



**Ungmennafélag
Álftanes (UMFÁ)**

**Handbók
knattspyrnuþjálfunar yngri flokka**

Efnisyfirlit

1. Inngangur.....	2
2. Helstu upplýsingar.....	2
3. Stjórn UMFÁ.....	2
4. Framkvæmdastjóri UMFÁ.....	2
5. Æfingaaðstaða til knattspyrnuíðkunar.....	2
6. Knattspyrna barna hjá UMFÁ	3
6.1. Almenn um markmið og áherslur	3
6.2. Þjálfari	3
6.3. Sérþjálfun og markvarðaðþjálfun	5
6.4. Foreldraráð.....	5
7. Nánar um helstu áherslur þjálfunar.....	6
7.1. Almenn um tækni- og leikfræðiþjálfun	6
7.2. 4. aldursflokkur	6
7.3. 5. aldursflokkur	8
7.4. 6. aldursflokkur	9
7.5. 7. aldursflokkur	11
7.6. 8. aldursflokkur	11
7.7. Þrekþjálfun og persónuleikabþjálfun	11
8. Félagslegt starf innan aldursflokka	12
9. Upplýsingamiðlun um starf í einstökum aldursflokkum	12
10. Æfingatöflur.....	13
11. Búningar og annar merktur fatnaður.....	13
12. Sjúkrataska	13
13. Ferðalög innanlands.....	13
14. Utanlandsferðir.....	14
15. Skipulagning móta.....	14
16. Fjáraflanir	15
17. Uppskeruhátíð.....	15
18. Stuðningur foreldra.....	15
19. Nokkur heilræði til iðkenda	17
20. Forvarnir.....	17
21. Meðferð agamála hjá UMFÁ.....	18

1. Inngangur

Stjórn Ungmennafélags Álftaness (UMFÁ) hefur unnið handbók þessa um knattspyrnuþjálfun yngri flokka félagsins. Handbókin er unnin að fyrirmynd handbókar knattspyrnudeildar Stjörnnunnar og íþróttanámskrá ungmennafélags Bessastaðarhrepps (UMFB). Markmið með útgáfu handbókarinnar er að þjálfarar, iðkendur og foreldrar/forráðamenn hafi á einum stað helstu upplýsingar um knattspyrnuþjálfun félagsins.

Það er von þeirra sem starfa fyrir UMFÁ að upplýsingarnar komi öllum að góðum notum.

2. Helstu upplýsingar

Skrifstofa UMFÁ er í íþróttamiðstöð Álftaness. Allar helstu upplýsingar um stjórn, framkvæmdastjóra og þjálfara, auk annarra upplýsinga eins og laga og siðareglna ungmennafélagsins, má finna á heimasíðu félagsins, www.umfa.is.

Einnig má finna ýmsar upplýsingar um mót og fræðslu- og fréttæfni inni á heimasíðu Knattspyrnusambands Íslands (KSÍ), www.ksi.is.

3. Stjórn UMFÁ

Aðalfundur UMFÁ hefur æðsta vald í málefnum félagsins og kýs stjórn þess. Stjórn UMFÁ er skipuð níu mönnum og skiptir með sér verkum.

Meginverkefni stjórnar UMFÁ eru tilgreind í lögum félagsins en þau eru að stjórna starfsemi félagsins milli aðalfunda, hafa umráðarétt yfir eignum félagsins, sjá um ávöxtun á sjóðum félagsins, boða til almennra félagsfunda og halda sérstaka félagaskrá.

Starf UMFÁ skal aðgreint í unglunga- og æskulýðsstarf annars vegar og starfsemi meistaraflokksráða hins vegar. Unglinga- og æskulýðsstarf er flokkað niður eftir íþróttagreinum og skal a.m.k einn stjórnarmaður aðalstjórnar vera í forsvari fyrir hverri íþróttagrein ásamt framkvæmdastjóra félagsins og bera þeir ábyrgð á heildarstarfi hvernar íþróttagreinar.

4. Framkvæmdastjóri UMFÁ

Framkvæmdastjóri UMFÁ starfar í umboði stjórnar. Hann hefur umsjón með fjármálum, daglegum rekstri og daglegum samskiptum fyrir hönd UMFÁ.

5. Æfingaaðstaða til knattspyrnuíðkunar

Við æfingar stendur knattspyrnuíðkendum UMFÁ eftirfarandi aðstaða til boða, auk æfinga á æfingavöllum Stjörnnunnar að einhverju marki:

Staður	Stærð
Bessastaðavöllur – grasvöllur og æfingasvæði	70x140m
Sparkvöllur	18x33m
Íþróttahúsið á Álftanesi	26x44m

6. Knattspyrna barna hjá UMFÁ

6.1. Almennt um markmið og áherslur

Samkvæmt lögum UMFÁ skal starf félagsins meðal annars aðgreint í unglunga- og æskulýðsstarf. Hluti af því starfi er að bjóða börnum í sveitarfélaginu upp á iðkun knattspyrnu.

Markmið þess að börn iðki knattspyrnu hjá UMFÁ er að líkamlegir, sálfræðilegir og félagslegir eiginleikar hvers og eins njóti sín og að iðkendur hafi skemmtun af því að æfa og leika knattspyrnu, þar sem hver og einn iðkar íþróttina á eigin forsendum. Þeir hagsmunir skulu ávallt settir framur þeim að ná fram tilteknum úrslitum í kappleikjum eða framavonum einstakra iðkenda.

Megináhersla á allt starf UMFÁ er að iðkendum sé skapað gott umhverfi þar sem öllum líður vel og allir fá verkefni við hæfi.

Hjá UMFÁ er knattspyrnuíðkendum skipt upp í aldursflokka í samræmi við reglur KSÍ.

Hjá UMFÁ er lögð áhersla á fjóra meginþætti í þjálfun. Þeir eru á tækni, leikfræði, þrek og persónuleika (hugrænir þættir).

Þjálfun framangreindra þátta skal vera stigvaxandi og taka mið af aldursflokkum. Að einhverju marki skal þjálfun enn fremur taka mið af getu. Nánar er gerð grein fyrir umræddum þjálfunarpáttum hjá hverjum og einum aldursflokki síðar í handbókinni.

6.2. Þjálfari

Með hverjum aldursflokki starfar þjálfari og aðstoðarþjálfari eftir því sem þurfa þykir. Þjálfari og aðstoðarþjálfari skulu hafa hlotið tilskilda menntun sem tekur mið af reglugerð KSÍ um menntun knattspyrnuþjálfara.

Í meginráttum felst hlutverk þjálfara í þjálfun flokks, stjórnun æfinga og leikja og vali iðkenda í lið. Þar sem þjálfari og aðstoðarþjálfari starfa saman eru umrædd atriði á ábyrgð þjálfara. Að öðru leyti eiga sömu atriði við um þjálfara og aðstoðarþjálfara.

Þjálfara ber að hafa í huga að knattspyrnuþjálfun barna er kennsla. Þjálfari skal ávallt leitast við að beita viðurkenndum aðferðum við þá kennslu og reyna að kenna öll meginatriði þjálfunar í gegnum leikinn. Þjálfari skal hafa til hliðsjónar stefnuyfirlýsingu KSÍ um þjálfun barna og unglunga sem birt er inni á vefsíðu KSÍ, undir eftirfarandi vefslóð: <http://www.ksi.is/fraedsla/stefnuyfirlysing/>.

