

Uppfærð handbók  
Knattspyrnudeildar Keflavíkur  
Gildir 2022-2026



Betri Deild  
Betra félag



<b>Efnisyfirlit</b>	<b>bls.</b>
1. Inngangur	3
2. Markmið og skipulag	3
2.1 Markmið, fjárhagsleg, íþróttaleg og félagsleg	3
2.2 Skipurit Knattspyrnudeildar	4
2.3 Skipurit Barna & unglingaráðs	4
2.3 Skipulag Barna & unglingaráðs	5
3. Umgjörð þjálfunar og keppni	5
3.1 Andi stefnunnar	5
3.2 Skilgreiningar	6
3.3 Markmið	6
3.4 Keppni	7
3.5 Verðlaun & viðurkenningar	8
4. Fjármálastjórn	8
4.1 Bókhald	9
5. Þjálfarar og þjálfaramenntun	10
6. Félagsstarf	10
7 Foreldrastarf	11
8 Forvarnarstarf	12
9 Jafnréttismál	13
10 Umhverfismál	15
11 Siðareglur og persónuverndarstefna	15



## 1. Inngangur

Þessi handbók lýsir stefnu Knattspyrnudeildar Keflavíkur við þjálfun deildarinnar. Stuðst er við handbók ÍSÍ um fyrirmyndarfélag.

Fjárhagur Barna og unglingaráðs er að fullu aðskilin rekstri meistaraflokks karla og kvenna.

Í handbókinni er reynt að leggja áherslu á alla þætti deildarinnar.

## 2. Markmið og skipulag

### Markmið

#### *Fjárhagsleg:*

Að fjárhagsáætlun verði gerð í upphafi árs.

Að ekki sé stofnað til útgjalda umfram tekjur.

Að rekstur knattspyrnudeildar sé sjálfbær.

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

#### *Íþróttaleg:*

Að börn og unglingar nái sem bestum tókum á íþróttinni miðað við sínar forsendur.

Að lið okkar verði ávallt í fremstu röð á landinu.

Að framkoma okkar verði ávallt til fyrirmyndar.

Að virðing sé borin fyrir merki og búningi félagsins.

#### *Félagsleg:*

Að iðkendur læri að takast á við mótlæti jafnt sem velgengni.

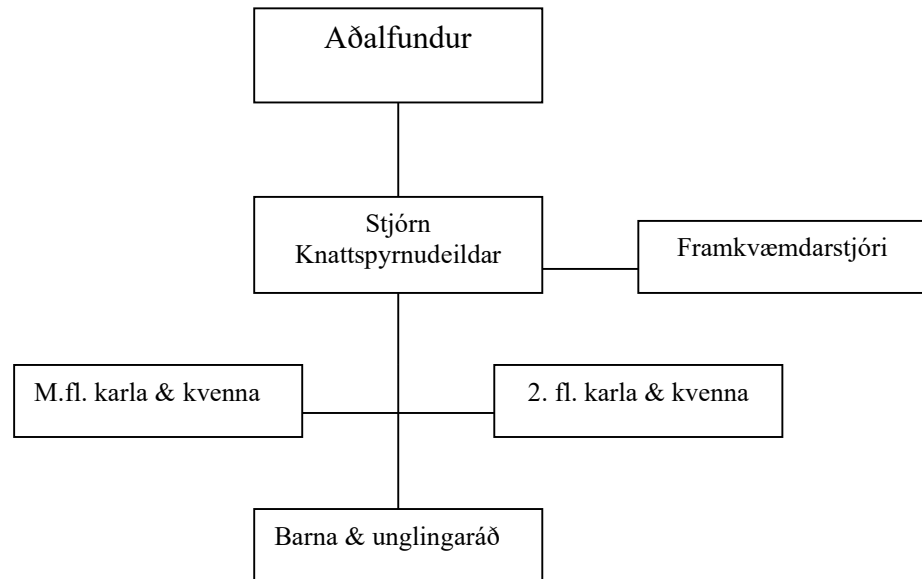
Að iðkendur læri að vera hluti af liðsheild og beri virðingu fyrir öllum sem að íþróttinni koma.

