



FYRIRMYNDARFÉLAG ÍSÍ

# Handbók

# Handknattleiksdeildar

# 2025



## Efnisyfirlit

1. Inngangur.....	4
-------------------	---

2.	Skipulag deildarinnar og markmið.....	4
	Markmið.....	4
	Félagsleg:.....	4
	Íþróttaleg:.....	4
	Fjármálaleg:.....	4
	Skipurit deildarinnar:.....	5
3.	Umgjörð þjálfunar og keppni.....	5
	Íþróttaaðstaða.....	5
	Þjálfun.....	6
	Skipulag þjálfunar og æfingatöflur.....	6
4.	Fjármál.....	7
	Bókhald.....	7
	Fjárhagsáætlun.....	7
	Laun þjálfara.....	7
5.	Þjálfarar og þjálfun.....	7
	Yfirþjálfari.....	7
	Helstu verkefni yfirþjálfara.....	8
	Þjálfari.....	8
	Helstu verkefni þjálfara.....	8
	Aðstoðarþjálfarar.....	9
	Markmannsþjálfun.....	9
6.	Félagsstarf innan deildar.....	10
	Fjáraflanir.....	10
	Utanlandsferðir.....	10
	Lokahóf handknattleiksdeildar.....	10
7.	Foreldrastarf.....	10
	Foreldraráð.....	10
8.	Fræðsla og forvarnir.....	11
9.	Jafnréttismál.....	11

10. Umhverfismál..... 11

11.

Siðareglur.....  
.....11

12.

Persónuverndarstefna.....  
.....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](mailto:stjornhandbolti@thorsport.is) og netfang unglíngaráðs er [handbolti@thorsport.is](mailto:handbolti@thorsport.is). Ýmsar upplýsingar um deildina má finna á heimasíðu félagsins [www.thorsport.is](http://www.thorsport.is) m.a. upplýsingar um æfingatíma, þjálfara og æfingagjöld. Einnig má benda á heimasíðu HSÍ, sem er [www.hsi.is](http://www.hsi.is), en þar eru m.a. upplýsingar um mót og ýmislegt fræðslu- og fréttæfni.

## 2. Skipulag deildarinnar og markmið

Handknattleiksdeild Þórs er ein af 8 deildum Íþróttafélagsins Þórs. Í stjórn handknattleiksdeildar eru 8 stjórnarmenn og í unglíngaráði eru 7 fulltrúar sem vinna fyrir deildina í sjálfboðavinnu. Meðal verkefna stjórnar eru skipulagsmál, stefna, markmið, fjárhagur, fjármögnun og aðstaða. Stjórn handknattleiksdeildar og unglíngaráð eru í nánu samstarfi með hagsmuni allra iðkenda að leiðarljósi.

Hjá deildinni eru 8 flokkar, 3. – 8. flokkur drengja, U-lið og meistaraflokkur. Yngsti flokkurinn, 8. flokkur, er kynjablandaður. Hjá deildinni starfa yfirþjálfari yngri flokka, 6 þjálfarar ásamt 10 aðstoðarþjálfurum. Kvennaflokkarnir eru sameiginlegir undir merkjum KA og Þórs.

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

### Markmið

#### Félagsleg:

- Að gefa sem flestum börnum og unglíngum tækifæri og aðstöðu til að æfa íþróttina.
- Að öllum iðkendum líði vel og læri að bera virðingu hver fyrir öðrum og félaginu
- Að hegðun allra iðkenda sé til fyrirmyndar innan vallar sem utan.
- Að þjálfarar og stjórn séu meðvituð um mikilvægi fjölbreytts félagsstarfs.

#### Íþróttaleg:

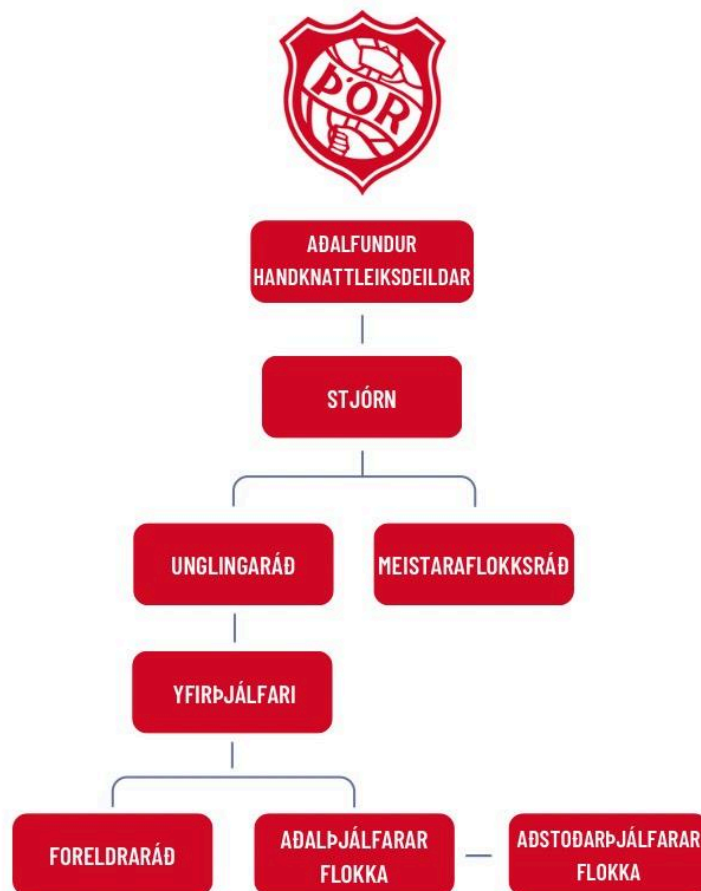
- Að eiga meistaraflokka í fremstu röð keppnisíþróttá á Íslandi.
- Að félagið tefli fram vel undirbúnum og frambærilegum keppnisliðum í öllum flokkum að jafnaði.
- Finna einstaklinga sem hafa hæfileika til að skara fram úr í handknattleik og efla þá og styrkja til frekari afreka.
- Sníða þjálfunina að 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.