Þjálfari skal ávallt leitast við að starfa eftir sérstakri skriflegri áætlun sem byggir á hinum fjórum meginþáttum þjálfunar. Leitast skal við að hafa æfingaáætlun tilbúna snemma þjálfunartímabils en þar skulu enn fremur koma fram upplýsingar um helstu verkefni þjálfunartímabils, s.s. upplýsingar um helstu mót og dagsetningar þeirra. Æfingaáætlun skal kynnt foreldrum/forráðamönnum. Skal þjálfari hafa til hliðsjónar kennslu- og æfingaskrá KSÍ fyrir barna- og unglungaþjálfun í knattspyrnuþjálfun við leikfræði- og tækniþjálfun. Þjálfari skal leitast við að hafa að hafa jákvæðan aga og alla gagnrýni uppbyggilega.

Þjálfari skal leitast við að finna verkefni við hæfi iðkenda og að allir iðkendur, undir hans stjórn, fái verkefni.

Þjálfari skal inna starf sitt af hendi af fyllstu trú- og fagmennsku og hafa heiður og hagsmuni félagsins og iðkenda að leiðarljósi. Þjálfari skal gæta að fyrirmyndarhlutverki sínu í hvívetna en í því felst að gæta að almennt viðurkenndum hegðunarreglum, þ.á m. góðum siðvenjum. Þjálfari skal hafa í huga að íþróttir barna standa og falla með sið- og framferði fullorðinna. Þá skal þjálfari hafa kynnt sér siðareglur þjálfara hjá UMFÁ sem birtar eru inni á vefsíðu félagsins.

Að auki eru helstu skyldur þjálfara eftirfarandi:

- Þjálfari skal halda iðkendaskrá þar sem fram koma grunnupplýsingar um iðkendur, s.s. nafn, nöfn foreldra/forráðamanna, símanúmer og netföng. Þjálfari skal gæta þess að unnt sé að byggja á umræddri iðkendaskrá við innheimtu æfingagjalda.
- Þjálfari skal halda úti vefsíðu á vegum UMFÁ þar sem fram koma helstu upplýsingar um þjálfara, æfingatíma, breytingar á æfingatíma, mót og aðrar upplýsingar eftir því sem þurfa þykir. Þá skal þjálfari leitast við að vera í samskiptum við foreldra/forráðamenn með vefpósti. Þjálfari ber ábyrgð á að kynna tímanlega fyrir iðkendum og foreldrum/forráðamönnum þeirra öll fyrirhuguð verkefni flokksins.
- Þjálfari skal halda fund með foreldrum/forráðamönnum, að jafnaði einu sinni á önn, á haustönn og vorönn. Þar skulu rædd málefni er lúta að fyrirkomulagi þjálfunar, framvindu þjálfunar, æfingátímum, verkefnum, keppnisferðum, æfingaáætlun, fjáröflunum og öðrum atriðum sem þurfa þykir.
- Þjálfari skal tryggja aðföng félagsins sem honum er úthlutað eða falin umsjá með. Þá skal þjálfari tryggja að öll tæki og tól séu til staðar við æfingar og keppni, s.s. knettir, vesti og annar búnaður.
- Ef þjálfari forfallast á æfingu skal hann sjá til þess að annar þjálfari innan félagsins leysi hann af og annist þjálfun á sömu forsendum og greint er frá í starfslýsingu þjálfara og/eða nánari fyrirmælum yfirmanns.
- Þjálfari og/eða aðstoðarþjálfari skal vera mættur að jafnaði fimmtán mínútum fyrir auglýstan æfingatíma og ekki fara af æfingu fyrr en búið er ganga frá mörkum og öðrum búnaði og allir iðkendur eru farnir af æfingasvæði. Þjálfari skal brýna fyrir iðkendum að taka allan fatnað sinn af æfingasvæði. Hvað tiltekt búnaðar varðar gilda sömu reglur um kappleiki.
- Þjálfari skal, að jafnaði, klæðast fatnaði merktum UMFÁ við æfingar, á kappleikjum og í keppnisferðum á vegum félagsins.
- Þjálfari skal skipuleggja keppnisferðir flokksins í samráði við foreldra/forráðamenn og framkvæmdastjóra, einkum ef fara þarf lengri leiðir. Að jafnaði skal skipuleggja allar styttri ferðir þannig að notaðar séu einkabifreiðar.
- Þjálfari leggur sig fram um að skapa jákvæða ímynd meðal iðkenda og hvetja þá til þátttöku í félagslegum verkefnum á vegum flokksins og UMFÁ. Þjálfari skal reyna eftir fremsta megni að hafa félagsleg verkefni utan æfingatíma þannig að æfingatímar skerðist ekki.
- Þjálfari skal leitast við að hafa sjúkratösku í kappleikjum og í keppnisferðum. Þjálfari skal, í samráði við framkvæmdastjóra UMFÁ, sjá um sjúkrataska innihaldi helstu sjúkragögn á hverjum tíma.
- Óski þjálfari eftir breytingu á leikdegi hjá liði sínu skal hann sjálfur annast samskipti við hitt félagsliðið og KSÍ í samráði við framkvæmdastjóra UMFÁ.
- Þjálfari ber ábyrgð á því að leikskýrslur séu útfylltar fyrir leiki í samræmi við reglur

KSÍ.

- Í keppnisferðum skal þjálfari að jafnaði skipa liðsstjóra sem alla jafna kemur úr hópi foreldra/forráðamanna.
- Þjálfari ber ábyrgð á því að búnaður leikmanna í mótum á vegum KSÍ sé í samræmi við reglugerð KSÍ þar að lútandi.
- Komi upp agavandamál hjá iðkanda skal þjálfari leysa málið samkvæmt fyrirmælum handbókar þessarar.

6.3. Sérþjálfun og markvarðþjálfun

UMFÁ stefnir á að bjóða upp á sérhæfða tækniþjálfun í einhverjum mæli, sem og markvarðþjálfun eftir því sem henni verður við komið. Öll sérþjálfun skal kynnt og vandlega auglýst.

6.4. Foreldraráð

Hjá UMFÁ skulu að jafnaði starfa foreldraráð fyrir hvern aldursflokk. Að jafnaði skulu fjórir foreldrar skipa foreldraráð, tveir foreldrar iðkenda af yngra ári og tveir foreldrar iðkenda frá eldra ári. Hvert foreldraráð skiptir með sér verkum og skipar einn formann og einn gjaldkera. Þátttaka í foreldraráði er sjálfboðastarf í þágu íþrótt barna.

