

Uppeldisáætlun Leiknis 2017



Efnisyfirlit

Markmið barna- og unglingastarfs hjá Íþróttafélaginu Leikni	3
Lykilmarkmið barna og unglingastarfsins	3
Leiðir að markmiðum	3
Unglingaráð Leiknis.....	3
Helstu verkefni unglingaráðs.....	4
Skipulag yngri flokka.....	4
Starfsreglur unglingaráðs Leiknis	4
Fjármögnun	4
Þjálfarar.....	5
Starfssvið þjálfara yngri flokka félagsins.....	5
Ráðning þjálfara.....	5
Hlutverk yfirþjálfara	6
Forvarnarstefna	6
Neysla áfengis og/eða notkun annara vímugjafa.....	6
Leiðir til að koma í veg fyrir neyslu áfengis, tóbaks eða annarra vímuefna	6
Foreldrar.....	7
Aðstaða og aðbúnaður	7
Markmið hvers flokks og hlutverk þjálfunar í hverjum flokki.....	8
7. flokkur	8
6. flokkur	8
5. flokkur	9
4. flokkur	9
3. flokkur	9
2. flokkur	10
Afreksstefna	10
Knattspyrnulögin	10
Agamál	11
Uppskeruhátíð Leiknis	11
Endurskoðun knattspyrnunámskrárinnar.....	12

Markmið barna- og unglíngastarfs hjá Íþróttafélaginu Leikni

Íþróttafélagið Leiknir leggur kapp á að finna hverjum og einum iðkanda verkefni við hæfi og skapa þannig umhverfi fyrir börnin þar sem þau eru örðuð á jákvæðan hátt.

Íþróttafélagið Leiknir hefur mótað uppeldisstefnu þar sem bæði er lögð áhersla á ánægju og árangur. Eitt af meginmarkmiðum yngri flokka starfsins er að að kynna knattspyrnu fyrir börnum í hverfinu og skapa með þeim áhuga á íþróttinni og félaginu. Lögð er áhersla á félagsskap, heilbrigðan lífsstíl, jákvæðni, aga og úrvals kennslu.

Lykilmarkmið barna og unglíngastarfsins

- i Ala upp knattspyrnumenn fyrir afreksstefnu félagsins.
- ii Búa til þjálfara úr þeim leikmönnum sem hafa knattspyrnulegan grunn en skortir þó upp á hæfni til að ná verulega langt í greininni.
- iii Búa til stjórnarmenn framtíðarinnar. Með því að hlúa vel að og sýna hverjum einstaklingi virðingu, má efla félagsvitund iðkenda sem skilar sér í stjórnir og ráð síðar meir.
- iv Búa til stuðningsmenn og velunnara félagsins. Með jákvæðu andrúmslofti og með því að ta á alla sem jafningja í starfi félagsins eru iðkendur sem ekki ná langt í íþróttinni líklegri til að leggja félaginu lið, t.d. á áhorfendapöllumum.
- v Búa til dómara. Með því að kenna þeim leikmönnum, sem vilja halda áfram í félaginu sínu, knattspyrnulögin má nýta þann mannauð sem felst í iðkendum félagsins á fjölbreyttari hátt.
- vi Skila af sér betri þjóðfélagsþegnum. Með því að æfa knattspyrnu í hóp styrkjast margir mannlegir þættir svo sem félagsfærni, samskipta- og samstarfshæfni.
- vii Forvarnir. Íþróttir eru besta forvörn sem völ er á. Félagið vill stuðla að heilbrigðum lífsstíl iðkenda og því að þeir haldist sem lengst í íþróttum.
- viii Opna dyr fyrir nýja íbúa hverfisins og þá ekki hvað síst fyrir nýbúa til að mynda félagsleg tengsl við aðra Íslendinga í hverfinu með þátttöku í félagsstarfinu.

