**Foreldra handbók**

**Knattspyrnudeildar Sindra**



**Kæri tengill**

Til hamingju með að takast á við þetta skemmtilega verkefni að vera tengill og vera þar með virkur þátttakandi í íþróttastarfi barnsins þíns.

Hér eru nokkur atriði sem er gott fyrir þig að hafa í huga í sambandi við tenglastarfið

* Gott er að mæta reglulega á æfingar flokksins til að vera vel inni í málunum
* Nauðsynlegt er að vera í góðu sambandi við þjálfarann allar ákvarðanir um fundi og mót eru gerðar í samráði við hann.
* Mikilvægt er að halda fund með foreldrum og þjálfurum á tímabilinu apríl-maí til að hægt sé að skrá foreldra á blað sem bílstjóra og fararstjóra. Okkar reynsla er sú að það er mjög gott að hafa þessi mál alveg á hreinu svo enginn misskilningur sé í gangi. Hægt er að nálgast mótalista fyrir Íslandsmót og önnur mót á ksi.is
* Einnig viljum við ítreka að tenglar starfa frá haustfundi sem haldin er ár hvert og fram að næsta haustfundi. Gott er líka að hafa í huga að hrófla þá ekki við samskiptasíðum fyrr en næsti tengill hefur tekið við
* Að lokum minnum við þig á að þú getur alltaf leitað til yngri flokka ráðsins eða framkvæmdastjóra ef þú hefur einhverjar spurningar eða vantar aðstoð.

**Gangi þér vel**

**Yngri flokka ráð Sindra**

**Inngangur**Í foreldrahandbókinni er farið yfir helstu atriði sem snerta foreldra, upplýsingar um hvert á að leita innan félagsins vegna ýmissa mála ásamt ábendingum um hvernig foreldrar geta komið að starfi félagsins.

Ef frekari spurningar vakna er hægt að leita til stjórnar knattpspyrnudeildar, yngri flokkaráðs , framkvæmdastjóra félagsins eða tengla í viðkomandi flokki.

**Nýr iðkandi** Þegar nýr iðkandi byrjar hjá Sindra eru nokkur atriði sem ganga þarf frá til að tryggja að foreldrar og iðkandi fái upplýsingar um starf innan félagsins, að viðkomandi sé rétt skráð/ur  og gengið sé frá greiðslu æfingagjalda.

**Skráning iðkanda** Skráning fer fram hjá þjálfara. Með skráningu er iðkandi orðinn meðlimur í Sindra og getur byrjað æfingar. Að sjálfsögðu er öllum heimilt að prófa æfingar en ef iðkandi ætlar að taka þátt í starfinu,  keppa á mótum o.s.frv.  verður að skrá hann/hana.  Afar mikilvægt er að skrá sig sem fyrst á póstlista þjálfara. Stærstur hluti samskipta milli foreldra og þjálfara sem og milli foreldra og félagsins fer fram í gegnum tölvupóst eða blogg flokkanna.

**Greiðsla æfingagjalda** Upplýsingar um greiðslumöguleika eru hjá framkvæmdastjóra.  Hægt er að greiða með greiðslukorti, með millifærslu eða koma á skrifstofu Sindra og ganga frá greiðslunni hjá framkvændastjóra félagsins. Minnum foreldra á að nýta sér tómstundastyrkinn.

**Útbúnaður**

Íþróttafatnaður, takkaskór, gervigrasskór, innanhússkór, legghlífar og vatnsbrúsi. Húfur eða ennisband og vettlingar eru oft nauðsyn. Mikilvægt er að merkja föt vel. Málmtakkar eru hvorki leyfðir á æfingum eða leikjum.

Athugið! Dýrari útbúnaður gerir barnið ekki að betri knattspyrnumanni.

Minnum á að oft er talsvert af fötum í óskilum á í‏‏þróttavellinum og í Bárunni

**Upplýsingar um þjálfara/æfingatíma** Upplýsingar um þetta eru undir hverjum flokki fyrir sig á heimasíðu félagsins og einnig er hægt að fá þessar upplýsingar hjá framkvæmdastjóra eða í íþróttahúsinu.

Á heimsíðu félagsins www.umfsindri.is sem og hjá þjálfara er einnig hægt að fá upplýsingar um stefnu félagsins varðandi þjálfun í öllum flokkum. Lögð er rík áhersla á að hafa samræmdan ramma milli flokka þannig að starf verði eins ánægjulegt og árangursríkt og hægt er.

**Samskipti innan félagsins**

Í þessum kafla reynum við að taka saman hvert leita á varðandi helstu atriði sem upp geta komið varðandi samskipti innan félagsins. Ef einhverjar frekari spurningar vakna þá er hægt að leita til tengla, yngri flokka ráðs, framkvæmdastjóra eða stjórnar knattspyrnudeildar..

