



Foreldrahandbók yngri flokka KA í knattspyrnu

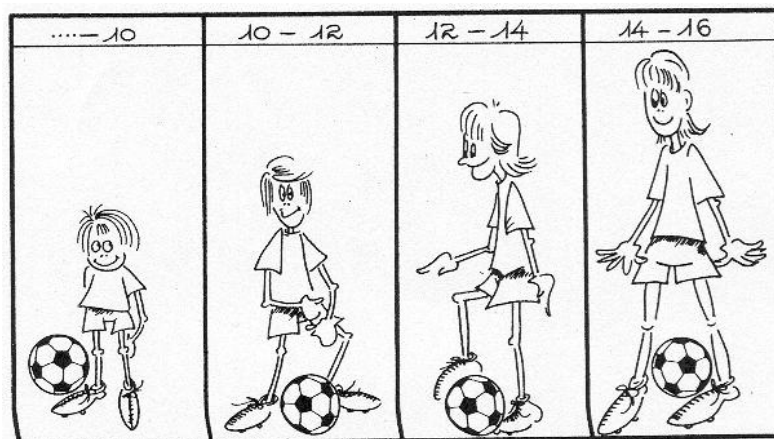
Knattspyrna er holl hreyfing og góð skemmtun. Með knattspyrnuíðkun læra börn tillitssemi, sjálfsaga og virðingu og njóta samveru við jafnaldra undir leiðsögn fullorðinna.

Uppeldishlutverk knattspyrnudeildar KA

Knattspyrnudeild KA leggur áherslu á uppeldis- og forvarnabátt knattspyrnuíðkunar í yngri flokkum félagsins á komandi árum. Knattspyrnudeild vill þróa gott samstarf við foreldra um velferð barna þeirra og lítur á starfið sem stuðning og viðbót við uppeldisstarf heimilanna.

Markmið þessarar handbókar er að kynna foreldrum og forráðamönnum starf yngri flokka knattspyrnudeildar KA. Lauslega er farið í helstu leikreglur og markmið og annað sem snýr að knattspyrnuíðkun.

Yngriflokkaráð KA í knattspyrnu



Flokkar:

Þjálfarar KA fylgja þjálfunaráætlun sem tekur tillit til aldurs og þroska iðkenda. Börnum og unglingum er því skipt niður í flokka eftir aldri:

- 8. flokkur karla og kvenna: *Börn yngri en 6 ára*
- 7. flokkur karla og kvenna: *1 - 2 bekkur*
- 6. flokkur karla og kvenna: *3 - 4 bekkur*
- 5. flokkur karla og kvenna: *5 - 6 bekkur*
- 4. flokkur karla og kvenna: *7 - 8 bekkur*
- 3. flokkur karla og kvenna: *9 - 10 bekkur*

Þjálfun barna á aldrinum 6 – 8 ára

Helstu þjálfunarmarkmið:

- að venjast bolta
- knattrak á ýmsa vegu
- knattrak með gabbhreyfingu
- einföld leikbrella
- innanfótarspurna
- móttaka innanfótar, il, læri

Helstu þjálfunaraðferðir

- leikrænir leikir
- leikæfingar, fáir í hverju liði með og án markmanns
- helstu leikreglur

Keppnisleikir:

- æfingaleikir
- knattspyrnumót

Þjálfun barna á aldrinum 8 – 12 ára

Helstu þjálfunarmarkmið:

- knatttækni, rekja, stjórna bolta, sendingar
- undirstöðuatriði liðsamvinnu, leikskipulag, hlaupa sig frían, staðsetning, samleikur
- návígi og einleikur
- leikæfingar
- leikæfingar þar sem krafist er ákveðinna leikatriða
- ýmsir leikir og æfingar sem krefjast samvinnu leikmanna og hvatningu til áframhaldandi þjálfunar

Keppnisleikir:

- æfingaleikir, knattspyrnumót, KSÍ leikir

Þjálfun barna á aldrinum 12 – 14 ára

Helstu þjálfunarmarkmið:

- undirstöðuatriði liðsamvinnu endurtekin – fríhlaup (aðstoð), staðsetningar, návígi (1:1)
- farið dýpra í leikfræðileg atriði, stöðuskiptingar, varnarleik
- þrekþjálfun, vöðvastyrking með eigin líkamsþunga, almenn þolþjálfun

Helstu þjálfunaraðferðir

- leikæfingar með áherslu á leikfræðileg atriði
- þrekæfingar með eigin líkamsþunga, þolæfingar í formi leikja og leikæfingar

