista til starfsmanns með góðum fyrirvara. Það er á ábyrgð þjálfara að láta starfsmann unglingaráðs vita þegar panta skal.

0. Þjálfari og aðstoðarmaður hans bera alfarið ábyrgð á keppnisbúningum síns flokks. Þeir sjá um að taka þá með í ferðir og koma þeim í þvott. Keppnisbúninga má eingöngu nota í leikjum. Búninga skal geyma á þar til gerðum stað í Hamri.
0. Óski þjálfari eftir breytingu á leikdegi hjá liði sínu skal það gert í samráði við starfsmann unglingaráðs. Starfsmaður unglingaráðs sér um breytingar í samráði við KSÍ.
0. Þjálfari skal markvisst stuðla að því að framkoma leikmanna hans, innan vallar sem utan, í búningasklefum, á keppnisferðalögum hér á landi og ytra, á æfingum, í leikjum, gagnvart dómara og starfsmönnum leikja, andstæðingum og eigin félagi, sé Þór til fyrirmyndar í hvívetna.
0. Þjálfari ber ábyrgð á því að leikskýrslur fyrir leiki séu útfylltar samkvæmt reglum KSÍ. Liðsstjóri/aðstoðarþjálfari skal sjá um að fylla skýrsluna út en ábyrgðin er engu að síður þjálfarans.
0. Þjálfari ber ábyrgð á því að búnaður leikmanna fyrir keppni í mótum á vegum KSÍ sé samkvæmt reglugerð KSÍ.

Aðstoðarþjálfarar

Stefna knattspyrnudeildarinnar er að aðstoðarþjálfarar hafi lokið a.m.k. I. stigi þjálfaranámskeiða KSÍ. Mikil áhersla er lögð á að ala upp þjálfara innan félagsins, þannig er reynt að nýta áhugasama iðkendur úr yngri flokkunum sem aðstoðarþjálfara til að þeir öðlist menntun og reynslu til að geta tekið síðar að sér þjálfarastörf fyrir félagið.

Sérþjálfun, afreksþjálfun og markmannsþjálfun

Sérþjálfari annast sérþjálfun barna- og unglingaflokka í samvinnu og samráði við yfirþjálfara og þjálfara hvers flokks. Sérstaklega er valið á þessar æfingar af þjálfurum og yfirþjálfara. Dæmi um þetta getur verið þrekþjálfari eða styrktarþjálfari og sérstakur þjálfari er ráðinn til þess að annast markmannsæfingar.

Yfirþjálfari

Yfirþjálfari (eða yfirþjálfarar) hafa yfirumsjón með öllu faglegu unglिंगastarfi knattspyrnudeildar í samráði við unglिंगaráð knattspyrnudeildar Þórs. Yfirþjálfari, hjá drengjum og stúlkum, tryggir að æfingaáætlanir séu gerðar og kynntar iðkendum og foreldrum þeirra og fylgir því jafnframt eftir að farið sé eftir þeim áætlunum. Yfirþjálfari leggur fram tillögur fyrir unglिंगaráð um ráðningu þjálfara, en endanleg ráðning er í höndum unglिंगaráðs.

Helstu verkefni yfirþjálfara:

