



UPPELDISÁÆTLUN KNATTSPYRNUFÉLAGSINS ÆGIS

Gildir 1. janúar 2026 - 31. desember 2028

1. Markmið og skipulag félagsins

Markmið:

Uppeldishlutverk knattspyrnufélagsins Ægis:

Knattspyrnufélagið Ægir mun á næstu árum leggja vaxandi og markvissari áherslu á uppeldis- og forvarnaþátt knattspyrnuíðkunar í yngri flokkum félagsins. Með því vill knattspyrnudeildin axla hluta þeirrar ábyrgðar sem hvílir á herðum allra þeirra sem sinna börnum og unglingum í leik og starfi. Við leggjum áherslu á að þróa gott samstarf við foreldra um velferð barna þeirra og lítum á starf okkar sem stuðning og viðbót við uppeldisstarf heimilanna.

Markmið með uppeldisstarfinu eru:

- Að ala upp góða knattspyrnumenn.
- Að iðkendur séu heilbrigðir og vel undirbúnir undir lífið.
- Að virkja félagslega þætti jafnt sem knattspyrnulega þætti.
- Að iðkendur verði virkir félagsmenn alla ævi.
- Að iðkendur læri að takast á við mótlæti jafnt sem velgengni.

Leiðir sem við hyggjumst fara að þessum markmiðum eru:

- Öflugt barnastarf í samvinnu við skólana, heimilin og aðrar deildir.
- Unglingastarf sem gefur öllum tækifæri til að vera með og leggur áherslu á grunnatriði og félagslegan þroska.
- Heilsteypt og samræmd þjálfun allra aldursflokka og keppnisstefna sem leggur meiri áherslu á uppeldi og þroska leikmanna en sigur.
- Umhyggja fyrir hverjum einstaklingi.
- Miklar kröfur til þekkingar og hæfni þjálfara.

Gott samstarf við foreldra er mikilvægt

Við hjá knattspyrnufélaginu Ægir leggjum mikla áherslu á gott samstarf við foreldra/forráðamenn þeirra barna og unglinga sem stunda æfingar og keppni á vegum deildarinnar. Þetta samstarf tekur til þátttöku foreldra í æfingum, keppni og öðru starfi á vegum deildarinnar; ásamt góðu flæði upplýsinga til foreldra, t.d. með fréttabréfum og veraldarvefnum.



Um þátttöku foreldra í íþróttaiðkun barna sinna

Við hvetjum foreldra til að sýna íþróttaiðkun barna sinna jákvæðan áhuga, vera hvetjandi varðandi ástundun þeirra, veita þeim skýran ramma hvað varðar æfingasókn, fylgja þeim á kappleiki og líta við á æfingum. Slík hvatning er börnunum mikils virði og eykur líkurnar á að þau haldi áfram að stunda íþróttir.

Við vörum hins vegar við beinni gagnrýni á frammistöðu barnsins og stýra barninu í leik, það er hlutverk þjálfarans að leiðbeina því um það sem betur má fara í leik þess. Margar og ólíkar athugasemdir í garð barnsins gerir ekkert annað en að rugla barnið í ríminu.

Foreldrar og þjálfarar eru fyrirmyndir

Á leikjum óskum við eftir að foreldrar hvetji liðið jafnt í meðbyr sem móttbyr, komi ekki með aðfinnslur í viðurvist barnsins, hvorki á leik liðsins í heild né einstakra leikmanna, verði börnum sínum fyrirmynd í því að taka ósigri af æðruleysi og sigri hrokalaust, sýni andstæðingum og dómurum kurteisi og aðstoði þjálfarana sé þess óskað.

Fræðsla og upplýsingar

Við munum leitast við að fræða foreldra um áherslur á æfingum og í keppni fram undan. Mataræði, hvíld og aðrir þættir heilbrigðs lífnis eru mikilvægir þættir í lífi hvers einstaklings. Þessa þætti munum við fræða iðkendur um á markvissan hátt sem hæfir hverju aldurs skeiði.

Samráð foreldra og þjálfara um velferð barnanna

Knattspyrnufélagið Ægir trúir því að knattspyrnuíðkun stuðli að jákvæðum lífsstíl barna og unglinga. Knattspyrna er holl hreyfing og góð skemmtun. Með knattspyrnuíðkun læra börn tillitssemi, sjálfsaga og virðingu og njóta samveru við jafnaldra undir leiðsögn fullorðinna.

Þjálfarar Knattspyrnufélagsins Ægis fylgja þjálfunaráætlun sem tekur tillit til aldurs og þroska iðkenda. Samvinna við foreldra er stór þáttur í starfi þjálfara.