Leiðir að markmiðum

1. Ráða hafa þjálfara til félagsins (sjá kaflann [Þjálfarar](#)).
2. Hafa aðbúnað og aðstæður til knattspyrnuíðkunar eins góðar og kostur er á hverjum tíma.
3. Hafa virkt félagsstarf.
4. Hafa félagshúsið opið öllum félagsmönnum á öllum aldri.
5. Hlúa að hverjum og einum einstaklingi þannig að allir fái notið sín.
6. Ná til nýbúa með því að hafa auglýsingaefni og efni á heimasíðu útgefið á nokkrum tungumálum.
7. Gefa öllum iðkendum nægan spílatíma og í liði sem hæfir þeirra getu.
8. Þjóða uppá afreksþjálfun / einstaklingsþjálfun (sjá kaflann [Afreksstefna](#)).
9. Þjóða öllum iðkendum frítt á leiki meistaraflokks.
10. Hvetja börn til náms.

Unglingaráð Leiknis

Unglingaráð Leiknis hefur með höndum rekstur yngri flokka frá 3. flokki pílta og niður í 8. flokk. Unglingaráð rekur einnig yngstu flokka kvenna og hefur frumkvæði um samstarf um eldri flokka kvenna. 8. flokkur er ætlaður báðum kynjum.

Helstu verkefni unglíngaráðs

1. Fjárafánir iðkenda sem eru mánaðarlega til að standa straum af ferðalögum barnanna á vegum félagsins.
2. Kynningarstarf í samstarfi við framkvæmdarstjóra.
3. Þjálfararáðningar í samstarfi við framkvæmdarstjóra (launamál) yfirþjálfara (faglegi þátturinn) og stjórn (sjá kaflann [Þjálfarar](#)).
4. Uppskeruhátíð (sjá kaflann [Uppskeruhátíð](#)).
5. Breiðholtshlaup.
6. Fjármögnun starfs yngri flokka (sjá kaflann [Fjármögnun](#)).
7. Skipun foreldraráða í hverjum flokki og stuðningur við þau.
8. Viðhald faglegs starfs.

Skipulag yngri flokka

Skipulag yngri flokka er í höndum unglíngaráðs, sem lítur undir stjórn Leiknis, og framkvæmdarstjóra. Yfirþjálfari ber ábyrgð á framgangi æfinga og keppni.

Unglíngaráð leggur áherslu á að sem flestar æfingar fari fram við aðstöðu félagsins, við Austurberg 1.

Starfsreglur unglíngaráðs Leiknis

1. Allir sem eru búnir að greiða æfingagjöld fá rétt til þess að taka þátt í mótum óski þeir þess og skulu fá tækifæri til að spila í þeim leikjum sem settir eru upp í flokknum.
2. Þjálfarar stjórna alfarið skiptingu í lið (A, B og svo framvegis) og miðast liðskipan fyrst og fremst við getu.
3. Þjálfarar skulu skila inn æfingatöflum til framkvæmdastjóra fyrir hvert tímabil til uppröðunnar á völlum og húsum. .
4. Þjálfarar og annað starfsfólk skulu leggja mikla áherslu á að iðkendur beri virðingu fyrir félaginu, aðstöðu og aðbúnaði. Einnig að tileinka iðkendum virðingu fyrir starfsfólki og öðrum iðkendum.
5. Allir iðkendur í keppni á vegum félagsins skulu keppa í Leiknisbúningi, stuttbuxum og sokkum. Iðkendur skulu eiga sína keppnistreyju upp í 3.flokk.
6. Leggja skal áherslu á mikilvægi heilbrigðs lífnis við iðkendur, svo sem mataræði og svefn.
7. Færustu leikmönnum hvers flokks býðst tækifæri til að æfa og keppa að hluta til eða öllu leiti með næsta flokki fyrir ofan til að örva og bjóða verkefni við hæfi. Þjálfarar geta tekið þessa ákvörðun með yfirþjálfara.
8. Þjálfarar skulu ávallt horfa í kennsluþáttinn fram yfir sigra. En um leið reyna að sigra sé þess kostur innan þess ramma sem knattspyrnustefnan býður.
9. Þeir sem starfa fyrir félagið skulu sýna félaginu og stjórn þess á hverjum tíma virðingu og gæta þess að tala jákvætt um félagið. Þeir sem merktir eru félaginu skulu í hvívetna vera félaginu til sóma innan vallar sem utan.

Fjármögnun

Eins og segir í kaflanum um unglíngaráð ber það ábyrgð á rekstri allra yngri flokka félagsins. Reksturinn er aðskilinn rekstri meistaraflokks og allar tekjur sem Íþróttafélagið Leiknir hefur af starfsemi yngri flokkanna ganga til unglíngaráðs.