* **Ef óánægja er með störf þjálfara:** leita skal til yngri flokkaráðs, tengla, framkvæmdastjóra eða stjórnarinnar. Mikilvægt er að þessir aðilar heyri af óánægju þessari ef upp kemur.
* **Ef upp kemur einelti eða vandamál í samskiptum við iðkendur**: tala við þjálfara flokksins. Ef það skilar ekki árangri þá er að leita til yngri flokka ráðs
* **Ef upp koma spurningar varðandi greiðslu æfingagjalda**: leita til framkvæmdastjóra
* **Ef erfiðleikar eru varðandi greiðslu æfingagjalda**: leita til framkvæmdastjóra sem leitast mun við að leysa úr því, ekki er stefna Sindra að vísa iðkendum frá vegna tímabundinna erfiðleika með greiðslur.
* **Ef áhugi er á að starfa sem tengill:** leita til yngri flokka ráðs .
* **Ef þið hafið hugmynd(ir) um fjáröflun/æfingar/félagslega viðburði eða eitthvað annað**: leita til yngri flokka ráðs sem tekur þetta áfram í samráði við þig og þjálfara.

**Hver gerir hvað hjá Sindra?**

Verkaskipting hjá félaginu tekur nokkuð mið af því að mikið starf er unnið af sjálfboðaliðum og starfsmenn eru fáir. Því er verkaskipting ekki eins afmörkuð og væri ef starfsmenn væru fleiri. Erfitt er því að setja niður tæmandi lista yfir verkaskiptingu og tryggja að ekki sé fleiri en einn aðili sem kemur að ákveðnum lið(um). Gróft til tekið má skipta verkum niður á eftirfarandi hátt:

**Stjórn knattspyrnudeildar: Kristján Guðnason formaður, Gunnar Stígur Reynisson varaformaður, Gunnar Ingi Valgeirsson gjaldkeri, Ólöf Þórhalla Magnúsdóttir ritari.**

**Framkvæmdastjór**i: Sér um daglegan rekstur og dagleg samskipti varðandi fjármál, situr fundi deilda.

**Yngri flokka ráð : Tengiliður milli foreldra, þjálfara og stjórnar. Heldur utan um starf yngri flokkanna..Heldur fund á hverju hausti til að kynna starf vetrarins og þjálfara. Funda einu sinni í mánuði og einn fulltrúi úr yngri flokka ráði situr að auki fundi stjórnar þegar þörf er á. 2 fulltrúar sitja í 2 ár og fara þá út en hinir 2 sitja í 4 ár. Þetta er gert svo ekki séu allir nýir í ráðinu og hægt sé að nýta þekkingu þeirra sem hafa setið í ráðinu.**

**Yfirþjálfari :** Yfirþjálfari hefur yfirumsjón með öllu faglegu starfi unglingaráðs knattspyrnudeildar og veitir þjálfurum og stjórnendum faglega ráðgjöf við þjálfun. Hann ber ábyrgð á að æfingaáætlanir séu gerðar, þeim fylgt og að þær séu kynntar iðkendum og foreldrum. Yfirþjálfari leggur fram tillögur um ráðningu þjálfara, en endanleg samþykkt er í höndum stjórnar Sindra og/eða unglingaráðs.

**Tenglar: Sjá um allt er viðkemur einstaka flokkum s.s finna fararstjóra og sjá um skipulag fyrir mót sem farið er á eða eru haldin á vegum Sindra. Sjá einnig um félagslega þáttinn þ.e. að eitthvað skemmtilegt sé gert einu sinni á hverri önn þ.e. haustönn, vorönn og sumarönn með iðkendum og þjálfara utan æfinga. Sjá um samskipti milli foreldra og þjálfara í formi tölvupósts þegar þjálfari þarf á að halda. Tenglar eiga ekki að þurfa að sjá um allt aðalstarf þeirra er að virkja aðra foreldra.**

**Að starfa innan félagsins**

Nokkur fjöldi foreldra vinnur fyrir félagið annað hvort einstakan flokk, á einstöku móti eða innan yngri flokka ráðs eða sem tenglar. Þetta starf er félaginu og iðkendum gríðarlega mikilvægt og grunnur að því starfi sem unnið er innan Sindra.

