

FORELDRAHANDBÓK ÞÓRS

2025-2026



KARFA

Börn eru í körfubolta af ólíkum hvötum. Fyrst og fremst eru þau þarna til að þroskast og dafna og skemmta sér í góðum félagsskap. Það er undir okkur komið að styðja börnin okkar á þeim stað sem þau eru í íþróttinni.



BARNIÐ MITT ER AÐ BYRJA Í KÖRFUBOLTA

Velkomin í Þór!

Það er misjafnt á hvaða aldri börnin eru að taka sín fyrstu skref í körfuboltanum, sum eru mætt þriggja ára en önnur byrja mun seinna. Í þessari handbók er veitt innsýn inn í starfið, við hverju má búast, æfingar, mót o.fl. Handbókin er þó engan veginn tæmandi og er ætluð til fróðleiks og leiðbeininga.

✓ HVERNIG SKRÁI ÉG BARNIÐ?

Þegar iðkandi kemur í starf félagsins er mikilvægt að skrá viðkomandi strax. Í upphafi hvers tímabils hafa foreldrar tvær vikur til að ganga frá skráningu og greiðslu við félagið. Foreldrar bera ábyrgð á skráningu iðkenda. Skráning fer fram í Abler appinu. Þjálfarar í samvinnu við unglingaráð fylgjast með skráningu og geta vísað óskráðum þátttakendum af æfingum.

✓ HVERNIG GREIÐI ÉG ÆFINGAGJÖLD?

Æfingagjöld eru rukkuð inn í gegnum Abler og er gjaldið endurskoðað tvisvar á ári. Frístundastyrk Akureyrarbæjar er hægt að nýta til lækunar gjaldsins. Mikilvægt er að ganga frá æfingagjöldum til að iðkandi megi taka þátt á æfingum og í mótum. Allar spurningar varðandi æfingagjöld og greiðslur fara í gegnum unglingaráð (sími 461 2080 eða netfangið karfan.unglingarad@thorsport.is)

✓ KOSTNAÐUR

Það er ýmis kostnaður sem fylgir körfuboltaíðkun. Það eru æfingagjöld, fatnaður, mótakostnaður innanlands sem og æfingabúðir erlendis sem 9. og 10. flokkur fara annað hvert ár. Alltaf er reynt að vera með góðar fjáraflanir þegar á að fara á stærri mót til að lækka kostnað og reynt er að halda kostnaði í lágmarki til að gefa flestum kost á að vera með.

✓ ÆFINGAFATNAÐUR

Um leið og iðkendur fara að keppa þá er skylda að eiga keppnistreyju með númeri. Þór spilar í CRAFT búningum sem fást hjá craftverslun.is Nánar er hægt að lesa um fatnað og númerakerfi á næstu síðu.

✓ SKIPULAG

Þjálfarar sjá um skipulag æfinga, leikja og móta og fara þeirra samskipti fram í Abler appinu. Foreldrar halda sínum samskiptum á Abler eða á Facebook síðu sem útbúin er fyrir flokkinn. Þar er rætt um félagsleg málefni flokksins; fjáraflanir, mót o.fl. Æfingatafla fyrir næsta tímabil kemur út í lok ágúst og ávallt er reynt að stilla henni þannig upp að árekstrar séu sem fæstir.

✓ MÓT

Mismunandi er milli flokka hvaða mótum er tekið þátt í. Þjálfarar tilkynna mótin með nokkrum fyrirvara en búast má við að liðsskipan sé ekki tilkynnt fyrir en viku fyrir leik/mót. Þegar komið er upp í 9. flokk fara liðin að taka þátt í deildarkeppni á vegum KKÍ en þá eru um að ræða einn og einn leik í stað marga á stuttum tíma, þó er alltaf reynt að taka 2-3 leiki í hverri suðurferð til að fækka ferðum eins og kostur er.

✓ HVAÐ GET ÉG GERT SEM FORELDRI?

Að vera með barn í íþróttum kallar á virkni foreldra. Það eru alltaf næg verkefni fyrir áhugasamt fólk. Öllum er velkomið að bjóða sig fram í foreldraráð, sem liðsstjóra og fararstjóra svo eitthvað sé nefnt. Einnig eru fjölmörg handtök á mótum úti á landi sem mikilvægt er að foreldrar skipti á milli sín.

✓ MÆTA Á FORELDRAFUNDI

Það er gott að vera vel upplýst foreldri. Á haustin halda þjálfarar foreldrafund þar sem farið er yfir starf tímabilsins. Þar geta foreldrar boðið sig fram í foreldraráð. Einnig er mikilvægt að vera meðlimur á þeim samskiptamiðlum sem notaðir eru í flokknum og fylgjast reglulega með því sem þangað er sett inn og bregðast hratt við þegar beðið er um skráningar eða upplýsingar.

FORELDRAHANDBÓK ÞÓRS.



FATNAÐUR OG NÚMERAÐERFI

Þór hefur gert samning um að keppa í CRAFT fatnaði en hægt er að panta föt á craftverslun.is/collections/thor-korfubolti-1

Keppnisgalli iðkenda samanstendur af númeraðri treyju og stuttbuxum en auk þess er gott að eiga upphitunar peysu eða treyju, allt þar fyrir utan er val hvers og eins.

Mikilvægt að allir séu í eins fatnaði, það eflir samstöðu og eykur liðsanda.

VAL Á NÚMERUM

Ef iðkandi fæðist á sléttu ári þá fær hann slétt númer á treyju og oddatölu ef iðkandi fæðist á oddatöluári. Reynt er að komast hjá því að fleiri en einn iðkandi sé með sama númer í minnibolta en þegar komið er í 7. flokk þurfa iðkendur að vera með föst númer á keppnisbúningum sínum vegna þess að í keppni mega tveir leikmenn í sama liði ekki vera með sama númer.

Þjálfarar sjá um að láta krakkana draga númer. Þetta er gert á haustin áður en keppnistímabilið fer af stað. Til að geta fengið að draga númer þá þarf barn að vera skráð í félagið og búið að ganga frá æfingagjöldum.

SKRÁNING IÐKENDA

Það er mikilvægt að skrá barnið strax í félagið. Upplýsingar um æfingagjöld, greiðslu æfingagjalda og skráning iðkenda fer fram í gegnum **Abler**. Þessi skráning er á ábyrgð foreldra. Engin börn sem æfa hjá Þór hafa þátttökurétt á mótum nema gengið hafi verið frá æfingagjöldum.

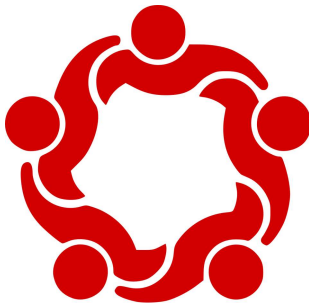
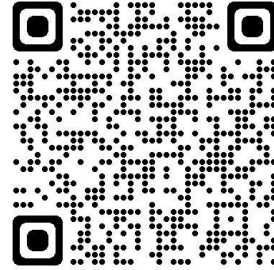
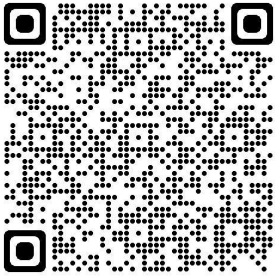
Í æfingargjöldum er eftirfarandi innifalið: Þjálfun, æfingatímar og æfingaraðstaða.

- Æfingagjöld eru ekki endurgreidd eftir að námskeið er hafið. Hægt að sækja um undanþágur frá þessu ef gild ástæða er fyrir úrsögn t.d. búferlaflutningar. Þetta á við hvort sem gjaldið er greitt í einu lagi eða greiðslum dreift.
- Kjósi iðkandi að hætta æfingum þarf að tilkynna slíkt með tölvupósti til þjálfara /unglingaráðs/linda@thorsport.is Ef tilkynning berst þjálfara þarf hann að koma henni í fyrirfram ákveðið ferli.
- Ráðstafaður frístundastyrkur sveitarfélaga er ekki endurgreiddur.
- Ekki má flytja frístundastyrk milli systkina eða ára.
- Mótsgjöld, þjálfara- og ferðakostnaður í ferðum er ekki hluti af æfingagjöldum.
- Milli deilda afsláttur er 10% hjá hverri deild.
- Systkinaafsláttur er í boði. Fyrsta barn greiðir fullt æfingagjald, annað barn fær 10% afslátt, þriðja barn 20% afslátt og fjórða barn 30%.
- Upplýsingar um tryggingar á æfingum og keppni á vegum félagsins. Börn og unglingar eru ekki tryggð á æfingum í gegnum íþróttafélagið.
- Netfang unglingaráðs vegna fyrirspurna sem varðar æfingagjöld er karfan.unglingarad@thorsport.is
- Ef um fjárhagserfiðleika er að ræða er mikilvægt að hafa samband við íþróttafulltrúa svo hægt sé að finna úrlausnir svo iðkandi geti haldið áfram íþróttaiðkun.