Helstu rekstartekjur unglíngaráðs Leiknis eru:

- i. Æfingagjöld

- ii. KSÍ Styrkur
- iii. Styrkir frá fyrirtækjum sem sérstaklega eru ætlaðir í yngri flokka starfið.
- iv. Fjáraflanir

Þjálfarar

Starfssvið þjálfara yngri flokka félagsins

- i. Þjálfara ber að fylgja leikmönnum á alla kappleiki og mót, leiðbeina þeim og hvetja til dáða á jákvæðan hátt en um leið rýna til gagns með velferð leikmanna að leiðarljósi.
- ii. Þjálfari skal undirbúa hverja æfingu fyrir sig og taka mið af knattspyrnustefnu félagsins við mótun æfingar. Tímaseðill í sideline-xps skal fylgja hverri æfingu og þar skal þjálfari einnig skrá mætingar iðkenda.
- iii. Þjálfari skal leitast við að leiðbeina og kenna leikmönnum á æfingum og stoppa æfingar með kennslufræðilega punkta sem nýst gætu leikmönnum.
- iv. Þjálfari skal skila inn viku, mánaðar -og ársáætlunin til yfirþjálfara og skal planið taka mið af stefnu félagsins.
- v. Þjálfari skal leggja upp alla leiki með velferð leikmanna og framtíð þeirra í huga en ekki skammtíma árangur.
- vi. Þjálfari skal huga sérstaklega vel að andlegum þætti leikmanna. Efla hann með virkum æfingum, hópefli, valdeflandi æfingum og svo framvegis. Ef leikmaður virðist meiddur á sál, skal félagið leitast við að veita honum jafn skjóta meðferð og ef um líkamleg meiðsl eruværi að ræða.
- vii. Þjálfari skal hafa öflug tengsl við foreldra og vera tilbúinn að svara fyrirspurnum þeirra.
- viii. Þjálfara ber að skila þátttakendalista mánaðarlega til framkvæmdastjóra. Nýjir iðkendur skulu skráðir jafnharðan.
- ix. Þjálfara ber að vera í opinberum fötum félagsins við æfingar og keppnir.
- x. Þjálfara ber að mæta á fund unglíngaráðs og stjórnar sé hann til hans boðaður.
- xi. Þjálfari skal stuðla að jákvæðri kynningu félagsins, bæði meðal félagsmanna og ekki síður út á við.
- xii. Þjálfari skal vera fyrirmynd iðkenda í hvívetna.
- xiii. Þjálfari skal sýna af sér háttvísi og heiðarleika.
- xiv. Þjálfari skal skrá flokka til leiks í opin mót á vegum annara aðildarféлага
- xv. Þjálfari skal setja á æfingaleiki og aðra knattspyrnutengda viðburði.

Ráðning þjálfara

Unglíngaráð og yfirþjálfari ráða þjálfara til starfa að höfðu samráði við framkvæmdastjóra og stjórn. Eftirfarandi stefna er höfð að leiðarljósi við ráðningu þjálfara:

- i. Þjálfarar skulu hafa lokið a.m.k. UEFA B prófi.
- ii. Aðstoðarþjálfarar skulu hafa lokið II stigi KSÍ.
- iii. Komi upp sú staða að ekki fáiast þjálfari til starfa með tilskylda menntun skal hann tafarlaust vera skáður á næsta námskeið KSÍ til að uppfylla kröfurnar.
- iv. Allir þjálfarar skulu hafa lokið skyndihjálparnámskeiði. Sé ráðinn þjálfari sem ekki hefur lokið slíku námskeiði skal félagið aðstoða nýjan þjálfara við að fara á slíkt námskeið.
- v. Fari iðkendur yfir 16 í flokki skal vera ráðinn aðstoðarþjálfari.
- vi. Hugmyndir þjálfara sem ráðnir eru til starfa skulu falla vel að stefnu félagsins hvað varðar hugmyndafræði. Þeir skulu hafa metnað til þes að vinna eftir stefnu félagsins.

