

FORELDRAHANDBÓK



KKD SNÆFELLS - YNGRI FLOKKAR



INNGANGUR

Foreldrahandbók Snæfells á að vera leiðarvísir fyrir foreldra/forráðamenn og alla þá sem koma að íþróttaiðkun barnsins. Í handbókinni er farið yfir ýmsar upplýsingar sem koma að góðum notum bæði við æfingar og keppni barnsins.

Markmið klúbbsins er að bjóða upp á eins faglegt starf og hægt er fyrir iðkendur Snæfells.

Við vinnu að handbókinni sótti ég leiðsögn og fyrirmynd til eftirfarandi íþróttafélaga: Breiðabliks, Sindra, HK og Einherja.

Með von um að handbókin muni nýtast öllum þeim sem koma á einn eða annan hátt að starfi yngri flokka Snæfells.

Áfram Snæfell

Gunnhildur Gunnarsdóttir, yfirþjálfari yngri flokka KKD Snæfells

Gildi íþróttastarfs fyrir börn

Þátttaka barna og ungmenna í skipulögðu íþróttastarfi hefur fjölþætt gildi.

Að taka þátt í íþróttastarfi hefur áhrif á líkamshreysti, félagslega og andlega líðan. Þá er hlutverk íþróttanna ekki síðra í persónulegri uppbyggingu og þroska einstaklingsins. Þátttaka í íþróttum kennir siðferði, heiðarleika, virðingu, samvinnu, hollustu og skuldbindingu. Í gegnum íþróttaiðkun lærist að takast á við sigur og tap, setja sér markmið, sýna vinnusemi og tillitsemi, vinna í hóp, virða skoðanir og síðast en ekki síst að fara eftir reglum þar sem skýr viðurlög eru við brotum á reglum í íþróttum. Allir þessir þættir endurspeglast í framkomu og vinnusemi þátttakenda í skóla, vinnu og í þátttöku í samfélaginu.

Börn sem stunda íþróttir eru m.a. líklegri til að hreyfa sig í samræmi við ráðleggingar um hreyfingu, nota síður tóbak, áfengi eða önnur vímuefni, eru líklegri til að vera heilsuhraustari og líða betur andlega, líkamlega og félagslega. Mikilvægt er að íþróttafélög bjóði upp á ábyrgt og gott starf fyrir öll börn með gleði og ánægju að leiðarljósi.

Tekið af vefnum www.heilsuvera.is

Barna- og unglingaráð KKD Snæfells

Tilgangurinn með barna- og unglingaráði er að gera yngri flokka starf körfuknattleiksdeildarinnar skilvirkara, markvissara og skemmtilegra. Ráðið mun koma að öllu yngri flokka starfinu. Því er ætlað að móta stefnu í yngri flokka þjálfun og umgjörð ásamt því að veita þjálfurum aðhald og aðstoð eftir þörfum.

Í verkahring barna- og unglingaráðs er meðal annars að sjá um:

- Daglegan rekstur yngri flokka.
- Ráðningu yfirþjálfara og þjálfara deildarinnar.
- Skipulagningu á mótahaldi yngri flokka í samvinnu við yfirþjálfara og tengiliði foreldraráðs hvers flokks.
- Foreldrafundi á haustin í samstarfi við yfirþjálfara.
- Fjáröflun yngri flokka í samvinnu við foreldra.
- Almennu utanumhald þess sem snertir yngri flokka deildarinnar.

Barna- og unglingaráð sér einnig um að:

- Styðja þjálfara í starfi og veita aðhald.
- Þjálfarar fá fatnað við hæfi og hvetur þá til þess að sækja viðeigandi þjálfaranámskeið.
- Starf deildarinnar sé markvisst.
- Þjálfarar vinni skipulega að markmiðum í samstarfi við yfirþjálfara.
- Tengiliðir séu myndaðir í hverjum flokki.

