



FYRIRMYNDARFÉLAG ÍSÍ

Handbók Körfuknattleiksdeildar 2025



Efnisyfirlit

Inngangur.....	3
Skipulag deildar og markmið.....	3
Markmið.....	3
Félagsleg:.....	3
Íþróttaleg:.....	3
Fjármálaleg:.....	3
Skipurit körfuknattleiksdeildar Þórs.....	4
Sérákvæði um stjórnarsetu:.....	4
Áheyrnarfulltrúi ungs fólks.....	4
Umgjörð þjálfunar og keppni.....	5
Andi stefnunnar.....	5
Skilgreiningar.....	5
Markmið.....	5
Leiðir.....	6
Keppni.....	7
Verðlaun og viðurkenningar.....	8
Kennslu- og æfingaskrá.....	9
Viðauki 1 (kennslu- og æfingaskrá).....	9
Þjálfaramenntun.....	9
Fjármálastjórn.....	10
Fjárhagsáætlun.....	10
Bókhald.....	10
Launakjör þjálfara og leikmanna.....	10
Félagsstarf.....	10
Foreldrastarf.....	10
Hlutverk Foreldraráðs.....	10
Fræðslu- og forvarnarstarf.....	11
Jafnréttismál.....	11
Einelti.....	11
Umhverfismál.....	11
Viðaukar.....	11
Viðauki 1: Kennslu- og æfingaskrá.....	12

Inngangur

Handbók þessi tiltekur stefnu Körfuknattleiksdeildar Þórs Akureyri í samræmi við leiðbeiningar og kröfur Íþrótt- og Ólympíusambands Íslands um gæðaverkefnið Fyrirmyndarfélag ÍSÍ.

Handbók þessi er endurskoðuð með tilliti til breytinga á hverju ári.

Skipulag deildar og markmið

Markmið

Félagsleg:

- Að gefa sem flestum börnum og unglingum 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 karla og kvenna í fremstu röð.
- 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 köefubolta 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.

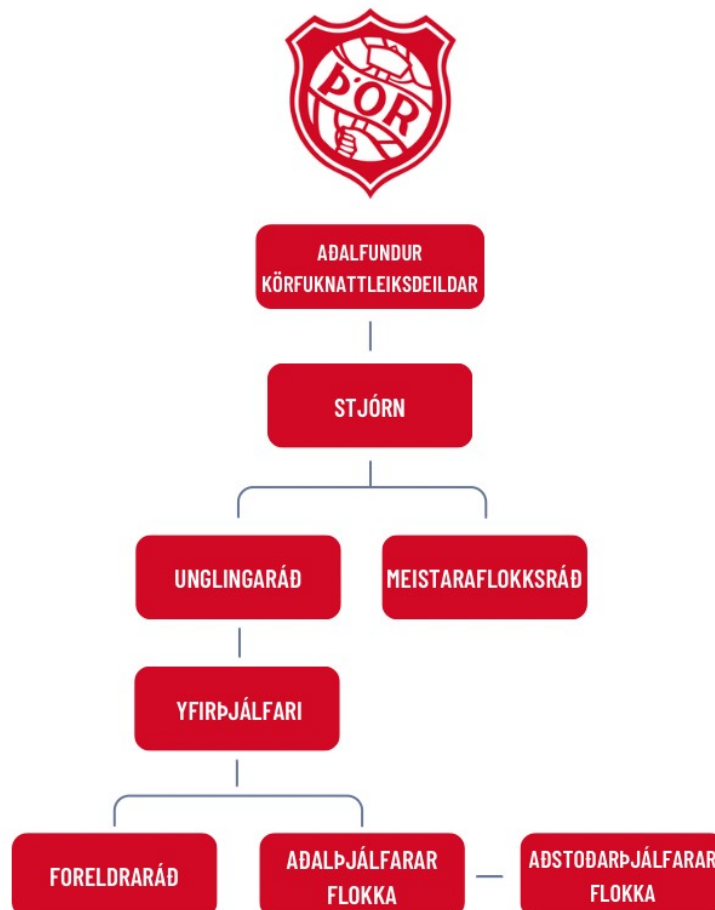
Fjármálaleg:

- Að reksturinn sé sjálfbær og standi undir sér.
- Deildin fari eftir reglum félagsins í fjármálum sem eru eftirfarandi:

7. gr.