FORFÖLL Á ÆFINGUM OG MÓTUM

Mikilvægt er að tilkynna forföll á æfingum til þjálfara í gegnum Abler. Einnig er mjög mikilvægt að tilkynna forföll á öll mót til þjálfara. Athugið að foreldraráð taka ekki við þessum tilkynningum.

SÆKJA ABLER



UNGLINGARÁÐ

Hlutverk unglingaráðs í öllum deildum er að bera faglega, félagslega og fjárhagslega ábyrgð á barna og unglिंगastarfi hjá félaginu. Þeirra hlutverk er að hafa yfirumsjón með starfinu, annast ráðningu þjálfara og marka stefnu fyrir starfseminu.

Hjá Íþróttafélaginu Þór er tvenns konar stefna höfð að leiðarljósi. Annarsvegar uppeldisstefna yngri flokka með áherslu á skemmtun, félagsskap, jákvætt lífsviðhorf, góðan aga og heilbriggt líferni. Unnið er eftir uppeldisstefnu samkvæmt

bæklingi ÍSÍ um íþróttir barna og unglिंगa. Hins vegar afreksstefnu sem hefur allar sömu áherslur og uppeldisstefnan, en gengur lengra í því að markvísst er unnið að því að ala upp íþróttafólk sem hafa hæfileika til að skara fram úr.

Unglingaráðið heyrir undir stjórnir deilda þeirrar íþróttagreinar sem það tilheyrir.

Unglingaráð félagsins hittast tvisvar á ári á samráðsfundum þar sem starfið er rætt og því deilt sem vel er gert. Einnig senda unglिंगaráðin út sameiginlega þjónustukönnun til foreldra minnst einu sinni á ári með það markmið að efla starfið og gefa foreldrum og iðkendum rödd. Íþróttafulltrúi félagsins heldur utan um þessa vinnu.

FÉLAGSLEGT HLUTVERK OG VERKEFNI UNGLINGARÁÐS

- Gætir hagsmuna iðkenda og foreldra.
- Tryggja að foreldrar geti með frumkvæði sínu og hugmyndum eflt íþróttastarfið.
- Stuðla að góðu samstarfi milli iðkenda, starfsmanna og þjálfara.
- Stuðla að vellíðan iðkenda og tryggja jafnræði í starfi.
- Stuðla að árangursríkri umgjörð og markvissri uppbyggingu íþróttastarfsins.
- Stuðla að innihaldsríku og uppbyggjandi félagsstarfi.
- Tryggja aðgengi þjálfara að menntun.
- Vera trúnaðarráð þjálfara.
- Gæta þess að foreldraráð flokka séu með félagslega viðburði á hverri önn fyrir sinn flokk.

FORELDRAHANDBÓK ÞÓRS.

STJÓRN UNGLINGARÁÐS 2025-2026

FORMAÐUR

Sími:

Netfang:

VARAFORMAÐUR (STARFANDI FORMAÐUR)

Tómas Sævarsson

Sími: 863-6868

Netfang: tommisaevvars@gmail.com

GJALDKERI:

Hrafnhildur Sigurgeirsdóttir

Sími: 899-9899

Netfang: hrabbasigurgeirs@gmail.com

RITARI:

Hildur Rún Ríkarðsdóttir

Sími: 823-0566

Netfang: hildur92@gmail.com

MEÐSTJÓRNENDUR

Karen Lind Helgadóttir

Sími: 695-2252

Netfang: karenlind2211@gmail.com

Eydis Stefanía Kristjánsdóttir

Sími: 659-5515

Netfang: eydisst@gmail.com

Foreldrar og forráðamenn geta haft samband við alla í unglingaráði með því að senda póst á karfan.unglingarad@thorsport.is

UPPLÝSINGAR VARÐANDI REKSTUR OG BÓKHALD

- Allar úttektir sem fara í reikning á kennitölu viðkomandi unglingaráðs og við fáum sendan reikning fyrir verður að vera borgaður út af reikningi unglingaráðsins og foreldraráð/foreldrafélög verða að gera viðkomandi reikning upp inn á reikning unglingaráðsins.
- Þetta á við hvort heldur sem er ferðakostnað, gistireikninga og fjáraflanir.
- Rekjanleiki reikninga er of lítill ef við höfum þetta ekki svona. Tökum dæmi. Það eru 20 bílaleigu reikningar skrifaðir á unglingaráð 10 þeirra er kostnaður við þjálfara sem er gjaldfærður í bókhaldinu. 10 eru vegna foreldrafélaga sem eru borgaðir beint þaðan og ekki færðir í bókhaldið. Um áramót fær Anna yfirlit frá bílaleigufyrirtækinu og þá er bara helmingur af þessum 20 reikningum færðir í bókhaldið sem gerir afstemmingu og uppgjör erfitt.
- Mjög mikilvægt er að þegar gefið er upp kennitölu unglingaráðs til að setja í reikning að þá sé eins góð skýring og hægt er látin fylgja viðkomandi reikningi. Hvaða flokkur, tilefni og hvaða aðili setur í reikning.
- Best væri að ef foreldrafélögin eru að setja í reikning á kennitölu unglingaráðanna komi póstur til Reimars (framkvæmdastjóra) og unglingaráðsins karfan.unglingarad@thorsport.is með skýringu hvað það er og við megum eiga von á að fá reikning sendann. Mikilvægt er að gefa upp netfangið reimar@thorsport.is til að senda reikninga á.

Ef einhverjar spurningar vakna um þessa þætti ekki hika við að hafa samband við framkvæmdastjóra reimar@thorsport.is



FORELDRAFUNDIR Á HAUSTIN

Á hverju hausti heldur hver flokkur foreldrafund fyrir foreldra. Fundurinn er kynning á þjálfurum og uppsetningu tímabilsins. Mikilvægt er að foreldrar sitji fundinn til að kynna þjálfurum, fá upplýsingar um mót flokksins og taka þátt í foreldrastarfi félagsins.

Aðalþjálfari hvers flokks boðar til foreldrafunds eins fljótt og auðið er eftir að nýtt tímabil hefst. Á fundinum er farið yfir áherslur í starfinu ásamt því að mynda foreldraráð fyrir flokkinn. Ýmis verkefni skapast í kringum starf félagsins og mikilvægt að hittast í upphafi tímabils, heyra í þjálfara flokksins og kynna foreldra hópnum og verkefnum tímabilsins. Auk þessa mætir fulltrúi frá unglingaráði og kynni starf þess.

ÞJÁLFAVARAR

Þjálfari boðar til fundarins og býður fólk velkomið og fer yfir eftirfarandi atriði:

- Þjálfara og aðstoðarþjálfara
- Æfingatöflu og æfingatíma
- Hvernig fyrsti mánuðurinn hefur gengið
- Fjallar um stærð og skipulag flokksins
- Fjallar um uppsetningu æfinga
- Hver eru áhersluatriði í þjálfuninni
- Mót og verkefni flokksins
- Hlutverk foreldra og óskar eftir framboði í foreldraráð
- Praktísk atriði
- Þjálfarar taka við spurningum

FORELDRAR

Foreldraráð er skipað á fundinum og hafa allir rétt á að bjóða sig fram, bæði nýir foreldrar og reynsluboltar. Hlutverk ráðsins er að:

- Skipuleggja ferðir í kringum mót
- Skipuleggja félagslega viðburði í kringum starfið
- Hafa umsjón með myndatökum á leikjum og mótum
- Innheimta greiðslur fyrir mót
- Skipuleggja fjáraflanir
- Koma upplýsingum um tengiliði foreldraráðs til unglingaráðs



HLUTVERK FORELDRA – VILTU VERA MEÐ?

Foreldrar barna í þróttum skipa veigamikil hlutverk í starfsemi þróttafélaga. Þeir eru í hinum ýmsu störfum eins og foreldraráðum, unglingaráði, liðstjórn og fararstjórn, mótastjórn á stóru mótunum okkar, dómara o.fl. Mikilvægt að hafa í huga að margar hendur vinna létt verk. Munið að hagsmunir okkar, iðkenda og félagsins fara saman. Foreldrar, stjórnarmenn, þjálfarar og iðkendur eiga að vinna hlutina í sameiningu og styðja við starf hvers annars og virða allar ákvarðanir.