Samkvæmt foreldrahandbók UMFÁ eru helstu verkefni foreldraráðs eftirfarandi:

- Að vera tengiliður foreldra/forráðamanna við þjálfara.
- Boðar aðra foreldra/forráðamenn í flokknum á fundi eftir því sem þurfa þykir, t.d. þegar kemur að skipulagningu stærri viðburða eins og keppnisferðum og mótahaldi. Gildir þetta um bæði um viðburði innanlands sem utan.
- Stuðla að jákvæðu starfi innan flokksins og hvetur aðra foreldra/forráðamenn til þátttöku.
- Foreldraráð kynnir foreldrum foreldrabækling KSÍ.
- Aðstoðar þjálfara við að skipuleggja þátttöku flokksins á mót tímabilsins (í samstarfi við knattspyrnudeild).
- Foreldraráð sinnir mikilvægum verkefnum við undirbúning leikja, funda, keppnisferða, fjáraflana og annarra verkefna þar að lútandi fyrir viðkomandi flokk.
- Foreldraráð sér um skipuleggjafærðir flokka á mót, á leiki og í æfingabúðir samráði við þjálfara.
- Foreldraráð skipar gjaldkera sem heldur utan um og ber ábyrgð á fjármunum sem safnast í fjáröflunum.
- Foreldraráð skal koma að stað og sjá um fjáraflanir fyrir stærri mót eins og N1, Landsbankamót og Shellmót til að létta undir kostnað foreldra.
- Foreldraráð sendir stjórn UMFÁ áætlun fjáraflana fyrir veturinn eða eins fljótt og þær eru ákveðnar. Stjórn samræmir tímasetningar fjáraflana allra flokka.
- Foreldraráð aðstoðar þjálfara við að skipa liðstjóra fyrir stærri mót.
- Foreldraráð virkjar foreldra/forráðmenn í smærri nefndir eftir þörfum, t.d. vallarnestisnefnd, mótanefnd o.fl.
- Formaður foreldraráðs fundar með stjórn knattspyrnudeildar í upphafi og lok hvers tímabils.
- Heldur utan um fésbókarsíður fyrir viðkomandi flokk.
- Foreldraráð aðstoðar þjálfara við innheimtu mótsgjalda.
- Ýmis önnur verkefni kunna að falla til. Má þar nefna hópefli, bæði á mótum og utan móta, ritun pistla á vefsíðu vegna móta og annars starfs.

7. Nánar um helstu áherslur þjálfunar

7.1. Almennt um tækni- og leikfræðiþjálfun

Hér á eftir er að finna grófa kennsluáætlun tækni- og leikfræðiþjálfunar fyrir hvern aldursflokk hjá UMFÁ. Kennsluáætlunin inniheldur markmið í tækni og leikfræði fyrir hvern flokk fyrir sig og byggir meðal annars á kennslu- og æfingaskrá KSÍ fyrir um barna og unglingsþjálfun í knattspyrnu. Tekið skal fram að hjá UMFÁ er elsti aldursflokkur að jafnaði 4. flokkur. Í grundvallaratriðum gilda sömu sjónarmið við þjálfun drengja og stúlkna.

7.2. 4. aldursflokkur

Megináherslur í tækni- og leikfræðiþjálfun:

Tækni

Spyrnur

Áhersla á fjölbreyttar spyrnur, úr kyrrstöðu og á ferð, af jörðu og á lofti, með og undir pressu frá mótherja og í framhaldi af gabbhreyfingum og snúningum. Megináhersla á innanfótarspyrnur og markskot. Enn fremur spyrnu með höfði.

Móttaka knattar

Áhersla á fjölbreyttar aðferðir við að móttaka knött, með jörðu og á lofti (með fæti, læri, brjósti og höfði), bæði án og undir pressu frá mótherja. Enn fremur móttaka og markskot.

Knetti skýlt

Áhersla á aðferðir við að skýla knetti, ýmist án eða undir pressu frá mótherja. Hluti þessa er kennsla að nota líkamann í návígjum, m.t.t. stöðu hans. Enn fremur með markskoti í framhaldi.

Knattrak

Áhersla á viðurkenndar aðferðir við knattrak, með innanverðum fæti, utanverðum fæti og rist, bæði með því að horfa á knött og með því að líta af knetti og taka gabbhreyfingu í framhaldi af knattraki og síðan með markskoti.

Grunntækni

Að venjast knetti. Markmið að bæta fyrstu snertingu.

Mýkt

Áhersla á æfingar er ganga út á að lyfta knetti úr kyrrstöðu eða við jörðu, þ.á m. í framhaldi af sendingu, sem og að „drepa“ knött úr frjálsum falli. Markmið að auka samhæfingu.

Taktur og samhæfing

Áhersla á hraðar fótahreyfingar, þ.á m. á víxl, bæði úr kyrrstöðu og á ferð, aftur á bak, áfram og á hlið. Æft t.d. með því að líta af knetti. Markmið að auka samhæfingu.

Jafnvægi

Áhersla á æfingar þar sem unnið er á öðrum fæti, bæði úr kyrrstöðu og á ferð.

Að gera tvennt í einu

Áhersla á æfingar þar sem unnið er með tvo knetti og megináhersla er á að losa sig við knött og taka á móti á því sem næst sama augnabliki. Markmið samhæfing og hröð

hugsun.

Gabbhreyfingar

Áhersla á fjölda gabbhreyfinga sem auðkenndar eru með tilteknu heiti. Gert bæði úr kyrrstöðu, á ferð og gegn mótherja. Markmið að geta beitt fjölbreyttum gabbhreyfingum í stöðunni maður gegn manni.

Snúningar

Áhersla á mismundi snúninga sem auðkenndir eru með tilteknu heiti. Megináhersla á 180 gráðu snúninga. Markmið að breyta um stefnu með stjórn á knetti, þ.m.t. í stöðunni maður gegn manni.

„Knatt-freestyle“

Áhersla á ýmsar „knatt-freestyle“ æfingar, s.s. að stöðva knött á höfði og á hnakka, halda knetti milli sköflungs og ristar o.fl. Hefur einkum að markmiði að auka sjálftraust iðkenda.

Leikfræði

Leikfræði hóps

Um er að ræða bæði leikfræði varnar- og sóknarleiks. Megináhersla á að vinna í fámönnum hópum, s.s. 1:1, 1:2, 2:1, 2:2 o.s.frv. Áhersla á að kenna atriði þessi í gegnum leikinn, þá einkum smáleiki („small sided games“). Markmið æfinganna er kennsla í undirstöðuatriðum liðssamvinnu, bæði í sókn og vörn, s.s. gæsla svæðis, lokun svæðis, aðstoð við samherja, völdun samherja, fríhlaup, hreyfing og vídd, opnun svæða, framhjáhlaup, veggspil, úrvinnsla návígja og stöðuskipti.

Áhersla á skipulag varnarleiks, þ.e. að iðkendur kunni skil á grunnstöðu varnar og séu að auki nokkurn veginn í stakk búnir til að leika maður gegn manni, grunnatriði í svæðisvarnarleik og blandaðan varnarleik, og/eða hið minnsta þekki á því mun. Leikvelli skipt upp í mismunandi svæði.

Markskot

Áhersla á markskot af ýmsum toga, með eða án samherja/mótherja, eftir móttöku á hlaupum (hraðri ferð) og á þröngu svæði, eftir eina eða tvær snertingar, viðstöðulaust frá jörðu eða á lofti, eftir framhjáhlaup og knattvíxlun.