- D) Stjórnir deilda skulu í september ár hvert skila til aðalstjórnar fjárhagsáætlun fyrir komandi reikningsár. Fyrir þann tíma skal aðalstjórn félagsins eða framkvæmdarstjóri kynna heildarskipulag fjáröflunarleiða komandi árs svo að fjáröflun leiði ekki til árekstra milli deilda.
- E) Hver deild skal hafa sjálfstæðan fjárhag. Fjárskuldbindingar deilda taka ekki gildi fyrr en samþykki aðalstjórnar liggur fyrir. Í bókhaldi skal fjárhagur barna- og unglingastarfs aðskilinn frá öðrum fjárhag deilda. Allt bókhald deildanna skal fært í Hamri af starfsmanni aðalstjórnar.

Skipurit körfuknattleiksdeildar Þórs



Sérákvæði um stjórnarsetu:

Í stjórn KKD Þórs skal ávalt sitja a.m.k einn áheyrnafulltrúi ungs fólks á aldrinum 16-25 ára eins og vísað er til með sérstöku ákvæði í handbók aðalstjórnar félagsins og lögum þess.

Umgjörð þjálfunar og keppni

Félagið hagar öllu starfi sínu hvað varðar þjálfun og þátttöku í keppni í samræmi við stefnuyfirlýsingu ÍSÍ um íþróttir barna og unglunga. Nauðsynlegt er að allt starfsfólk deildarinnar kynni sér stefnuna reglulega og framfylgi henni í einu og öllu.

Andi stefnunnar

Sú stefna sem hér er mælt með 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 fjöldaðátttöku 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 unglungaíþróttum er átt við íþróttir fyrir börn á aldrinum 13-19 ára.

Markmið

Íþróttþjálfun barna og unglunga hafi eftirfarandi markmið:

a) 8 ára og yngri:

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

b) 9-12 ára:

- Að bæta tæknilega færni.
Að auka þol.
- Að auka kraft.

- Að auka liðleika.
- Að vekja íþróttáhuga fyrir lífstíð.

c) 13-16 ára:

- 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 afreksíþróttamennsku 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.

d) 17-19 ára:

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

Leiðir

Stefnt verði að eftirfarandi leiðum að settum þjálfunarmarkmiðum:

a) 8 ára og yngri:

- Að æfingarnar séu fjölþættar og stuðli að bættum hreyfiþroska. Hér er átt við æfingar sem örva hinar ýmsu skynstöðvar og unnið sé með grófhreyfingar og fínhreyfingar.
- Að þjálfunin fari fram í leikformi.
- Að æfingarnar séu skemmtilegar.
- Að öll börn fái jöfn tækifæri til þátttöku.

b) 9-12 ára

- Að æfingarnar séu fjölþættar.
- Að aðaláherslan í þjálfuninni sé á þjálfun tæknilegrar færni.
- Að börnin séu hvött til að kynna sér og reyna sem flestar íþróttagreinar.
Að undirstöðutækni sem flestra íþróttagreina sé lærð.
- Að æfingarnar feli í sér þol, kraft og liðleikaæfingar.
Að æfingarnar séu skemmtilegar.