Eins og áður kom fram eru nokkrar leiðir fyrir foreldra að starfa innan félagsins:

* 1. Vera liðsstjóri/fararstjóri á móti: Hægt er að sjá hér að neðan í hverju starfið felst. Sama gildir um þetta og fjáröflun eða félagslega viðburði, haldinn er fundur þar sem hægt er að skrá sig eða senda á yngri flokka ráð ef þú ert tilbúin(n) að starfa við þetta.
* 2. Starfa sem tengill: Tenglar eru skipaðir í byrjun starfsárs þ.e. í september og eru verkefni þeirra nokkur. Þau helstu eru að ákveða með þjálfara á hvaða mót er farið, skipuleggja þátttöku á stærri mótum, skipuleggja fjáröflun og ákveða félagslega viðburði með þjálfara. Ekki er þar með sagt að tenglar geri allt sjálfir heldur fá þeir gjarnan fleiri til aðstoðar við skipulagningu. Einnig eru tenglar tengiliðir varðandi að fá foreldra í flokknum til að starfa við stærri viðburð s.s. stærri fjáraflanir, stærri mót og slíkt.

**Strax í yngri flokkum er mikil þörf fyrir aðstoð foreldra. Mælst er til þess að börn yngri en 10 ára fari ekki án foreldris eða forráðamanna á mót. Það er ekki hægt að ætlast til að þjálfari beri einn ábyrgð á öllum börnum í flokknum. Lögð er áhersla á að ekki sé farið á mót án lágmarks fjölda fararstjóra.**

**Tenglar**

Í upphafi hvers starfsárs í september skulu foreldrar

skipa 2-4 tengla í hverjum yngri flokka Sindra.

**Hlutverk tengla**

* **Sjá um allt er viðkemur einstaka flokkum s.s finna fararstjóra og sjá um skipulag fyrir mót sem farið er á eða eru haldin á vegum Sindra.**
* **Sjá einnig um félagslega þáttinn þ.e. að eitthvað skemmtilegt sé gert einu sinni á hverri önn þ.e. haustönn, vorönn og sumarönn með iðkendum og þjálfara utan æfinga.**
* **Sjá um samskipti milli foreldra og þjálfara í formi tölvupósts þegar þjálfari þarf á að halda .**
* Eru tengiliður milli iðkenda, þjálfara, foreldra og yngri flokkaráðs.
* Sjá um allan undirbúning móta sem farið er á í samráði við þjálfara, sjá um allt nema skráningu á mót.
* Virkja sem flesta foreldra til starfa í flokknum, sérstaklega í kringum ferðalög*, ‏‏því margar hendur vinna létt verk.*

**Hlutverk og skyldur foreldra**

Hlutverk foreldra er afar mikið sérstaklega hjá yngstu flokkunum og viljum við því benda á nokkur atriði varðandi það. Það er grundvallaratriði að börnin okkar skemmti sér vel og hafi gaman af íþróttum. Ánægjan verður að koma fyrst á þessum árum, afreksmannahugsun kemur eftir því sem iðkendur verða eldri.

Foreldrar geta aðstoðað við starf félagsins og flokkanna á margvíslegan hátt. Það er hægt að starfa í yngri flokkaráði, starfa sem tengill eða fararstjóri á mótum, vinna á mótum sem Sindri heldur, vinna að fjáröflun o.s.frv. Þessi verkefni eiga það öll sameiginlegt að gefa mikið af sér á sama tíma og þau styðja við starf félagsins og möguleika þess til að gera betur við iðkendur þ.e börnin okkar.

**Hér eru nokkur atriði sem gott er að hafa í huga**:

* Berum virðingu fyrir starfi þjálfara og leyfum þeim að sinna því.
* Gagnrýnum aldrei þjálfara þannig að iðkendur heyri til.
* Hvetjum liðið á jákvæðan hátt en ekki en ekki einstaklinganna.
* Mundu að það er barnið þitt sem er að taka þátt og keppa - Ekki þú.
* Sýndu alltaf stuðning sama hvernig gengur - mundu að það byggir upp!
* Reyndu að aðstoða við starfið eins og kostur er, það geta allir lagt sitt af

mörkum.

* Vertu sjálfum þér, börnunum og félaginu til sóma á leikjum og mótum

**Almennt til foreldra:**

Sem foreldri getur þú tekið þátt í því að gera íþróttir barna og unglinga að eftirminnilegri og jákvæðri reynslu því ættum við sem foreldrar ættum ávallt að hafa hugfast að :