Hlutverk yfirþjálfara

Yfirþjálfari er yfirmaður allra þjálfara félagsins og fulltrúi unglingsráðs og stjórnar Leiknis í daglegum viðfangsefnum í knattspyrnulegum störfum félagsins. Hann er ábyrgðamaður þess að starfið í félaginu sé faglegt og unnið sé eftir stefnu Leiknis.

Yfirþjálfara ber að:

- i. Samhæfa þjálfun allra flokka og mynda samfellu í þjálfuninni.
- ii. Halda þjálfarafundi a.m.k. 3x í mánuði.
- iii. Halda utan um afreksstarf félagsins.
- iv. Aðstoða og þjálfu upp yngri/óreyndari þjálfara félagsins .
- v. Sjá til þess að plön (vikuleg, mánaðarleg og ársáætlanir) séu gerð og séu virk .
- vi. Leikgreina leiki elstu flokka. Hafa eftirfylgni með afreksleikmönnum.
- vii. Fylgjast með æfingum allra flokka.
- viii. Skrá flokka í opinber mót.
- ix. Móta knattspyrnulega stefnu félagsins í samstarfi við stjórn og unglingsráð.
- x. Skipuleggja og framkvæma árangursmælingar.
- xi. Gera ársskýrslu að loknu tímabili.
- xii. Finna þjálfara fyrir flokka félagsins.

Forvarnarstefna

Íþróttir eru án vafa ein sú albesta forvörn sem um getur í baráttunni við áfengi, fíkniefni og hvert annað það böll sem maðurinn hefur sér skapað. Íþróttafélag sem hefur heilt hverfi á bakvið sig líkt og Leiknir Reykjavík, hefur því miklum skyldum að gegna gagnvart nærsamfélaginu , einkum og sér í lagi þegar kemur að forvörnum.

Neysla áfengis og/eða notkun annara vímugjafa

Neysla áfengis og annarra vímuefna er með öllu stranglega bönnuð í keppnis- og æfingaferðum á vegum félagsins. Þetta á við um leikmenn, þjálfara og fararstjóra. Sá sem verður uppvís að því að brjóta þessar reglur verður umsvifalaust vísað af móttsstað/æfingasvæði.

Ef aðili undir 18 ára verður vís að notkun áfengis eða annarra vímugjafa, þ.m.t. tókaksnotkun, skal félagið þegar í stað hafa samband við foreldra eða forráðamenn barnsins. Ef um endurtekið brot er að ræða skal félagið kalla saman foreldra og forvarnarfulltrúa Breiðholts til fundar við sig ásamt iðkanda.

Ef iðkandi yfir 18 ára aldri verður vís að notkun áfengis eða annarra vímugjafa (þ.m.t. tóbaksnotkun) í keppnisferð, á æfingasvæði eða í húsakynnum félagsins skal honum tafarlaust vísað af svæðinu. Málið skal svo rætt við leikmanninn á fundi með þjálfara, framkvæmdastjóra og formanni meistaraflokksráðs. Ef um endurtekið brot er að ræða skal málið vegið og metið ásamt því að sótt verður fagaðstoð hverfamiðstöðvar Breiðholts. Leitast skal við að hvetja einstaklinginn á uppbyggilegan hátt til að hverfa frá neyslu og halda áfram íþróttaiðkun sinni.

Leiðir til að koma í veg fyrir neyslu áfengis, tóbaks eða annarra vímuefna

A. Forvarnarfundir með fagaðilum úr hverfamiðstöð Reykjavíkurborgar skulu haldnir með hverjum flokk (5. flokki og eldri) einu sinni á hverju tímabili.

B. Þjálfarar skulu vera fyrirmynd í hvívetna. Þjálfari skal undir engum kringumstæðum nota tóbak eða áfengi í kringum iðkendur. Þjálfarar upplýsa iðkendur um slæmar afleiðingar af notkun efnanna og neikvæð áhrif á árangur í íþróttum sem og á andlega og líkamlega heilsu.

C. Virk þátttaka foreldra í starfi félagsins í gegnum foreldrafélag og flokksráð. Áhugi og aðhald foreldra skiptir miklu máli.

D. Líflegt og ábyrgt félagsstarf utan æfingatíma í hverjum flokki fyrir sig þar sem iðkendur fá að kynnast vímuefnlausu skemmtanahaldi.

