

Handbók

handknattleiksdeildar

2025



Efnisyfirlit

1.	Inngangur	4
2.	Skipulag deildarinnar	4
3.	Umgjörð þjálfunar og keppni	4
	Íþróttaaðstaða	4
	Þjálfun	5
	Skipulag þjálfunar og æfingatöflur	5
4.	Fjármál	6
	Bókhald	6
	Fjárhagsáætlun	6
	Laun þjálfara	6
5.	Þjálfarar og þjálfun	7
	Yfirþjálfari	7
	Helstu verkefni yfirþjálfara	7
	Þjálfari	8
	Helstu verkefni þjálfara	8
	Aðstoðarþjálfarar	9
	Markmannsþjálfun	9
6.	Félagsstarf innan deildar	9
	Fjárafánir	9
	Utanlandsferðir	9
	Lokahóf handknattleiksdeildar	9
7.	Foreldrastarf	10
	Foreldraráð	10
8.	Fræðsla og forvarnir	10
9.	Jafnréttismál	10

10. Einelti.....	11
11. Umhverfismál	11

1. Inngangur

Í þessari handbók er að finna helstu upplýsingar um starf Handknattleiksdeildar Þórs. Það er mikilvægt að allar upplýsingar séu aðgengilegar á einum stað fyrir foreldra, iðkendur sem og þjálfara. Æfingar fara fram í Íþróttahúsi Síðuskóla v/Bugðusiðu og Íþróttahöllinni. Netfang deildarinnar er stjornhandbolti@thorsport.is og netfang unglingaráðs er handbolti@thorsport.is. Ýmsar upplýsingar um deildina má finna á heimasíðu félagsins www.thorsport.is m.a. upplýsingar um æfingatíma, þjálfara og æfingagjöld. Einnig má benda á heimasíðu HSÍ, sem er www.hsi.is, en þar eru m.a. upplýsingar um mót og ýmislegt fræðslu- og fréttæfni.

2. Skipulag deildarinnar

Handknattleiksdeild Þórs er ein af 8 deildum Íþróttafélagsins Þórs. Í stjórn handknattleiksdeildar eru 7 stjórnarmenn og í unglingaráði eru 6 fulltrúar sem vinna fyrir deildina í sjálfboðavinnu. Meðal verkefna stjórnar eru skipulagsmál, stefna, markmið, fjárhagur, fjármögnun og aðstaða.

Hjá deildinni eru 8 flokkar, 3. – 8. flokkur drengja, U-lið og meistaraflokkur. Yngsti flokkurinn, 8. flokkur, er kynjablandaður. Hjá deildinni starfar yfirþjálfari yngri flokka og þjálfarar ásamt aðstoðarþjálfurum. Kvennaflokkarnir eru sameiginlegir undir merkjum KA/Þórs frá 7. flokki.

Handknattleiksdeildir KA og Þórs vinna mikið saman í yngri flokkum m.a. í mótahaldi. Í 3.-7. flokki eru starfandi foreldraráð.

3. Umgjörð þjálfunar og keppni

Íþróttaaðstaða

Heildarfjöldi iðkenda í yngri flokkum handknattleiksdeildar Þórs er tæplega 250-300 einstaklingar. Iðkendum er skipt upp eftir flokkakerfi HSÍ.

Flokkaskipting er eftirfarandi, aldurinn miðast við haust:

Meistaraflokkur og ungmennaflokkur

3. flokkur karla 16-18 ára

4. flokkur karla 14-15 ára

5. flokkur karla 12-13 ára

6. flokkur karla 10-11 ára

7. flokkur karla 8-9 ára

8. flokkur karla og kvenna 6-7 ára

Æfingar fara fram í Íþróttahúsi Síðuskóla og Íþróttahöllinni en auk þess fara fram þrek-, styrktar- og liðleikaæfingar í Baldvinsstofu í Hamri sem og í Gainers, þrek- og styrktarsal meistaraflokks Þórs. Ýmis starfsemi deildarinnar fer fram í félagsheimili Þórs, Hamri. Unglingaráð handknattleiksdeildar heldur tvö mót á vegum HSÍ í samstarfi við KA og fara þau fram í íþróttahúsum bæjarins.