Knattspyrnudeildin leggur áherslu á skynsamlegt jafnvægi leiks og keppni í knattspyrnuíðkun barna og unglinga. Því yngri sem börnin eru því meira er lagt upp úr að æfingar/leikir séu fyrst og fremst til að hafa ánægju af. Þjálfarar Knattspyrnufélagsins Ægis vilja sýna hverjum iðkanda virðingu og umhyggju. Þjálfarar leggja áherslu á hrós og hvatningu og leiðbeina um hegðun og samskipti á æfingum og í keppni. Íþróttamannsleg framkoma er mikilvægt leiðarljós í starfi Knattspyrnufélagsins Ægis.

Við munum kappkosta að upplýsa foreldra um mat okkar á börnum þeirra og hafa samband við foreldrana ef upp koma tilvik sem valda okkur áhyggjum. Ef einhver vandamál koma varðandi barnið hikið ekki við að hafa samband við þjálfara.



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 barn/unglingur 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.

Þjálfarar vilja samvinnu

Það er mjög eðlilegt að upp komi mál/aðstæður þar sem foreldrar eru ekki á eitt sáttir við ákvarðanir þjálfarans. Ef það gerist er best að ræða málið beint við þjálfarann í stað þess að vera að velta málunum fyrir sér eða við aðra aðila. Í sumum tilvikum kann foreldrum að finnast erfitt að tala beint við þjálfara barnsins, t.d. hafi þau eitthvað út á þjálfarann að setja. Þjálfarar knattspyrnufélagsins Ægis munu hins vegar kappkosta að taka vel öllum ábendingum foreldra og koma til móts við óskir þeirra, sé þess nokkur kostur. Einnig geta foreldrar talað við meðlimi unglingaráðs sem koma málinu áleiðis.

Forvarnir

Íþróttir og vímuefni eiga ekki samleið. Markmið með öllu íþróttastarfi er byggja upp heilbrigða sál í hraustum líkama en notkun vímuefna gengur þvert á það markmið. Þá er ljóst að íþróttir hafi mikið forvarnargildi gegn neyslu áfengis og annarra vímuefna. Mikilvægt er að þjálfarar noti hvert tækifæri til að fræða börn og unglinga um áhrif áfengis, tóbaks og fíkniefna á heilbrigði þeirra og árangur í íþróttum. Með þessu aukum við þekkingu iðkenda á vímuefnum.

2. Umgjörð þjálfunar og keppni

Stefna félags um þjálfun og keppni barna og unglinga

Eftirfarandi texti er byggður á stefnuyfirlýsingu um tilhögun íþróttauppeldis æskufólks innan íþróttahreyfingarinnar.

Andi stefnunnar

Félagið 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 unglinga til að njóta sín innan íþróttahreyfingarinnar.

Með skipulegri og markvissri þjálfun eins og hér er lýst má skapa börnum og unglingum 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 neðan greindum aðferðum má tryggja mun meiri fjöldapátttöku 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 unglingaíþróttum er átt við íþróttir fyrir börn á aldrinum 13-19 ára.

Markmið

Íþróttabjálfun barna og unglinga hafi eftirfarandi markmið:

8 ára og yngri:

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

9-12 ára:

- Að bæta tæknilega færni.
- Að auka þol.
- Að auka kraft.
- Að auka liðleika.
- Að vekja íþróttáhuga fyrir lífstíð.

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.

17-19 ára:

- Að allir þjálfunarpættir 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:

8 ára og yngri:

- Að æfingarnar séu fjölþættar og stuðli að bættum hreyfi þroska þar sem knötturinn er hafður í aðalhlutverki. 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.
- Að fjölgreinafélög sjái til þess að öll börn á þessum aldri hafi tækifæri til að stunda íþróttir með þessum hætti í ódeildaskiptum íþróttaskólum eða námskeiðum á vegum félaganna.
- Að sérgreinafélög sjái til þess að öll börn á þessum aldri hafi tækifæri til að stunda íþróttir með þessum hætti með því að taka upp samvinnu við önnur félög eða vinni samkvæmt þessum markmiðum og leiðum sama hvaða íþróttagrein er sérgrein félagsins. Þetta mætti gera með því að hafa sérgreinina sem kjarnagrein en verja 40-50% þjálfunartímans í fjölþætta hreyfiþjálfun af ýmsum toga.

9-12 ára

- Að æfingarnar séu fjölþættar.
- Að aðaláherslan í þjálfuninni sé á þjálfun tæknilegrar færni.
- Að æfingarnar feli í sér þol, kraft og liðleikaæfingar.



- Að æfingarnar séu skemmtilegar.
- Að háttvísi og íþróttamannsleg framkoma sé kennd.
- Að börnin læri að bera virðingu fyrir félagi sínu og keppnisbúning.
- Að öll börn fái tækifæri til æfinga og keppni miðað við þroska og getu.