FORELDRARÁÐ

Hver flokkur skipar foreldraráð á foreldrafundi á haustin sem þjálfari boðar til. Að jafnaði skulu 2-4 foreldrar skipa foreldraráð hvers árgangs, gott að miða við jöfn hlutföll af yngri og eldri ári í foreldraráðum minnibolta. Sé vilji hjá fleiri foreldrum að taka þátt í starfinu er það velkomið enda margir flokkar félagsins fjölmennir og nóg af verkefnum. Helstu hlutverk innan ráðsins eru:

FORELDRAHANDBÓK ÞÓRS.

FORMAÐUR

Er ábyrgur gagnvart samskiptum við unglingaráð og er helsti tengiliður við þjálfara.

GJALDKERI

Sér um utanumhald með fjármunum sem koma inn í fjáröflunum og greiðslu á kostnaði, gjaldkeri fær aðgang að Abler og setur þar upp greiðsluviðburði til að rukka fyrir ferðir og mót. Til að reikna út ferðakostnað allra flokka er hægt að finna frekari upplýsingar hér [Foreldraráð - ýmsar upplýsingar](#)

- Í upphafi tímabils fær gjaldkeri flokksins aðgang að heimabanka og að reikningi flokksins. Unglingaráð og íþróttafulltrúi Þórs aðstoðar við að setja það upp og kemur með upplýsingar um stöðu inneigna hjá flokknum. Gjaldkeri heldur svo utan um stöðu inneigna og skilar uppfærðri stöðu til starfsmanns unglingaráðs að loknu tímabili.
- Gjaldkeri fær aðgang að Abler og getur sett upp greiðsluviðburði þar til að rukka ferðir og mót. Starfsmaður/yfirþjálfari /unglingaráð aðstoðar við að setja upp þann aðgang og sendir leiðbeiningar varðandi hvernig kerfið virkar. Ef þarf aðstoð á að leita til starfsmanns unglingaráðs/ unglingaráðs eða íþróttafulltrúa félagsins.
- Þegar greiðsluviðburðir eru settir upp skal alltaf nota inneign iðkanda upp í kostnað ef þeir eiga inneign. Gjaldkeri þarf að passa sérstaklega upp á að fylgjast með að allir séu búnir að greiða þegar greiðslufrestur er liðinn á greiðslu viðburðinum á Abler.
- Ef iðkandi hættir þá er einungis leyfilegt að færa inneignir milli systkina eða sama iðkanda í annarri íþrótt innan Íþróttafélagsins. Halda þarf utan um inneignir iðkenda í tvö ár eftir að iðkandinn hættir til að koma til móts við hann ef hann ákveður að koma til baka. Eftir tvö ár ef iðkandinn er ennþá hættur, gengur inneignin til unglingaráðs.
- Ef reikningar eru að berast vegna ferða eða fjáraflana á Íþróttafélagið þarf að upplýsa framkvæmdastjóra (sjá reglur um reikninga í kaflanum um unglingaráð).

MEÐSTJÓRNENDUR

Það getur verið gott að ákveðnir aðilar innan foreldraráða taki að sér umsjón yfir ákveðnum verkefnum. Til dæmis fjáröflun, ferðaskipulag o.s.frv

Foreldraráð heyrir undir unglingaráð

- Allar stærri ákvarðanir þarf að bera undir unglingaráð.
- Í yngri flokkum félagsins er gott að blanda foreldraráð af reyndum foreldrum úr starfinu sem og nýjum aðilum, þannig að sem flestir hafi kynnst starfi flokkanna.
- Foreldraráðin sjá um að skipuleggja mótsferðir í samráði við þjálfara. Foreldraráðin sjá um að panta rútur, bílaleigubíla og gistingar ef þarf. Mjög mikilvægt er að vera í góðu sambandi við þjálfara flokksins varðandi skipulag.
- Foreldraráð sér um innheimtu á greiðslu iðkenda fyrir mót.
- Foreldraráð sér í samráði við unglingaráð um fjáraflana fyrir sinn flokk til að reyna að standa straum af keppnisferðum¹
- Foreldraráð skulu hafa eftirlit með störfum þjálfara og veita þeim það aðhald og stuðning sem þurfa þykir.
- Foreldraráð stendur vörð um hagsmuni iðkenda.
- Foreldraráð skipuleggur félagslega viðburði yfir tímabilið í flokknum. Gott er að miða við tvo viðburði á ári, einn á haustin og einn á vorin.
- Foreldraráð sjá ekki um að raða niður í lið- þjálfarinn fer með það vald.
- Foreldraráð skipuleggur lokahóf flokksins í enda tímabils sem er hugsað sem hópefli.
- Ef ekki er foreldraráð í flokki er ekki hægt að fara í ferðir nema greitt sé fyrir vinnuna hjá starfsmanni íþróttafélagsins sem sér um að skipuleggja ferð.
- Regla að lágmark fari einn fararstjóri í ferðir - öryggisatriði.
- Upplýsingar um gististaði og matardíla er að finna í opnu Excel skjali hjá unglingaráði eða íþróttafulltrúa félagsins ([Gististaðir, rútur og matardílar](#)).

¹Foreldraráð hefur samband við Íþróttafulltrúa Þórs (linda@thorsport.is) varðandi fjáraflana og fær leyfi fyrir þeim, þetta er gert svo að margir hópar séu ekki í fjáröflun á sama tíma.

Ferðir og fjáraflanir

- Foreldraráð hefur samband við Lindu (íþróttafulltrúa Þórs) linda@thorsport.is varðandi fjáraflanir og fær leyfi fyrir þeim fjáröflunum sem á að fara í. Þetta er gert svo margir hópar séu ekki í sömu verkefnum á sama tíma. Mikilvægt er að foreldraráðin kynni sér skipulag á dósasöfnun hjá félaginu. Sjá samantekt á fjáröflunum hér: [Fjáröflunarverkefni og viðburðir Þórs](#)
- Foreldraráð pantar rútu/bíla og gistingu í samráði við þjálfara hvers flokks. Unglingaráðið greiðir kostnað af því sem er bókað og rukkar svo foreldraráð eftir á um þann kostnað. Unglingaráð heldur úti lifandi skjali sem foreldraráð hefur aðgang að varðandi allar ferðir og kostnað.
- Ef það þarf að skrá á mót snemma og ekki til peningur á reikning flokksins þá er hægt að hafa samband við unglingaráð/starfsmann unglingaráðs og hann greiðir mótið og rukkar flokkinn síðar.
- Rútukostnaður deilist á alla sem taka þátt í verkefninu sama hvort þeir nýti sér rútu eða ekki. En gisting greiðist einungis af þeim sem nýta sér hana.
- Ef farið er á einkabílum þarf foreldraráð að gera áætlanir um að koma þjálfara á staðinn eða greiða honum bensín.
- Foreldraráð sér um matarplan á ferðalögum og fararstjórar fá fæði í ferðunum. Ef þjálfari ferðast með hópnum skal gera ráð fyrir honum

Foreldraráð er hvatt til að hefja starf sitt strax eftir fundinn enda fjölmargt sem þarf að sinna í tíma.



FERÐALÖG

Á hverju ári er fjöldi ferða hjá hverjum flokki um land allt. Unglingaráð Þórs leitast við að velja hagstæðasta ferðamátann þegar iðkendur fara í keppnisferðir.

Hér má lesa helstu reglur og leiðbeiningar varðandi ferðalög iðkenda.

SKIPULAG FERÐA

Foreldraráð hvers flokks skal sjá um ferðatilhögun iðkenda og þjálfara á mót. Mikilvægt er að bóka ferðir og gistingu, ef við á, með góðum fyrirvara. Kostnaður við ferðalög getur verið töluverður og því er lagt til að foreldraráð búi til einhverskonar fjáraflanir í tengslum við þessar ferðir.

Foreldraráð hvers flokks kemur að skipulagningu ferða og skal hún unnin í samráði við þjálfara flokksins.

Þjálfarar flokka reyna eftir fremsta megni að sameina leiki og ferðir til að minnka kostnað.