Þjálfun

Almenn markmið eru að iðkendur fái verkefni við hæfi og að upplifun af handknattleiksiðkun verði jákvæð og þroskandi, bæði líkamlega, andlega og félagslega. Þjálfun barna og unglunga tekur mið af aldri og þroska iðkenda. Í yngri flokkum ganga iðkendur í gegnum mismunandi þroskastig og því er mikilvægt að fylgjast með þróun einstaklingsins í gegnum flokkana. Unglingaráð og þjálfarar okkar bera því mikla ábyrgð á að veita iðkendum markvissa þjálfun og leiðbeiningar á hinum ýmsu stigum í uppeldis- og þroskaferlinu.

Þjálfarar deildarinnar starfa í samræmi við stefnuyfirlýsingu ÍSÍ um íþróttir barna og unglunga sem og kennsluskrá HSÍ. Þjálfarar fá ýmiskonar fræðslu yfir handboltaárið. Einnig sitja þeir skyndihjálparnámskeið reglulega.

Í kennsluskrá HSÍ eru taldir upp þeir þættir sem iðkendur eiga að ná tökum á við þjálfunina. Þar eru markmið í tækni og leikfræði fyrir hvern flokk. Þar er haft að leiðarljósi að þjálfarar verði grunnþætti sem nýtast eiga síðar við íþróttaiðkun.

Markmið þjálfunar hjá félaginu er að iðkendur læri að:

- skilja leikinn og reglurnar
- sigra og tapa á æfingum og í keppni
- virða samherja, mótherja og dómara
- auka leikskilning og hreyfifærni
- 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 sinni íþrótt og sem félagsmaður.

Skipulag þjálfunar og æfingatöflur

Fjöldi æfinga á viku hverri fer eftir aldri viðkomandi. Æfingar hjá 8. flokki eru tvisvar í viku. Hjá 6. og 7. flokki eru þrjár æfingar, hjá 5. flokki er æft fjórum sinnum í viku. 4. og 3. flokkur æfa fimm sinnum í viku. Æfingatafla handknattleiksdeildar Þórs er á heimasíðu félagsins www.thorsport.is. Þjálfarar hafa í flestum tilvikum netfang foreldra/forráðamanna og fara samskipti á milli þjálfara og foreldra/forráðamanna, m.a. um breytingar á æfingatímum og aðrar tilkynningar þjálfara, fram með

tölvupósti í gegnum Abler og/eða á facebook síðum viðkomandi flokks og inná heimasíðu félagsins.

Æfingamagn í hverjum flokki fyrir sig er sem hér segir:

- ☐ 8. flokkur 2 x 60 mín.
- ☐ 7. flokkur 3 x 60 mín.
- ☐ 6. flokkur 3 x 60 mín
- ☐ 5. flokkur 4 x 60 - 90 mín
- ☐ 4. flokkur 4-5 x 60 - 90 mín.
- ☐ 3. flokkur 4-5 x 60 - 90 mín.
- ☐ Ungmennalið 4-5 x 60 - 90 mín.
- ☐ Meistaraflokkur 4-5 x 60 - 90 mín.

4. Fjármál

Bókhald

Bókhald yngri flokka og ungmennaliðs/meistaraflokks er aðskilið. Starfsemi deildarinnar er þannig að bókhald hennar er fært í einu lagi einu sinni á ári. Starfsfólk aðalstjórnar annast færslu bókhalds og gerð rekstrarreiknings.

Fjárhagsáætlun

Rekstrarárið er 1. janúar til 31. desember ár hvert. Gera skal rekstraráætlun ár hvert sem skilað er til aðalstjórnar í nóvember hvert ár. Rekstraráætlun deildar gengur inn í rekstraráætlun félags sem einnig er skilað til ÍBA í nóvember ár hvert samkvæmt rekstrarsamningi félags og Akureyrarbæjar.

Gjaldkeri deildar greiðir reikninga deildarinnar og skilar öllum nauðsynlegum gögnum til bókara félagsins.

Laun þjálfara

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

Þjálfarar yngri flokkanna eru starfsmenn unglingaráðs og eru ráðnir inn sem verktakar.