Keppnisleikir:

- æfingaleikir, knattspyrnumót, KSÍ leikir

Þjálfun barna á aldrinum 14 – 16 ára

Helstu þjálfunarmarkmið:

- leikskipulag og leikkerfi; undirstöðuatriði liðsamvinnu
- návígi (1:1), leikskilningur og tækni í mismunandi leikstöðum
- hraðabreytingar, halda bolta innan liðs, stöðuskiptingar
- föst leikatriði (horn, aukaspyrna, innkast, vítaspyrna)
- opnun og loka svæði
- þrekþjálfun almennt og sérhæfð þjálfun - þol, hraði, snerpa

Helstu þjálfunaraðferðir

- leikæfingar, leikskipulag, leikir og leikæfingar, sérhæfð þolþjálfun
- þrekþjálfun, unnið með eigin líkamsþunga
- leikir til eflingar innri hvatningu og félagsþroska

Útbúnaður:

Íþróttafatnaður, takkaskór, gervigrasskór, legghlífar og vatnsbrúsi.

Húfur eða ennisband og vettlingar eru oft nauðsyn, einkum í byrjun sumars, að hausti og í Boganum. Mikilvægt er að merkja föt vel.

Athugið! Dýrari útbúnaður gerir barnið ekki að betri knattspyrnumanni.

Æfingar:

Fara fram á KA-svæðinu á sumrin og í Boganum á veturna.

Stundvísi er mikilvæg, mæta 15 mínútum fyrir settan æfingartíma og tilkynna þjálfara forföll. Þjálfari skipuleggur sig út frá vissum tímaramma og fjölda barna. Það er því slæmt að börn séu að mæta þegar æfing er hafin.

Tilkynna þarf þjálfara ef barnið hefur einhverja sjúkdóma eða hegðunarvandamál.

Einnig þarf þjálfari að vita um lyf og þess háttar.

Ath. Ef þjálfari veit þessa hluti er hægt að bregðast við á réttan hátt.



Þjálfarar:

Lögð er áhersla á að hafa sem hæfasta þjálfara hverju sinni. Æskilegt er að þjálfarar hafi íþróttakennaramenntun, kennaramenntun eða þjálfaranámskeið ÍSÍ og KSÍ. Yfirþjálfari skipuleggur og stjórnar þjálfarafundum sem haldnir eru einu sinni í mánuði. Í upphafi tímabils er starfsáætlun kynnt fyrir þjálfurum og á þessum mánaðarlegu fundum er farið yfir hvernig til hefur tekist að halda starfsáætlun og m.a. farið yfir mætingar og tekið á ýmsum þeim málum sem upp hafa komið. Þjálfari hvers hóps sér um og skipuleggur nánar starfið í sínum hóp. Auk venjulegra æfinga skipuleggur hann félagsstarf hópsins utan venjubundinna æfinga – t.d. skíðaferð, sundferð, skemmtikvöld o.fl.

Æfingagjöld:

Upphæð æfingagjalda miðast við að standa straum af launum þjálfara.

Þau skiptast í sumar- og vetrargjöld og er innheimta þeirra auglýst sérstaklega.

Auglýsingar og styrkir sem yngriflokkaráð aflar fer í að greiða búninga, bolta og annað sem við kemur knattspyrnuþjálfun.

Allir iðkendur gerast sjálfkrafa félagsmenn í K.A.

Mót:

Strax í yngstu flokkunum er farið með börnin á mót og þá er mikil þörf á aðstoð foreldra, t.d. í formi fararstjórnar.

Ekki er hægt að ætlast til að þjálfari beri einn ábyrgð á öllum flokknum.

Yngriflokkaráð knattspyrnudeildar KA leggur áherslu á að ekki verði farið á mót nema með lágmarks fararstjórn.

Sem fararstjórar í ferðum gefst foreldrum færi á að kynnast þjálfara og félögum barna sinna í floknum og jafnframt kynnast knattspyrnunni.