* Barnið þitt er í íþróttum á eigin forsendum, foreldrum hættir til að gleyma því.
* Hvetja barnið til þátttöku í íþróttum, ekki ‏þvinga það.
* Það er þitt hlutverk að hvetja barnið þitt til að fara eftir og virða reglur íþróttanna.
* Þú ert barninu fyrirmynd í því að taka ósigri af æðruleysi og sigri hrokalaust.
* Þú átt að styðja og hvetja öll börn og ungmenni, ekki bara þín eigin.
* Mikilvægt er að foreldrar séu jákvæðir bæði þegar vel gengur og þegar illa gengur.
* Látið aðeins jákvæð og hvetjandi orð frá ykkur fara á meðan leik stendur.
* Gera aldrei grín að barni eða hrópa að því ef það gerir mistök.
* Spyrja barnið hvort æfingin hafi verið skemmtileg eða spennandi, úrslitin eru ekki alltaf aðalatriðið.
* Sýna starfi félagsins virðingu.
* Vera virk á foreldrafundum þar sem umræður fara fram um þjálfun og markmið félagsins, þar er ykkar vettvangur.
* Standa saman um fjáraflanir og félagastarf í yngri flokkum.
* Leggja okkar að mörkum til að íþróttaiðkun barna okkar verði raunveruleg forvörn gegn óheilbrigðum lífsháttum.
* Mæta stundum á æfingu eða leiki þegar við getum. Það virkar hvetjandi fyrir barnið, líka þegar það eldist.
* Hættum ekki að styðja börnin okkar þegar þau komast upp úr yngri flokkum þau þurfa jafnvel meira á okkur að halda þegar þau eldast.
* Vera góð fyrirmynd fyrir börnin með jákvæðri framkomu og virðingu gagnvart þjálfaranum, dómaranum og liði andstæðinganna.
* Hrós er ein besta leiðin til að byggja upp sjálfstraust, forðumst að setja pressu á barnið hvað varðar frammistöðu þess.
* Keppnisdagur er alltaf hátíðisdagur, sama hvernig leikurinn fer.

**Þátttaka á mótum**

Stór hluti af starfi flokkanna er þátttaka á mótum. Þessi mót eru allt frá því að vera 2-3 klukkustunda löng upp í það að vera 4 daga löng og fela í sér gistingu. Mismunandi er fyrir hvern flokk hvernig þessu er háttað .

Fyrir hvert lengra mót er ákveðinn undirbúningur sem þarf að eiga sér stað. Nokkur atriði sem vinna þarf að eru:

* 1. Skipa fararstjóra sem stýrir undirbúningi fyrir mótið, en hann sér til þess að nefndir séu skipaðar, liðsstjórar fáist og er tengiliður við mótshaldara ásamt þjálfara. Á mótsstað situr fararstjóri fararstjórafundi þar sem farið er yfir dagskrá móts, breytingar og önnur atriði sem upp koma.
* 2. Það þarf að fá foreldra til að vera liðsstjóra og er fjöldi mismunandi eftir aldri iðkenda. Í yngstu flokkunum eru vanalega 2 foreldrar alltaf með hverju liði. Liðsstjórar fylgja liðum meðan á keppni stendur og sjá um að mætt sé á réttum tíma í leiki, í mat osfrv.
* 3. Matarnefnd kaupir mat/nesti fyrir mótið. Mismunandi er eftir mótum hversu mikið þarf að útvega, þetta er allt frá því að útbúa nesti fyrir daginn og kvöldhressingu til þess að útdeila nesti sem er innifalið á mótum. Einnig sér nefndin um að útvega hluti eins og samlokugrill, brúsa, bretti, hnífa, hraðsuðuketil og slíkt.
* 4. Varðandi rútuferðir hefur ‏þjálfari oftast milligöngu um ‏það við framkvæmdastjóra.
* 5. Gott er að taka með fána Sindra og Sindratattú. Hægt að nálgast hann hjá framkvæmdastjóra**.** Minnum sérstaklega á að skila fánum hreinum.
* 6. Hafa sjúkrakassa með og einnig upplýsingar um ofnæmi, óþol og slíkt hjá iðkendum. Það er á ábyrgð foreldra að láta liðsstjóra/fararstjóra fá slíkt.
* 7. Ef rigningarspá er, er gott að taka með ‏þurrkgrind, aðstaða til fataaþurrkunar getur verið misjöfn.

**Einnig er rétt að minna á mikilvægi þess að ganga vel um rúturnar og skila þeim hreinum og einnig þarf að fylla á bensíntankinn.**

Hægt er að notast við meðfylgjandi minnislista fyrir hvað fara þarf með í keppnisferðir. Að sjálfsögðu er nokkur munur á þessu eftir aldri keppenda en grunnurinn er sá sami.

**Minnislisti fyrir foreldra í keppnisferðum**

Utanyfirfatnað til skiptanna

Nærfatnað 4-5 stk

4-5 pör af sokkum

Sindrakeppnistreyju

Sindrakeppnisstuttbuxur

Rauða fótboltasokka ( gott að hafa nokkur pör til skiptanna og hafa ‏‏þá merkta)

Regngalla,

Flíspeysu,

Sindra galla

Takkaskó

Legghlífar

Handklæði

Tannbursta, tannkrem

Sundföt

Venjulega skó ( ekki takkaskó )

Vettlinga, húfu

Bakpoka ( til að geyma sundföt, smálegt dót )

Spil, bækur, blöð

Dýnu

Sæng eða svefnpoka

Kodda

Vatnsbrúsa

**Munið að merkja alla hluti með nafni iðkanda/síma og látið krakkana vera með þegar pakkað svo þau viti hvar hlutirnir eru og hvað var tekið með!**