- Foreldraráð gengur frá gistingu, fararkosti og liðsstjórum fram í tímann.
- Skráning í mót fer fram 2-3 vikum fyrir mót og er bindandi.
- Rútukostnaður deilist á alla sem taka þátt í verkefninu sama hvort þeir nýti sér rútu eða ekki en gisting greiðist einungis af þeim sem nýta sér hana.
- Minnibolti fer í keppnisferðir á eigin vegum. Ef iðkandi fær far hjá öðrum iðkanda er reiknað með fyrirfram ákveðnu gjaldi sem iðkandinn greiðir bílstjóranum. Þetta gjald er ákveðið af foreldraráði hvers flokks.
- Bílaleigukostnaður deilist á alla þá sem taka þátt í verkefninu. Í sumum flokkum er tekinn 9 manna bíll og svo einkabíll. Heildarkostnaði er í þeim tilfellum skipt niður á alla þátttakendur.
- Gera þarf ráð fyrir þjálfara kostnaði sem eru 8.000 kr. í upphald fyrir hvern keppnisdag í mótsferðum. Ef ferðadagur er á föstudegi greiðist 4.000 kr. fyrir þann dag en ef leikir eru á föstudögum þá greiðast 8.000 kr fyrir þann dag.
- Ef farið er á einkabílum þarf foreldraráð að gera áætlanir um að koma þjálfara á staðinn eða greiða honum bensín.

ÍSLANDSMÓT - 3 VIKUM FYRIR FERÐ

- Fá frá þjálfara að vita hvað eru mörg lið og hvar liðin eru að keppa.
- Foreldraráð hefst handa við að plana gistingu, akstur og liðsstjóra/bílstjóra.

ÍSLANDSMÓT - 2 VIKUM FYRIR FERÐ

- Þjálfarar gefa út hverjir eru í hvaða liði.
- Ferðahópar stofnaðir á Abler.
- Allir sem eru skráðir þurfa að greiða.
- Allir greiða það sama.

ÍSLANDSMÓT - 1 VIKU FYRIR FERÐ

- Foreldraráð reiknar kostnað við ferðina.
- Rukkun kemur inn á Abler.

ÍSLANDSMÓT - ÞREMUR DÖGUM FYRIR FERÐ*

- Allir eiga að vera búnir að ganga frá greiðslu.

**Sum foreldraráð kjósa að rukka eftir að ferð er farin.*

ÍSLANDSMÓT - BROTTFARARDAGUR

- Mæting a.m.k. 15. mín fyrir brottför.



SAMSKIPTI FORELDRA OG ÞJÁLFA

Til þess að skapa góðan anda og flæði í starfi iðkenda félagsins þurfa samskipti þjálfara og foreldra / forráðamanna að vera góð. Heilbrigð samskipti þar sem unnið er í sameiningu að markmiðum félagsins eru nauðsynleg í starfi félagsins. Foreldrar eru hvattir til að styðja við þjálfara á meðan tímabili stendur til að stuðla að ánægju og árangri iðkenda.

SAMSKIPTI EFTIR FLOKKUM

Foreldrar eru beðnir um að nálgast ekki þjálfara eða starfsfólk Þórs í gegnum persónulegar Facebook síður þeirra. Höldum samskiptum faglegum.

- Í minnibolta eru samskiptin eingöngu við foreldra.
- Í 7 - 10. flokki eru samskipti bæði við iðkendur og foreldra.
- Í 11 - 12. flokki eru samskiptin aðallega við iðkendur en helstu upplýsingum komið á foreldra.
- Í drengja- og stúlkna flokki eru samskiptin nánast eingöngu við iðkendur.

SAMSKIPTALEIÐIR

Ætli foreldrar að koma spurningum og upplýsingum á framfæri notast þór við eftirfarandi samskiptaleiðir:

- Skoða skal hvort upplýsingar hafi komið fram á heimasíðu/upplýsingasíðu flokksins eða foreldrahandbók áður en haft er samband við þjálfara flokksins
- Passa skal að vera ekki í stanslausu sambandi við þjálfara. Iðkendur í flokkum eru margir og skal reyna að takmarka fyrirspurnir nema þegar nauðsyn krefst.
- Óski þjálfari eftir að fá frið frá símtölum á ákveðnum tímum dagsins skal virða það öllum stundum. Sýnum þjálfurum virðingu og virðum tíma þeirra.
- Þjálfari hvers flokks gefur oftast út leiðbeiningar á foreldrafundum hvaða samskiptaform skal notast við þ.e. símtöl, Abler, sms, email o.s.frv.

FORELDRAHANDBÓK ÞÓRS.

ATHUGASEMDIR VIÐ STARF FLOKKSINS

- Almennar athugasemdir um starf flokksins skulu berast foreldraráði flokksins.
- Foreldraráð flokksins getur komið upplýsingum áfram til þjálfara, yfirþjálfara, framkvæmdarstjóra eða unglingaráðs eftir sem við á hverju sinni.
- Foreldrar geta einnig haft samband beint við yfirþjálfara eða unglingaráð ef þurfa þykir.
- Foreldrar skulu forðast að senda pósta í reiði eða bræði beint á þjálfara eða yfirþjálfara deildarinnar.

ATHUGASEMDIR VIÐ STARF FÉLAGSINS

- Allar athugasemdir um starf félagsins skulu berast yfirþjálfara eða aðalstjórn félagsins.
- Foreldrar geta einnig haft samband beint við yfirþjálfara eða unglingaráð ef þurfa þykir

Aðalstjórn: adalstjorn@thorsport.is

Yfirþjálfarar: Ricardo Gonzalez Dávila (Richi) – richigonzalezdavila@gmail.com / Lidia Mirchandini - lmirchan@hotmail.com

Unglingaráð: karfan.unglingarad@thorsport.is



HVERNIG STEND ÉG MIG SEM KÖRFUBOLTA FORELDRI

Góður árangur barns þíns í körfubolta eða skortur á árangri endurspeglar ekki foreldra hæfileika þína. Það að eiga barn sem tekur skilaboðum vel, ber virðingu, er góður liðsfélagi, er andlega sterkt og reynir alltaf sitt besta endurspeglar miklu frekar foreldra hæfileika þína.

- Foreldrar/ forráðamenn eru fyrirmyndir barnanna og þurfa að haga sér í samræmi við það.
- Verum hvetjandi og munum að þetta er leikur en ekki heimsmeistarakeppni, það má gera mistök.
- Verum jákvæð - það er allt svo miklu skemmtilegra þegar við erum jákvæð.
- Körfubolti er tilfinningarík íþrótt en mistök iðkenda, dómara og þjálfara ber að virða án hrópa og kalla - þetta er allt hluti af leiknum.
- Virðum störf þjálfara - Ræðum t.d. ekki persónuleg málefni á meðan á æfingu stendur. Hægt er að hafa samband við þjálfara í gegnum Abler ef eitthvað er.
- Virðum störf dómara - margir eru að stíga sín fyrstu skref í dómara störfum sínum hjá yngri flokkum og þurfa að læra af mistökum sínum.
- Keppnissskap og sigurhefð lærist ekki í yngstu flokkunum í körfubolta. Úrslit og bikarar skipta minna máli í stóru myndinni.
- Leggjum ekki áherslu á sigur heldur það sem skiptir mestu máli; tæknileg atriði og grunnfærni í leiknum og gleðin við að æfa íþróttina.
- Ekki taka keppni barnsins þíns of alvarlega, þrátt fyrir að barnið þitt sýni hæfileika snemma.
- Jákvæð endurgjöf er mikilvægast af öllu. Ferðin heim eftir leiki er einn mikilvægasti tíminn. Ekki gleyma þér í gagnrýninni, heldur gefið ykkur tíma til að ræða upplifunina af leiknum. Ræðið það jákvæða sem hægt er að nýta sér í næsta leik. Finnið ánægjuna af atburðinum og ekki gleyma sér í alvörunni, körfubolti á að vera skemmtilegur.
- Í leikjum er það hlutverk þjálfara að koma skilaboðum inn á völinn, hlutverk foreldra er að hvetja liðið sem heild.
- Farðu í gegnum keppnisrútnuna með barninu. Spila heiðarlega, hlusta vel á þjálfarann í leikhléi og þakka andstæðingum og dómara fyrir leikinn í lok leiks.

FORELDRAHANDBÓK ÞÓRS.