Stjórnarmeðlimir Barna- og unglingaráðs KKD Snæfells eru:

Birta Antonsdóttir

Netfang: birta@fsn.is

Sara Hjörleifsdóttir

Netfang: sara@sjavarpakkhusid.is

Tinna Ólafsdóttir

Arna Sædal Andrésdóttir

Dagný Ósk Hermannsdóttir

Anna Ingibjörg Hallgrímsdóttir

Svava Gunnarsdóttir

Yfirþjálfari

Yfirþjálfari er milliliður barna- og unglingaráðs KKD Snæfells og þjálfara deildarinnar. Í verkahring yfirþjálfara er meðal annars að:

- Hafa yfirumsjón með starfi þjálfara deildarinnar. Ætlast er til þess að yfirþjálfari mæti og horfi á æfingar þjálfara minnst 1x í mánuði. Þjálfarar eiga að geta leitað til yfirþjálfara ef þeim vantar aðstoð og leiðbeiningu eða afleysingu á æfingum ef þess þarf.
- Sjá um samskipti við KKÍ, m.a. tilfærslu leikja og skráningar í mót í samstarfi við barna- og unglingaráð.
- Hafa yfirumsjón vegna mótahalds þ.e. ritaraborð, dómara og samskipti við aðkomulið.
- Sjá um ráðningar þjálfara og gerð samninga við þá, í samráði við barna og unglingaráð.
- Sjá um skipulag sumaræfinga.
- Halda reglulega fundi með barna- og unglingaráði, ásamt fundum með þjálfurum til að stuðla að auknu upplýsingaflæði.
- Halda utan um skipulag og verðlaunaafhendingar á lokahófi í samráði við þjálfara og barna- og unglingaráð.
- Aðstoða við skipulagningu á foreldrafundi á haustin.
- Vera í samskiptum við foreldra vegna stærri mála, t.d. athugasemdir og agamál. Þessi mál skulu vera leyst í samráði við barna- og unglingaráð.
- Setja fréttir inn á facebook síðu Snæfells eftir mót í samstarfi við þjálfara.
- Leiðbeina þjálfurum hvernig þeir bera sig að við að skrá mætingu iðkenda.
- Leita leiða til þess að fjölga börnum af erlendum uppruna í starfinu.
- Fara eftir aga- og siðareglum félagsins.

Þjálfari

Hlutverk þjálfara yngri flokka Snæfells er margþætt. Í verkahring þjálfara er meðal annars að:

- Bera ábyrgð á þeim flokki sem hann er að þjálf.
- Sjá um þjálfun og stjórnun á æfingum, leikjum og keppnisferðum síns flokks.
- Fylgja þeim markmiðum sem félagið setur fram.
- Skapa uppbyggilegan og heilbrigðan félagsanda.
- Skapa iðkendum verkefni við hæfi.
- Fara eftir aga- og siðareglum félagsins.
- Sjá til þess að staðgengill sé til staðar ef hann forfallast og tilkynna til yfirþjálfara.
- Halda skrá yfir mætingu iðkenda og senda mætingarlista fyrir hvern mánuð til gjaldkera aðalstjórnar.
- Gæta þess að æfingar hefjist á réttum tíma og ber þjálfara að sjá um að stundvísi sé viðhöfð hjá leikmönnum og í því efni sýni hann gott fordæmi.
- Sækja þau námskeið KKÍ sem veita leyfi til að þjálf á sínu stigi, 1.2. eða 3.

Hlutverk þjálfara í keppni:

- Þjálfari skal hafa umsjón með sínum flokki allan þann tíma sem hann er í keppni á vegum félagsins og undirbúa iðkendur vel fyrir öll þau mót og leiki sem farið er í.
- Þjálfari skal ávallt undirbúa ferðalög liða til keppni í samstarfi við stjórn barna- og unglingaráðs eða tengiliði flokksins.
- Þjálfari skal hafa í heiðri að neysla áfengis eða annarra vímuefna á ekki við í keppnisferðum.
- Þjálfari skal halda upp á allar leikskýrslur og senda þær inn til KKÍ eftir hvert mót.
- Þjálfari er hvattur til að spila æfingaleiki ef kostur er.

ÞJÁLFARAR SNÆFELLS TÍMABILID 2024 - 2025

- Krílabolti: Viktoría Sif Norddahl og Alfa Magðalena Frost
 - 1.: Íþróttaskóli, Rebekka Rán Karlsdóttir þjálfar körfuboltann
 - 2. b.: Rósa Kristín Indriðadóttir
 - 3.- 4. b. stúlkur: Daniella Shafer
 - 3.- 4. b. drengir: Gísli Pálsson
 - 5.- 6. b. stúlkur: Ingigerður Sól Hjartardóttir og Eypór Lár Bárðarson
 - 5. - 6.b. drengir: Juan Navarro
 - 7. flokkur stúlkur: Helga Hjördís Björgvinsdóttir
 - 8. flokkur drengja (7.-8.b.): Juan Navarro
 - 9. flokkur stúlkna (8. - 9.b.): Daniella Shafer
 - 10.flokkur karla (9.-10.b.): Gísli Pálsson
 - 11.flokkur karla (framhaldskólaaldur): Gunnlaugur Smáráson
- Meistaraflokkur
- Meistaraflokkur kvenna: Alejandro Rubiera
 - Meistaraflokkur karla: Gunnlaugur Smáráson