13-16 ára

- Að æfingarnar séu fjölbættar.
- Að æfingarnar byggist meira en áður á þoli, krafti og hraðaæfingum ásamt liðleikabjálfun.
- Að þeirri tæknilegu færni sé viðhaldið sem áður var lærð.
- Að stuðla að sjálfstæðari vinnubrögðum einstaklingsins varðandi eigin þjálfun, t.d. upphitun, teygjur og niðurlag æfinga.
- 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 ítrasta.
- 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.

17-19 ára

- Að æfingarnar séu alhliða og fjölbættar þannig að allir þjálfunarþættir 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 öll félög 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.



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.
- Leikur og leikgleði ráði ríkjum í keppninni.

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.

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.

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.

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

Verðlaunaveitingar í keppni barna og unglinga fylgi eftirfarandi áætlun:

10 ára og yngri:

- Allir fái jafna viðurkenningu fyrir þátttöku

11-12 ára:

- Lið vinni til verðlauna.

13-19 ára

- Lið vinni til verðlauna.



ÓÆSKILEGT ER AÐ VEITA BÖRNUM OG YNGRI UNGLINGUM STÓRVIÐURKENNINGAR S.S. ÍÞRÓTTAMAÐUR FÉLAGS, BÆJAR, HÉRAÐS, LANDSHLUTA EÐA SÉRSAMBANDS.

Kennslu og æfingaskrá félagsins / deildarinnar

ÞROSKAFERLI BARNINS

Aldurinn 6-12 ára

Þegar barn kemst á grunnskólaaldur tekur við tiltölulega langur tími líkamlegs og andlegs jafnvægis

Fyrstu 3-4 skólaárin tekur barnið fyrst og fremst mið af hegðun og gildismati fullorðinna (foreldra, kennara, þjálfara).

Börnin þroskast úr mjög ólíkum, viðkvæmum 6 ára einstaklingum í 8 ára bjartsýn skólabörn sem yfirleitt eru með:

- ✓ mikla hreyfigleði
- ✓ forvitni og fróðleiksfýsn
- ✓ jafnvægi og sjálfstraust
- ✓ jákvætt hugarfar
- ✓ sköpunargleði

Á 10. ári aldri fer barnið að leita meiri viðurkenningar og aðdáunar jafnaldra sinna og lagar hegðun sína í ríkari mæli að gildismati félaga (hópsins, liðsins).

Börn eiga auðvelt með að tileinka sér ýmis tæknileg atriði svo og andlega og sálræna eiginleika.

ÞJÁLFUN BARNA

Börn hafa mikla hreyfiþörf og er það þjálfarans að sjá til þess að hreyfiþörfinni sé fullnægt, t.d. með skipulögðum æfingatímum sem taka mið af aldursskeiði barnsins. Hér gefur að líta þroska einkenni, þjálfunarmarkmið og þjálfunaraðferðir barna á mismunandi aldri:

Þjálfun barna 6 – 8 ára

Helstu þroska einkenni:

- ✓ líkamlegir eiginleikar í mótun
- ✓ veikur líkamsstyrkur með tilliti til hæðar



- ✓ erfiðleikar í samhæfðum hreyfingum
- ✓ ójafnvægi í líkamsburði
- ✓ litlir einbeitingarhæfileikar
- ✓ stefnuleysi í þörfum og gerðum
- ✓ lítið sjálfstraust
- ✓ viðkvæmni
- ✓ leikgleði og mikil þörf fyrir hreyfingu

Helstu þjálfunarmarkmið:

- ✓ leikreynsla
- ✓ venjast bolta
- ✓ fjölbreyttar æfingar þar sem samspil hreyfinga (samhæfing) situr í fyrirrúmi

Helstu þjálfunaraðferðir:

- ✓ fjölbreyttar leikæfingar þar sem fáir eru í hverjum hóp
- ✓ hlaupa- og liðaleikir með og án bolta

Þjálfun barna 8 – 12 ára

Helstu proska einkenni:

- ✓ jafnvægi kemst á líkamsburð
- ✓ beinabygging ekki fullþroskuð
- ✓ aukin vöðvamótun og vöðvastyrkur
- ✓ mikil geta til hreyfináms og samhæfingar
- ✓ aðlögunarhæfni hjarta- og blóðrásakerfis mikil (alhliða þolþjálfun)
- ✓ jafnvægi í framkomu, mótun sjálfstæðs einstaklings hafin
- ✓ óbilandi trú á eigin getu
- ✓ leikgleði eykst
- ✓ mikið sjálfstraust
- ✓ vilji til að herma gagnrýnislaust eftir
- ✓ jákvætt viðhorf
- ✓ félags þroski eykst
- ✓ löngun í árangur



- ✓ bjartsýni
- ✓ námsáhugi
- ✓ hreyfigleði og mikil hreyfipörf
- ✓ forvitni

Helstu þjálfunarmarkmið:

- ✓ knattækni, rekja og stjórna bolta, sendingar
- ✓ undirstöðuatriði liðssamvinnu, leikskipulag, hlaupa sig frán, staðsetningar, samleikur