- Börn upplifa sjálfstraust í öruggu umhverfi ef þau fá stuðning hvort sem þau vinna eða tapa leikjum. Pressa á sigur hefur neikvæð langtímaáhrif á upplifun og áhugahvöt barnsins
- Draumur um árangur er góður en passa þarf að hann sé draumur barnsins en ekki foreldranna, það hjálpar við að stjórna væntingum.
- Alls ekki múta barninu þínu með verðlaunum eða vinningum heima fyrir, það brenglar bæði upplifun barnsins þíns og allra annarra af leiknum. Iðkandi sem fær pening fyrir að skora verður líklega ekki góður liðsmaður.
- Hrósaðu fyrir allskonar atriði í leiknum, ekki bara körfur og sigra. Atriði sem gott er að hrósa eru t.a.m virðing fyrir andstæðing, hvatning til liðsfélaga, hlaup án bolta o.s.frv.
- Reyndu að hvetja til mikillar vinnusemi á vellinum og fyrir leiki. Vinnusemi sigrar hæfileika þegar hæfileikinn sýnir ekki vinnusemi.
- Það er mikilvægt að foreldrar séu virkir og taka þátt í mótum með því að vera hvetjandi á leikjum vera sýnilegir og aðstoða milli leikja. Það er ekki sanngjarnt að sumir foreldrar komi bara að horfa á börnin sín á meðan aðrir passi upp á alla.
- Það er alltaf skemmtilegt að sjá foreldra klædda rauðu eða merкта flokknum á einhvern hátt.
- Fyrir hvert lið þarf liðsstjóra, gististjóra og matarnefnd. Þetta eru allt hlutverk sem þú sem foreldri getur tekið að þér. Ekki þarf að vera körfuknattleiks snillingur, en skipulag og mannleg samskipti eru nauðsynleg.

LIÐSSTJÓRAR

Umfram allt þarf þessi aðili að vera jákvæður og hafa áhuga á að aðstoða. Hans hlutverk getur þó stöku sinnum verið að stjórna leik ef þjálfari kemst ekki. Þjálfarar reyna þó að komast hjá þessu en það er ekki alltaf hægt þegar mörg lið keppa samtímis.

Liðsstjóri:

- Er fyrirmynd og félagi iðkanda á mótum ásamt því að vera “mamma” og “pabbi”.
- Heldur utan um liðið meðan á móti stendur. Er í vinnu allan mótstímann eða á sinni skilgreindu vakt og ber ábyrgð á liðinu á meðan.
- Virðir þær reglur sem foreldraráð og þjálfari setja fyrir öll liðin meðan á móti stendur.
- Fylgir liði í matartíma sem eru á vegum mótsnefnda s.s. hádegis- og kvöldmat eða virkjar aðra foreldra til þess. Gististjóri fylgir liðinu í morgunmat en gott er að liðstjórar séu komnir snemma til að leysa gististjóra af um leið og morgunmat lýkur.
- Fylgir liðinu á allar skemmtanir s.s. bíóferðir-sund-kvöldvökur á vegum mótanefndar.
- Sér um að lið mætir tímanlega í setta leiki. Sér um upphitun og að liðið sé undirbúið þegar að þjálfari mætir til leiks.
- Passar upp á að liðið fái nóg að borða milli mála. Um að gera að virkja aðra foreldra í matarmálum.
- Virðir setta háttatíma og sér til þess að liðið sé komið inn á réttum tíma og komið í sæng á tilsettum tíma með aðstoð gististjóra.
- Heldur utan um samskipti við aðra foreldra og fær aðstoð eftir þörfum frá þeim.
- Tekur tillit til sérþarfa einstakra liðsmanna s.s. varðandi mataræði, svefn og lyf.
- Sér til að drengirnir/stúlkurnar gangi vel um á gististað og mótssvæðið og séu félaginu til sóma alls staðar meðan á móti stendur.
- Sér til þess að iðkendur halda vel utan um dótið sitt og fatnað.
- Mætir með góða skapið og er vinur og félagi iðkenda meðan á móti stendur. Þjálfari sér um það sem snýr að íþróttinni og við um allt annað. Munum að með samvinnu og framlagi allra foreldra náum við árangri.

FORELDRAHANDBÓK ÞÓRS.

TIL IÐKENDA

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

UPPLÝSINGAR UM ALLA FLOKKA

Hér á eftir fer umfjöllun um alla þá flokka sem eru í boði hjá körfuknattleiksdeild þórs, upplýsingar um æfingatíma, þjálfara og helstu verkefni.

LEIKSKÓLAHÓPUR

UM FLOKKINN

Við í körfuknattleiksdeild þórs bjóðum upp á æfingar fyrir börn á leikskólaaldri, 3 - 5 ára. Hópurinn æfir einu sinni í viku á sunnudagsmorgnum kl 9:15-10:00 í Glerárskóla. Markmið æfinganna er að kynna börnunum fyrir íþróttinni, hreyfingu og að hafa gaman. Aðalþjálfari hópsins er Konráð Hólmgeirsson og honum til aðstoðar verða hressir og skemmtilegir framtíðarþjálfarar úr yngri flokkum okkar.

ÞJÁLFAVARAR: Konráð Hólmgeirsson og Sigurlaug Eva (aðstoðar)

MARKMIÐ:

- Að fyrstu kynni af íþróttum verði jákvæð.
- Að auka hreyfibleika.

ÆFINGAR:

Flokkurinn æfir 45 mínútur á viku í Glerárskóla.

DAGUR

Sunnudagar

STAÐUR

Glerárskóli

TÍMI

09:15 - 10:00

FORELDRAHANDBÓK ÞÓRS.

MINNIBOLTI 6-7 ÁRA

UM FLOKKINN

6-7 ára hópurinn er fyrir öll kyn og er markmið æfinganna að iðkendur kynnist íþróttinni, læri grundvallaratriði körfuboltans og skemmti sér. Flokkurinn tekur þátt á félagsmótum víða um landið.

ÞJÁLFAVARAR: Sævar Ingi Rúnarsson

MARKMIÐ:

- Að fyrstu kynni af íþróttum verði jákvæð.
- Að auka hreyfiþroska.
- Kunna grundvallaratriðin í körfubolta

ÆFINGAR

Flokkurinn æfir 90 mínútur á viku, æfingarnar fara fram í Glerárskóla.

DAGUR	STAÐUR	TÍMI
Þriðjudagar	Glerárskóli	14:15 - 15:00
Fimmtudagar	Glerárskóli	14:15 - 15:00

FORELDRAHANDBÓK ÞÓRS.

MINNIBOLTI 8-9 ÁRA

UM FLOKINN

Minnibolti 8-9 ára er fyrir öll kyn og er markmið æfinganna að iðkendur kynnist íþróttinni, læri grundvallaratriði körfuboltans og skemmti sér. Flokkurinn tekur þátt á félagsmótum yfir veturinn.

ÞJÁLFAVARAR: Lidia Mirchandani, Sigurlaug Eva (aðstoðar) og Kári (aðstoðar)

MARKMIÐ:

- Að fyrstu kynni af íþróttum verði jákvæð.
- Að auka hreyfiþroska.
- Að bæta tæknilega færni.
- Að auka þol.
- Að auka kraft.
- Að auka liðleika.
- Að vekja íþróttáhuga fyrir lífstíð

ÆFINGAR

Flokkurinn æfir 165 mínútur á viku. Æfingarnar fara fram í Glerárskóla.

DAGUR	STAÐUR	TÍMI
Þriðjudagar	Glerárskóli	16:00 - 17:00
Föstudagar	Glerárskóli	14:15 - 15:00
Sunnudagar	Glerárskóli	10:00 - 11:00

FORELDRAHANDBÓK ÞÓRS.

MINNIBOLTI 10 ÁRA DRENGJA

UM FLOKKINN

Lagt er upp með að iðkendur kynnist íþróttinni, læri grundvallaratriði og skemmti sér. Flokkurinn tekur þátt á Íslandsmótinu en nokkur önnur mót eru í boði fyrir þennan aldursflokk og er það í höndum þjálfara og foreldraráðs hvort farið verði á einhver slík.

ÞJÁLFAVAR: Ricardo Dávila (Richi)

ÆFINGAR

Flokkurinn æfir 210 mínútur á viku.
Æfingarnar fara fram í Glerárskóla.

DAGUR	STAÐUR	TÍMI
Þriðjudagar	Glerárskóli	15:00 - 16:00
Fimmtudagar	Glerárskóli	15:00 - 16:00
Laugardagar	Glerárskóli	12:30 - 14:00

ABLER KÓÐI:

SAMSKIPTI

Þjálfarar nota Abler fyrir æfingar og samskipti.
Foreldraráð flokksins stofnar Facebook síðu í upphafi hvers árs sem notuð er til að halda utan um félagslegt starf, fjáraflanir, ferðir og mót.