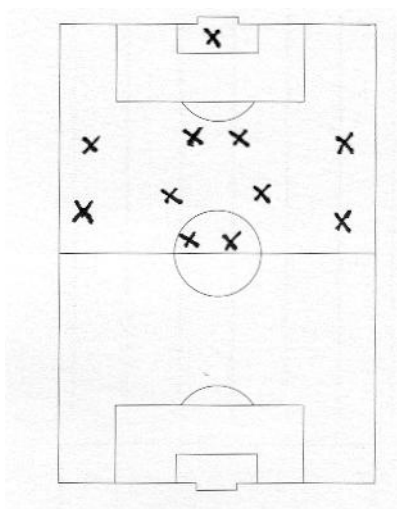
Mjög mikilvægt er að foreldrar virði þau tímamörk sem sett eru varðandi skráningu á mót. Unnið er að skipulagningu móta hjá félögum með löngum fyrirvara. Ekki er hægt að koma með börn óskráð á mót.

Útbúnaður vegna móta:

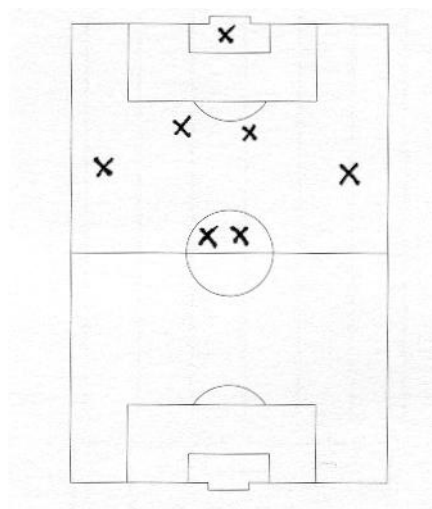
Þegar farið er í lengri mótssferðir er reynt að fá gistingu í skólum eða félagsmiðstöðum og þurfa þá börnin að hafa meðferðis viðeigandi búnað. Þjálfarar tilkynna það nánar.



11 manna lið



7 manna lið



Leikið er bæði í 7 og 11 manna liðum.

7.fl.- 6.fl. og 5 fl. karla og kvenna spila í 7 manna liðum.

4.fl. og 3.fl. karla og 3.fl. kvenna spila bæði í 7 og 11 manna liðum.

11 manna lið eru háð því að nægilega margir iðkendur sé við æfingar.

Í 7 manna liðum er 1 markmaður og 6 útispileyfarar. Leyfilegt er að hafa 12 leikmenn á skýrslu og skipta má inn varamönnum að vild. Aðeins er einn dómari í leik.

Í 11 manna liðum er 1 markmaður og 10 útispileyfarar. Leyfilegt er að hafa 16 leikmenn á skýrslu og skipta má inn á öllum varamönnum. Í 11 manna liðum er spilað upp á rangstöðu og er einn dómari og tveir aðstoðardómarar (línuverðir) í leik.

Leikir:

Tímalengd leikja er mismunandi eftir flokkum:

7. fl. karla spilar 2x10 mín.

7. fl. kvenna spilar 2x10 mín.

6. fl. karla spilar 2x15 mín.

6. fl. kvenna spilar 2x10 mín.

5. fl. karla spilar 2x20 mín.

5. fl. kvenna spilar 2x15 mín.

4. fl. karla spilar 2x35 mín.

4. fl. kvenna spilar 2x25 mín.

3. fl. karla spilar 2x40mín.

3. fl. kvenna spilar 2x35 mín.

Á leikjum er mikilvægt að foreldrar hvetji lið barna sinna jafnt í meðbyr sem mótbyr, komi ekki með aðfinnslur, hvorki á leik liðsins í heild né einstaka leikmenn. Það á að vera sameiginlegt verkefni iðkenda, þjálfara og foreldra að börnin leggi sig fram og umgangist dómara mótherja og samherja af virðingu.

Um þátttöku foreldra í íþróttaiðkun barna sinna:

Foreldrar eru hvattir til að sýna íþróttaiðkun barna sinna jákvæðan áhuga, vera hvetjandi varðandi ástundun þeirra, veita þeim skýran ramma hvað æfingasókn varðar, fylgja þeim á kappleiki og líta við á æfingum. Slík hvatning er börnum og ekki síst unglíngum mikils virði og eykur líkurnar á að þau haldi áfram að stunda íþróttir. Samráð foreldra og þjálfara getur oft ráðið úrslitum í þessu efni.

Varað er við beinni gagnrýni á frammistöðu barnsins, það er hlutverk þjálfarans að leiðbeina því um það sem betur má fara.

Lífstíll:

Heilbrigður lífstíll er ekki síður mikilvægur hluti knattspyrnunnar en æfingin sjálf. Rétt mataræði, góð hvíld og útilokun vímuefna geta því skipt sköpum fyrir árangur og frammistöðu iðkenda í knattspyrnu og lífinu sjálfu.