5. Þjálfarar og þjálfun

Handknattleiksdeild hefur lagt áherslu á að allir þjálfarar hafi mikla reynslu sem þjálfarar eða leikmenn. Lögð hefur verið áhersla á að hver þjálfari hafi umsjón með að hámarki tveimur flokkum en geti verið aðstoðarþjálfari í fleiri flokkum. Stefna handknattleiksdeildar er að þjálfarar deildarinnar sækji þau námskeið sem eru í boði á svæðinu á vegum ÍSí og HSÍ. Félagið hvetur þjálfara sína til að afla sér aukinnar menntunar og endurmenntunar og styður þá í þeirri viðleitni.

Yfirþjálfari

Unglingaráð handknattleiksdeildar Þórs ræður yfirþjálfara til að halda utan um starf yngri flokka í samráði við stjórn deildarinnar. Hann aðstoðar við ráðningu þjálfara auk þess að leggja drög að skipulagi starfsársins.

Helstu verkefni yfirþjálfara

Í upphafi starfsárs skal yfirþjálfari aðstoða þjálfara að skipuleggja árið í heild. Yfirþjálfari er í miklum samskiptum við HSÍ vegna mótamála og leikjaniðurröðun allra flokka. Einnig aðstoðar hann þjálfara við uppsetningu hvernar lotu í 3. og 4. flokki. Allar skráningar og breytingar á leikjum fara í gegnum yfirþjálfara. Jafnframt er yfirþjálfari tengiliður deildarinnar við starfsfólk íþróttahúsanna varðandi leiki og mót. Yfirþjálfari gerir æfingaáætlun allra flokka fyrir starfsárið þannig að markmið hvers flokks komi skýrt fram.

Ef þjálfari forfallast á æfingu skal hann tilkynna það yfirþjálfara og þeir í sameiningu sjá til þess að aðstoðarmaður þjálfara eða annar staðgengill annist æfinguna. Þjálfarar eru ábyrgir fyrir þjálfuninni í hverjum flokki fyrir sig í samráði við yfirþjálfara.

Yfirþjálfari í samráði við unglingaráð sér til þess að þjálfarar boði foreldrafundi að hausti í öllum flokkum. Hann skal í samráði við þjálfara og unglingaráð koma á foreldraráðum í öllum flokkum að undanskildum 8. flokki. Foreldraráðum er ætlað að sjá um sérmál hvers flokks.

Yfirþjálfari heldur reglulega fundi með þjálfurum, þar sem fjallað er um málefni flokkanna og iðkenda og sér til þess að þjálfarar haldi skýrslu um gang mála hjá hverjum flokki. Yfirþjálfari afhendir þjálfurum sérstakt eyðublað þar sem þjálfarar skulu setja inn upplýsingar um leikmenn, æfingasókn og fleira sem gagnast getur.

Yfirþjálfara ber að aðstoða þjálfara komi upp agavandamál í flokknum. Leysi þeir ekki ágreininginn ber yfirþjálfara að koma málinu í hendur unglingráðs og/eða stjórnar þar sem tekið verður á því.

Yfirþjálfari kemur upplýsingum til unglingaráðs og/eða stjórnar handknattleiksdeildar um störf

Þjálfara yngri flokka félagsins.

Yfirþjálfari aðstoðar unglingaráð við að halda utan um og skipuleggja uppskeruhátíð/lokahóf.

Þjálfari

Þjálfarar bera ábyrgð á starfi þess flokks sem þeir þjálf. Þeir setja niður æfingaplan fyrir veturinn og upplýsa aðstoðarmenn sína um það. Komi til forfalla liggur fyrir hvað gera skal á æfingum. Þeir stjórna jafnframt leikjum og sjá til þess að vel sé gengið um búnað og aðstöðu. Þeir bera ábyrgð á skráningu iðkenda og vinna með foreldraráðum að skipulagi keppnisferða og fleiri verkefnum.

Helstu verkefni þjálfara

Að hausti er haldinn kynningarfundur fyrir foreldra og forráðamenn iðkenda handknattleiksdeildar, þar kynna þjálfarar starfið í sínum flokk. Þá eru stofnuð foreldraráð í 3.-7. flokki sem starfa í samráði við þjálfara við að skipuleggja keppnisferðir og aðrar upptökur til að byggja upp félagsanda. Þjálfarar nota Abler og/eða facebook síður flokkanna til að miðla upplýsingum til foreldra og forráðamanna.