MARKMIÐ:

- Að fyrstu kynni af íþróttum verði jákvæð.
- Að auka hreyfiþroska.
- Að bæta tæknilega færni.
- Að auka þol.
- Að auka kraft.
- Að auka liðleika.
- Að vekja íþróttáhuga fyrir lífstíð

ÁGÚ

ÚRVALSBÚÐIR

SEP

ÍSLANDSMÓT 1. UMFERÐ

OKT

NÓV

ÍSLANDSMÓT 2. UMFERÐ

DES

JAN

FÉLAGSMÓT ÞÓRS

FEB

MAR

ÍSLANDSMÓT 3. UMFERÐ,
NETTÓMÓTIÐ

APR

MAÍ

ÍSLANDSMÓT 4. UMFERÐ

JÚN

ÚRVALSBÚÐIR

JÚL

LEIKREGLUR

Leiktími:	2 X 10 mín.
Hálfleikur:	1 mín.
Leikhlutahlé:	Nei
Framlenging:	1 X 3 mín, gullkarfa ef það er jafnt.
Leikhlé:	1 í hvorum hálfleik
Skotklukka:	Nei
Boltastærð:	5
Körfuhæð:	260 cm

FORELDRAHANDBÓK ÞÓRS.

MINNIBOLTI 10 - 11 ÁRA STÚLKNA

UM FLOKKINN

Lagt er upp með að iðkendur kynnist íþróttinni, læri grundvallaratriði og skemmti sér. Flokkurinn tekur þátt á Íslandsmótinu en nokkur önnur mót eru í boði fyrir þennan aldursflokk og er það í höndum þjálfara og foreldraráðs hvort farið verði á einhver slík.

ÞJÁLFAVAR: Bjarki Ármann Oddsson

ÆFINGAR

Flokkurinn æfir 210 mínútur á viku.
Æfingarnar fara fram í Glerárskóla.

DAGUR	STAÐUR	TÍMI
Þriðjudagur	Glerárskóli	17:00 - 18:00
Fimmtudagur	Glerárskóli	16:00 - 17:00
Sunnudagur	Glerárskóli	12:30 - 14:00

ABLER KÓÐI:

SAMSKIPTI

Þjálfarar nota Abler fyrir æfingar og samskipti.
Foreldraráð flokksins stofnar Facebook síðu í upphafi hvers árs sem notuð er til að halda utan um félagslegt starf, fjáraflanir, ferðir og mót.

MARKMIÐ:

- Að fyrstu kynni af íþróttum verði jákvæð.
- Að auka hreyfingarska.
- Að bæta tæknilega færni.
- Að auka þol.
- Að auka kraft.
- Að auka liðleika.
- Að vekja íþróttáhuga fyrir lífstíð

HELSTU VERKEFNI Á TÍMABILINU

ÁGÚ	ÚRVALSBÚÐIR
SEP	ÍSLANDSMÓT 1. UMFERÐ
OKT	KRÓKSMÓT
NÓV	ÍSLANDSMÓT 2. UMFERÐ
DES	
JAN	ÍSLANDSMÓT 3. UMFERÐ ÞÓRSMÓTIÐ
FEB	
MAR	ÍSLANDSMÓT 4. UMFERÐ, NETTÓMÓTIÐ
APR	
MAÍ	ÍSLANDSMÓT 5. UMFERÐ
JÚN	ÚRVALSBÚÐIR
JÚL	

LEIKREGLUR

Leiktími:	2 X 10 mín.
Hálfleikur:	1 mín.
Leikhluta hlé:	Nei
Framlenging:	1 X 3 mín, gullkarfa ef það er jafnt.
Leikhlé:	2 í hvorum hálfleik
Skotklukka:	Nei
Boltastærð:	5
Körfuhæð:	260 cm

FORELDRAHANDBÓK ÞÓRS.

MINNIBOLTI 11 ÁRA DRENGJA

UM FLOKKINN

Lagt er upp með að iðkendur kynnist íþróttinni, læri grundvallaratriði og skemmti sér. Flokkurinn tekur þátt Íslandsmótinu en nokkur önnur mót eru í boði fyrir þennan aldursflokk og er það í höndum þjálfara og foreldraráðs hvort farið verði á einhver slík.

ÞJÁLFAVAR: Ricardo Dávila (Richi)

ÆFINGAR

Flokkurinn æfir 180 mínútur á viku.
Æfingarnar fara fram í Glerárskóla.

DAGUR	STAÐUR	TÍMI
Þriðjudagar	Glerárskóli	16:00-17:00
Fimmtudagar	Glerárskóli	16:00-17:00
Sunnudagar	Glerárskóli	10:00-11:00

ABLER KÓÐI:

SAMSKIPTI

Þjálfarar nota Abler fyrir æfingar og samskipti.
Foreldraráð flokksins stofnar Facebook síðu í upphafi hvers árs sem notuð er til að halda utan um félagslegt starf, fjáraflanir, ferðir og mót.

MARKMIÐ:

- Að fyrstu kynni af íþróttum verði jákvæð.
- Að auka hreyfingarska.
- Að bæta tæknilega færni.
- Að auka þol.
- Að auka kraft.
- Að auka liðleika.
- Að vekja íþróttáhuga fyrir lífstíð

HELSTU VERKEFNI Á TÍMABILINU

ÁGÚ	ÚRVALSBÚÐIR
SEP	
OKT	ÍSLANDSMÓT 1. UMFERÐ
NÓV	ÍSLANDSMÓT 2. UMFERÐ,
DES	
JAN	ÞÓRSMÓTIÐ
FEB	ÍSLANDSMÓT 3. UMFERÐ
MAR	ÍSLANDSMÓT 4. UMFERÐ, NETTÓMÓTIÐ
APR	
MAÍ	ÍSLANDSMÓT 5. UMFERÐ
JÚN	ÚRVALSBÚÐIR
JÚL	

LEIKREGLUR

Leiktími:	2 X 10 mín.
Hálfleikur:	1 mín.
Leikhluta hlé:	Nei
Framlenging:	1 X 3 mín, gullkarfa ef það er jafnt.
Leikhlé:	2 í hvorum hálfleik
Skotklukka:	Nei
Boltastærð:	5
Körfuhæð:	260 cm

7. FLOKKUR DRENGJA

UM FLOKKINN

Í 7. flokki eru strákar á tólfta og þrettánda ári. Þegar komið er í 7. flokk breytast boltastærðir, körfur hækka og tekur við meiri alvarleiki. Flokkurinn tekur þátt á Íslandsmótinu, liðsskipan er í höndum þjálfara.

ÞJÁLFAVAR: Jón Ingi Baldvinsson og Kári Wilhelm (aðstoðar)

ÆFINGAR

Flokkurinn æfir 300 mínútur á viku.
Æfingarnar fara fram í Glerárskóla og Síðuskóla.

DAGUR	STAÐUR	TÍMI
Mánudagar	Síðuskóli	18:30 - 20:00
Miðvikudagar	Glerárskóli	15:00 - 16:00
Fimmtudagar	Glerárskóli	17:00 - 18:00
Laugardagur	Glerárskóli	11:00 - 12:30

ABLER KÓÐI:

SAMSKIPTI

Þjálfarar nota Abler fyrir æfingar og samskipti.
Foreldraráð flokksins stofnar Facebook síðu í upphafi hvers árs sem notuð er til að halda utan um félagslegt starf, fjáraflanir, ferðir og mót.

MARKMIÐ:

- Að fyrstu kynni af íþróttum verði jákvæð.
- Að auka hreyfibleika.
- Að bæta tæknilega færni.
- Að auka þol.
- Að auka kraft.
- Að auka liðleika.
- Að vekja íþróttáhuga fyrir lífstíð

HELSTU VERKEFNI Á TÍMABILINU

ÁGÚ	ÚRVALSBÚÐIR
SEP	ÍSLANDSMÓT 1. UMFERÐ
OKT	
NÓV	ÍSLANDSMÓT 2. UMFERÐ
DES	
JAN	ÍSLANDSMÓT 3. UMFERÐ
FEB	
MAR	ÍSLANDSMÓT 4. UMFERÐ
APR	
MAÍ	ÍSLANDSMÓT 5. UMFERÐ
JÚN	ÚRVALSBÚÐIR
JÚL	

LEIKREGLUR

Leiktími:	4 X 8 mín.
Hálfleikur:	5 mín.
Leikhluta hlé:	1 mín.
Framlenging:	Samkvæmt leikreglum.
Leikhlé:	2 í hvorum hálfleik
Skotklukka:	24 sek eftir að bolti kemur yfir miðju.
Boltastærð:	6
Körfuhæð:	305

8. FLOKKUR DRENGJA

UM FLOKKINN

Í 8. flokki drengja eru strákar á þrettánda og fjórtánda ári. Flokkurinn tekur þátt Íslandsmótinu, liðsskipan er í höndum þjálfara.