Föst leikatriði

Áhersla á föst leikatriði, s.s. innköst, hornspyrnur og aukaspyrnur, bæði í varnar- og sóknarleik.

Þjálfun markvarða

Hluti leikfræðiþjálfunar er þjálfun markvarða, sem samtvinnuð skal öðrum æfingum. Meginhluti æfinga markvarða er að grípa knött yfir höfði í kyrrstöðu og með uppstökki, kýla knött með annarri og báðum höndum, grípa knött eftir að hafa kastað sér, spyrna knetti frá marki, hoppspyrna og kasta knetti frá marki.

Leikskipulag, leikkerfi og leikstílar

Sérstakur þáttur í þjálfun iðkenda, sem tengist hinum leikfræðilega hluta, með áherslu á grunnkynningu á mismunandi leikskipulagi, leikkerfum og leikstílum. Hvað varðar leikskipulag er áhersla á að kynna fyrir iðkendum mikilvægi þess að greina styrkleika mótherja fyrirfram og leggja leiki upp með fyrirfram ætluðu skipulagi. Hvað varðar leikkerfi er áhersla lögð á að kynna fyrir iðkendum leikkerfi er byggja á varnarleik og

sóknarleik og gera þeim kleift að leika mismunandi leikkerfi eftir styrkleika mótherja. Áhersla er á 11 manna knattspyrnu þar sem mismundi leikkerfi skulu kynnt, s.s. 4-3-3, 4-4-2, 4-5-1 og 3-4-3. Hvað varðar leikstíla er megináhersla á hæga sóknaruppbyggingu, með stuttum sendingum frá aftasta til fremsta manns. Enn fremur skal iðkendum kennt að leika með lág-, mið- og hápressu.

7.3. 5. aldursflokkur

Megináherslur í tækni- og leikfræðipjálfun:

Tækni

Spyrnur

Áhersla á fjölbreyttar spyrnur, úr kyrrstöðu og á ferð, af jörðu og á lofti, með og undir pressu frá mótherja. Megináhersla á innanfótarspyrnur en einnig markskot. Enn fremur spyrnu með höfði.

Móttaka knattar

Áhersla á fjölbreyttar aðferðir við að móttaka knött, með jörðu og á lofti (með fæti, læri, brjósti og höfði), einkum án pressu. Enn fremur móttaka og markskot.

Knetti skýlt

Áhersla á aðferðir við að skýla knetti, ýmist án eða undir pressu frá mótherja. Hluti þessa er kennsla að nota líkamann í návígjum, m.t.t. stöðu hans.

Knattrak

Áhersla á viðurkenndar aðferðir við knattrak, með innanverðum fæti, utanverðum fæti og rist, bæði með því að horfa á knött og með því að líta af knetti og taka gabbhreyfingu í framhaldi af knattraki.

Grunntækni

Að venjast knetti. Markmið að bæta fyrstu snertingu.

Taktur og samhæfing

Áhersla á hraðar fótahreyfingar, þ.á m. á víxl, bæði úr kyrrstöðu og á ferð. Markmið að auka samhæfingu.

Jafnvægi

Áhersla á æfingar á öðrum fæti, bæði úr kyrrstöðu og á ferð.

Að gera tvennt í einu

Áhersla á æfingar þar sem unnið er með tvo knetti og megináhersla er á að losa sig við knött og taka á móti á því sem næst sama augnabliki. Markmið samhæfing og hröð hugsun.

Gabbhreyfingar

Áhersla á fjölda gabbhreyfinga sem auðkenndar eru með tilteknu heiti. Gert bæði úr kyrrstöðu og á ferð. Markmið að geta beitt fjölbreyttum gabbhreyfingum í stöðunni maður gegn manni.

Snúningar

Áhersla á mismundi snúninga sem auðkenndir eru með tilteknu heiti. Megináhersla á 180 gráðu snúninga.

„Knatt-freestyle“

Áhersla á ýmsar „knatt-freestyle“ æfingar, s.s. að stöðva knött á höfði og á hnakka, halda knetti milli sköflungs og ristar o.fl. Hefur einkum að markmiði að auka sjálftraust iðkenda.

Leikfræði

Leikfræði hóps

Um er að ræða bæði leikfræði varnar- og sóknarleiks. Megináhersla að vinna í fámennum hópum, s.s. 1:1, 1:2, 2:1, 2:2 o.s.frv. Áhersla að kenna atriði þessi í gegnum leikinn, þá einkum smáleiki („small sided games“). Markmið æfinganna er kennsla í undirstöðuatriðum liðssamvinnu, bæði í sókn og vörn, s.s. aðstoð við samherja, völdun samherja, fríhlaup, hreyfing og vídd, framhjáhlaup og veggspil.

Markskot

Áhersla á markskot af ýmsum toga, með eða án samherja/mótherja, eftir móttöku á hlaupum (hraðri ferð) og á þröngu svæði, eftir eina eða tvær snertingar, viðstöðulaust frá jörðu eða á lofti, eftir framhjáhlaup og knattvíxlun.

Föst leikatriði

Áhersla á föst leikatriði, s.s. innköst, hornspyrnur og aukaspynur, bæði í varnar- og sóknarleik.

Þjálfun markvarða

Hluti leikfræðinnar er þjálfun markvarða, sem einkum verður samtvinnuð öðrum æfingum.

Leikskipulag, leikkerfi og leikstílar

Sérstakur þáttur í þjálfun iðkenda, sem tengist hinum leikfræðilega hluta, er grunnkynning á mismunandi leikskipulagi, leikkerfum og leikstílum. Hvað varðar leikskipulag er áhersla á að kynna fyrir iðkendum mikilvægi þess að greina styrkleika mótherja fyrirfram og leggja leiki upp með fyrirfram ætluðu skipulagi. Hvað varðar leikkerfi skal áhersla lögð á að kynna fyrir iðkendum leikkerfi er byggja á varnarleik og sóknarleik og gera þeim kleift að leika mismunandi leikkerfi eftir styrkleika mótherja. Áhersla á sjö manna knattspyrnu þar sem mismunandi leikkerfi skulu kynnt, s.s. 3-3, með varnarútfærsluna 3-2-1, 2-3-1 og 3-1-2. Hvað varðar leikstíla skal megináhersla vera á hæga sóknaruppbyggingu, með stuttum sendingum frá aftasta til fremsta manns. Enn fremur skal iðkendum kennt að leika með lág-, mið- og hápressu.

7.4. 6. aldursflokkur

Megináherslur í tækni- og leikfræðiþjálfun:

Tækni

Spyrnur

Áhersla á innanfótar- og ristarspyrnur. Enn fremur spyrnu með höfði úr kyrrstöðu.

Móttaka knattar

Áhersla á móttöku knattar með jörðu og á lofti með fæti. Enn fremur móttaka og markskot.

Knetti skýlt

Áhersla á að skýla knetti og halda honum frá mótherja m.t.t. stöðu líkama.

Knattrak

Áhersla á knattrak með innanverðum fæti og utanverðum fæti og einföldum gabbhreyfingum í framhaldi af knattraki.