Mjög mikilvægt er að þjálfarar séu í góðu sambandi við stjórn handknattleiksdeildar og unglingaráð sem og yfirþjálfara um hvernig starfið í flokknum gengur. Mikilvægt er að þjálfarar láti vita ef einhver óánægja er svo hægt sé að leysa málin. Þetta á við alla þætti s.s. samskipti við foreldra/forráðamenn, starfsmenn íþróttamannvirkja, dómara og iðkendur. Stundvísi er mikilvæg, ef þjálfari forfallast á æfingu þarf hann að finna staðgengil í samráði við yfirþjálfara.

Þjálfari heldur utan um skráningar í Abler fyrir hvern flokk og heldur utan um mætingar þannig að hægt sé að nýta þær upplýsingar við innheimtu æfingagjalda. Í upphafi keppnistímabils kynnir þjálfari foreldrum/forráðamönnum og iðkendum þátttöku í mótum á tímabilinu. Þjálfari vinnur í samráði við yfirþjálfara og HSÍ að uppröðun leikja. Að lokinni æfingu sér þjálfari til þess að vel sé gengið frá öllu. Þjálfarar skulu klæðast fatnaði merktum Íþróttafélaginu Þór á æfingum og í keppni. Að hausti gerir þjálfari í samráði við yfirþjálfara æfingaáætlun og setur niður markmið og áherslur fyrir veturinn. Þjálfarar sjá um að skrá lið á Íslandsmót og skiptir í lið. Þjálfari pantar rútu fyrir keppnisferðir, heldur utan um skráningu iðkenda í ferðirnar sem og að óska eftir fararstjórum. Það fer eftir fjölda liða, iðkenda, hversu marga fararstjóra þarf í hverja ferð. Annað skipulag ferða s.s. matur og gisting er í höndum foreldraráðs. Þjálfari ber ábyrgð á því að taka með búninga fyrir leik og keppnisferðir þar sem það á við. Þjálfari hefur eftirlit með búningunum og skal sjá til þess að þeir fari í hreinsun að keppni lokinni. Ef þjálfari óskar eftir breytingu á leikjum í Íslandsmóti hefur hann samband við yfirþjálfara. Þjálfari stuðlar að því að framkoma leikmanna sé Íþróttafélaginu Þór til fyrirmyndar jafnt innan vallar sem utan. Þjálfari ber ábyrgð á því að leikskýrslur séu útfylltar fyrir leiki. Komi upp vandamál í flokknum t.d. er varða aga skal þjálfari gera foreldrum/forráðamönnum grein fyrir því og

vinna að lausn málsins í samráði við þá. Ef það dugar ekki til skal vinna að úrvinnslu málsins í samráði við yfirþjálfara og unglingaráðs og/eða stjórn handknattleiksdeildar.

Aðstoðarþjálfarar

Aðstoðarþjálfarar starfa í samráði við þjálfara. Unglingaráð ákveður í samráði við þjálfara og yfirþjálfara hvenær þörf er á aðstoðarþjálfara. Það er misjafnt eftir aldri og samsetningu hópsins. Á Íslandsmótum eru oft tvö lið í sama flokki að keppa á sama tíma og því aukin þörf fyrir aðstoðarþjálfara.

Markmannsþjálfun

Sérstakur þjálfari sinnir markmannsþjálfun, markmannsþjálfari og yfirþjálfari halda utan um skipulag.

6. Félagsstarf innan deildar

Handknattleiksdeild Þórs er aðili að uppeldi sinna iðkenda og leggur því áherslu á að almennar dygðir eins og kurteisi, jafnrétti, vinátta, drengskapur og fleira sé í heiðri höfð til jafns á við þjálfun, styrkleika og sannan keppnisanda. Félagslegi þátturinn og liðsheild skipta miklu máli og hafa foreldraráð, þjálfarar sem og iðkendur sjálfir passað upp á að rækta þann þátt. Hafa fræðslu, spilakvöld, óvissuferðir og fleira bæði með og án foreldra. Þetta styrkir hópinn inn á vellinum sem og utan.