ÞJÁLFAVAR: Björn Benediktsson og Dagur Vilhelm (aðstoðar)

ÆFINGAR

Flokkurinn æfir 300 mínútur á viku og fara æfingarnar fram í Glerárskóla og Síðuskóla.

DAGUR	STAÐUR	TÍMI
Mánudagur	Glerárskóli	19:00 - 20:30
Þriðjudagur	Síðuskóli	18:00 - 19:00
Föstudagur	Glerárskóli	16:00 - 17:00
Sunnudagur	Glerárskóli	11:00 - 12:30

ABLER KÓÐI:

SAMSKIPTI

Þjálfarar nota Abler fyrir æfingar og samskipti. Foreldraráð flokksins stofnar Facebook síðu í upphafi hvers árs sem notuð er til að halda utan um félagslegt starf, fjáraflanir, ferðir og mót.

MARKMIÐ:

- Að auka þol.
- Að auka kraft.
- Að auka hraða.
- Að auka liðleika.
- Að viðhalda og bæta áður lærða tæknilega færni.
- Að skapa félagslega jákvæðar aðstæður og umhverfi með íþróttastarfinu.
- Að kynna keppnis- og afreksíþróttta mennsku og þann hugsunarhátt sem nauðsynlegur er til að árangur náist.
- Að kynna þá möguleika sem bjóðast þeim sem vilja iðka íþróttir sem líkamsrækt og vegna félagsskaparins.

HELSTU VERKEFNI Á TÍMABILINU

ÁGÚ	ÚRVALSBÚÐIR KKÍ
SEP	
OKT	ÍSLANDSMÓT 1. UMFERÐ
NÓV	ÍSLANDSMÓT 2. UMFERÐ
DES	
JAN	
FEB	ÍSLANDSMÓT 3. UMFERÐ
MAR	ÍSLANDSMÓT 4. UMFERÐ
APR	
MAÍ	ÍSLANDSMÓT 5. UMFERÐ
JÚN	U14, KKÍ 1A ÞJÁLFAVANÁMSKEIÐ
JÚL	

LEIKREGLUR

Leiktími:	4 X 8 mín.
Hálfleikur:	3 mín.
Leikhluta hlé:	1 mín.
Framlenging:	3 mín.
Leikhlé:	1 í hvorum hálfleik
Skotklukka:	24 sek eftir að bolti kemur yfir miðju.
Boltastærð:	6
Körfuhæð:	305 cm

7 - 8. FLOKKUR STÚLKNA

UM FLOKKINN

7 - 8. flokkur stúlkna er fyrir stelpur á tólfta, þrettánda og fjórtánda ári. Flokkurinn tekur þátt á Íslandsmótinu í 8. flokki og er liðsskipan í höndum þjálfara flokksins. Stelpur á fimmtánda ári (sem væri 9 - 10. flokkur) eru meira en velkomnar á æfingu hjá þessum flokki.

ÞJÁLFARAR: Lidia Mirchandani

ÆFINGAR

Flokkurinn æfir 285 mínútur á viku.
Æfingarnar fara fram í Glerárskóla og Höllinni.

DAGUR	STAÐUR	TÍMI
Mánudagar	Glerárskóli	15:45 - 17:00
Miðvikudagar	Glerárskóli	16:00 - 17:00
Föstudagar	Glerárskóli	15:00 - 16:00
Laugardagar	Íþróttahöllin	14:30 - 16:00

ABLER KÓÐI:

SAMSKIPTI

Þjálfarar nota Abler fyrir æfingar og samskipti.
Foreldraráð flokksins stofnar Facebook síðu í upphafi hvers árs sem notuð er til að halda utan um félagslegt starf, fjáraflanir, ferðir og mót.

MARKMIÐ:

- Að auka þol.
- Að auka kraft.
- Að auka hraða.
- Að auka liðleika.
- Að viðhalda og bæta áður lærða tæknilega færni.
- Að skapa félagslega jákvæðar aðstæður og umhverfi með íþróttastarfinu.
- Að kynna keppnis- og afreksíþróttu mennsku og þann hugsunarhátt sem nauðsynlegur er til að árangur náist.
- Að kynna þá möguleika sem bjóðast þeim sem vilja iðka íþróttir sem líkamsrækt og vegna félagsskaparins

HELSTU VERKEFNI Á TÍMABILINU

ÁGÚ	ÚRVALSBÚÐIR KKÍ
SEP	ÍSLANDSMÓT 1. UMFERÐ,
OKT	
NÓV	ÍSLANDSMÓT 2. UMFERÐ
DES	
JAN	
FEB	ÍSLANDSMÓT 3. UMFERÐ
MAR	ÍSLANDSMÓT 4. UMFERÐ
APR	
MAÍ	ÍSLANDSMÓT 5. UMFERÐ
JÚN	U14, KKÍ 1A ÞJÁLFARANÁMSKEIÐ
JÚL	

LEIKREGLUR

Leiktími:	4 X 8 mín.
Hálfleikur:	5 mín.
Leikhluta hlé:	1 mín.
Framlenging:	Samkvæmt leikreglum.
Leikhlé:	2 í hvorum hálfleik
Skotklukka:	24 sek eftir að bolti kemur yfir miðju.
Boltastærð:	6
Körfuhæð:	305 cm

9. FLOKKUR DRENGJA

UM FLOKKINN

Í 9. flokki drengja eru strákar á fjórtánda og fimmtánda ári. Flokkurinn tekur þátt Íslandsmótinu þar sem keppt er í deildarkeppni í fyrsta sinn og VÍS bikarkeppninni. Liðsskipan er í höndum þjálfara.

ÞJÁLFARAR: Björn Benediktsson og Dagur Vilhelm (aðstoðar)

ÆFINGAR

Flokkurinn æfir 330 mínútur á viku.

Æfingarnar fara fram í Glerárskóla og Síðuskóla.

DAGUR	STAÐUR	TÍMI
Mánudagar	Glerárskóli	19:00 - 20:30
Þriðjudagar	Síðuskóli	19:00 - 20:00
Miðvikudagar	Glerárskóli	19:30 - 20:30
Laugardagur	Glerárskóli	14:00 - 15:30

ABLER KÓÐI:

SAMSKIPTI

Þjálfarar nota Abler fyrir æfingar og samskipti.

Foreldraráð flokksins stofnar Facebook síðu í upphafi hvers árs sem notuð er til að halda utan um félagslegt starf, fjáraflanir, ferðir og mót.

MARKMIÐ:

- Að auka þol.
- Að auka kraft.
- Að auka hraða.
- Að auka liðleika.
- Að viðhalda og bæta áður lærða tæknilega færni.
- Að skapa félagslega jákvæðar aðstæður og umhverfi með íþróttastarfinu.
- Að kynna keppnis- og afreksíþrótt mennsku og þann hugsunarhátt sem nauðsynlegur er til að árangur náist.
- Að kynna þá möguleika sem bjóðast þeim sem vilja iðka íþróttir sem líkamsrækt og vegna félagsskaparins.

HELSTU VERKEFNI Á TÍMABILINU

ÁGÚ	U14
SEP	ÍSLANDSMÓT
OKT	ÍSLANDSMÓT, VÍS BIKAR 32 LIÐA
NÓV	ÍSLANDSMÓT, VÍS BIKAR 16 LIÐA
DES	ÍSLANDSMÓT, VÍS BIKAR 8 LIÐA, ÆFINGAR YNGRI LANDSLIÐA
JAN	ÍSLANDSMÓT, VÍS BIKAR 4 LIÐA
FEB	ÍSLANDSMÓT, VÍS BIKAR ÚRSLIT, ÆFINGAR YNGRI LANDSLIÐA
MAR	ÍSLANDSMÓT
APR	ÍSLANDSMÓT
MAÍ	ÍSLANDSMÓT, UNÐANÚRSLIT OG ÚRSLIT
JÚN	U15, KKÍ 1A ÞJÁLFARANÁMSKEIÐ
JÚL	

LEIKREGLUR

Leiktími:	4 X 8 mín.
Hálfleikur:	5 mín.
Leikhluta hlé:	1 mín.
Framlenging:	Samkvæmt leikreglum.
Leikhlé:	2 í hvorum hálfleik
Skotklukka:	Samkvæmt leikreglum..
Boltastærð:	7
Körfuhæð:	305

10. FLOKKUR DRENGJA

UM FLOKKINN

Í 10. flokki drengja eru strákar á fimmtánda og sextánda ári. Flokkurinn tekur þátt á Íslandsmótinu og VÍS bikarkeppninni. Liðsskipan er í höndum þjálfara.