Að ná til sem flestra barna og unglunga í bæjarfélaginu og gera þau virk í félaginu.

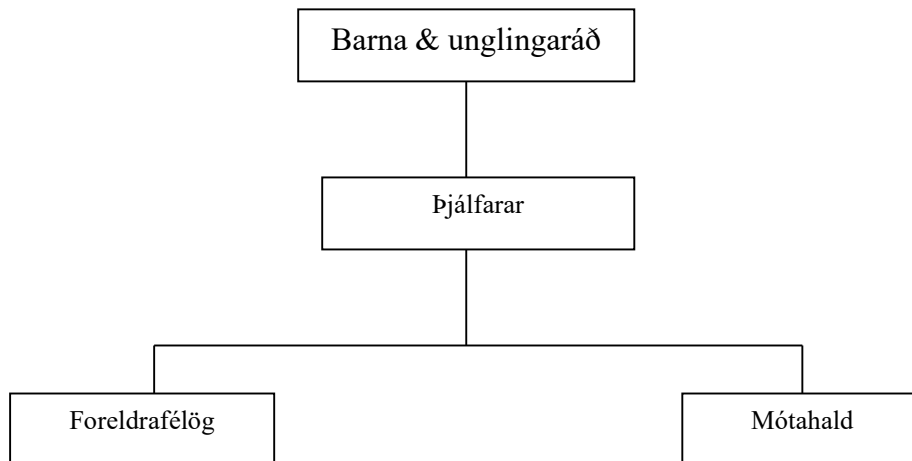
Að auka þátttöku unglunga í félagsstarfinu.



**skipurit Knattspyrnudeildar:**



**skipurit Barna og unglingaráðs:**



**Skipulag stjórnar, unglingaráðs og kvennaráðs**



- Formaður
- Varaformaður
- Gjaldkeri
- Ritari
- Meðstjórnendur

Stefnt er að því að stjórnarmenn verði jafnmargir og yngri flokkar félagsins og hafi hver og einn tengingu í sinn flokk.

Stjórnin skiptir með sér verkum á fyrsta stjórnarfundi hvers starfsárs. Helstu verkefni eru:

- Ráðning þjálfara í samráði við yfirmann knattspyrnumála og yfirþjálfara
- Stuðningur við þjálfara
- Eftirfylgni með starfi þjálfara
- Eftirlit með skipun foreldraráða
- Stuðningur við foreldaráð
- Fjárhagslegt aðhald
- Áætlanagerð
- Dreifing upplýsinga
- Innheimta æfingagjalda
- Úrlausn vandamála
- Rútupantanir
- Ritun fundargerða
- Umsjón með skipulagninu mótahalds
- Umsjón búninga

### 3 Umgjörð þjálfunar og keppni

*Stefnuyfirlýsing ÍSÍ og KSÍ er leiðbeinandi við starf deildarinnar*

#### Andi stefnunar

Félagið hefur það að leiðarljósi að íþróttaiðkun skuli vera þroskandi bæði líkamlega, sálrænt og félagslega. Með því móti má skapa aðstæður fyrir mun fleiri börn og unglunga til að njóta sín innan íþróttahreyfingarinnar. Með skipulegri og markvissri þjálfun eins og hér er lýst má skapa börnum og unglungum aðstæður til að verða afreksmenn seinna meir á lands eða alþjóða mælikvarða þegar þeir hafa mesta líkamlega og sálræna hæfileika til þess. Að sama skapi er gert ráð fyrir að þeir sem ekki velja afreksmennsku eða keppnisíþróttir fái tækifæri til að stunda íþróttir eða líkamsrækt við sitt hæfi. Varðandi þau aldursmörk sem gengið er út frá verður að gera ráð fyrir ákveðnu svigrúmi og sveigjanleika vegna mismunandi reglna sem gilda í



hinum ýmsu íþróttagreinum og mismunar á þroskaferli milli kynja og einstaklinga.