Iðkendum

Iðkendum yngri flokka Snæfells eiga að fá tækifæri til að blómstra í góðu umhverfi. Markmið þjálfunar hjá deildinni er að hlúa að iðkendum, gefa þeim tækifæri til að þroskast og verða betri einstaklingar og takast á við hindranir. Mikilvægt er að allir leikmenn vinni að sömu markmiðum. Iðkendum Snæfells ættu að huga að því að:

- Gera alltaf sitt besta
- Virða reglur og venjur varðandi heiðarleika í íþróttum.
- Taka þátt í íþróttum á eigin forsendum.
- Sýna öllum iðkendum virðingu, jafnt samherjum sem mótherjum.
- Forðast neikvætt tal eða niðurlægjandi köll um mótherja, samherja, dómara, þjálfara eða starfsmenn félagsins. Mikilvægt er að iðkendum virði ákvarðanir þeirra.
- Sýna öðrum virðingu og vera heiðarlegur og opinn gagnvart þjálfara og forystufólki félagsins sem ber ábyrgð á iðkandanum við æfingar og keppni.
- Koma fram við aðra eins og þú vilt að aðrir komi fram við þig.
- Mæta á réttum tíma á æfingar, keppnir eða annað sem viðkemur félaginu.

Eldri iðkendum þurfa að huga að því að:

- Hafa heilbrigði alltaf að leiðarljósi. Forðast að taka áhættu varðandi heilsu sína með því að neyta ólöglegra lyfja til að bæta árangur sinn.
- Bera virðingu fyrir hæfileikum og getu annarra. Forðast neikvæð ummæli og skammir óháð kyni, kynþætti, stjórnmálaskoðunum, trúarbrögðum og kynhneigð.
- Vera heiðarlegur og opinn í samvinnu við þjálfara og aðra sem styðja einstaklinginn.
- Taka höfuðábyrgð á framförum sínum og þroska.
- Vera ávallt til fyrirmyndar varðandi framkomu og hafa ávallt hugfast að þau eru fyrirmyndir yngri iðkenda jafnt innan vallar sem utan.
- Samþykkja aldrei eða sýna ógnandi eða ofbeldisfulla tilburði.
- Sýna ávallt öðrum virðingu, jafnt í meðbyr sem móttbyr.

Barna- og unglíngaráð hvetur þjálfara deildarinnar til þess að brýna fyrir leikmönnum góða umgengni og hegðun í þeim mótum og leikjum sem lið á vegum Snæfells tekur þátt í. Að sama skapi eru foreldrar hvattir til þess að minna leikmenn okkar á sömu þætti. Við erum stolt af okkar leikmönnum bæði innan sem utan vallar og viljum veg þeirra sem mestan. Hjálpumst að við að byggja upp góðan "Snæfells-anda".

Sportabler

Þjálfarar yngri flokka KKD Snæfells munu notast við Sportabler líkt og á síðasta ári til þess að halda utan um mætingu iðkenda ásamt því að vera í samskiptum við iðkendur og foreldra. Á Sportabler má finna upplýsingar um æfingatíma, senda skilaboð á þjálfara, tilkynna forföll en einnig mun greiðsla æfingagjalda fara þar í gegn.

Forritið er hægt að nálgast frítt bæði í Appstore og Google play og er einfalt í uppsetningu og notkun.

Einnig má sjá kynningarmyndband um Sportabler sem Gunnlaugur Smáráson bjó til á eftirfarandi hlekk:

<https://www.youtube.com/watch?v=DYG0v9OqKp8>



Facebook

Á facebook má finna foreldra síðu félagsins ásamt hópum fyrir yngri flokkana. Tilgangurinn er að auðvelda samskiptin, skipulagningu keppnisferða, fjáraflana og annarra viðburða sem tengiliðir, stjórnarmeðlimir, yfirþjálfari og þjálfarar setja inn. Ætlunin er að þessi samskipti munu alfarið færast yfir á sportabler með tíð og tíma.