**Af gefnu tilefni minnum við einnig á að símar og önnur raftæki eru ekki leyfð í ferðum Sindra. Börn geta fengið að hringja hjá þjálfara ef ná þarf í foreldra. Ástæða þessa er aðallega sú að erfitt er fyrir tengla og þjálfara að halda utan um allt svo ekkert týnist.Svo er líka gaman fyrir börnin að kynnast hvert öðru betur heldur en að hver sé í sínu horni með ipod eða dvd spilara.**

**Starfslýsing yngri flokka ráðs knattspyrnudeildar Sindra.**

Ráðið er skipað 4 einstaklingum. Ráðið skal funda reglulega og eigi sjaldnar en einu sinni í mánuði. Framkvæmdastjóri situr fundi ráðsins ef ástæða þykir til og hafa þar tillögurétt og málfrelsi en eigi atkvæðisrétt. Skipa skal formann og boðar hann til funda og stýrir þeim. Formaður mætir á fundi knattspyrnudeildar ef þörf þykir eða fær annan fulltrúa úr yngri flokka ráði til að mæta. Skipa skal ritara sem heldur gjörðabók um alla fundi. Ráðið skal skila skriflegum fundargerðum til stjórnar félagsins í lok tímabils. Eitt meginhlutverk ráðsins er að halda utan um starfsemi yngri flokka, vera tenglum til stuðnings í ‏þeirra starfi. Leggja skal áherslu á að auka félagslega þáttinn í starfinu. Taka skal upp virkt eftirlit með vinnu þjálfara.

Að öðru leyti eru helstu hlutverk ráðsins þessi:

* Að skipa tveggja manna foreldraráð (tengla) fyrir hvern flokk.
* Að auka félagslega þáttinn í starfinu.

Yngri flokka ráð heldur fund á hausti í upphafi keppnisárs, með foreldrum og ‏‏þjálfurum. Þar kynna ‏þjálfarar, sig og sína vinnu, og um leið kosnir tenglar fyrir árið.

Yngri flokka ráð heldur reglulega fundi með ‏‏þjálfurum, þar sem fjallað er um málefni flokkana og iðkenda.

Yngri flokka ráð grípur inn í, og er til ráðgjafar, í samvinnu við framkvæmdastjóra, ‏þar sem agavandamál koma upp innan flokkanna, bæði gagnvart iðkendum, foreldrum og ‏þjálfurum og er tengiliður við foreldra. Ef upp koma agavandamál, er vinnureglan sú að framkvæmdastjóri, tenglar og yngri flokka ráð, ræða málið saman, áður en eitthvað er aðhafst.

Yngri flokka ráð fylgist með brottfalli iðkenda og sé meðvitað hvort ‏það sé mikið og geti komið með hugmyndir að ‏þeim málum með tenglum.

Við leggjum áherslu á að draga úr brottfalli í knattspyrnunni og leggjum því áherslu á góða samvinnu við foreldra. Ástæður þess að börn og unglingar hætta að iðka knattspyrnu geta verið af ýmsum toga og í sumum tilvikum ekkert áhyggjuefni (t.d. þegar áhugamálin breytast). Þegar iðkandi hættir hins vegar í íþróttum og engin krefjandi áhugamál koma í staðinn er ástæða til að bregðast við. Samráð foreldra og þjálfara getur oft ráðið úrslitum í þessu efni.

.

**Félagslegi þátturinn**

Knattspyrna er hópíþrótt þar sem einstaklingar hópsins þurfa að samlagast hvor öðrum til að árangur náist í þjálfuninni. Félagslegi þátturinn er sá þáttur sem er oft vanræktur af þjálfurum þar sem ýmsum finnst að nóg sé fyrir iðkendur að hittast á æfingum. Félagsstarfið gerir iðkendum kleift að kynnast betur og eykur enn á gagnkvæma virðingu iðkenda. Þar sem iðkendur okkar skiptast niður í flokka munum við skipuleggja allt félagsstarf umhverfis flokkana sjálfa eða hvern aldurshóp allt eftir hvað er í boði. Reynsla sýnir að öflugt félagsstarf skapar nýja vídd í starfsemina. Fjölmargir hafa jafnvel náð að blómstra betur í félagsstarfinu en í hinu hefðbundna íþróttastarfi. Almenn félagsstarfsemi er ekki bundin við einhvern ákveðin árstíma heldur er félagsstarfið virkt allan ársins hring.

Þetta er hægt að gera á ýmsan hátt. Hér að neðan eru nokkrar tillögur að skemmtunum:

Fara í sund. Hafa video-kvöld Horfa á fótbolta saman í vallarhúsinu. Hafa skyndibitadag – t.d. borða pizzu saman. Hafa spilakvöld – t.d. bingó.