Grunntækni

Að venjast knetti. Markmið að bæta fyrstu snertingu.

Taktur og samhæfing

Áhersla á hraðar fótahreyfingar, þ.á m. á víxl, bæði úr kyrrstöðu og á ferð. Markmið að auka samhæfingu.

Jafnvægi

Áhersla á æfingar sem gerðar eru á öðrum fæti, bæði úr kyrrstöðu og á ferð.

Að gera tvennt í einu

Áhersla á að vinna með tvo knetti og megináhersla er á að losa sig við knött og taka á móti á því sem næst sama augnabliki. Markmið samhæfing og hröð hugsun.

Gabbhreyfingar

Áhersla á einfaldar gabbhreyfingar með þungaflutningi. Markmið að geta beitt gabbhreyfingum í stöðunni maður gegn manni.

Snúningar

Áhersla á einfalda snúninga og stefnubreytingu með knött.

Leikfræði

Leikfræði hóps

Um er að ræða grunnatriði leikfræði varnar- og sóknarleiks. Megináhersla að vinna í fámennum hópum, s.s. 1:1, 1:2, 2:1, 2:2 o.s.frv. Áhersla að kenna atriði þessi í gegnum leikinn, þá einkum smáleiki („small sided games“). Markmið æfinganna er kennsla í undirstöðuatriðum liðssamvinnu, bæði í sókn og vörn, s.s. aðstoð við samherja, völdun samherja, fríhlaup, framhjáhlaup og veggspil.

Markskot

Áhersla á markskot eftir móttöku frá jörðu.

Föst leikatriði

Áhersla á föst leikatriði, s.s. innköst, hornspyrnur og aukaspyrnur, bæði í varnar- og sóknarleik.

Þjálfun markvarða

Hluti leikfræðinnar er þjálfun markvarða, sem einkum verður samtvinnuð öðrum æfingum.

Leikskipulag, leikkerfi og leikstílar

Sérstakur þáttur í þjálfun iðkenda, sem tengist hinum leikfræðilega hluta, er grunnkynning á mismunandi leikkerfum. Áhersla lögð á að kynna fyrir iðkendum leikkerfi er byggja á varnarleik og sóknarleik og gera þeim kleift að leika mismunandi leikkerfi eftir styrkleika mótherja. Tekur mið af fimm manna knattspyrnu þar sem leikskipulag miðar af myndun þríhyrninga, tígla og kassa.

7.5. 7. aldursflokkur

Megináherslur í tækni- og leikfræðipjálfun:

Tækni

Spyrnur

Áhersla á innanfótarspyrnur.

Móttaka knattar

Áhersla á móttöku knattar með innanverðum fæti, il og læri.

Knattrak

Knattrak á ýmsa vegu. Áhersla á knattrak með einfaldri gabbhreyfingu.

Grunntækni

Að venjast knetti. Markmið að bæta fyrstu snertingu.

Gabbhreyfingar

Áhersla á einfalda gabbhreyfingu.

Leikfræði

Leikfræði hóps

Leikrænir leikir og leikæfingar þar sem unnið er ávallt í fámennum hópum, s.s. 1:1, 1:2, 2:1, 2:2 o.s.frv., með og án markvarða.

Helstu leikreglur kynntar í gegnum leiki.

7.6. 8. aldursflokkur

Hjá 8. flokki barna æfa drengir og stúlkur saman. Ekki er gerður sérstakur greinarmunur á tæknilegum og leikfræðilegum þáttum líkt og í eldri aldursflokkum. Þá er ekki um að ræða eingöngu knattspyrnuþjálfun. Helstu áherslur eru á eftirfarandi atriði:

- Fyrstu skref tekin í grunnatriðum knattspyrnu.
- Fjölbreyttar æfingar sem efla almenna hreyfifærni.
- Æfingar sem bæta jafnvægi, samhæfingu og styrk.
- Æfingum skipt niður í stöðvar - unnið í litlum hópum.
- Æfingar útfærðar í gegnum leiki.
- Iðkendur læri helstu umgengnisreglur í íþróttahúsi.
- Iðkendur efla félagsþroska og læri að vinna í hóp.
- Iðkendur öðlist jákvæða upplifun af íþróttaiðkun.

7.7. Þrekþjálfun og persónuleikþjálfun

Í öllum aldursflokkum fer fram þrekþjálfun í einhverjum mæli. Í yngstu aldursflokkum er áhersla á liðleika en eftir því sem iðkendur eldast stigmagnast þjálfun og koma þá til skoðunar atriði eins og þol, kraftur, hraði og tækni (samhæfing). Öll áhersla er eftir sem áður að kenna framangreind atriði í gengum leikinn, eftir því sem unnt er. Þó skal áréttað að fyrir yngstu iðkendur eru æfingar sem ganga út á samhæfingu sérlega brýnar.

Í öllum aldursflokkum fer fram persónuleikabjálfun sem byggir á eftirfarandi grunngildum sem allir iðkendur þurfa að temja sér:

- Öguð samskipti við þjálfara og aðra samherja frá degi til dags, þar af mikilvægi hlustunar,
- faglegan undirbúning iðkenda fyrir kappleiki, einkum í formi venja, t.d. mikilvægi mataræðis, hvíldar og að „hlusta“ á líkama sinn,
- mikilvægi þess að vera hluti af liði,
- mikilvægi þess að gagnrýna (sjálfan sig og aðra) og taka gagnrýni með jákvæðum hætti, einkum í gegnum einfalda leikgreiningu,
- mikilvægi þess að leggja sig ávallt allan fram m.t.t. til frammistöðu, ekki niðurstöðu, t.d. í formi úrslita,
- drengilega framkomu innan vallar sem utan, þar af regluna um „fair play“,
- virðingu fyrir reglum knattspyrnuleiksins, þ.á m. ákvörðunum dómara,
- virðingu fyrir samherjum og mótherjum, bæði í samskiptum með og án orða,
- virðingu fyrir eignum annarra og íþróttamannvirkjum,
- félagsvitund, þ.e. stolti að leika fyrir UMFÁ og
- gildi þess að iðka knattspyrnu til lengri tíma litið, t.d. með tilliti til menntunar framtíðarinnar.

Enn fremur er áhersla lögð á að kenna iðkendum aðferðir við að setja sér markmið, auka sjálfstraust sitt og einbeitingu. Kynna skal fyrir iðkendum, einkum 5. aldursflokk og eldri, viðurkenndar aðferðir við bjálfun hugans samhliða íþróttum, s.s. með einföldum slökunaraðferðum við kvíða- og spennustjórnun, skynmyndabjálfun, sjálftali og fleiri atriðum, sem meðal annars hafa að markmiði að stjórna tilfinningum iðkenda við mismunandi kringumstæður.

8. Félagslegt starf innan aldursflokka

Þjálfari, í samráði við foreldraráð, skal af fremsta megni reyna að skapa jákvæða ímynd barna- og unglíngaknattspyrnu á vegum UMFÁ og stuðla að drengskap iðkenda, jafnrétti, vináttu og umburðarlyndi við náungann.