Skráning iðkenda

Skráning iðkenda fyrir KKD Snæfells fer í gegnum Sportabler appið og því mikilvægt að hvert og eitt foreldri sækir sér appið. Börnin eru að sjálfsögðu velkomin að prófa að mæta á æfingar og sjá hvort körfuboltinn henti þeim án þess að vera skráð. Upplýsingar um skráningu birtast á facebook síðum allra hópa að hausti til.

Æfingagjöld

Foreldrar/forráðamenn greiða æfingagjöld fyrir iðkendur Snæfells tvisvar sinnum á ári. Aðeins eitt heildargjald er greitt en iðkandinn hefur tök á því að æfa allar þær íþróttir sem eru í boði innan félagsins.

Æfingagjöld Snæfells, september 2024 - maí 2025

1.- 2. bekkur : kr. 45.000.-

2 .bekkur og eldri : kr. 64.000.-

Veittur er 20% systkinaafsláttur

Útbúnaður

Yngri flokkar Snæfells spila nú í búningum frá Errea. Hver og einn iðkandi þarf að eiga sinn eigin búning en allar vörur Errea eru aðgengilega á heimasíðu þeirra, undir félagsliðinu Snæfell. Búningarnir sem Snæfell spilar í eru rauðir en hægt er að nota gömlu búningana áfram.

Ef iðkandi á ekki keppnisbúning fyrir mót, hafið samband við tengiliði flokksins svo hægt sé að útvega búning til láns.



Æfingar

Æfingar fara fram í íþróttahúsinu í Stykkishólmi. Keppnistímabilið hjá yngri flokkum stendur yfir frá september - maí. Gott er að hafa í huga að iðkendur séu í þægilegum æfingafatnaði sem heftir ekki hreyfingar.

Forföll

Mikilvægt er að temja sér stundvísi og mæta tímanlega á æfingar, tilbúinn í æfingafatnaði. Foreldrar þurfa að tilkynna forföll til þjálfara í gegnum sportablar. Þjálfarar skipuleggja sig út frá vissum tímaramma og fjölda barna fyrir hverja æfingu og því slæmt ef iðkendur mæta of seint á æfingar eða mæta ekki.

Félagslegur þáttur

Íþróttaiðkun snýst ekki einungis um æfingar og keppni þar sem félagslegi þátturinn spilar gríðarlega stórt hlutverk. Að mynda tengsl við önnur börn eflir félagsþroska og eykur líkur á því að börn haldi áfram í íþróttum. Það er hluti af starfi þjálfarans að sinna félagslega þættinum hjá hópnum sínum. Við viljum við hvetja foreldra til þess að aðstoða/koma með hugmyndir og skipuleggja félagslegar upptækur fyrir þá flokka sem börnin þeirra eru í.

Foreldrar

Foreldrar geta lagt sitt af mörkum til að auka gæði íþróttafélags barnsins með því að taka virkan þátt í starfinu. Lögð er mikil áhersla á gott samstarf en þetta samstarf tekur til þátttöku foreldra í æfingum, keppni og öðru starfi. Foreldrar eru hvattir 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. Varast skal beina gagnrýni á frammistöðu barnsins, það er hlutverk þjálfarans að leiðbeina því um það sem betur má fara í leik þess en mælt er með að foreldrar byggji upp og styrki sjálfstraustið einnig heima fyrir.

Þegar deildin tekur að sér að halda fjölleðamót er mikilvægt að foreldrar aðstoði barna- og unglingaráð við að halda mótið, skipti á milli sín hlutverkum og gera þannig félagið sterkara og mótin í Stykkishólmi öflugri. Barna- og unglingaráð sér um að úthluta verkefnum fyrir hvert mót.

Foreldrar eru hvattir til að koma með tillögur, athugasemdir og kvartanir til yfirþjálfara eða barna- og unglingaráðs ef þess þarf. Til þess að gera gott starf betra þarf stöðugt að endurskoða og bæta það sem betur má fara sem og að brydda upp á nýjum hlutum.

Mikilvægt er að vera í góðu sambandi við þjálfara. Láta vita ef börn eru með sjúkdóma, hegðunarvandamál, ef þjálfari þarf að vita um lyf og þess háttar.