c) 13-16 ára

- Að æfingarnar séu fjölþættar.
- Að æfingarnar byggist meira en áður á þoli, krafti og hraðaæfingum ásamt liðleikabjálfun.
- Að þeirri tæknilegu færni sé viðhaldið sem áður var lærd.
- Að í lok þessa aldurskeiðs hefjist sérhæfing í ákveðnum íþróttagreinum eða greinaflokjum.
- Að sérstök áhersla sé lögð á að skapa unglingum félagslega góðar aðstæður innan íþróttaliðsins eða félagsins. Til þess skulu öll tækifæri sem bjóðast til hópþátttöku, hópferða og félagslegra athafna innan vallar sem utan nýtt til hins ýtrasta.
- Að fræðsla um vöxt og þroska fari fram.
- Að fræðsla um heilbrigðan lífsstíl fari fram.
- Að allir unglingar fái tækifæri til æfinga og keppni miðað við þroska og getu.

d) 17-19 ára

- Að æfingarnar séu alhliða og fjölþættar þannig að allir þjálfunarbættir séu teknir fyrir með tilliti til stöðu og hæfileika hvers einstaklings.
- Að sérhæfð afreksþjálfun fari fram og æfingaálagið sé aukið verulega frá því sem áður var sé stefnt að þátttöku í afreksíþróttum.
- Að unglingunum sé gerð full grein fyrir hvaða hugarfar, álag og hæfileika þarf til að ná árangri í afreksíþróttum.
- Að deildin geri greinarmun á afreksíþróttum eða íþróttum þar sem árangur í keppni er aðalmarkmiðið annars vegar og hins vegar íþróttum þar sem áhersla er lögð á líkamsrækt og félagsskapinn umfram árangur í keppni sem slíkri.

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.

a) 8 ára og yngri:

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 nágrannafélögum keppa.

- Mikil áhersla skal lögð á að allir fái tækifæri til að vera með í keppninni og að enginn skuli útilokaður vegna getu.

b) 9-10 ára:

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.

c) 11-12 ára:

Keppni skal fara fram á félags-, héraðs-, landshluta- og landsvísu.

- Áhersla skal lögð á liðakeppni og að allir fái tækifæri til að vera með óháð getu.

d) 13-14 ára:

Keppni skal fara fram á félags-, héraðs-, landshluta- og landsvísu og hugsanlega erlendis.

- Liðakeppni skal vera í fyrirrúmi en aukin áhersla miðað við fyrri aldursskeið á keppni milli einstaklinga.

e) 15-19 ára:

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

Verðlauna veitingar í keppni barna og unglinga fylgi eftirfarandi áætlun:

a) 10 ára og yngri:

- Allir fái jafna viðurkenningu fyrir þátttöku.

b) 11-12 ára:

- Lið vinni til verðlauna.
- Einstaklingar geta unnið til verðlauna í einstaklings greinum.
- Fyrst við 11 ára aldur er leyfilegt að krýna Íslandsmeistara, einstakling eða lið.

c) 13-19 ára

- Lið vinni til verðlauna.
- Einstaklingar vinni til verðlauna.

Óæskilegt er að veita börnum og yngri unglingum stórviðurkenningar s.s. Íþróttamaður félags, bæjar, héraðs, landshluta eða sérsambands.

Verðlaunaveitingar á uppskeruhátíðum/verðlaunahátíðum séu í anda þess sem fram kemur hér að framan.

Kennslu- og æfingaskrá

Deildin hefur látið útbúa kennslu- og æfingaskrá þar sem fram koma markmið þjálfunar í hverjum aldursflokki fyrir sig.

Viðauki 1 (kennslu- og æfingaskrá).

Þjálfaramenntun

Alltaf skal miðað við eftirfarandi atriði við ráðningar á þjálfurum deildarinnar:

- Þjálfarar hafi menntun samkvæmt kröfum ÍSÍ og eða KKÍ.
- Aðstoðarþjálfarar séu til staðar ef fjöldi iðkenda er yfir 20.
- Samráðsfundir í umsjón yfirþjálfara yngri flokka eru haldnir í það minnsta þrisvar sinnum á tímabilinu október-maí.

Fjármálastjórn

Fjárhagsáætlun

- Fjárhagsáætlun skal vera tilbúin 1 október ár hvert.