Með neðangreindum aðferðum má tryggja mun meiri fjöldaþátttöku í íþróttum en áður hefur þekkt og skapa um leið aðstæður fyrir fleiri afreksmenn og meiri afrek en áður hefur þekkt.

### Skilgreiningar

Með barnaíþróttum er átt við íþróttir fyrir börn á aldrinum til og með 12 ára.

Með unglingaíþróttum er átt við íþróttir fyrir börn á aldrinum 13 til 19 ára.

### Markmið

**Íþróttþjálfun barna hefur eftirfarandi markmið og leiðir:**

#### a) 8 ára og yngri

- Að auka hreyfiþroska
- Fyrstu kynni af knattspyrnu verði jákvæð
- Æfingar séu fjölþættar og stuðli að bættum hreyfiþroska. Hér er átt við æfingar sem örva hinar ýmsu skynstöðvar og unnið sé með grófhreyfingar og fínhreyfingar.
- Þjálfun fari fram í leikformi
- Æfingar séu skemmtilegar

#### b) 9 til 12 ára

- Aðaláhersla lögð á þjálfun tæknilegrar færni
- Kynna einföld leikfræðileg atriði
- Þjálfun feli í sér þol, kraft og teygjuæfingar
- Að vekja knattspyrnuáhuga fyrir lífstíð
- Æfingar séu fjölþættar og skemmtilegar
- Háttvísi og íþróttamannsleg framkoma sé kennd
- Öll börn fái tækifæri til æfinga og keppni miðað við þroska og getu

**Íþróttþjálfun unglinga hefur eftirfarandi markmið og leiðir:**

#### a) 13 til 16 ára

- Þjálfun byggist meira en áður á þoli, krafti og hraðaæfingum ásamt liðleikaþjálfun.
- Viðhalda og bæta áður lærða tæknilega færni
- Auka skilning á leikfræðilegum atriðum
- Skapa félagslega jákvæðar aðstæður og umhverfi með knattspyrnustarfinu. Sérstök áhersla sé lögð á að skapa unglingnum félagslega góðar aðstæður innan félagsins. Til þess skulu öll tækifæri sem bjóðast til hóppátttöku, hópferða og félagslegra athafna innan vallar sem utan nýtt til hins ítrasta.



- Kynna keppnis og afreksíþróttamennsku og þann hugsunarhátt sem nauðsynlegur er til að árangur náist
- Kynna þá möguleika sem bjóðast þeim sem vilja iðka knattspyrnu sem líkamsrækt og vegna félagsskaparins
- Æfingar séu fjölþættar
- Sérhæfing hefjist
- Fræðsla um heilbrigðan lífsstíl hefjist
- Allir unglingar fái tækifæri til æfinga og keppni miðað við þroska og getu.

## Keppni

Keppni barna og unglinga fylgi eftirfarandi áætlun:

Keppni skal miðast við aldur og þroska og að hún sé hvati til ástundunar og framfara svo auka megi líkur á að ná settum þjálfunarmarkmiðum.

- **8 ára og yngri: (7. og 8. flokkur)**

Keppni í þessum flokki á ekki að vera markmið í sjálfu sér. Sé keppni viðhöfð skal hún fara fram á félagsmótum og mótum þar sem félagar úr nágrennafélögum keppa. Mikil áhersla skal lögð á að allir fái tækifæri til að vera með í keppninni og að enginn skuli útilokaður vegna getu. Leikur og leikgleði ráði ríkjum í keppninni. Allir fái að spila með.

- **9 til 10 ára: (6. flokkur yngri og eldri)**

Keppni skal fara fram á félagsmótum sem og á héraðs og landshlutavísu. Áhersla skal lögð á liðakeppni og að allir fái tækifæri til að vera með óháð getu.

