



**Körfuknattleiksfélag Selfoss**

**Gæðahandbók aðalstjórnar 2017**

## **Inngangur**

Þessi handbók er gerð fyrir alla þá sem koma að starfi félagsins og er upplýsingabók sem segir frá starfi, skipulagi, stefnu og markmiðum þess. Iðkendur, foreldrar og forráðamenn unglinga og barna geta leitað hér eftir upplýsingum um félagið, starfsemi þess og stefnur. Handbókin er ekki síður nauðsynleg stjórnarfólki, þjálfurum og í raun öllum þeim sem koma með einum eða öðrum hætti að starfsemi félagsins.

## **Saga félagsins**

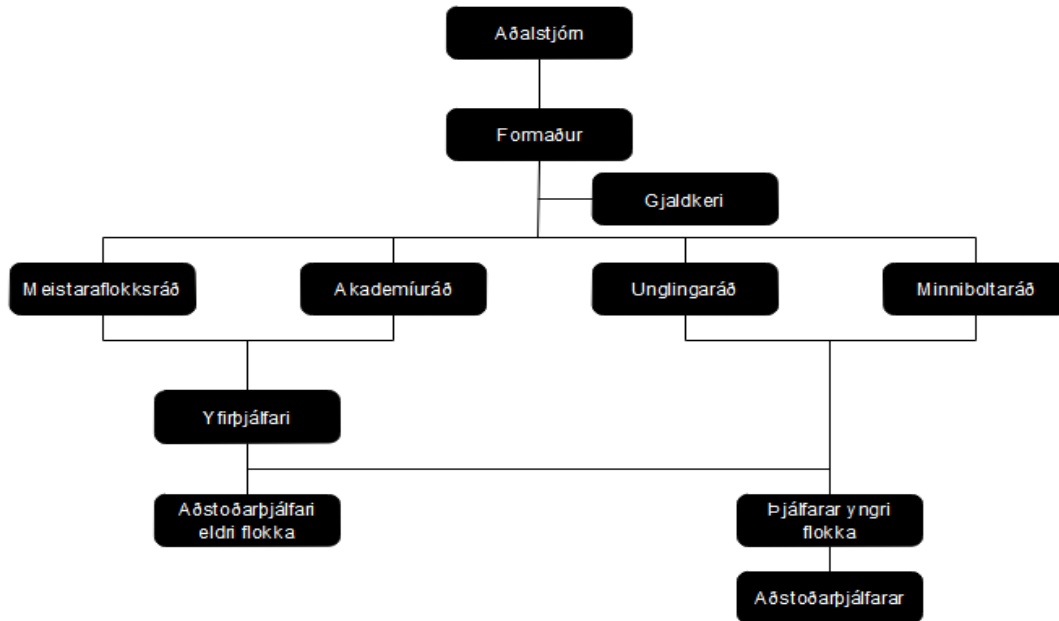
Körfuknattleiksfélag Selfoss var stofnað þann 24. ágúst árið 2005 á Selfossi en þá undir nafninu Íþróttafélag FSu. Félagið var stofnað utan um körfuknattleiksakademíu sem rekin var í samstarfi við Fjölbrautaskóla Suðurlands. Akademían og körfuknattleiksfélagið hafa verið tengd frá upphafi. Upphaflega þurftu leikmenn að ganga í Körfuknattleiksfélag FSu til þess að hljóta inngöngu í akademíuna. Því hefur verið breytt og nú geta leikmenn úr öðrum félögum skráð sig í akademíuna. Árið 2010 var nafni félagsins breytt í Körfuknattleiksfélag FSu og starfaði undir því heiti til 5. apríl 2018, er nafninu var breytt í Körfuknattleiksfélag Selfoss á aðalfundi.

## **Formenn félagsins**

Sigurður Gísli Guðjónsson	2005 - 2007
Brynjar Karl Sigurðsson	2007 - 2009
Víðir Óskarsson	2009 - 2010
Finnbogi Magnússon	2010 - 2012
Víðir Óskarsson	2012 – 2015
Gylfi Þorkelsson	2015

# Skipulag og markmið félagsins

Skipurit félagsins er uppbyggt á eftirfarandi hátt.



Kosið er í aðalstjórn Korfuknattleiksfélags Selfoss árlega, á aðalfundi félagsins sem haldinn er fyrir lok mars ár hvert.

