

# 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

Aðalþjálfari meistaraflokks karla  
Aðstoðarþjálfari meistaraflokks karla\*  
Þjálfari 2. flokks karla  
Þjálfari 3. flokks karla  
Þjálfari 4. flokks karla  
Þjálfari 5. flokks karla  
Þjálfari 6. flokks karla  
Þjálfari 7. flokks karla  
Yfirþjálfari yngri flokka  
\* Einungis krafa í úrvalsdeild.

### Menntunarkröfur

KSÍ-A  
KSÍ-B  
KSÍ-B  
KSÍ-B  
KSÍ-B  
2. stig  
2. stig  
2. stig  
KSÍ-B

# 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 vídeókvöld, 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:

1. Þjálfari er ráðinn af stjórn knattspyrnudeildar Sindra og skal starfa samkvæmt þeim reglum og ákvörðunum sem deildin setur varðandi yngri flokka starfið.
2. Stefnt skal að því að þjálfarar hafi lokið a.m.k. 1. og 2. hluta þjálfaranámskeiða KSÍ.
  - a. Þjálfari sér um skráningu síns flokks í mót og keppnir að höfðu samráði við stjórn yngri flokka ráðs.
3. Þjálfari skal hafa frumkvæði og sjá um að boða foreldrafundi t.d. vegna ferða á mót eða leiki.
4. Hver þjálfari fær til umráða ákveðinn fjölda bolta, vesta og annan búnað til æfinga og keppni fyrir viðkomandi flokk, sem hann ber ábyrgð á.
5. 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.
6. 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.
7. Þjálfari ber ábyrgð á boðun iðkenda á leiki.

8. 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.
9. Þjálfari skal virða óskir og ákvarðanir vallarstjóra um staðsetningu æfinga og keppnisleikja.
10. Þjálfari skal að lokinni æfingu ganga frá þeim búnaði sem hann notað til æfinga.
11. 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.
12. Þjálfari skal leitast við að byggja upp sem bestan félaganda í flokknum í samráði við tengla, iðkendur og foreldra/forráðamenn.
13. 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.
14. 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, Íslandsmót, opinmót og búningamál o.fl.
15. Þjálfari skal koma upplýsingum um úrslit leikja til framkvæmdastjóra knattspyrnudeildar.
16. Þjálfari ber ábyrgð á sjúkratösku flokksins, að hún sé með öllum nauðsynlegum búnaði og að hún sé ávallt höfð meðferðis á leikjum og keppnisferðum.
17. Þjálfara er með öllu óheimilt að skrifa vörur á knattspyrnudeild Sindra nema með leyfi eða úttektarbeiðni frá stjórn.
18. Óski þjálfari eftir breytingu á leikdegi hjá liði sínu skal hann sjá um þau samskipti sjálfur ásamt framkvæmdastjóra.
19. Þjálfari skal markvisst stuðla að því að framkoma leikmanna hans sé Sindra til fyrirmyndar í hvívetna, innan vallar sem utan, í búningasklefum, á keppnisferðalögum hér á landi og erlendis, á æfingum, í leikjum, gagnvart dómara og starfsmönnum leikja, andstæðingum, áhorfendum og eigin félagi.
20. Þjálfari ber ábyrgð á að leikskýrslur séu útfylltar fyrir leiki samkvæmt lögum KSÍ.
21. 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.
22. Komi upp agavandamál í flokknum skal þjálfari tafarlaust gera foreldrum/forráðamönnum 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.

23. 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.
24. Þjálfari skal, þegar um uppákomur, mót eða leiki er að ræða, í öllum tilfellum, koma upplýsingum til iðkenda og forráðamanna.
25. Þjálfari skal gæta þess að æfingar henti þroska og getu iðkenda.
26. Þjálfari skal leggja áherslu á að allir þeir sem æfa reglulega fái tækifæri til að spila á mótum.
27. Þjálfari skal leggja áherslu á góða umgengni iðkenda og að þeir virði húsreglur þeirra íþróttahúsa sem Sindri æfir eða keppir í.
28. Þjálfari skal kynna sér umgengnisreglur íþróttasvæði Sindra og jafnframt kynna þær iðkendum.
29. 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.