Bókhald

- Bókhald barna- og unglingastarfs er aðskilið frá öðrum flokkum.
- Gjaldkeri deildar greiðir reikninga deildarinnar og skilar öllum nauðsynlegum gögnum til bókara félagsins.
- Bókhald er fært af skrifstofu félagsins.

Launakjör þjálfara og leikmanna

- Leikmenn og þjálfarar eru ýmist launþegar eða verktakar. Sé þjálfari eða leikmaður í fullu starfi hjá félaginu skal hann vera launþegi. Sé þjálfari eða leikmaður í hlutastarfi og jafnframt í öðru starfi utan félagsins er heimilt að greiða viðkomandi verktakagreiðslur.
- Launakjör skulu taka mið af umfangi starfs, reynslu af þjálfun og menntun.
- Allir samningar skulu vera skriflegir í tvíriti þar sem samningsaðilar halda eftir sínu frumritinu hvor.

Félagsstarf

- Litið skal á félagsstarf sem veigamikinn þátt í starfi hvers flokks og skal haldast í hendur við æfingar og keppni. Þjálfari hvers flokks telst ábyrgur fyrir félagsstarfi hvers flokks í samstarfi við foreldra.
- Uppskeruhátíð er fastur liður í starfi unglingaráð deildarinnar. Þar er farið yfir tímabilið og árangri og framförum fagnað með góðri samverustund.
- Mikilvægt er að stuðla að virkri þátttöku foreldra í félagsstarfinu.
- Þrettándagleði þórs í samstarfi við aðalstjórn.

Foreldrastarf

Þjálfari hvers flokks hefur umsjón með stofnun foreldraráðs í hverjum flokki fyrir sig.

Hlutverk Foreldraráðs

- Foreldrafundir skulu haldnir á hverju hausti í upphafi leiktíðar þar sem þetta skal tekið fyrir:
 - o Tilnefndir tengiliðir við þjálfara og stjórn.
 - o Keppnisferðir skipulagðar.
 - o Hugmyndavinna um fjáraflanir, fjáraflanir skipulagðar.
 - o Ferðamáti keppnisferða ræddur.

- o Kynna foreldrum stefnu félagsins í forvarnar-, jafnréttis- og umhverfismálum.
- Foreldrafundi skal einnig boða fyrir hvert keppnisferðalag eða sjá um skipulagningu inni á þeim samfélagsmiðli sem flokkurinn hefur, s.s. facebook.

Fræðslu- og forvarnarstarf

Vísað í handbók aðalstjórnar félagsins:

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

Jafnréttismál

Vísað í handbók aðalstjórnar félagsins:

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

Umhverfismál

Vísað í handbók aðalstjórnar félagsins:

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

Siðareglur

Vísað í handbók aðalstjórnar félagsins:

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

Jafnréttisstefna

Vísað í handbók aðalstjórnar félagsins:

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

Viðaukar

Viðauki 1: Kennslu- og æfingaskrá

FÆRNI	Undir 11	12-14 ára	15-16 ára	17-20 ára
Grunnlíkamsbeiting				
Fyrsta skref	X			
Stoppa	X			
Snúningar	X			
Stökk	X			
Hreyfingar án bolta				
Undirstöðuatriði hreyfinga án bolta	X			
V-stunga		X		
Stunga fyrir framan varnarmann		X		
Stunga fyrir aftan varnarmann		X		
Hreyfingar eftir skot	X			
Knattmeðferð				
Skot				
Undirstöðuatriði skottækni	X			
Sniðskot	X			
Stöðuskot	X			
Stökkskot		X		
Póstskot		X		
Vítaskot		X		
Troðsla				(X)
Skot gabbhreyfingar		X		
Sendingar				
Undirstöðuatriði sendinga	X			
Brjóstsendingar	X			
Gólfsendingar	X			
Sendingar yfir höfuð		X		
Hafnarboltasending			X	
Rétta (Handoff)				X
Sendinga gabbhreyfingar		X		
Grip				
Undirstöðuatriði þess að grípa		X		
Krafthreyfing	X			
Snúningar	X			