1. Aðalstjórn hefur lokaorð í öllum málum er varða félagið og starfsemi þess.
2. Formaður stjórnar ber, í umboði stjórnar, ábyrgð á daglegri starfsemi félagsins. Hann skipuleggur og stjórnar fundum stjórnarinnar, er talsmaður hennar út á við og tengiliður milli stjórnar annars vegar og þjálfara og ráða innan félagsins.
3. Gjaldkeri hefur umsjón með fjárreiðum félagsins, sér um bankareikninga á vegum þess og samskipti við bókara. Gjaldkeri og formaður vinna náið saman við fjárhagsáætlun, umsýslu reikninga og annað það er lýtur að fjárhag félagsins.
4. Ritari skrifar og heldur utan um fundargerðir, sér um félagatal, auglýsingar og tilkynningar f.h. félagsins.

5. Meistaraflokksráð er skipað formanni, tveimur öðrum stjórnarmönnum og einum leikmanni meistaraflokks. Það vinnur að hagsmunum meistaraflokksliðs félagsins, ráðningu þjálfara, leikmanna og ber ábyrgð á umgjörð og framkvæmd keppnisleikja meistaraflokks.
6. Akademiúráð er skipað formanni, yfirþjálfara og einum fulltrúa nemenda. Akademiúráð er samráðsvettvangur um starfsemi akademíunnar. Þar gefst nemendum tækifæri til að koma sjónarmiðum sínum og tillögum á framfæri á formlegum vettvangi við þjálfara og stjórn félagsins.
7. Unglingaráð er skipað einum stjórnarmanni og a.m.k. tveimur fulltrúum foreldra/forráðamanna iðkenda á aldrinum 12-17 ára (7.-10. flokkur). Unglingaráð gerir tillögur í samráði við formann og yfirþjálfara um ráðningu þjálfara á unglingsstigi, sér um keppni þess á vegum félagsins í Iðu og keppnisferðir og er samráðsvettvangur með stjórn félagsins um málefni félagsmanna á þessu aldursskeiði.
8. Minniboltaráð er skipað einum stjórnarmanni og a.m.k. tveimur fulltrúum foreldra/forráðamanna iðkenda 11 ára og yngri (minnibolti). Það gerir tillögur í samráði við formann og yfirþjálfara um ráðningu þjálfara minniboltaflokka, sér um keppni þeirra á vegum félagsins í Iðu og keppnisferðir, og er samráðsvettvangur með stjórn félagsins um málefni félagsmanna á þessu aldursskeiði.
9. Yfirþjálfari hefur umsjón með allri þjálfun á vegum félagsins. Hann er þjálfari meistaraflokks og aðalkennari körfuboltaakademíunnar. Yfirþjálfari leiðbeinir og styður aðra þjálfara hjá félaginu, veitir fræðslu og sýnir öllum þjálfurum og iðkendum áhuga og hvatningu.
10. Aðrir þjálfarar bera ábyrgð á þjálfun þeirra flokka sem þeir eru ráðnir til að sinna. Þeir undirbúa tímaseðla fyrir æfingar, eru mættir tímanlega, taka á móti iðkendum og fylgja þeim úr hlaði. Þeir hafa samskipti við foreldra/forráðamenn reglulega og eftir þörfum, vinna náið með yfirþjálfara og viðkomandi ráði, sækja sér menntun skv. þjálfarastigum ÍSÍ og KKÍ eftir þörfum og sinna endurmenntun.

## **Markmið**

### **Íþróttaleg markmið**

Að skapa börnum og unglingum aðstæður til að stunda körfuknattleik undir stjórn hæfs þjálfara.

- Að yngriflokkastarfið sé samfellt frá yngstu flokkum til þeirra elstu.
- Að auka áhuga iðkenda á körfuknattleik og heilbrigðum lífsstíl.
- Að iðkendur læri að taka tillit til annarra og fari eftir þeim reglum sem félagið setur.
- Að iðkendur læri undirstöðuatriði körfuknattleiks.
- Að þátttaka í félagsstarfi félagsins sé skemmtilegt og gefandi.

- Að skapa velvild í garð Selfoss-Körfu hjá iðkendum og foreldrum, án tillits til körfuknattleikshæfileika.
- Ala upp öfluga stuðningsmenn, dómara og stjórnarmenn félagsins.
- Að gefa áhugasömum og efnilegum þjálfurum tækifæri, ala þá upp og efla í starfi.
- Að þjálfunin skili leikmönnum upp í meistaraflokk félagsins.