Með því að taka þátt í starfi íþróttafélags barnsins þíns eflir þú tengslin við barnið. Þið eignist sameiginlegt áhugamál og þú verður mikilvægur þátttakandi í íþróttalífi barnsins.

Íþróttahreyfingin hefur alla tíð verið frjáls vettvangur sjálfbóðaliða þar sem fólk starfar að sameiginlegum áhugamálum, myndar tengsl og kynni. Þar er hægt að starfa með mismunandi hætti allt æviskeiðið. Framlagið sem sjálfbóðaliðar vinna í íþróttafélögunum styrkir undirstöður samfélagsins og verður seint metið til fjár.

Foreldri/forráðamaður, hafðu ávallt hugfast að:

- Þið eruð fyrirmyndir, það er mikilvægt að hafa það í huga.
- Barnið þitt er í íþróttum vegna eigin ánægju en ekki til að gleðja þig.
- Hvetja barnið þitt til þátttöku í íþróttum, ekki þvinga það.
- Hrósa öllum iðkendum á meðan æfingu, leik eða keppni stendur, ekki aðeins þínu barni.
- Hvetja börnin bæði þegar vel gengur og þegar á móti blæs. Ekki gera grín að barni eða hrópa að því ef mistök eiga sér stað.
- Virða rétt hvers barns, óháð kyni, kynstofni eða trúarbrögðum.
- Börn læra mest af því að framkvæma. Lærðu að meta góða frammistöðu allra barna í hópnum.
- Vera börnum fyrirmynd í því að taka ósigri af æðruleysi, taka sigri hrokalaust og sýna mótherjum kurteisi.
- Bera virðingu fyrir störfum þjálfarans, ekki reyna að hafa áhrif á störf hans meðan á leik eða keppni stendur.
- Líta á dómarann sem leiðbeinanda barna, ekki gagnrýna ákvarðanir hans.
- Spyrja barnið hvort keppnin eða æfingin hafi verið skemmtileg eða spennandi, úrslitin eru ekki alltaf aðalatriðið.
- Læra að meta þátttöku sjálfboðaliða hjá félaginu því án þeirra hefði barnið þitt ekki möguleika á að stunda æfingar og keppni með félaginu.
- Taka vel í þegar þú ert beðinn um aðstoð af félaginu og vera virkur þátttakandi í verkefnum sem snúa að rekstri félagsins.

Hlutverk foreldra á mótum:

- Hjálpast að við að halda utan um hópinn.
- Kenna börnunum okkar að ganga vel um þar sem við erum, hvort sem það er á keppnis-/gististað eða annarsstaðar. Mikilvægt er að foreldrar og leikmenn hjálpist að við að skilja ekki eftir rusl, sýna kurteisi og vera fyrirmynd félagsins.
- Tengiliðir:
 - Skipulag á keppnisferðum í samvinnu við þjálfara t.d að útvega gistingu.
 - Halda öðrum foreldrum upplýstum um skipulag.
 - Aðstoða við ýmis verkefni tengd flokknum, milliliður milli þjálfara/stjórnar og foreldra.
- Liðsstjóri:
 - Á mótum hjá yngri flokkum félagsins er þjálfarinn oft með nokkur lið undir sinni stjórn. Því er mikilvægt að þjálfarar geti fengið liðsstjóra úr foreldrahópnum. Mikilvægt er að liðsstjóri sé jákvæður og hafi áhuga á því að aðstoða. Hlutverk liðsstjóra er að bera ábyrgð á liðinu á meðan móti stendur ef þjálfari er ekki á staðnum. Liðsstjóri passar upp á að leikmenn séu mættir á réttum tíma og þau séu félaginu til sóma hvort sem það er í leik eða öðru.

Dómarinn

Í leikjum yngri flokka eru dómarar iðkendur, leikmenn eða sjálfboðaliðar hjá félögunum en ekki þaulvanir dómarar. Dómarinn sér um að dæma leikinn eftir bestu getu, gæta að öryggi leikmanna og stuðla að ánægjulegum leik fyrir börnin. Dómarinn er hluti af leiknum og því mikilvægt að foreldrar, iðkendur og þjálfarar sýni dómaranum virðingu. Foreldrar eru fyrirmyndir. Sinnum því starfi af alvöru og sleppum því að tuða í dómaranum.