Kvöldvökur með skemmtiatriðum. Keppni í öðrum íþróttagreinum eða óhefðbundnum greinum. Ferðalög.

Hér eru aðeins nokkrir möguleikar nefndir en að sjálfsögðu eru til margir fleiri. Hópefli þarf að vera hluti af þjálfunarferlinu þar sem iðkendum þarf að líða vel í íþróttum og finnast vera hluti af hópnum. Þjálfarar verða því að vera vakandi fyrir því að rækta félagslega þáttinn í þjálfuninni og reyna þannig að auka ánægju iðkenda. Tenglar deildarinnar verða ávallt til staður þegar félagsstarfið fer fram. Almenn yfirumsjón er í höndum þjálfara nema annað sé ákveðið t.d. tenglar eða yngri flokka ráð.

**Styðjum ástundun barnanna**

Við leggjum áherslu á að draga úr brottfalli í knattspyrnunni og leggjum því áherslu á góða samvinnu við foreldra. Ástæður þess að börn og unglingar hætta að iðka knattspyrnu geta verið af ýmsum toga og í sumum tilvikum ekkert áhyggjuefni (t.d. þegar áhugamálin breytast). Þegar iðkandi hættir hins vegar í íþróttum og engin krefjandi áhugamál koma í staðinn er ástæða til að bregðast við. Samráð foreldra og þjálfara getur oft ráðið úrslitum í þessu efni.

# Þjálfun og þjálfarar

## Stefna knattspyrnudeildar: Knattspyrnudeild Sindra leggur ríka áherslu á að þjálfarar séu vel menntaðir og hafi mikla reynslu sem þjálfarar eða leikmenn. Stefna deildarinnar er að allir þjálfarar hafi lokið þjálfaranámskeiðum eða séu með sambærilega menntun. Þjálfarar skulu sækja námskeið sem í boði eru hjá ÍSÍ og KSÍ, hafi þeir ekki tilskylda menntun eða hafi ekki sótt sambærileg námskeið eða aðra menntun t.d. erlendis frá.

Knattspyrnudeild mun hvetja alla þjálfara deildarinnar til að sækja a.m.k. grunnnámskeið KSÍ og ÍSÍ, séu þeir ekki með þau.

Stefna knattspyrnudeildar er að þjálfarar uppfylli menntunarkröfur KSÍ, en þær eru eftirfarandi:

**Þjálfari/Flokkur Menntunarkröfur**Aðalþjálfari meistaraflokks karla KSÍ-A   
Aðstoðarþjálfari meistaraflokks karla\* KSÍ-B   
Þjálfari 2. flokks karla KSÍ-B   
Þjálfari 3. flokks karla KSÍ-B   
Þjálfari 4. flokks karla KSÍ-B   
Þjálfari 5. flokks karla 2. stig   
Þjálfari 6. flokks karla 2. stig   
Þjálfari 7. flokks karla 2. stig   
Yfirþjálfari yngri flokka KSÍ-B   
\* Einungis krafa í úrvalsdeild.

## 

## Þjálfarar og aðstoðarþjálfarar knattspyrnudeildar

Hlutverk þjálfara: Þjálfari tekur að sér þjálfun og stjórnun á æfingum, leikjum og keppnisferðum tiltekins flokks og hefur jafnframt umsjón með öllu starfi hans. Þjálfari skal vera börnum og unglingum til fyrirmyndar og ber honum að fara í einu og öllu samkvæmt þeim reglum og samþykktum er gilda innan félagsins. Skal hann leitast við að byggja upp sem heilbrigðastan og bestan félagsanda í sínum flokki. Þjálfari skal í hvívetna stuðla að því að framkoma leikmanna undir hans stjórn sé ávallt félaginu til fyrirmyndar, eftirbreytni og sóma, innan vallar sem utan, í búningsklefum, á keppnisferðalögum, á æfingum, í leikjum, gangvart dómurum og starfsmönnum leikja, andstæðingum, áhorfendum og eigin félagi. Þjálfari sér um ýmsa félagslega þætti s.s. æfingaferðir, ferðir á leiki, pizzukvöld, bíóferðir, dvd- eða videókvöld, o.fl. Einnig ber honum að aðstoða og taka þátt í ýmsum félagslegum þáttum í innra starfi félagsins eins og t.d. skóla-mótum, æfingabúðum og taka þátt í samstarfi þjálfara deildarinnar.

**Helstu starfsskyldur þjálfara:**

* Þjálfari er ráðinn af stjórn knattspyrnudeildar Sindra og skal starfa samkvæmt þeim reglum og ákvörðunum sem deildin setur varðandi yngri flokka starfið.
* Stefnt skal að því að þjálfarar hafi lokið a.m.k. 1. og 2. hluta þjálfaranámskeiða KSÍ.