- Í upphafi starfsárs, að hausti, aðstoðar yfirþjálfari þjálfara að skipuleggja árið í heild með þjálfurum yngri flokka. Yfirþjálfari ásamt þjálfurum leggur fyrir barna- og unglिंगaráð æfingaáætlun allra flokka fyrir starfsárið þannig að markmið hvers flokks komi skýrt fram.
- Yfirþjálfari sér til þess að allir þjálfarar kynni æfingaáætlun (tímasetningu og æfingafjölda á viku) iðkendum og forráðamönnum þeirra. Allar breytingar á æfingaáætlun skal kynna sérstaklega.
- Ef þjálfari forfallast á æfingu skal hann tilkynna það yfirþjálfara tímanlega og þeir í sameiningu sjá til þess að aðstoðarmaður þjálfara eða annar staðgengill annist æfinguna.
- Unglिंगaráð ræður aðstoðarþjálfara til starfa, að fenginni umsögn yfirþjálfara.
- Yfirþjálfari skipuleggur þjálfun byrjenda og yngstu flokkanna frá grunni og leggur fram heildstæða þjálfunaráætlun fyrir unglिंगaráð. Unnið er eftir stefnuyfirlýsingu ÍSÍ um íþróttir barna og unglinga og kennslu- og æfingaskrá KSÍ fyrir barna- og unglिंगaþjálfun í knattspyrnu. Þá skal hann skipuleggja aukaæfingar hjá öðrum flokkum ef nauðsyn krefur.
- Yfirþjálfari heldur reglulega fundi með þjálfurum, þar sem fjallað er um málefni allra flokka og sér til þess að þjálfarar haldi skýrslu um gang mála hjá hverjum flokki. Yfirþjálfari sér til þess að þjálfarar meti árangur og skili af sér starfsskýrslu að loknu keppnistímabili. Þar séu upplýsingar um þá þætti sem teknir hafa verið fyrir á tímabilinu hvað varðar liðið í heild og einstaklinga þess.
- Yfirþjálfari skal fylgja eftir að þjálfarar starfi í hvívetna eftir reglum og samþykktum knattspyrnudeildar Þórs og unglिंगaráðs. Verði misbrestur á því tekur unglिंगaráð málið til umfjöllunar og ákveður framhald þess.
- Yfirþjálfara ber að aðstoða þjálfara komi upp agavandamál í flokknum. Leysi þeir ekki ágreininginn ber yfirþjálfara að koma málinu í hendur unglिंगaráðs. Yfirþjálfari kemur upplýsingum til barna- og unglिंगaráðs um störf þjálfara yngri flokka félagsins. Verði ítrekað vart við óánægju með starf þjálfara getur unglिंगaráð sagt upp samningi við hann að höfðu samráði við yfirþjálfara.
- Yfirþjálfari skal mæta reglulega á fundi með unglिंगaráði.

Hlutverk foreldra og aðstandenda

Starfsreglur foreldraráða

Allir foreldrar geta lagt sitt af mörkum við að gera gott íþróttastarf betra. Unglingaráð Þórs hvetur alla foreldra til að koma á einhvern hátt að íþróttaiðkun barna sinna. Munum að stuðningur og áhugi foreldra styrkir börnin til þátttöku í íþróttum.

Foreldrar geta tekið þátt í starfinu með ýmsu móti. Foreldraráð eru starfandi fyrir hvern árgang og sjá þau um að halda utan um starf hvers flokks í samráði við þjálfara og unglíngaráð. Allflestir flokkar standa að einhvers konar fjáröflun og þar er lykilatriði að allir foreldrar aðstoði börnin. Einnig þarf fúsar hendur í vinnu á þeim knattspyrnumótum sem Þór heldur, akstur í leiki, fararstjórn í ferðum, aðstoð við uppákomur í flokkunum og fleira sem til fellur. Þetta er góð leið til að kynnast öðrum foreldrum og félögum barnanna okkar.

1. Allir yngri flokkar á vegum knattspyrnudeildar Þórs skulu að hausti skipa foreldraráð. Foreldraráð er skipað að lágmarki tveimur foreldrum úr hverjum árgangi og er það skipað á fundi með þjálfara og/eða unglíngaráði.
2. Foreldraráð heyra beint undir unglíngaráð knattspyrnudeildar Þórs sem sér um að samræma og skipuleggja ferðir flokka og fjáröflun foreldraráða. Hugmyndum um fjáröflunarverkefni skal skilað til unglíngaráðs sem veitir leyfi ef hægt er.
3. Foreldraráð skal upplýsa aðra foreldra um þau fjáröflunarverkefni og starfsemi sem er í gangi hverju sinni.
4. Unglíngaráð skal stofna reikning fyrir hvern flokk sem gjaldkeri foreldraráðs hefur aðgang að.
5. Allar ferðir skulu skipulagðar í samráði við unglíngaráð eða starfsmann unglíngaráðs. Starfsmaður unglíngaráðs sér um öll samskipti við mótsstjóra viðkomandi móts og sér um greiðslu á staðfestingargjaldi og mótsgjaldi í samráði við gjaldkera flokks.
6. Foreldraráð skal stuðla að jákvæðu og uppbyggilegu starfi yngri flokka Þórs.
7. Foreldraráð skal hvetja iðkendur á jákvæðan og uppbyggilegan hátt í starfi og leik.
8. Ýmis verkefni foreldraráða/foreldra:
 - Skipuleggja ýmsar uppákomur.
 - Færa bókhald reiknings ef þarf.
 - Aðstoða þjálfara.
 - Taka við greiðslum frá iðkendum í síðasta lagi einni viku fyrir mót og greiða **heildarsummu** fyrir flokkinn inn á reikning unglíngaráðs í síðasta lagi fjórum dögum fyrir mót.
 - Taka við greiðslum þegar farið er á einkabílum í leik og deila innkomunni jafnt á milli ökumanna.
 - Aðstoða á mótum með vinnuframlagi (Goðamót og önnur mót).
 - Sjá um að manna fararstjórn á mót.
 - Taka myndir á leikjum.
 - Sjá um/sjá til þess að fréttir um flokkinn komi á heimasíðu Þórs/flokksins.
 - Sjá um að skipuleggja akstur á mót þegar svo ber undir.
 - Sjá um búninga og áhöld í samvinnu við þjálfara.