Fjárafánir

Foreldraráð flokkanna eru ábyrg fyrir fjáröflunum. Allar hugmyndir að stærri fjáröflunum sem innihalda merki Þórs skal bera undir íþróttafulltrúa Þórs. Foreldraráð er beðið um að skrá fjáröflun sína í tiltekið fjáröflunarskjal á vegum íþróttafulltrúa félagsins. Það er gert til þess að það séu ekki margir á vegum Þórs að selja eða safna á sama tíma. Unglingaráð sendir foreldraráðum skjalið að hausti.

Utanlandsferðir

Hefð er fyrir því að 4. flokkur fari í utanlandsferð. Það er í höndum foreldra/forráðamanna og þjálfara í samráði við handknattleiksdeild Þórs að skipuleggja slíkar ferðir ásamt fjáröflunum fyrir slíka ferð.

Lokahóf handknattleiksdeildar

Í maí heldur unglingaráð lokahóf. Sú venja hefur skapast að fá einhvern fyrrverandi eða núverandi iðkanda til að koma og segja frá sér og sínum árangri í handbolta. Ræða við iðkendur hvernig hann hugsar um þjálfun sína og heilbrigðan lífsstíl. Þjálfarar fara síðan yfir starf vetrarins og veita verðlaun í

sínum flokki. Allir iðkendur í 3.-8. flokki fá viðurkenningarskjal. Í 5.-3. flokki eru svo auk þess veitt verðlaun fyrir mestu framfarir, besta sóknarmann, besta varnarmann og hugarfarsverðlaun. Þjálfarar velja þá sem hljóta viðurkenningar úr sínum flokkum. Í lokin er boðið upp á veitingar.

7. Foreldrastarf

Foreldraráð

Á kynningarfundum á hausti eru stofnuð foreldraráð í 3.-7. flokki sem samanstanda af 3-4 foreldrum/forráðmönnum úr viðkomandi flokki. Foreldraráð er tengill þjálfara við foreldra í flokknum. Foreldraráðin sjá um að skipuleggja keppnisferðir í samstarfi við þjálfara og annast fjáraflanir en einnig að efla liðsandann og þá hvattir til þess að vera með hópefli eða einhvers konar uppákomur. Þau kalla foreldra á fundi í samráði við þjálfara eftir því sem þarf og eru einnig tengiliður milli foreldra og þjálfara ef þörf krefur. Foreldraráð aðstoðar við að manna vaktir á mótum sem handknattleiksdeild Þórs heldur. Foreldraráð sjá til þess að upplýsingar um fjáraflanir og aðra starfsemi berist til foreldra/forráðamanna. Það er mikilvægt að a.m.k. einn úr hverju foreldraráði taki það að sér að vera gjaldkeri flokksins. Unglingaráð leggur mikla áherslu á að foreldraráðin séu virk, að þjálfari fái góðan stuðning frá þeim.

8. Fræðsla og forvarnir

Íþróttafélagið Þór hefur mótað sér stefnu í fræðslu- og forvarnamálum og hefur það að leiðarljósi að starfa samkvæmt stefnuyfirlýsingu ÍSí um forvarnir og fíkniefni. Viðbragðsáætlun íþróttar- og æskulýðsstarfs er notuð í öllu starfi félagsins.

[Verkfærakista | Samskiptaráðgjafi](#)

Í tengslum við stefnu ÍSí í forvarnamálum er starfandi samskiptaráðgjafi íþróttar- og æskulýðsstarfs sem veitir ókeypis ráðgjöf ef þú hefur orðið fyrir eða orðið vitni að einelti, kynferðislegri áreitni og/eða ofbeldi í íþróttum. Hægt er fylla út tilkynningaformið, panta viðtalstíma eða fá upplýsingar með því að hringja, senda tölvupóst eða á heimasíðunni <https://www.samskiptaradgjafi.is/>

9. Jafnréttismál

Deildin vinnur í samræmi við stefnu félags. Sjá handbók aðalstjórnar.

10. Einelti

Deildin vinnur í samræmi við stefnu félags. Sjá handbók aðalstjórnar.

11. Umhverfismál

Deildin vinnur í samræmi við stefnu félags. Sjá handbók aðalstjórnar.