Þjálfari sér um skráningu síns flokks í mót og keppnir að höfðu samráði við stjórn yngri flokka ráðs.

* Þjálfari skal hafa frumkvæði og sjá um að boða foreldrafundi t.d. vegna ferða á mót eða leiki.
* Hver þjálfari fær til umráða ákveðinn fjölda bolta, vesta og annan búnað til æfinga og keppni fyrir viðkomandi flokk, sem hann ber ábyrgð á.
* Þjálfari skal vera mættur a.m.k. 10 mínútum fyrir auglýstan æfingatíma. Ef þjálfari forfallast reynir hann að sjá til þess að aðstoðarmaður hans eða annar staðgengill gangi í hans störf og uppfylli skyldur hans. Ef fella þarf niður æfingu lætur þjálfari vita með góðum fyrirvara.
* Þjálfari ber ábyrgð á því að leikmenn séu boðaðir á æfingar og skal í upphafi starfsárs kynna iðkendum og forráðamönnum þeirra æfingaáætlun (tímasetningar og fjölda æfinga á viku). Allar breytingar á æfingatímum skal tilkynna.
* Þjálfari ber ábyrgð á boðun iðkenda á leiki.
* Þjálfari skal halda mætingarskýrslur fyrir iðkendur og ganga skilmerkilega frá þeim þannig að hægt sé að byggja á þeim upplýsingum sem þar koma fram, við innheimtu æfingagjalda.
* Þjálfari skal virða óskir og ákvarðanir vallarstjóra um staðsetningu æfinga og keppnisleikja.
* Þjálfari skal að lokinni æfingu ganga frá þeim búnaði sem hann notað til æfinga.
* Þjálfari skal klæðast fatnaði merktum Sindra í öllum leikjum á vegum félagsins. Stjórn leggur til fatnað. Þá er æskilegt að þjálfari klæðist fatnaði merktum félaginu á æfingum, sé þess nokkur kostur og vera að öðru leyti snyrtilegur til fara.
* Þjálfari skal leitast við að byggja upp sem bestan félaganda í flokknum í samráði við tengla, iðkendur og foreldra/forráðamenn.
* Þjálfari skal eftir bestu getu fylgjast með einelti, álagsmeiðslum, offitu eða átröskun og grípa strax inn í ef þörf er á. Skal hann hafa samráð við foreldra, framkvæmdastjóra, tengla eða yngri flokka ráð.
* Þjálfari skal halda fund að hausti og vori í samráði við yngri flokka ráð, tengla og framkvæmdastjóra þar sem málefni viðkomandi flokks eru rædd. Má þar nefna félagsanda, framfarir, fjáraflanir, æfingatíma, keppnisferðir, búningamál o.fl.
* Þjálfari skal koma upplýsingum um úrslit leikja til framkvæmdastjóra knattspyrnudeildar.
* Þjálfari ber ábyrgð á sjúkratösku flokksins, að hún sé með öllum nauðsynlegum búnaði og að hún sé ávallt höfð meðferðis á leikjum og keppnisferðum.
* Þjálfara er með öllu óheimilt að skrifa vörur á knattspyrnudeild Sindra nema með leyfi eða úttektarbeiðni frá stjórn.
* Óski þjálfari eftir breytingu á leikdegi hjá liði sínu skal hann sjá um þau samskipti sjálfur ásamt framkvæmdastjóra.
* Þjálfari skal markvisst stuðla að því að framkoma leikmanna hans sé Sindra til fyrirmyndar í hvívetna, innan vallar sem utan, í búningsklefum, á keppnisferðalögum hér á landi og erlendis, á æfingum, í leikjum, gagnvart dómara og starfsmönnum leikja, andstæðingum, áhorfendum og eigin félagi.
* Þjálfari ber ábyrgð á að leikskýrslur séu útfylltar fyrir leiki samkvæmt lögum KSÍ.
* Þjálfari skal starfa í hvívetna eftir reglum og samþykktum knattspyrnudeildar Sindra og yngri flokka ráðs. Verði misbrestur á því, er það í höndum stjórnar knattspyrnudeildar að ákveða um framhaldið.
* Komi upp agavandamál í flokknum skal þjálfari tafarlaust gera foreldrum/forrráðamönnum viðvart og reyna að leysa málið í samvinnu við þá. Verði ekki bót á hegðun leikmanns skal bera þau mál undir yngri flokka ráð, tengla eða framkvæmdastjóra og leysa málið í samvinnu við þessa aðila og viðkomandi foreldra/forráðamenn.
* Þjálfari skal taka þátt í samstarfi, fundum, æfingabúðum, námskeiðum o.fl. sem haldin eru á meðal þjálfara innan deildarinnar eða í samstarfi við aðrar deildir innan félagsins.
* Þjálfari skal, þegar um uppákomur, mót eða leiki er að ræða, í öllum tilfellum, koma upplýsingum til iðkenda og forráðamanna.
* Þjálfari skal gæta þess að æfingar henti þroska og getu iðkenda.
* Þjálfari skal leggja áherslu á að allir þeir sem æfa reglulega fái tækifæri til að spila á mótum.
* Þjálfari skal leggja áherslu á góða umgengni iðkenda og að þeir virði húsreglur þeirra íþróttahúsa sem Sindri æfir eða keppir í.
* Þjálfari skal kynna sér umgengnisreglur íþróttasvæði Sindra og jafnframt kynna þær iðkendum.
* Þjálfari skal hafa frumkvæði að því að skipuleggja æfingaleiki innan flokka Sindra eftir því sem þurfa þykir.