Markmið körfuknattleiksfélags Selfoss eru margþætt. Helsta markmið félagsins er að halda úti metnaðarfullu körfuknattleiksstarfi fyrir börn, unglinga og fullorðna. Félagið leggur mikið uppúr samstarfi við önnur körfuknattleiksfélög, sérstaklega nágrannafélögin á Suðurlandi.

### **Markmið í samstarfi við önnur félög**

Selfoss-Karfa hefur mikinn áhuga á því að starfa með öðrum íþróttafélögum á Suðurlandi. Ein birtingamynd þess er samstarfssamningur milli félagsins og Þórs í Þorlákshöfn, Hamars í Hveragerði og Umf. Hrunamanmna um sameiginleg lið félaganna fjögurra í drengja- og stúlknaflökki í tengslum við Akademíu Selfoss-Körfu í FSu. sem keppa undir nafninu FSU-AKADEMÍA.

Selfoss-Karfa leitast eftir því að eiga í sem bestu samstarfi við umrædd félög á víðum grundvelli. Sem dæmi má nefna sameiginlegar, opnar æfingar til skiptis á heimavelli félaganna í bæjunum í kring, körfuboltabúðir, þjálfara- og dómaramámskeið o.s.frv. en einnig venslasamninga milli félaganna þar sem ungir leikmenn geta leikið með hinum félögum, eftir fjölda iðkenda og aðstæðum hjá hverju félagi hverju sinni. Með því fá þeir aukna reynslu og tækifæri sem þeim hugsanlega ekki bjóðast í sínu uppeldisfélagi, og félögin þá fá unga, spennandi leikmenn sem gætu hjálpað félaginu að ná betri árangri í deildarkeppni.

### **Félagsleg markmið**

Selfoss-Karfa leggur áherslu á að veita ungu fólki tækifæri til þess að stunda körfuknattleik í öruggu félagslegu umhverfi. Í yngstu aldursflokkunum er öllum leikmönnum gefið tækifæri og skiptir þar miklu máli að iðkendur fái verkefni við hæfi. Samstaða, liðsheild og skemmtun eru hugtök sem skipta miklu máli fyrir Selfoss-Körfu og vinna þjálfarar félagsins í samræmi við það.

Félagið leggur áherslu á að bjóða upp á fjölbreytta fræðslu fyrir félagsmenn, jafnt forráðamenn, stjórnarmenn og iðkendur.

### **Fjármálaleg markmið**

Stefna Selfoss-Körfu er að félagið sé rekið af ábyrgð og sýni hallalausan rekstur á hverju ári fyrir sig. Allir samningar sem gerðir eru skulu standast, sem og skil á greiðslum. Allur rekstur félagsins skal vera sýnilegur og í samræmi við lög í landinu. Fjárhagsleg staða félagsins skal ávallt vera jákvæð og þannig að hún geti stutt við uppbyggilegt og árangursríkt starf félagsins. Stjórn félagsins færir bókhald samkvæmt reglum ÍSÍ um fjárreiður íþróttafélaga. Með því er til að mynda auðveldara að sjá kostnað hvers liðar fyrir sig. Þá er rekstur barna- og unglíngastarfs annars vegar og eldri iðkenda hins vegar aðskilinn að fullu og fjárhagurinn á tveimur bankareikningum. Allt bókhald félagsins er í umsjá gjaldkera, sem einnig situr í aðalstjórn félagsins, sér um greiðslu launa, reikninga og allar millifærslur af reikningum félagsins. Félagið nýtir þjónustu viðurkennds bókara við færslu bókhalds og gerð ársreiknings.

### **Stefna í þjálfun og aðstöðu**

Stjórn Selfoss-Körfu leitast við að veita leikmönnum félagsins, sama í hvaða flokki þeir eru, fyrsta flokks aðstöðu og þjálfun. Leikmenn félagsins hljóta þannig ákveðið uppeldi, sem hjálpar þeim að ná enn lengra í því sem þeir taka sér fyrir hendur.

Aðstaðan sem Selfoss-Karfa hefur yfir að ráða er mjög góð. Er það markmið félagsins að geta haldið áfram að bjóða upp á fyrsta flokks umhverfi sem hjálpi ungum, áhugasömum leikmönnum að ná enn lengra í íþróttinni, og bæta aðstöðu jafnt og þétt, eins og aðstæður leyfa.