#### Fjármálaleg:

- Að reksturinn sé sjálfbær og standi undir sér.
- Deildin fari eftir reglum félagsins í fjármálum (sjá nánar í handbók aðalstjórnar).

#### Skipurit deildarinnar:



### 3. Umgjörð þjálfunar og keppni

#### Íþróttaaðstaða

Heildarfjöldi iðkenda handknattleiksdeildar Þórs veturinn 2019-2020 er u.þ.b. 145. Iðkendum er skipt upp eftir flokkakerfi HSÍ.

Flokkaskipting er eftirfarandi, aldurinn miðast við haust:

Meistaraflokkur

Ungmennaflokkur 19-23 ára

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 Íþróttahúsi Síðuskóla og Íþróttahöllinni en auk þess eru þrekæfingar í Íþróttahöllinni og Baldvinsstofu í Hamri. 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. Það er markmið deildarinnar að öll umgjörð og aðstaða sé til fyrirmyndar og keppendur okkar séu í fremstu röð á landinu. Markmið deildarinnar er að eiga lið í efstu deild í öllum flokkum.

Þjálfarar deildarinnar starfa í samræmi við stefnuyfirlýsingu ÍSÍ um íþróttir barna og unglunga sem og kennsluskrá HSÍ. Gerðir eru skriflegir ráðningarsamningar við þjálfara og þeir ráðnir sem launþegar.

Í kennsluskrá HSÍ eru taldir upp þeir þættir sem iðkendur eiga að ná tókum 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.

## 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 3 æfingar, hjá 5. flokki er æft fjórum sinnum í viku. 4. og 3. flokkur æfa fimm sinnum í viku. Æfingatöflur handknattleiksdeildar Þórs er á heimasíðu félagsins [www.thorsport.is](http://www.thorsport.is). Þjálfarar hafa í flestum tilvikum tölvufang foreldra og fara samskipti þjálfara og foreldra, m.a. um breytingar á æfingatímum og aðrar tilkynningar þjálfara, fram með tölvupósti og/eða á facebook síðum viðkomandi flokks og inná heimasíðu félagsins. Æfingamagn í hverjum flokki fyrir sig er sem hér segir:

o 8. flokkur 2 x 60 mín.

o 7. flokkur 3 x 60 mín.

- o 6. flokkur 3 x 60 mín
- o 5. flokkur 4 x 60 - 90 mín
- o 4. flokkur 4-5 x 60 – 90 mín.
- o 3. flokkur 4-5 x 60 – 90 mín.
- o Ungmennalið 4-5 x 60 – 90 mín.
- o Meistaraflokkur 4-5 x 60 – 90 mín.

## 4. Fjármál

### Bókhald

Bókhald yngri flokka og ungmennaliðs/meistaraflokks er aðskilið. Bókhald handknattleiksdeildar og unglingaráðs er aðskilið og fjármál einnig utan þess að þau eru gerð upp saman í ársreikningi.

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. Rekstraráætlun deildar gengur inn í rekstraráætlun félags sem skilað er inn til ÍBA 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 eru launþegar.

## 5. Þjálfarar og þjálfun

Handknattleiksdeild hefur lagt áherslu á að allir þjálfarar hafi mikla reynslu sem þjálfarar og/eða leikmenn. Lögð hefur verið áhersla á að hver þjálfari hafi yfirumsjón 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. Deildin kappkostar að þjálfarar séu vel menntaðir og fullnægi öllum kröfum ÍSÍ og HSÍ um þá þjálfaramenntun sem krafist er í starfi þeirra.

## Yfirþjálfari

Handknattleiksdeild Þórs ræður yfirþjálfara til að halda utan um starf deildarinnar í samráði við stjórn deildarinnar. Hann aðstoðar við ráðningu þjálfara auk þess að leggja drög að skipulagi starfsársins. Yfirþjálfari skipuleggur samstarfsfundi þjálfara en þeir eru mikilvægir til að fylgja eftir markmiðum deildarinnar um að iðkendur séu í fremstu röð á landsvísu.