E. Veita iðkendum aðhald. Þjálfari fylgist náið með hegðun og atferli iðkenda. Ef hann verður var við breytingar í hegðuniðkanda skal hann ræða við hann og í framhaldi við forráðamenn ef ljóst er að um vandamál er að ræða.

Foreldrar

Foreldrar eru órjúfanlegur hluti af knattspyrnuíðkun barnsins en þar er að mörgu að hyggja. Leiknir leggur áherslu á eftirfarandi þegar kemur að foreldum og forráðamönnum.

1. Mættu og fylgstu með barninu þínu á kappleikjum og einnig á æfingum ef þess gefst kostur. Það hvetur börnin að sjá að foreldrarnir sýni áhuga. Þetta á ekki síður við þegar börnin eldast og eykur líkur á að þau haldi áfram að stunda knattspyrnu.
2. Farðu fram á það við barnið þitt að það mæti á allar æfingar.
3. Hvetjið börnin bæði þegar vel gengur og ekki síður þegar á móti blæs. Ekki reyna að hafa áhrif eða leiðbeina barninu á meðan á leik stendur, það er hlutverk þjálfarans. Aldrei reyna að hafa áhrif á störf þjálfarans meðan á leik stendur.
4. Ef foreldri vill gera athugasemdir eða ræða mikilvæg mál við þjálfara þá skal gera það í einrúmi þegar iðkendur eru ekki nærri.
5. Ekki spyrja barnið hvernig fór heldur hvort það hafi verið gaman. Þannig hvetjum við barnið til þess að skemmta sér og læra íþróttina frekar en að einblína á úrslit.
6. Sýnið starfi félagsins virðingu og takið þátt í því. Mætið á foreldrafundi og takið þátt í umræðunni þar, það er ykkar vettvangur.
7. Barnið er að leika og æfa en ekki þú. Leyfðu því að njóta sín á sínum forsendum. Ekki lifa drauminn í gegnum barnið.
8. Hvetjið iðkendur til að taka þátt í fjáröflunum þeim sem unglíngaráð skipuleggur og aðstoðið börnin ykkar í þeim efnum. Þátttaka í fjáröflunum getur dregið verulega úr kostnaði við mótin.
9. Hollt mataræði og góð hvíld eru mikilvægir þættir til að auka árangur og ánægju af því sem við gerum. Þar gegna foreldrar lykilhlutverki.
10. Leggið ykkar á vogaskálarnar til þess að gera knattspyrnuna að þeirri góðu forvörn sem hún er með því að temja barninu aga, virðingu, mætingu og stundvísi.
11. Takið þátt í félagsstarfinu, bjóddu þig fram til setu í foreldraráðum og mættu með barninu á leiki meistaraflokks. Félagið er fólkið sem í því er.

Aðstaða og aðbúnaður

Mikilvægt er að æfingar og annað starf sé jákvæð upplifun fyrir alla; iðkendur, þjálfara og foreldra. Það skapar talsverð útgjöld og tíma að sækja æfingar langt í burtu. Því er mikilvægur liður í starfi félagsins að þjónustan sé sem allra mest á félagssvæði félagsins við Austurberg 1. Aðstaða félagsins er sem hér segir :

1. Gervigrasvöllur 105×68 m – við Austurberg 1
2. Leiknishús – Austurbergi 1
3. Fellaskóli íþróttahús – Norðurfelli 1
4. Æfingagrassvöllur 110 x 105 m – Austurbergi 1
5. Aðalvöllur 105×68 m – Austurbergi 1

6. Steinavöllur, gras 75×30 m – Austurbergi 1
7. Vesturbergsvöllur 70x 30 m – Austurbergi 1
8. Lyftingaaðstaða í Íþróttahúsinu Austurbergi – Austurbergi 1

Félagið leggur einnig mikið upp úr því að aðbúnaður iðkenda til þjálfunar sé með besta móti og eru því til ýmis áhöld til þjálfunar í Leiknisheimilinu:

1. Varnarveggur
2. Lausir kallar
3. Hoppgrindur
4. Stangir
5. Stigar
6. Spyrnuveggur
7. Meters-mörk
8. Ásamt öðrum áhöldum (keilur, boltar, vesti)

Markmið hvers flokks og hlutverk þjálfunar í hverjum flokki

7. flokkur

Kynna nýjum iðkendum knattspyrnu á jákvæðan og skemmtilegan hátt. Láta æfingar fara fram að mestu leiti í leikjaformi og með grunnæfingum. Búa til viðvarandi áhuga með iðkendum með því að leggja áherslu á samkennd, vináttu og samheldni.