Mjög mikilvægt er að leggja rækt við félagslega þáttinn, þ.e. brjóta upp hefðbundna starfsemi og gera eitthvað uppbyggilegt fyrir einstaklinginn eða hópinn. Dæmi um óhefðbundna starfsemi eru t.d. ferðalög, heimsókn, umræður (tjáning), iðkun annarra íþróttagreina og margt fleira. Þetta getur hver flokkur gert fyrir sig eða margir flokkar saman. Þessi óhefðbundna starfsemi getur bæði verið með og án þátttöku foreldra. Stefnt skal að nokkrum uppákomum á hverju bjálfunartímabili.

9. Upplýsingamiðlun um starf í einstökum aldursflokkum

Vefsíða UMFÁ gegnir mikilvægu hlutverki í starfi félagsins. Þar er unnt að fá upplýsingar um allar deildir félagsins. Þá hefur hver og einn aldursflokkur sérstakt heimasvæði þar sem upplýsingum til iðkenda, foreldra/forráðamanna og annarra er komið á framfæri, s.s. um þjálfara, æfingátíma, fyrirhugaða kappleiki, mót og aðrar uppákomur.

UMFÁ leggur á það áherslu að vefsíða félagsins sé notuð og upplýsingaflæði til allra sé gott. Þá leggur UMFÁ á það áherslu að öll skrif inni á heimasíðu félagsins séu vönduð og þar sé ekkert sett fram í rituðu máli sem feli í sér gildisdóma eða ummæli í garð annarra sem kunna að vera ærumeiðandi. Gildir það á öllum stigum, þ.á m. um

framkvæmd einstakra kappleikja og ekki síst um störf dómara.

UMFÁ brýnir fyrir þjálfurum og öðrum þeim sem annast upplýsingamiðlun um starf einstakra flokka að nota vefsíðu félagsins í því augnamiði að miðla upplýsingum. Þá er það vilji félagsins að iðkendur og foreldrar/forráðamenn séu vel upplýstir um starfið og hvað sé framundan á hverjum tíma.

10. Æfingatöflur

Æfingatöflur allra aldursflokka eru birtar inni á heimasíðu UMFÁ. Foreldrum/forráðamönnum er bent á að æfingatímar geta breyst og að fylgjast með vefpósti frá þjálfurum. Ávallt er reynt að skipuleggja æfingatöflur þannig að þær rekist ekki á aðra íþrótt- og tómsundaiðkun barna í hverjum flokki.

Stefnt er að því að æfingatöflur, sem gilda fyrir haust- og vetur, gildi frá 15. september til 10. júní ár hvert og æfingatöflur sumars gildi frá 10. júní til 15. september ár hvert.

UMFÁ stefnir að því að vera með að jafnaði tvær æfingar á viku fyrir 8. aldursflokk, þrjár æfingar á viku fyrir 7. aldursflokk, en aðrir flokkar æfi að jafnaði fjórum sinnum í viku. Við þetta bætist síðan æfinga- og mótsleikir og aðrar upptakomur.

11. Búningar og annar merktur fatnaður

Iðkendur skulu sjálfir eiga keppnistreyju og stuttbuxur, sokka, legghlífar og skó. Þjálfari ásamt foreldraráði skal stuðla að því að ekki sé keppt í öðrum fatnaði en þeim sem merktur er UMFÁ og styrktaraðilum (treyja og stuttbuxur).

Til sölu er æfingagalli UMFÁ og eftir atvikum annar fatnaður merktur félagi. Iðkendum er ekki skylt að kaupa þennan fatnað en hvatt er til þess. Foreldraráð hafa oft staðið að því að kaupa ákveðinn fatnað á allan flokkinn til að ná fram betri kjörum. Í því sambandi er góð regla að foreldraráð sjái um að fatnaður sé merktur til að auðvelda utanumhald fatnaðar á mótum.

12. Sjúkrataska

Í kappleikjum og í keppnisferðum skal stefnt á að hafa sjúkratösku meðferðis. Þjálfari, í samráði við framkvæmdastjóra UMFÁ, skal sjá til þess að sjúkrataskan hafi að geyma allar helstu nauðsynjar. Í einstökum keppnisferðum getur þjálfari falið foreldri/forráðamanni að annast sjúkratösku.

13. Ferðalög innanlands

Á hverju ári er allnokkur fjöldi ferða hjá hverjum flokki um allt land. UMFÁ tekur þátt í greiðslu fyrir ódýrasta fararmáta vegna leikja í Íslandsmóti, annars greiða foreldrar/forráðamenn fyrir ferðalög barna sinna.

Í styttri ferðir skal reynt að fara á einkabifreiðum en í lengri ferðir er farið með hópferðarbifreið og í sérstökum tilvikum með flugi. Þegar foreldrar/forráðmenn leggja til bifreiðar í keppnisferðir skal miða við að iðkendur greiði eldsneytisgjald sem tekur mið af því hve langa vegalengd er að ræða og samkvæmt nánari tilhögun/ákvörðun hverju sinni. Þegar farið er með hópferðarbifreið má ávallt reikna með að greiða þurfi eitthvert gjald.

Nokkur heilræði um keppnisferðir:

- Tilkynna skal um fyrirhugaðar keppnisferðir með eins góðum fyrirvara og unnt er.
- Skipleggja skal fyrirhugaðar keppnisferðir.
- Öll forföll í fyrirhugaðar keppnisferðir skal boða með eins góðum fyrirvara og unnt er.
- Reynt skal að gæta samræmis í klæðaburði í keppnisferðum.
- Holt matarræði skal hafa í fyrirrúmi í keppnisferðum. Gosdrykkir, sælgæti og önnur „óhollusta“ skal að jafnaði vera bönnuð nema um sé að ræða atburð í móti.
- Fjárútlátum skal stilla í hóf í keppnisferðum og almennt ætti að miða við að iðkendur hefðu ekki mikla peninga meðferðis og ávallt samkvæmt nánari tilmælum þjálfara og/eða foreldraráði hverju sinni. Iðkendum er óheimilt að „lána“ hverjum öðrum peninga í keppnisferðum.
- Í keppnisferðum er viðkomandi flokkur andlit félagsins. Afar brýnt er allir á vegum flokksins sýni þrúðmennsku og háttvísi, jafnt innan sem utan vallar, og sýni félagi sínu tilhlýðilega virðingu.

14. Utanlandsferðir

Stefnt að því að 4. aldursflokkur drengja og stúlkna fari annað eða þriðja hvert ár í æfinga-/keppnisferðir til útlanda. Á þetta við þegar þeir aldursflokkar eru starfræktir. Slíkar ferðir eru skipulagðar af foreldrum/forráðamönnum í samvinnu við þjálfara og framkvæmdastjóra UMFÁ.

15. Skipulagning móta

Ákvörðun um þátttöku móta er í höndum þjálfara og foreldra/forráðamanna hvers aldursflokks fyrir sig. Ákveðnar venjur hafa skapast innan félagsins sem taka þarf tillit til. Þær venjur sem myndast hafa um þátttöku í opnum mótum eru eftirfarandi:

- 5. aldursflokkur drengja, N1 mótið á Akureyri um mánaðamót júní/júlí.
- 5. aldursflokkur stúlkna, Síamamótið í Kópavogi, síðari hluta júlí.
- 6. aldursflokkur drengja, Shellmótið í Vestmannaeyjum, síðari hluta júní.
- 6. aldursflokkur stúlkna, Síamamótið í Kópavogi, síðari hluta júlí.
- 7. flokkur drengja, Norðurálsmótið á Akranesi, síðari hluta júní.
- 7. flokkur stúlkna, Síamamótið í Kópavogi, síðari hluta júlí.