Ferðir og undirbúningur ferðar

1. Fundir eru haldnir fyrir viðkomandi ferð og þar ákveðið hvað hópurnir skal hafa með eða hvað keypt handa öllum hópnum.
2. Ef foreldrar vilja koma einhverju á framfæri vegna krakkanna, t.d. ofnæmi eða eitthvað annað er þeim bent á að tala við fararstjóra tímanlega.
3. Nauðsynlegur búnaður (m.v. ferð með gistingu):

Dýna/vindsæng	Félagsgalli	Regn- og vindgalli
Svefnpoki eða sæng	Keppnisskór (úti/inni)	Hlý peysa
Koddi	Legghlífar	Úlpa
Tannbursti	Stuttbuxur og sokkar	Húfa
Tannkrem	Sokkar	Sápa/sjampó
Aukabuxur	Handklæði	Þvottapoki
Sundföt	Nærföt	Góður keppnisandi
Góða skapið	Klæðnaður fyrir X daga	Vettlingar
Stígvél	Afþreyingarefni (spil)	Vatnsbrúsa

3b. Allur búnaður, hver einstök flík, skal vera mjög vel merkt með nafni, síma og félagi.

3c. Fáíð krakkana í lið með ykkur að pakka svo að þau viti hvað þau eru með.

3d. Allur farangur á að vera í einni tösku, ekki í plastpokum.

3e. Allt sælgæti banna.

3f. Fáíð uppgefna GSM síma fararstjóra og/eða þjálfara.

4. Merkið allan farangur og allan fatnað. t.d. með nafni barns og símanúmeri eða nafni félags.

5. Virðið brottfarartíma, mætið tímalega.

6. Kostnaður á hvern þátttakanda: Það er ákveðið þáttökugjald fyrir hvern þátttakanda á mótið, við það bætist staðfestingargjald á hvert lið, kostnaður við þjálfun, fararstjórn, viðbótar matur og einhver ferðakostnaður. Hver flokkur ákveður endanlegt verð á hvern þátttakanda og hvað er innifalið.

7. Upplýsingamiðstöð: Upplýsingamiðstöð hvers móts er yfirleitt auglýst á heimasíðu félagsins sem heldur viðkomandi mót.

8. Óskilamunir: Eftir mótið er yfirleitt öllum óskilamunum komið fyrir á skrifstofu félagsins sem hélt mótið. Hægt er að hringja þangað og biðja starfsmann að leita í bunkanum - við skulum því merkja fatnað barnanna mjög vel.

9. Upplýsingar: Veistu hver er fararstjóri og símanúmer hans? Ef foreldrar vilja fá fréttir af börnunum þá er þeim velkomið að hringja í fararstjórana á hverjum degi. Þetta er einungis hugsað til að foreldrar geti fullvissað sig um að allt gangi vel, en ekki er gert ráð fyrir að börnin verði á staðnum til að tala við foreldra.