- i. Aðalþættir þjálfunar: Kenna orðið spila (senda stutt, sóla, rekja)
- ii. Spila frá markverði á æfingum og í leikjum
- iii. Kenna einföld sendingarform eins og þríhyrninga
- iv. Æfingar undir litlu áreiti, en áreiti samt (t.d. reitur 4/5 á 1)

Mót: Flokkurinn fer á Akranes á hverju ári. Önnur verkefni eru í höndum þjálfara.
Fjöldi æfinga: 2x -3x í viku yfir vetrartímann en 3-4x yfir sumartíman.

6. flokkur

Farið dýpra í grunnatriði knattspyrnu með tækniæfingar undir áreiti sem meginþátt þjálfunar. Mikil og rík áhersla lögð á aga þótt létt andrúmsloft sé afar mikilvægt. Lagt skal allt kapp á að leyfa einstaklingnum að njóta sín.

Meginþættir þjálfunar:

- i. Kenna leikstöður
- ii. Kenna að dekkja
- iii. Auka áreiti í leikæfingum
- iv. Ýta undir samspil
- v. Spila stutt frá markvörðum
- vi. Spila í gegnum völlinn
- vii. Grunntækniþættir í gegnum áreiti og einnig klofnar í einangraðar (e.isolated) hreyfingar.
- viii. Hvetja til einstaklingsframtaks
- ix. Vinna í leikstöðunni 3 á 2 og í yfirtölum

Mót: Flokkurinn fer á öll mót hjá KRR og Íslandsmót KSÍ. Önnur mót eru í höndum þjálfara.
Fjöldi æfinga: 3x yfir veturinn og 3-4x yfir sumartíman.

5. flokkur

„Spila“ eru einkunnarorð í 5. flokki. Í því felst að leika boltanum ávallt stutt á samherja, þ.m.t. markvörð, halda boltanum sjálfur ef enginn samherji er laus. Leggja kapp á að vel spilaður leikur er mikilvægari en sigurleikur sem er illa leikinn. Grunntækni í bland við að halda bolta og spila innan liðs er lykilatriði þjálfunar.

Meginþættir í þjálfun:

- i. Nota markvörð í uppspili sem og yfirtölu
- ii. Spila í gegnum línur
- iii. Spila í sjónlínu undantekningalaust á fyrri tveimur þriðjungum vallar
- iv. Leysa þröngar leikstöður með spili
- v. Grunn „shape“ í varnarleik og uppspili
- vi. Spila margar stöður
- vii. Einstaklingsframtak – allstaðar á vellinum en af skynsemi
- viii. Byggja ofan á þann grunn sem til staðar er úr fyrri þjálfun
- ix. Vinna með leikstöðuna 1 á 1
- x. Auka áreiti í leikæfingum (4vs2 og færri leikmenn í yfirtölu)

Mót: flokurinn fer á N1 mót á Akureyri og tekur þátt í Reykjavíkur- og íslandsmóti.

Fjöldi æfinga: 3- 4 yfir veturinn en 4 yfir sumarið

4. flokkur

Líkmalegur þroski leikmanna er æði misjafn á þessum árum og því mikilvægt að horfa til þess í þjálfun á leikmönnum. Mjög mikilvægt er að næra ekki stóra leikmenn á aflsmunum sínum og gefa minni leikmönnum pláss til að þróast. Leikfræði, rangstaða, færslur, dýpt. Lögð er enn frekari áhersla á grunntækni og að halda bolta innan liðs með stuttum sendingum. Mest áhersla er lögð á kennslu í leikfræðipáttum. Eftir fremsta megni skulu þær æfingar vera í leikformi.