ÞJÁLFARI: Jónas L. Sigursteinsson

ÆFINGAR

Flokkurinn æfir 330 mínútur á viku. Æfingarnar fara fram í Glerárskóla.

DAGUR	STAÐUR	TÍMI
Mánudagar	Glerárskóli	20:30 - 22:00
Þriðjudagar	Glerárskóli	18:00 - 19:00
Miðvikudagar	Glerárskóli	15:00 - 16:30
Laugardagar	Glerárskóli	15:30 - 17:00

ABLER KÓÐI:

SAMSKIPTI

Þjálfarar nota Abler fyrir æfingar og samskipti. Foreldraráð flokksins stofnar Facebook síðu í upphafi hvers árs sem notuð er til að halda utan um félagslegt starf, fjáraflanir, ferðir og mót.

MARKMI:

- Að allir þjálfunarþættir séu teknir fyrir.
- Að auka þjálfunarálagið verulega.
- Að innleiða afreks hugsunarhátt hjá þeim sem stefna að þátttöku í keppnis- og afreksíþróttum.
- Að skapa möguleika fyrir þá sem vilja iðka íþróttir sem líkamsrækt og vegna félagsskaparins

HELSTU VERKEFNI Á TÍMABILINU

ÁGÚ	U15
SEP	ÍSLANDSMÓT
OKT	ÍSLANDSMÓT, VÍS BIKAR 32 LIÐA
NÓV	ÍSLANDSMÓT, VÍS BIKAR 16 LIÐA
DES	ÍSLANDSMÓT, VÍS BIKAR 8 LIÐA, ÆFINGAR YNGRI LANDSLIÐA
JAN	ÍSLANDSMÓT, VÍS BIKAR 4 LIÐA
FEB	ÍSLANDSMÓT, VÍS BIKAR ÚRSLIT, ÆFINGAR YNGRI LANDSLIÐA
MAR	ÍSLANDSMÓT
APR	ÍSLANDSMÓT
MAÍ	ÍSLANDSMÓT, UNÐANÚRSLIT OG ÚRSLIT
JÚN	U16, KKÍ 1A ÞJÁLFAFARANÁMSKEIÐ
JÚL	

LEIKREGLUR

Leiktími:	4 X 10 mín.
Hálfleikur:	5 mín.
Leikhluta hlé:	1 mín.
Framlenging:	Samkvæmt leikreglum.
Leikhlé:	Samkvæmt leikreglum
Skotklukka:	Samkvæmt leikreglum.
Boltastærð:	7
Körfuhæð:	305 cm

11. FLOKKUR DRENGJA

UM FLOKKINN

Í 11. flokki drengja eru strákar á sextánda og sautjándá ári. Flokkurinn tekur þátt á Íslandsmótinu og VÍS bikarkeppninni. Liðsskipan er í höndum þjálfara.

ÞJÁLFARI: Bjarki Ármann Oddsson og Elvar Ágúst (aðstoðar)

ÆFINGAR

Flokkurinn æfir 300 mínútur á viku.
Æfingarnar fara fram í Glerárskóla.

DAGUR	STAÐUR	TÍMI
Þriðjudagar	Glerárskóli	20:30 - 22:00
Miðvikudagar	Glerárskóli	20:30 - 22:00
Fimmtudagar	Glerárskóli	20:30 - 22:00
Sunnudagar	Glerárskóli	14:00 - 15:30

ABLER KÓÐI:

SAMSKIPTI

Þjálfarar nota Abler fyrir æfingar og samskipti.
Foreldraráð flokksins stofnar Facebook síðu í upphafi hvers árs sem notuð er til að halda utan um félagslegt starf, fjáraflanir, ferðir og mót.

MARKMI:

- Að allir þjálfunarþættir séu teknir fyrir.
- Að auka þjálfunarálagið verulega.
- Að innleiða afreks hugsunarhátt hjá þeim sem stefna að þátttöku í keppnis- og afreksíþróttum.
- Að skapa möguleika fyrir þá sem vilja iðka íþróttir sem líkamsrækt og vegna félagsskaparins

HELSTU VERKEFNI Á TÍMABILINU

ÁGÚ	U16
SEP	ÍSLANDSMÓT
OKT	ÍSLANDSMÓT, VÍS BIKAR 32 LIÐA
NÓV	ÍSLANDSMÓT, VÍS BIKAR 16 LIÐA
DES	ÍSLANDSMÓT, VÍS BIKAR 8 LIÐA, ÆFINGAR YNGRI LANDSLIÐA
JAN	ÍSLANDSMÓT, VÍS BIKAR 4 LIÐA
FEB	ÍSLANDSMÓT, VÍS BIKAR ÚRSLIT, ÆFINGAR YNGRI LANDSLIÐA
MAR	ÍSLANDSMÓT
APR	ÍSLANDSMÓT
MAÍ	ÍSLANDSMÓT, UNÐANÚRSLIT OG ÚRSLIT
JÚN	U18, KKÍ 1A ÞJÁLFAFARANÁMSKEIÐ
JÚL	

LEIKREGLUR

Leiktími:	4 X 10 mín.
Hálfleikur:	5 mín.
Leikhluta hlé:	1 mín.
Framlenging:	Samkvæmt leikreglum.
Leikhlé:	Samkvæmt leikreglum
Skotklukka:	Samkvæmt leikreglum.
Boltastærð:	7
Körfuhæð:	305 cm

12. FLOKKUR DRENGJA

UM FLOKKINN

Í 12. flokki drengja eru strákar á sautjanda og átjanda ári. Flokkurinn æfir með meistaraflokki karla á virkum dögum en hafa æfingu á Sunnudögum aðeins fyrir þennan flokk og einnig munu þeir hafa sér æfingu fyrir leiki. Flokkurinn tekur þátt á Íslandsmótinu og VÍS bikarkeppninni. Liðsskipan er í höndum þjálfara.

ÞJÁLFARI: Ricardo Dávila (Richi)

ÆFINGAR

Flokkurinn æfir - mínútur á viku.
Æfingarnar fara fram í Glerárskóla.

DAGUR	STAÐUR	TÍMI
Sunnudagar	Glerárskóli	15:30 - 17:00

ABLER KÓÐI:

SAMSKIPTI

Þjálfarar nota Abler fyrir æfingar og samskipti. Foreldraráð flokksins stofnar Facebook síðu í upphafi hvers árs sem notuð er til að halda utan um félagslegt starf, fjáraflanir, ferðir og mót.

MARKMI:

- Að allir þjálfunarþættir séu teknir fyrir.
- Að auka þjálfunarálagið verulega.
- Að innleiða afreks hugsunarhátt hjá þeim sem stefna að þátttöku í keppnis- og afreksíþróttum.

HELSTU VERKEFNI Á TÍMABILINU

ÁGÚ	U18
SEP	ÍSLANDSMÓT
OKT	ÍSLANDSMÓT, VÍS BIKAR 32 LIÐA
NÓV	ÍSLANDSMÓT, VÍS BIKAR 16 LIÐA
DES	ÍSLANDSMÓT, VÍS BIKAR 8 LIÐA, ÆFINGAR YNGRI LANDSLIÐA
JAN	ÍSLANDSMÓT, VÍS BIKAR 4 LIÐA
FEB	ÍSLANDSMÓT, VÍS BIKAR ÚRSLIT, ÆFINGAR YNGRI LANDSLIÐA
MAR	ÍSLANDSMÓT
APR	ÍSLANDSMÓT
MAÍ	ÍSLANDSMÓT, UNÐANÚRSLIT OG ÚRSLIT
JÚN	U18, KKÍ 1A ÞJÁLFAFARANÁMSKEIÐ
JÚL	

LEIKREGLUR

Leiktími:	4 X 10 mín.
Hálfleikur:	5 mín.
Leikhluta hlé:	1 mín.
Framlenging:	Samkvæmt leikreglum.
Leikhlé:	Samkvæmt leikreglum
Skotklukka:	Samkvæmt leikreglum.
Boltastærð:	7
Körfuhæð:	305 cm