Lesi vörnina	x			



FÆRNI	Undir 11	12-14 ára	15-16 ára	17-20 ára
Knattrak				
Undirstöðuatriði knattraks	X			
Lágt knattrak	X			
Hátt / Hratt knattrak	X			
Hraðabreyting		X		
Knattrak með stefnubreytingum	X			
Krossknattrak (Crossover)		X		
Snúningsknattrak		X		
Knattrak fyrir aftan bak		X		
Knattrak á milli fóta		X		
Hörfað með knattraki		X		
Einn á einn sóknarleikur				
Hreyfingar fyrir utan				
Undirstöðuatriði hreyfinga fyrir utan	X			
Bein keyrsla fram hjá varnarmanni	X			
Gabbhreyfing og keyrsla fram hjá				
Varnarmanni		X		
Framkvæmdaratriði eftir knattrak		X		
Lesi vörnina		X		
Hreyfingar við teig				
Undirstöðuatriði stöðu við teig		X		
Undirstöðuatriði sendinga á teig		X		



FÆRNI	Undir 11	12-14 ára	15-16 ára	17-20 ára
2 og 3 manna samleikur				
Sending og stunga (give and go)		X		
Stunga bak við varnarmann		X		
Setja / nota hindranir		X		
Hindranir á bolta		X		
Hindranir frá bolta		X		
Tveir á einn		X		
Þrír á tvo		X		
Mismunur leikmanna (mismatch)				X

FÆRNI	Undir 11	12-14 ára	15-16 ára	17-20 ára
Varnarleikur				
Undirstöðuatriði varnarleiks	X			
Staða	X			
Rennsli (slide)	X			
Vörn á bolta				
Vörn frá miðju	X			
Vörn gegn hreyfingum við 3.st. línu	X			
Vörn gegn hreyfingum nálægt körfu		X		
Setja gildirur			X	
Taka ruðning			X	
Vörn frá bolta				
Yfirdekkun			X	
Hjálparvörn		X		
Vörn gegn 2 og 3 manna spili				
Vörn gegn sendingu og stungu		X		
Vörn gegn stungu bak við varnarm.		X		
Vörn gegn hindrun á bolta		X		
Vörn gegn hindrun frá bolta		X		
Vörn gegn ójöfnum aðstæðum		X		
Vörn þegar mism. er á leikmönnum				X

FÆRNI	Undir 11	12-14 ára	15-16 ára	17-20 ára
Fráköst				
Varnarfráköst				
Staðsetningar		X		
Stíga út		X		
Sækja frákast	X			
Verja boltann		X		
Koma bolta í leik (outlet sending)		X		
Sóknarfráköst				
Staðsetningar		X		
Sækja sóknarfrákast	X			
Meta aðstæður		X		

FÆRNI	Undir 11	12-14 ára	15-16 ára	17-20 ára
Leikfræði				
Stöður leikmanna				
Leikstjórnandi				
Skotbakvörður			X	
Framherji			X	
Kraftframherji				X
Miðherji				X
Hlutverk varamanna			X	
Varnarleikur liðs				
Grundvallaratriði varnarleiks liðs	X			
Færsla úr sókn í vörn	X			
Maður á mann vörn	X			
Svæðisvarnir			X	
Blandaðar varnir			X	
Pressuvarnir			X	
Sérstakar aðstæður				
Föst leikatriði			X	
Varnaraðferðir miðað við stöðu/tíma				X



Færni	Undir 11	12-14 ára	15-16 ára	17-20 ára
Sóknarleikur liðs				
Grundvallar atriði sóknarleiks	X			
Færsla úr vörn í sókn	X			
Sóknarleikur gegn maður á mann	X			
Sóknarleikur gegn svæðisvörnum			X	
Sóknarleikur gegn blönduðum vörn.			X	
Sóknarleikur gegn pressuvörnum			X	
Sóknarleikur í sérstökum aðstæðum			X	
Föst leikatriði			X	
Sóknarleikur miðað við stöðu/tíma				X