- **11 til 12 ára: (5. flokkur yngri og eldri)**

Keppni skal fara fram á félags-, landshluta-, og landsvísu. Áhersla skal lögð á liðakeppni og að allir fái tækifæri til að vera með óháð getu, þó er aukin keppni á milli einstaklinga.

- **13 til 14 ára: (4. flokkur yngri og eldri)**

Keppni skal fara fram á félags-, héraðs-, landshluta-, og landsvísu og hugsanlega erlendis. Liðakeppni skal vera í fyrirrúmi en aukin áhersla miðað við fyrra aldursskeið á keppni milli einstaklinga. Árangur í keppni orðinn markmið.



- **15 til 16 ára: ( 3. flokkur yngri og eldri )**

Keppni skal fara fram á félags-, héraðs-, landshluta- og landsvísu og erlendis. Árangur í keppni orðinn markmið sem stefnt er að og þjálfunin miðast við hvort sem um lið eða einstakling er að ræða.

### **Verðlaun og viðurkenningar**

Verðlaunaveitingar barna og unglunga fylgi eftirfarandi áætlun:

- **8 ára og yngri**

Allir fá jafna viðurkenningu á lokahófi  
Allir fá jafna viðurkenningu í keppni

- **9 til 10 ára**

Allir fá jafna viðurkenningu á lokahófi  
Allir fá jafna viðurkenningu í keppni

- **11 til 12 ára**

Lið vinna til verðlauna í keppni  
Einstaklingar geta unnið til verðlauna á lokahófi fyrir framúrskarandi árangur  
Fyrst við 11 ára aldur er leyfilegt að krýna Íslandsmeistara, einstakling eða lið.

- **13 til 19 ára**

Lið vinna til verðlauna í keppni  
Einstaklingar geta unnið til verðlauna á lokahófi fyrir framúrskarandi árangur

Óæskilegt er að veita börnum og yngri unglungum stórviðurkenningar svo sem Íþróttamaður félags eða bæjar.

## **4. Fjármálastjórn**

- Fjárhagur Barna og unglingaráðs er að fullu aðskilin rekstri meistaraflokks karla og kvenna
- Fjárhagsáætlun er gerð í upphafi árs samkvæmt lið 2.1 um fjárhagsleg markmið
- Ekki er stofnað til útgjalda umfram tekjur samkvæmt lið 2.1 um fjárhagsleg markmið
- Rekstur Barna og unglingaráðs er sjálfbær samkvæmt lið 2.1 um fjárhagsleg markmið
- Reksturinn er ábyrgur og er í samræmi við lög og reglur hverju sinni samkvæmt lið 2.1 um fjárhagsleg markmið.
- Laun þjálfara taka mið af menntun þeirra, umfangi og iðkendafjölda. Þjálfarar hafa sambærileg laun hvort sem þeir þjálfar drengi eða stúlkur.
- Þjálfarar Barna og unglingaráðs eru launþegar.





#### **4,1 Bókhald:**

Bókhald knattspyrnudeildar mfl. karla og kvenna eru fært á bókhaldsskrifstofu. Bókhald unglingaráðs knattspyrnudeildar er fært af hálfu aðalstjórnar Keflavíkur. Samstæðureikningur félagsins er birtur á heimsíðu félgsins.

### **5 Þjálfarar og Þjálfaramenntun**

Stefna knattspyrnudeildar er að þjálfarar barna og unglingsflokka deildarinnar hafi viðeigandi menntun til þeirra þjálfarastarfa sem þeir vinna samkvæmt reglugerð KSÍ.

- Farið verður yfir menntunarstöðu þjálfara við ráðningu
- Við samninga um starfskjör þjálfara skal tekið tillit til menntunar þeirra reynslu og annars sem getur aukið hæfni þeirra sem þjálfara
- Þjálfarar fá stuðning Barna og unglingaráðs til að sækja endurmenntun eða til að auka við þekkingu sína
- Samráðsfundir allra þjálfara yngri flokka félagsins skulu haldnir reglulega með stjórn Barna og unglingaráðs

Ef um stóra hópa iðkenda er að ræða 20 eða fleiri skal þjálfari hafa aðstoðarmann sér við hlið.