Meginþættir þjálfunar:

- i. Leikmönnum kennd rangstaða
- ii. Grunnur í færslum
- iii. Reynt að efla rýmisgreind og leikmönnum kennt á völlinn
- iv. Notkun svæðis og búa til svæði með hreyfingum og sendingum
- v. Byggja áfram á grunni í þjálfun úr ákvarðanatöku (fara að spila á jafnari tölum), tækni, sendingum og móttökum.
- vi. Einangraðar æfingar einungis sem upphitun
- vii. Flóknari sendingarferlar

Mót: KSÍ og KRR mót. Annað hvert ár er haldið á GotihaCup í Svíþjóð.

Fjöldi æfinga: 4 -5 x allt árið um kring.

3. flokkur

Þjálfun líkamlegs atgervis hefst og leikmenn fara að ná aukinni samhæfingu í stækkunarferli. Mikilvægt að huga vel að svefni og hvíld sem er lykilatriði í stækkunarferli (e. grow spurth). Leikmenn eru enn misjafnir að í hæð og styrk verður þjálfunin að miðast við getu og gæði leikmanna en ekki hæð og styrk.

Meginþættir þjálfunar:

- i. Byggja ofan á taktískan grunn úr síðasta fasa (flokki)
- ii. Bæta inn hápressu
- iii. Setja menn í afmarkaðri stöður og vinna með leikmenn í stöðum

- iv. Móta týpuna með vinnu á styrkleikum leikmanns
- v. Líkamleg þjálfun í hraða og styrk
- vi. Taktískara uppspil
- vii. Vinna með huglæga þáttinn
- viii. Efla hópvitund

Mót: Íslandsmót, KRR mót og annað hvert ár heldur flokkurinn á Gothia Cup í Svíþjóð.
Fjöldi æfinga: 5x í viku

2. flokkur

Undirbúningur fyrir afreksstefnu (mfl.). Ríkari áhersla lögð á líkamlegt atgervi til að búa menn undir stökk úr 2. flokki upp í meistaraflokk karla.

Meginþættir þjálfunar:

- i. Taktískur skilningur
- ii. Líkamlegt atgervi
- iii. Andlegur undirbúningur
- iv. Skipulag liðs og einstaklings
- v. Kröfur og metnaður

Mikil áhersla lögð á að leikmenn hafi góðan leikskilning, séu klárir á færslum, völdun, dekkun, dýpt, breidd og allar þær aðstæður sem upp koma í alvöru knattspyrnuleik.

Afreksstefna

Unglingaráð og Knattspyrnudeildin reka í sameinginu afreksstefnu sem felur í sér sérþjálfun leikmanna. Æfingarnar eru í höndum þjálfara sem sér alfarið um daglegan framgang verkefnisins. Í þessari sérþjálfun felst:

1. Leikmenn fá eina til tvær auka fótboltaæfingar í viku í smærri hópum (1-6 á æfingu).
2. Mælingar á leikmönnum þol, styrkur snerpa.
3. Fræðsla í tengslum við mataræði.
4. Sértek þjálfun miðuð við hvern leikmann.
5. Fylgst sérstaklega með framgangi þessara leikmanna í leikjum.
6. Sérstakt aðhald og þjálfun líkamlega með elstu iðkendum hópsins.

Allir leikmenn eiga þess kost að vera valdir inn í afreksstefnuna en það er alfarið í höndum þjálfara flokkanna, yfirþjálfara og meistaraflokksþjálfara hverjir verða valdir í hópinn. Leikmenn niður í 13 ára aldur koma til greina á séræfingarnar.

Knattspyrnulögin

Knattspyrnulögin eru stór þáttur í fótboltanum og þau þurfa allir iðkendur sem æfa íþróttina að kunna. Unglingaráð Leiknis leggur því mikið upp úr fræðslu í knattspyrnulögnum. Þeirri fræðslu er háttað sem hér segir:

1. Þjálfarar fara á dómaraþingir hjá bestu dómurum félagsins.
2. Iðkendur fá fræðslu frá þjálfurum um lögin og mikilvæg „match praktísk atriði“, s.s. innköst, horn, aukaspyrnur og síðar rangstöðu og óbeina aukaspyrnu.
3. Allir iðkendur á eldra ári í 3. flokki eru sendir á dómaraþingir.
4. Félagið heldur dómaraþingir fyrir iðkendur og foreldra einu sinni á ári.