Foreldraráð, undirbúningur

1. Að lágmarki viku fyrir brottför þarf að funda með eða senda ítarlegar upplýsingar til foreldra varðandi ferðina.
2. Lýsing á staðhátum. Hvað er gott að hafa í huga varðandi Vestmannaeyjar, Kópavog, Ólafsfjörð, Sauðárkrók, Siglufjörð o.fl.
3. Allar ferðir verði gerðar upp;
 - a. Kostnaður og tekjur (uppgjörslaði skilað til Unglingaráðs).
 - b. Hvernig gekk, árangur liða og uppákomur.
 - c. Hvað var vel gert – Hvað má gera betur?
 - d. Hvernig stóðu þjálfarar sig?
 - Skipulag í leikjum
 - Stjórnun í leikjum
 - Hvernig var tekið á vandamálum sem upp komu.
4. Nauðsynlegir fylgihlutir á mót
 - a. Fánar
 - b. Flögg, borðar
 - c. Myndir, myndataka
 - d. Nesti

Fjáröflun

Viðmiðunarreglur vegna fjáröflunar yngri flokka:

Öll fjáröflun í nafni Þórs eru gerð með vitund og samþykki unglingaráðs. Þátttökulisti í fjáröflunarverkefnum er í umsjá foreldraráðsins og sendist til gjaldkera flokksins. Afrit sendist til unglingaráðs.

Allir peningar sem koma inn við fjáröflun í nafni Þórs eru í vörslu gjaldkera flokksins og eru lagðir inn á þar til gerðan reikning flokksins sem er á kennitölu unglingaráðs. Innkoma fjáröflunar er skráð á nafn þátttakenda hverju sinni og því geta meðlimir flokksins átt misháar upphæðir inni á reikningi flokksins. Þetta gildir einkum frá og með 5. flokki.

Hámarks fjáröflunarupphæð fyrir hvert keppnistímabil er 90% af áætluðum kostnaði sem til fellur vegna keppnis- og æfingaferða.

Hvert keppnistímabil skal gera upp að lokinni síðustu keppni. Ekki er ætlast til að afgangur sé af söfnunarfé. Komi það hins vegar fyrir að meðlimir flokksins eigi afgang af söfnunarfé, t.d. vegna veikinda/slyss sem varð þess valdandi að viðkomandi gat ekki tekið þátt í öllum verkefnum flokksins eða áætluð þátttaka í ákveðnu mót var afturkölluð, skal sú upphæð sem eftir stendur flytjast yfir á næsta fjáröflunartímabil á nafni viðkomandi iðkanda. Komi þessi staða upp hjá iðkanda á eldra ári í 3. flokki verður það metið og unnið úr því með unglingaráði. Peningar sem safnast í fjáröflunarverkefnum í nafni Þórs eru ekki greiddir út til iðkanda, einkum á það við þegar verið er að safna fyrir sameiginlegum kostnaði, s.s. vegna utanlandsferða.

Foreldraráð skal skila uppgjöri flokksins til unglingaráðs í síðasta lagi í lok september ár hvert.

Utanlandsferðir yngri flokka

Unglingaráð áætlar ferðir á mót erlendis. Allar utanlandsferðir krefjast mikils undirbúnings og fjáröflunar. Unglingaráð í samráði við foreldraráð viðkomandi flokks sér til þess að skipað sé í nefndir sem sjá um ýmsa þætti varðandi undirbúning utanlandsferða.

Framtíðarskipulag utanlandsferða hjá yngri flokkum Þórs

2024 – 3.flokkur karla á Barcelona Cup

2025 – Eldra ár 4.flokks karla og kvenna á Gothia Cup eða sambærilegt mót (Einnig í boði fyrir 2010 árgang)

2026 – 4.flokkur karla og kvenna á Gothia Cup eða sambærilegt mót
3.flokkur karla á Barcelona Cup eða sambærilegt mót*

2027 – Engin ferð

2028 – 4.flokkur karla og kvenna á Gothia Cup eða sambærilegt mót
3.flokkur karla á Barcelona Cup eða sambærilegt mót*

2029 – Engin ferð

2030 - 4.flokkur karla og kvenna á Gothia Cup eða sambærilegt mót
3.flokkur karla á Barcelona Cup eða sambærilegt mót*

*Þór/KA heldur utan um skipulag og almennt starf 3.flokks kvenna og hefur því veg og vanda af skipulagningu utanlandsferða í 3.flokki kvenna.