### **6 Félagsstarf**

Mikilvægt er hjá félagi eins og Keflavík að bjóða upp á meira en reglubundnar æfingar, þar sem félagslegi þátturinn hefur mikið að segja. Keflavík mun kappkosta við að bjóða upp á samverustundir fyrir iðkendur utan æfinga og keppni. Starfið þarf ekki að einskorðast við þann hóp sem æfir saman. Áhersla verður lögð á að fá leikmenn meistaraflokks knattspyrnudeildar til þess að sýna sig hjá yngri iðkendaum þar sem þeir eru jú oft fyrirmyndir þeirra yngri. Skipulagning á félagsstarfinu kann að verða gerð í samvinnu við foreldrafélag, félagsmiðstöðvar, skólayfirvöld eða tólmstunda- og íþróttaráð.



Félagsvitund er eitthvað sem er á miklu undanhaldi í samfélagi nútímans og oft er búningurinn eini samnefnari félagsins. Deildin stefnir að því að gera átak í því að efla félagsvitund og félagsanda innan knattspyrnunnar og gera það sýnilegra í bæjarfélaginu.

### **Markmið félagsstarfsins okkar er :**

- að vekja, hlúa að og efla áhuga iðkenda fyrir þroskandi félagsstarfi
- að starfið miðist við þarfir hópsins og efli þannig samkennd iðkenda
- draga fram sterka eiginleika einstaklingsins utan knattspyrnuvallarins
- að starfið þjálfí nemendur í hópvinnu og tjáningu og gefi þeim tækifæri til að takast á við ný og fjölbreytt viðfangsefni
- að auka samvinnu
- að auka virðingu fyrir reglum
- að fræða

### **Félagsstörf á vegum knattspyrnudeildar Keflavíkur:**

Ýmislegt kemur til greina þegar hugað skal að starfi utan knattspyrnuvallarins, eftirtaldir félagsþættir eru hugmyndir að öflugu félagsstarfi:

- jólamót innan félags með keppnisfyrirkomulaginu 4 :4 / 5:5 / 6:6 þar sem jólaandi ríkir og leikmenn meistaraflokks eru einnig virkir þátttakendur.
- ferðalög
- æfingabúðir
- spilakvöld, olsen olsen, svartí pétur, hornafjarðarmanni, félagsvist
- dans, t.d. diskó, náttfataball, regnfataball
- bingó
- vídeó
- kvöldvökur með skemmtiatriðum
- opið kvöld, t.d. tafl, bobb, borðtennis, pílukast, billiard
- sumarhátíð



- spurningarkeppni
- foreldrakvöld
- jólagleði – jólasveinar
- heimsóknir til annarra félaga
- pizzuveisla
- útivist, ratleikir
- keppni í óhefðbundum íþróttagreinum

**Félagsstarfið skal unnið í samráði við foreldrafélög flokkanna.**

## **7 Foreldrastarf**

Foreldraráð eru stofnuð í hverjum flokki. Barna og unglingaráð í samvinnu við þjálfara hefur umsjón með að koma foreldrastarfi af stað á hverju ári. Foreldrastarf verður undirbúið af viðkomandi þjálfara í upphafi hvers tímabils. Fyrir keppnisferðalög skal boðað til fundar með foreldrum. Eftirfarandi eru meðal annars verkefni eru í höndum foreldaráða:

- Fjáraflanir undirbúnar og skipulagðar
- Keppnisferðir skipulagðar
- Vinna við mótahald skipulögð
- Hafa umsjón með félagsstarfi í samráði við þjálfara
- Standa vörð um hagsmuni iðkenda í flokknum
- Efla tengsl heimilis og íþróttafélags
- Efla samskipti milli iðkenda og foreldra annars vegar og stjórnenda og þjálfara hins vegar
- Stuðla að bættri vellíðan iðkanda í leik og starfi
- Stuðla að betri árangri í starfi deildarinnar.