Við skipulagningu þátttöku í mótum er best, ef unnt er, að virkja alla foreldra/forráðamenn til þátttöku í undirbúningi móts eða á meðan á móti stendur. Sjá þarf til þess að einn til tveir taki að sér fararstjórn og hafi þannig yfirumsjón og samræmi hlutverk annarra foreldra/forráðamanna. Liðsstjóri er með hverju liði og þá er viðbúið að einhverjir þurfi að gista með iðkendum og aðrir að sjá um að gefa iðkendum að borða.

Um aðkomu foreldra/forráðamanna að skipulagningu móta má vísa til fyrri umfjöllunar úr foreldrahandbók UMFÁ. Í umræddri foreldrahandbók er einnig fjallað um helstu verkefni liðsstjóra sem eru eftirfarandi:

- Þegar farið er á mót er nauðsynlegt að skipa ákveðna liðsstjóra fyrir hvert lið.
- Foreldraráð og þjálfarar hjálpast að við að skipa liðsstjóra.
- Liðsstjóri hefur yfirumsjón með sínu liði á meðan á móti stendur (foreldrum/forráðamönnum ber að láta liðstjóra vita ef leikmaður fer tímabundið frá hópnum).

- Liðsstjóri er ábyrgur fyrir liðinu og sér um að hafa yfirumsjón með vöktun liðsins og öðrum verkefnum sem falla til.
- Hverju liði fylgir einn fastur liðsstjóri á smærri mótum en tveir á stærri mótum.
- Liðsstjóri tekur við liðinu í upphafi hvers mótdags.
- Liðsstjóri fær mótsöggn afhent frá þjálfara og upplýsingar um liðskipan ásamt símanúmerum forráðamanna.
- Liðsstjóri ber ábyrgð á að lið mæti á réttum tíma í leiki.
- Liðsstjóri stjórnar upphitun fyrir kappleik ef þurfa þykir eftir áætlun þjálfara.
- Liðsstjóri kann að þurfa að stýra liði í leik í samkvæmt tilmælum þjálfara.
- Sér um að fyllt sé á vatnsbrúsa fyrir hvern leik.
- Sér um að fatnaður leikmanna sé á vísun stað á milli leikja og meðan á leik stendur (helst í vatnsheldum pokum merktum UMFÁ).
- Sér um að liðsmenn borði á réttum tíma í samráði við vallarnestisnefnd ef við á.
- Liðsstjóra ber að efla íþrótt- og keppnisandann í sínu liði á jákvæðan hátt.
- Liðsstjórar skulu sjá til þess að lið og leikmenn komi fram fyrir hönd UMFÁ með stolti og virðingu og séu ávallt félaginu til sóma.
- Liðsstjóri má ekki neyta tóbaks eða annarra vímuefna á meðan hann er á vakt með liðinu.

16. Fjáraflanir

Æskilegt er að foreldraráð bjóði upp á fjáraflanir til að létta iðkendum kostnað vegna keppnisferða og annarra verkefni flokks. Foreldraráð geta virkjað aðra foreldra flokks til að skipuleggja og annast fjáraflanir.

Hjá UMFÁ hafa verið settar reglur um fjáraflanir og safnanir á vegum félagsins. Samkvæmt reglum um fjáraflanir starfar þriggja manna fjáröflunarráð á vegum félagsins. Er meginreglan sú að samþykki fjáröflunarráðs þarf til þess að ráðast í fjáröflun í nafni UMFÁ. Að öðru leyti skal vísað til umræddra reglna UMFÁ sem birtar eru inni á vefsíðu félagsins.

17. Uppskeruhátíð

Uppskeruhátíð fyrir knattspyrnuíðkendur UMFÁ er haldin í september ár hvert þar sem iðkendur fá viðurkenningar fyrir afrek á tímabilinu. Í yngstu aldursflokkum fá allir viðurkenningu en í eldri flokkum er valinn leikmaður ársins og veitt viðurkenning fyrir mestar framfarir. Þjálfarar velja iðkendur þessa en börn úr hverjum árgangi fá viðurkenningu, þ.e. á yngra og eldra aldursári aldursflokks.

18. Stuðningur foreldra

Rannsóknir hafa sýnt að það mikilvægasta við uppeldi barna er að foreldrar/forráðamenn verji tíma með börnum sínum og þekki foreldra vana barnanna. UMFÁ leggur mikla áherslu á það að iðkendur séu vinir bæði innan vallar og utan.

Grundvöllur fyrir rekstri ungmenna- og íþróttafélaga er öflugt foreldrastarf. Þar sem öflugt foreldrastarf er til staðar er rekstur viðkomandi flokks yfirleitt í góðum farvegi. Þjálfari fær þann stuðnings sem nauðsynlegur er og börnin æfa betur og eru viljugri að taka þátt ef foreldrar/forráðamenn eru áhugasamir um íþróttaiðkun þeirra.

Mjög brýnt er því að foreldrar/forráðamenn sýni börnum sínum stuðning og áhuga á því sem þau eru að gera.

Nokkur heilræði fyrir foreldra/forráðamenn:

- Einir mestu áhrifavaldar á börn í íþróttum eru foreldrar/forráðamenn. Í umsjá þeirra vaknar tiltrú barna á íþróttum, val á íþróttum, skynjun hvað hentar best, viðhorf til íþróttá mótast og markmið eru sett.
- Rannsóknir sýna ótvírætt að áhugi og stuðningur foreldra hefur áhrif á hvort barn stundar íþróttir til frambúðar.
- Rannsóknir sýna enn fremur að atriði eins og pressa, kvíði og hvernig barni líður í íþróttum koma frá foreldrum/forráðamönnum.
- Foreldrar/forráðamenn hafa gjarnan skoðanir á því hvað þeim þykir barni sínu fyrir bestu þegar kemur að íþróttum. Enn fremur hafa foreldrar mikla þörf fyrir að hlutirnir séu gerðir „rétt“, sem endurspeglast í skoðunum barnsins. Öllum er frjálst að hafa skoðanir en það er þjálfarinn sem ræður! Sé korni vafans sáð í huga barns um að þjálfarinn sé að gera rétt getur það komið ótvírætt niður á frammistöðu barns.
- Foreldrar/forráðamenn falla oft í þá gryfju að ætla að endurupplifa eigin reynslu frá íþróttum í gegnum barnið.
- Best er fyrir foreldra/forráðamenn, ætli þau sér að vera góðir „knattspyrnuforeldrar“, að íhuga vel tilgang þess að barnið leiki knattspyrnu. Muna þarf að það er vilji barnsins sem skiptir meginmáli og að barnið hafi gaman.
- Heppilegast fyrir foreldra er að einblína á frammistöðuna, ekki úrslit eða útkomu. Faglegasta nálgun foreldra/forráðamanna er því að spyrja barn sitt spurninga eins og „hvernig gekk?“ og „var gaman?“ í stað þess að spyrja spurninga eins og „hvernig fór leikurinn?“ og „hvað skoraðir þú mörg mörk?“.
- Rannsóknir sýna að fólk með bakgrunn úr íþróttum er líklegt til að eiga velgengni að fagna í lífinu.