Stuðningur foreldra

Rannsóknir hafa sýnt að það mikilvægasta við uppleidi barna er að foreldrar verji tíma með börnum sínum og þekki foreldra vana barnanna. Knattspyrnudeild Þórs leggur mikla áherslu á það að iðkendur séu vinir bæði innan vallar og utan. Grundvöllur fyrir rekstri íþróttafélags er öflugt foreldrastarf. Þar sem öflugt foreldrastarf er til staðar er rekstur viðkomandi flokks yfirleitt í góðum farvegi. Þjálfari og stjórn fá þann stuðnings sem nauðsynlegur er og börnin æfa betur og eru viljugri að taka þátt ef foreldrar þeirra eru áhugasamir um íþróttaiðkun þeirra. Mjög mikilvægt er að foreldrar sýni börnum sínum stuðning og áhuga á því sem þau eru að gera. Spyrji t.d. hvernig gangi, mæti á æfingar og leiki og veiti þeim jákvætt aðhald. Foreldri/forráðamaður, hafðu ávallt hugfast að: Sem foreldri er hægt að gera knattspyrnu barna og unglunga að eftirminnilegri og jákvæðri reynslu fyrir börnin.

Hér eru þættir sem snúa að foreldrum/forráðamönnum:

- Barnið þitt er í íþróttum vegna eigin ánægju en ekki til að gleðja þig.
- Hvetja barnið þitt til þátttöku í íþróttum, ekki þvinga það.
- Hvetja barnið þitt til að fara eftir og virða reglur íþróttanna og að leysa deilur án fjandskapar eða ofbeldis.
- Styðja og hvetja öll börn og ungmenni – ekki bara þín eigin.
- Vera jákvæður, bæði þegar vel gengur og líka þegar illa gengur.
- Gera aldrei grín að barni eða hrópa að því ef það gerir mistök.
- Bera virðingu fyrir störfum þjálfarans, ekki reyna að hafa áhrif á störf hans á meðan leik eða keppni stendur.
- Líta á dómarrann sem leiðbeinanda barna, ekki gagnrýna ákvarðanir hans.
- Virða rétt hvers barns, óháð kyni, kynstofni eða trúarbrögðum.
- Læra að meta þátttöku sjálfbodaliða hjá félaginu, því án þeirra hefði barn þitt ekki möguleika á að stunda æfingar og keppni með félaginu.

Félagsstarf

Unglingaráð skal reyna af fremsta megni að skapa jákvæða ímynd barna- og unglíngaknattspyrnu á vegum Þórs, bæði í drengja- og stúlknaflökkum, og stuðla að drengskap iðkenda, jafnrétti, vináttu og umburðarlyndi við náungann. Félagslegi þátturinn í starfi innan hvers flokks í barna- og unglíngastarfinu er unninn í samvinnu við foreldraráð og þjálfara. Mjög mikilvægt er að leggja rækt við félagslega þáttinn, þ.e. brjóta upp hefðbundna starfsemi og gera eitthvað uppbyggilegt fyrir einstaklinginn eða hópinn. Dæmi um óhefðbundna starfsemi eru t.d. ferðalög, heimsókn, umræður (tjáning), iðkun annarra íþróttagreina og margt fleira. Þetta getur hver flokkur gert fyrir sig eða margir flokkar saman. Þessi óhefðbundna starfsemi getur bæði verið með og án þátttöku foreldra. Stefnt skal að nokkrum uppákomum á hverju keppnistímabili.

Aðrar stefnur

Fræðsla og forvarnir

Deildin vinnur í samræmi við stefnu aðalstjórnar félagsins og skuldbindur sig að fylgja henni.

Sjá handbók aðalstjórnar.

Jafnréttismál

Deildin vinnur í samræmi við stefnu aðalstjórnar félagsins og skuldbindur sig að fylgja henni.

Sjá handbók aðalstjórnar.

Einelti

Deildin vinnur í samræmi við stefnu aðalstjórnar félagsins og skuldbindur sig að fylgja henni

Sjá handbók aðalstjórnar.

Kynferðislegt ofbeldi

Deildin vinnur í samræmi við stefnu aðalstjórnar félagsins og skuldbindur sig að fylgja henni

Sjá handbók aðalstjórnar.

Umhverfismál

Deildin vinnur í samræmi við stefnu aðalstjórnar félagsins og skuldbindur sig að fylgja henni.

Sjá handbók aðalstjórnar.