## **8 Forvarnarstarf**

- Forvarnargildi íþróttar er ótvírætt, börn og ungmenni sem eru virk í íþróttastarfi neyta síður vímuefna. Knattspyrnudeildin fylgir eftirfarandi reglum til að efla forvarnir innan deildarinnar:
- Íþróttamannvirki deildarinnar er reyklaust
- Öll neysla tóbaks, munntóbaks, áfengis og annara vímuefna er bönnuð í tengslum við æfingar og keppni á vegum félagsins.



- Ef upp kemst um neyslu iðkenda undir 18 ára aldri verða foreldrar undantekningarlaust upplýstir. Iðkandinn fær tilmæli og ábendingar um það sem betur má fara ef það hefur ekki áhrif getur komið til tímabundins banns frá æfingum og keppni. Félagið ásamt þjálfara leggur sig þó fram um að aðstoða iðkandan í samráði með foreldrum eftir fremsta megni.
- Vímuefna og tóbaksneysla þeirra iðkenda sem eru eldri en 18 ára er brot á reglum deildarinnar og verður ekki liðin enda hefur hún áhrif á ástundun, frammistöðu og ímynd félagsins. Félagið ásamt þjálfara mun bregðast við þeim aðstæðum með tilmælum á ábendingum um það sem betur má fara, ef það hefur ekki áhrif getur komið til tímabundins banns frá æfingum og keppni.
- Þjálfarar gegna mikilvægu hlutverki og skulu vinna eftir reglum deildarinnar.
- Félagið mun sjá þjálfurum fyrir fræðslu um áhrif vímuefnaneyslu á árangur í íþróttum sem þjálfarar síðan miðla áfram til iðkenda.
- Foreldrar þurfa að vera upplýstir um stefnu Knattspyrnudeildar hvað forvarnarstarf varðar.
- Deildin fylgir í einu og öllu stefnu aðalstjórnar hvað varðar ef upp koma eineltis og eða mál er varða kynferðislegt ofbeldi.

## 9 Jafnréttismál

- Óheimilt er að neita barni eða unglingi um þjálfun á grundvelli trúar, litarháttar, þjóðernis eða búsetu.
- Jafnréttis er gætt milli kynja hvað varðar aðstöðu, æfingátíma, fjármagn og þjálfun.
- Þjálfarar skulu verða jafnmenntaðir hvort sem þeir þjálfu stúlkur eða drengi.
- Þjálfarar fá sömu laun hvort sem þeir þjálfu stúlkur eða drengi.
- Jafnréttisáætlun Keflavíkur íþróttá- og ungmennafélags er að finna á heimsíðu félagsins <https://www.keflavik.is/media/1/jafnrettisaetlun-keflavikur-heimasida.pdf>



Æfingatafla barna- og unglíngaráðs er sett inn á heimsíðu félagsins á hverju ári.

Hér er taflan sem gildir 25. september 2020 - 31. maí 2021

PILTAFLOKKAR					
Flokkur	Mánudagur	Þriðjudagur	Miðvikudagur	Fimmtudagur	Föstudagur
Mfl.	18:00 - 19:30 Reykjaneshöll II	20:20-21:40	18:00 - 19:20 Reykjaneshöll		18:00 - 19:10 Reykjaneshöll
2. fl. f. '89-'91	19:30-20:40	19:00 - 20:00 Reykjaneshöll I	20:40 - 22:00 Reykjaneshöll	20:20 - 21:40 Reykjaneshöll I	
3. fl. f. '92 og '93	20:20 - 21:30 Reykjaneshöll II	17:20 - 18:30 Útihlaup / Íþr.hús	16:00 - 17:10 Reykjaneshöll		16:00 - 17:00 Reykjaneshöll
4. fl. f. '94 og '95	17:00 - 18:00 Reykjaneshöll II	16:10 - 17:20 Útihlaup / Íþr.hús	16:00 - 17:10 Reykjaneshöll	17:00-18:00	17:00 - 18:00 Reykjaneshöll
5. fl. eldri f. '96	17:00 - 18:00 Reykjaneshöll II	15:00-16:00	17:00 - 18:00 Reykjaneshöll	15:00 - 16:10 Reykjaneshöll I	
5. fl. yngri f. '97	17:00 - 18:00 Reykjaneshöll II	15:00-16:00	17:00 - 18:00 Reykjaneshöll	15:00 - 16:10 Reykjaneshöll I	
6. fl. eldri f. '98	15:20 - 16:10 Reykjaneshöll II		15:20 - 16:10 Reykjaneshöll	14:50 - 15:50 Reykjaneshöll I	
6. fl. yngri f. '99	14:00 - 15:50 Reykjaneshöll II		14:00 - 15:00 Reykjaneshöll		14:00-15:00