Hvað geta foreldrar/forráðamenn gert til að skapa gott umhverfi fyrir barn sitt?

- Þeir skulu virða allar ákvarðanir barns inni á leikvelli, hvort sem um ræðir æfingu eða kappleik. Slíkt eykur sjálftraust barns.
- Þeir þurfa að varast að gera of miklar kröfur og nota orð eins og „skal“ og „hefði“ þegar rætt er um frammistöðu.
- Þeir þurfa að varast að ræða of mikið um úrslit, heldur einblína á frammistöðuna sem slíka og hvort draga megi af henni lærdóm.
- Þeir ættu að varast að nota orð eins og „við“ þegar rætt er um lið barnsins.
- Foreldrar ættu að brýna fyrir börnum sínum að leggja sig ávallt fram og gera sitt besta í stað þess að einblína aðeins á úrslit og útkomu.
- Mjög gott er fyrir foreldra að ræða við börn sín fyrir og eftir leiki á jákvæðum nótum, t.d. með tilliti til persónulegra markmiða. Foreldrar/forráðamenn ættu að ræða við börn sín og útskýra velgengni og það sem úrskaiðis fer. Brýnt er að rætt sé við börn á þeim nóttunum að það sem úrskaiðis fór sé ekki vegna slakrar getu, heldur eigi sér aðrar skýringar, eins og skort á einbeitingu, yfirspennu, viðkomandi illa upplagður, dagsform o.s.frv.

Loks er athygli vakin á foreldrabæklingi KSÍ sem birtur inni á vefsíðu sambandsins, undir eftirfarandi vefslóð: http://www.ksi.is/media/fraedsla/Foreldrabæklingur_OK_Conv.pdf.

19. Nokkur heilræði til iðkenda

Mæta skal stundvíslega í öll verkefni og á allar æfingar. Brýnt er að láta vita ef ekki er unnt að mæta á æfingu, í kappleiki, mót og aðrar upptakomur flokksins. Í því felst virðing gagnvart öðrum og það auðveldar skipulagningu.

Borða hollan mat (líka morgunmat). Ekki borða rétt fyrir æfingu (síðasta lagi 30 mín fyrir æfingar) og muna að borða kolvetnaríkan mat eftir æfingu, t.d. gróf brauð, pasta, spagettí, kartöflur og banana. Drekkja mikið af vatni. Það minnkar árangur þjálfunar ef við borðum óhollan mat. Halda skal gosdrykkjum og sælgætisáti í lágmarki.

Til að geta lagt sig 100% fram á æfingum þarf maður að vera vel hvíld/-ur, svefn er besta hvíldin. Til þess að svefninn nýtist sem best þarf að fara tiltölulega snemma að sofa og helst að vakna ekki seint. Muna þarf að það er unnt að sofa lengi en hvílast illa, t.d. með því að hafa endaskipti á sólarhring.

Vera klædd/-ur eftir aðstæðum/veðri og snyrtileg/-ur til fara. Skyld er að mæta til æfinga í íþróttafatnaði. Mælst er til þess að iðkendur mæti í fatnaði merktum UMFÁ við allar upptakomur á vegum félagsins.

Vera jákvæður og einbeittur, hugsa jákvætt, taka vel eftir og læra.

Þú ert að æfa til að læra og til að geta lært sem mest þarf að taka vel eftir. Því meira sem þú leggur þig fram, því meiri framfarir. Það sem þú gerir á æfingu gerir þú í leik. Ef þú gerir mistök ekki hengja haus heldur reyndu að gera betur næst.

Ávallt að ganga snyrtilega um öll íþróttamannvirki og fara eftir settum umgengisreglum, t.d. nota ruslafötur. Muna að skemmdarverk kosta peninga sem iðkandi getur þurft að greiða fyrir.

Raða skóm í skóhillur og hengja föt á snaga.

Mikilvægt að hafa allan fatnað merktan.

20. Forvarnir

Eitt af markmiðum UMFÁ er að vinna gegn tóbaksreykingum, neyslu áfengis og annarra skaðnautna. Öll neysla vímuefna á yfirráðasvæði ungmennafélagsins er óheimil, þar með talin neysla munntóbaks.

Það er almennt viðurkennt að íþróttir hafa ótvírætt forvarnargildi. Neysla hvers konar vímugjafa hefur áhrif á frammistöðu í íþróttum. UMFÁ vill stuðla að heilbrigðu lífi án neyslu vímuefna.

UMFÁ er andvígt allri neyslu vímuefna, þar með talið neyslu munntóbaks.

UMFÁ skuldbindur sig til þess að tilkynna foreldrum/forráðamönnum iðkenda verði einhver á vegum félagsins þess áskynja að vímuefna hafi verið neytt.

UMFÁ vill áskilja sér að beita sér fyrir fræðslu fyrir iðkendur og/eða foreldra/forráðamenn um skaðsemi vímuefnaneyslu.

UMFÁ styður alla þá sem sinna málefnum barna og beita sér fyrir vímuefnaforvörnum.

21. Meðferð agamála hjá UMFÁ

Í starfi UMFÁ geta ávallt komið upp atvik sem fela í sér agabrot iðkenda. Þau geta bæði falið í sér hegðun sem brýtur gegn þeim grunngildum sem starfið byggir á og knattspyrnureglum KSÍ.

Að jafnaði er það úrlausnarefni þjálfara að leysa úr agamálum innan síns aldursflokks. Brýnt er að öll mál séu leyst með meðalhóf að leiðarljósi.

Hjá UMFÁ skulu agamál leyst með eftirfarandi hætti og við það miðað að iðkanda og/eða foreldrum/forráðamönnum hans sé ávallt gerð grein fyrir í hverju agabrot er fólgið:

- Þjálfari ræðir við iðkanda. Megináhersla skal lögð á að gefa iðkanda kost á að bæta ráð sitt.
- Rætt við foreldra/forráðamenn. Megináhersla skal lögð á að gefa foreldrum/forráðamönnum kost á að hafa áhrif á breytni iðkanda og eftir atvikum gefa þeim kost á að koma og fylgjast með hegðan hans .
- Iðkanda vísað af æfingu. Tilkynna skal foreldrum/forráðamönnum um þegar slíku úrræði hefur verið beitt.
- Iðkanda meinað að taka þátt í mót/mótum, leik/leikjum. Gert með vitund foreldra/forráðamanna og í samráði við fyrirsvarsmenn UMFÁ.
- Heimilt er að meina iðkanda að æfa um tiltekinn tíma. Gert með vitund foreldra/forráðamanna og í samráði við fyrirsvarsmenn UMFÁ.

Álftanesi í október 2014,
stjórn knattspyrnudeildar UMFÁ.