**Aðstoðarþjálfarar**

Mikil áhersla er lögð á að ala upp þjálfara innan félagsins. Þannig er reynt að nýta áhugasama iðkendur úr yngri flokkunum sem aðstoðarþjálfara til að þeir öðlist menntun og reynslu til þess að geta tekið síðar að sér þjálfarastörf fyrir félagið sem og til aukins almennt þroska viðkomandi. Aðstoðarþjálfarar fylgja sömu reglum og almennir þjálfarar.

**Góðir siðir fyrir alla iðkendur knattspyrnudeildar Sindra:**

1. Ég er stundvís, ég mæti tímalega fyrir æfingar og á réttum tíma í leiki.

2. Ég er jákvæður gagnvart samherjum og mótherjum og mæti með góða skapið á æfingar og leiki.

3. Ég mótmæli ekki því sem dómarinn/þjálfarinn segir.

4. Ég kem kurteislega fram við mótherja/samherja, og nota ekki ljótt orðbragð, því ég vil að hann/hún komi vel fram við mig.

5. Ég legg mig alltaf 100 % fram.

6. Ég þarf bæði að kunna að vinna og tapa.

7. Ég hjálpa samherjum eins og ég get á æfingum, í leikjum, utan vallar sem innan.

8. Ég baktala ekki aðra leikmenn eða ‏þjálfara.

9. Ég geng vel um búningsklefa, íþróttasali og íþróttavelli, bæði á Höfn, sem og annars staðar.

10. Ég geng líka vel um bíla, rútu og þar sem ég gisti þegar ég er í keppnisferðalögum með Sindra.

11. Ég ber virðingu fyrir Sindra búningnum.

12. Ég fer vel með eignir Sindra t.d. vesti, bolta og keilur

13. Ég hjálpa til við að ganga frá eftir æfingar.

14. Ég er í íþróttum fyrir sjálfan mig, af því að það er hollt og skemmtilegt.

15. Ég reyni alltaf að vera félaginu og mínum nánustu til sóma, innan vallar sem

utan.

16. Ég ber virðingu fyrir fararstjóra/þjálfara og hlýði fyrirmælum þeirra í keppnisferðum.

17. Ég er í liði, **allir** **í liðinu eru jafn mikilvægir**.

**Til eldri iðkenda:**

1. Hafðu heilbrigði alltaf að leiðarljósi.
2. Neyttu aldrei ólöglegra lyfja til að bæta árangur ‏þinn.
3. Vertu ávallt til fyrirmyndar í framkomu, jafnt utan vallar sem innan.
4. Hafðu hugfast að ‏þú ert fyrirmynd yngri iðkenda.
5. Sýndu aldrei eða leyfðu ógnandi ofbeldisfulla tilburð annarra liðsfélaga.
6. Forðastu of náið samneyti og samskipti við ‏þjálfara þinn.

Að lokum eru hér netföng og símanúmer nokkurra aðila sem starfa innan knattspyrnudeildar Sindra. Í þá má hringja með ábendingar og fyrirspurnir er snúa að knattspyrnudeildinni.

**Kristján Guðnason formaður**

s: 693-7116 -netfang: kristjang@hornafjordur.is

**Valdemar Einarsson framkvæmdastjóri**

s:868-6858 -netfang sindri@hfn.is

**Óli Stefán Flóventsson yfirþjálfari**

s: 865-1531 - netfang: oli@umfsindri.is

**Guðrún Ása Jóhanssdóttir formaður yngri flokka ráðs**

s:861-8442 - netfang: gudrunasa@hornafjordur.is

viljum við þakka þér kæri tengill fyrir góð störf í þágu knattspyrnudeildarinnar. Vonum við að starf þitt sem tengill hafi verið ánægjulegt og gefandi. Aðstoð ykkar er knattspyrnudeild Sindra ómetanleg.

**Bestu fótboltakveðjur**

**Yngri flokka ráð Sindra**