## 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. 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 stjórn handknattleiksdeildar sér til þess að þjálfarar boði foreldrafundi að hausti í öllum flokkum. Hann skal í samráði við þjálfara og stjórn koma á foreldraráðum í öllum flokkum. Foreldraráðum er ætlað að sjá um sérmál hvers flokks.

Yfirþjálfari heldur reglulega fundi með þjálfurum, þar sem fjallað er um málefni flokkanna og iðkendur 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 stjórnar þar sem tekið verður á því.

Yfirþjálfari kemur upplýsingum til stjórnar handknattleiksdeildar um störf þjálfara yngri flokka félagsins.

Yfirþjálfari aðstoðar stjórn handknattleiksdeildar við að halda utan um og skipuleggja uppskeruhátíð.

## Þjálfari

Þjálfarar bera ábyrgð á starfi þess flokks sem þeir þjálfar. 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 ferða og fleiri verkefnum.

## Helstu verkefni þjálfara

Að hausti er haldinn kynningarfundur fyrir foreldra iðkenda handknattleiksdeildar, þar kynna þjálfarar starfið í sínum flokk. Þá eru stofnuð foreldraráð í 3.-7. flokki sem þjálfarar vinna í samstarfi við að skipuleggja ferðir og aðrar upptökur til að byggja upp félagsanda. Þjálfarar nota facebook síður flokkanna til að miðla upplýsingum til foreldra.

Mjög mikilvægt er að þjálfarar séu í góðu sambandi við stjórn handknattleiksdeildar/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, starfsmenn íþróttamannvirkja, dómara, iðkendur. Stundvísi er mikilvæg, ef þjálfari forfallast á æfingu þarf hann að finna staðgengil í samráði við yfirþjálfara. Þjálfari útbýr nafnalista 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 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 en 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 stjórn handknattleiksdeildar.

## Aðstoðarþjálfarar

Aðstoðarþjálfarar starfa í samráði við þjálfara. Stjórn handknattleiksdeildar/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, ekki eru fastar æfingar en 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 sjá foreldraráð og þjálfarar um að rækta þann þátt. Ætlast er til að það sé gert a.m.k. einu sinni á æfingatímabilinu. Það er gert m.a. með því að hafa fræðslu, spilakvöld, óvissuferðir og fleira bæði með og án foreldra. Þetta styrkir hópinn inn á vellinum sem og utan.

### Fjáraflanir

Foreldraráð flokkana eru ábyrg fyrir fjáröflunum. Allar hugmyndir af fjáröflun skal bera undir stjórn/unglingar. Það er gert til þess að það séu ekki margir á vegum Þórs að selja eða safna á sama tíma. Upplýsingar um stjórnarmeðlimi er að finna á síðunni thorsport.is undir stjórnir og ráð.

### Utanlandsferðir

Hefð er fyrir því að 4. flokkur fari í utanlandsferð. Það er í höndum foreldra 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 “handboltasnillingur” hefur komið og spjallað um sig og sinn árangur í handbolta. Rætt við iðkendur hvernig hann hugsar um þjálfun sína og heilbrigðan lífsstíl. Þjálfarar fara yfir starf vetrarins og veita verðlaun í sínum flokki. Iðkendur í 3.-8. flokki fá viðurkenningarskjal. Í 4. flokki eru veitt verðlaun fyrir mestu framfarir, besta leikmann og hugarfarsverðlaun. Í 3. flokki eru veitt verðlaun fyrir besta leikmann, besta sóknarmann, besta varnarmann og hugarfar. 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.-6. flokki sem samanstanda af 3-6 foreldrum úr viðkomandi flokki. Unglingaráð leggur mikla áherslu á að foreldraráðin séu virk og þjálfarar fái góðan stuðning frá þeim.

- Foreldraráð er tengill þjálfara við foreldra í floknum. Foreldraráðin sjá um að efla liðsandann og vera með hópefli eða einhvers konar uppákomu 1-3 sinnum á vetri.
- Foreldraráð skipuleggja og undirbúa keppnisferðir og fjáraflanir. 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.

## 8. Fræðsla og forvarnir

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

<https://www.thorsport.is/static/files/handbo-k-adalstjo-rnar-tho-rs-2020.docx.pdf>

## 9. Jafnréttismál

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

<https://www.thorsport.is/static/files/handbo-k-adalstjo-rnar-tho-rs-2020.docx.pdf>

## 10. Umhverfismál

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

<https://www.thorsport.is/static/files/handbo-k-adalstjo-rnar-tho-rs-2020.docx.pdf>

## 11. Siðareglur

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

<https://www.thorsport.is/static/files/handbo-k-adalstjo-rnar-tho-rs-2020.docx.pdf>

## 12. Persónuverndarstefna

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

<https://www.thorsport.is/static/files/handbo-k-adalstjo-rnar-tho-rs-2020.docx.pdf>