Agamál

1. Þjálfari setur fram agareglur í sínum flokki í upphafi tímabils.
2. Leikmenn skulu hlýta agareglum félagsins og flokksins.
3. Leikmaður sem staðinn er ítrekað að brotum og fautaskap á velli skal tekinn af velli af þjálfara ef dómari hefur ekki gripið til sinna ráða.
4. Leikmenn skulu ekki þræta við dómara og leikmenn á varamannabekk ekki hafa uppi hróp af bekk inn á leikvöll.
5. Leikmaður sem fer ekki eftir tilmælum þjálfara, sýnir félögum sínum óvirðingu, mætir of seint í leik eða ítrekað of seint á æfingar skal fara á agafund hjá þjálfara og ef það ber ekki tilætlaðan árangur skal vísað á fund unglingaráðs og framkvæmdastjóra.
6. Öll agamál og eineltismál skulu koma inn á borð hjá unglingaráði og framkvæmdastjóra og geta leitt til þess að iðkandi verði settur í bann frá keppni og/eða leikjum.
7. Ef um gróf eineltismál eða agamál er að ræða skal unglingaráð vísa málinu til aðalstjórnar þar sem iðkanda getur verið vikið úr félaginu.
8. Þjálfari getur sett mætingareglur sem gilda til þess að komast á tiltekin mót.

Uppskeruhátíð Leiknis

Uppskeruhátíð leiknis skal haldin hvert ár að loknu keppnistímabili. Hátíðin er í höndum unglingaráðs Leiknis og skulu veittar viðurkenningar á hátíðinni sem hér segir:

7.flokkur

1. Allir iðkendur fá viðurkenningu og gullpening

6.flokkur

1. Allir fá viðurkenningu
2. Besta ástundun

5.flokkur

1. Besta ástundun
2. Mestu framfarir

4.flokkur

1. Besti leikmaður
2. Besta ástundun
3. Mestu framfarir

3.flokkur

1. Besti leikmaður
2. Efnilegasti leikmaður
3. Mestu framfarir

2.flokkur karla

1. Besti leikmaður
2. Efnilegasti leikmaður
3. Mestu framfarir

Meistarflokkur

1. Besti leikmaður
2. Efnilegasti leikmaður

Önnur verðlaun og viðurkenningar:

1. Landsleikur á árinu
2. Vel unnin störf svo sem dómgæsla
3. Annað

Endurskoðun knattspyrnunámskrárinnar

Þessi knattspyrnunámskrá sem í raun er uppeldisáætlun fyrir starf yngri flokka Leiknis er áætluð til næstu fimm ára (5. jan 2017- 5. jan 2022) og verður að þeim tíma liðnum endurskoðuð með tilliti til árangurs af starfseminni.

Yfirþjálfari, framkvæmdastjóri, fulltrúi unglingaráðs og fulltrúi aðalstjórnar setjast þá niður og meta hvort markmiðum áætlunarinnar hafi verið náð. Hafi markmiðum ekki verið náð, skal mynda nefnd innan félagsins til að bæta það sem aflaga fór og finna lausnir til þess að ná markmiðum sem sett verða fyrir næstu ár þar á eftir.

Fyrsta námskrá / uppeldisáætlun var til þriggja ára og var síðasta námsskrá unninn upp úr henni en ýmislegt lagað, breytt og bætt. Fyrsta áætlun náði yfir tímabilið 2008-2011 (sumarið 2009, 2010 og 2011) á þeim tíma hafðu skilað sér upp úr starfi yngri flokka um 8-9 leikmenn sem léku á einhverjum tímapunkti í meistarflokk Leiknis sem telst mjög viðunandi árangur. Næstu fimm ár þar á eftir komust ögn færri að sem gæti að hluta til skýrst af því liðið fór úr fyrstu deild í úrvalsdeild.

Með nýrri útgáfuknattspyrnunámskrárinnar er það von okkar að afrakstur stefnunnar skili uppöldum fjölda uppalinna leikmanna upp í afreksstefnu félagsins á komandi misserum.

Þórður Einarsson framkvæmdastjóri
Unglingaráð Leiknis
Aðalstjórn Leiknis