## STÚLKNAFLOKKAR

Flokkur	Mánudagur	Þriðjudagur	Miðvikudagur	Fimmtudagur	Föstudagur
Mfl. / 2. fl. f. '91 og fyrr	18:00 - 19:00 Reykjaneshö	20:10-21:30	19:20 - 20:40 Reykjaneshöll		18:00 - 19:10 Reykjaneshöll
3. fl. f. '92 og '93	20:10 - 21:20 Reykjaneshöll			17:00 - 18:00 Reykjaneshöll	17:00 - 18:15 Reykjaneshöll
4. fl. f. '94 og '95		16:00 - 17:00 Reykjaneshöll	16:10 - 17:40 Reykjaneshöll		15:50 - 17:00 Reykjaneshöll
5. fl. f. '96 - '99		14:50 - 16:00 Reykjaneshöll	14:50 - 16:10 Reykjaneshöll		14:50 - 15:50 Reykjaneshöll

## PILTAR OG STÚLKUR SAMAN

Flokkur	Mánudagur	Þriðjudagur	Miðvikudagur	Fimmtudagur	Föstudagur
7. fl. eldri f. '00	14:00 - 14:50 Reykjaneshöll		14:00 - 14:50 Reykjaneshöll	14:00 - 14:50 Reykjaneshöll	
7. fl. yngri f. '01		14:00 - 14:50 Reykjaneshöll			14:00 - 14:50 Reykjaneshöll
8. fl. f. '02 og '03		17:30-18:15/ 18:15-19:00 Íþróttahúsinu Sunnub.A-Sal			



## 10 Umhverfismál

Íþróttastarfið þarf að fara fram í sátt við umhverfið. Mikilvægt er að halda umhverfinu hreinu. Fyrir utan jákvæð áhrif á þá sem starfa í íþróttahreyfingunni hefur það líka jákvæð áhrif á sveitarfélög, almenning, styrktaraðila og ríkisvald.

Félagið hefur sett sér stefnu í umhverfismálum:

- Félagið hvetur til sparnaðar í keyrslu með því að sameinast um bíla þegar sækja þarf mót eða keppni út fyrir bæjarfélagið
- Félagið hvetur til sparnaðar í keyrslu með því að niðurgreiða rútukostnað þegar sækja þarf útileiki.
- Íþróttasvæðið er reyklaust
- Hugað er að aðgengi fyrir fatlaða
- Tiltekt fer fram á svæði reglulega
- Iðkendur verði hvattir til að hjóla til æfinga þegar kostur er.
- Iðkendur skuli fara vel með áhöld og búnað þannig að sem lengst ending verði tryggð.

## 11 Stefnur

- Siðareglur og persónuverndarstefnu Keflavíkur íþrótt- og ungmennafélags má finn á heimasíu félagsins.
- <https://www.keflavik.is/media/1/1972sidareglurkef.pdf>
- <https://www.keflavik.is/media/1/personuverndarstefna-keflavikur-samthykkt.pdf>

Reykjanesbær 2021  
Knattspyrnudeild Keflavíkur