Markmið í þjálfun eru breytileg eftir aldri iðkenda. Mikið er lagt upp úr gleði og jafnri þátttöku leikmanna í yngstu flokkunum. Mikilvægt er að þjálfarar þeirra flokka séu fyrirmyndir í hegðun og framkomu, hvernig þeir nálgast íþróttina og hvernig þeir koma fram við leikmenn, aðra þjálfara og starfsmenn íþróttahúsa, svo dæmi séu tekin.

Í þjálfuninni er mesta áherslan lögð á grunnatriði íþróttarinnar; sniðskot, knattrak, stutt stökkskot og sendingar. Fyrstu árin er mest áhersla lögð á sóknarleikinn, en eftir því sem leikmenn ná lengra í íþróttinni er meiri áhersla lögð á vörnina. Ástæðan fyrir því er sú að á

fyrstu árum ferils leikmanna skiptir mestu máli að byggja upp hæfni í íþróttinni, bæði vegna þess að þeir eru móttækilegri fyrir slíkum æfingum og vegna þess að með því að verða færari í tækniatriðum fá þeir aukinn áhuga á íþróttinni og geta stundað æfingar sjálfir og náð þannig enn lengra.

Á yngstu stigum skiptir einnig miklu máli að kenna leikmönnum æfingar og skotleiki sem þeir geta stundað sjálfir utan hefðbundinna æfinga og þannig aukið færni sína enn frekar.

Áhersla er lögð á að byggja upp áhuga yngstu iðkendanna og skal hvetja þá til þess að mæta á leiki meistaraflokks félagsins, t.d. með því að veita þeim aðgang að leikjunum án endurgjalds.

Þegar leikmenn eldast breytast áherslur og þjálfunin verður meira miðuð út frá keppni en mikil áhersla er áfram á það að öllum sé velkomið að æfa, hver sem metnaður þeirra til árangurs eða afreka í íþróttinni kann að vera.

Félagið heldur körfuboltabúðir, opið körfuboltanámskeið, við upphaf starfsársins að hausti, undir stjórn yfirþjálfara, þar sem leitast er við að efla áhuga innan félagsins og á starfssvæði þess enn frekar. Lögð er áhersla á að fá utan að komandi kennara á námskeiðið svo iðkendur kynnist fjölbreyttum þjálfunaraðferðum og ólíkum áherslum. Félagið leggur áherslu á alþjóðleg tengsl og kappkostar að fá til liðs við sig færa þjálfara sem víðast að.

### **Megin áherslur í þjálfun barna 5-8 ára (minnibolti)**

- **Grunnhreyfifærni:** Unnið er mikið með lipurð, jafnvægi og samhæfingu. Þá er rétt hlaupataekni kennd auk hraða og stefnubreytingar. Börnin læra að hoppa og lenda rétt. Þá er samhæfing tengd körfuknattleik kennd, sem og „jump stop“ og „1-2 stop“.
- **Knattrak:** Börnin læra að rekja á staðnum sem og á hlaupum. Þau læra að rekja með hægri og vinstri. Unnið er með stefnubreytingar og hraðaaukningar með bolta. Þau læra að taka af stað með bolta og að stoppa eftir knattrak á ferð.
- **Sendingahæfni:** Unnið er með sendingar á staðnum og á ferð. Bæði er unnið með sendingar með báðum höndum sem og sendingar með annarri hendinni. Þau læra að grípa boltann með báðum höndum, hafa augu á boltanum og fæturna tilbúna – „þreföld ógnun“.

- **Skottækni:** Helstu atriði í skottækni eru kennd svo sem að fætur og axlir snúi að körfu, spyrna með báðum fótum þegar skotið er og fylgja á eftir með úlnlið. Þá eru sniðskot kynnt fyrir þeim og þau þjálfuð.
- **Varnarleikur:** Hjá þessum yngstu er kennt hvenær leikmaður sé í vörn og að einn varnarmaður dekki einn sóknarmann. Þeim er kennt að verjast sóknarmönnum án þess að rífa boltann af andstæðingnum. Þá læra þau að vera á milli manns og körfu þegar þau dekkja mann í vörninni.

### Megin áherslur í þjálfun barna 9-11 ára (minnibolti)

- **Grunnhreyfifærni:** Unnið er áfram með sömu þætti og hjá 6-8 ára. Þá er bætt við færna og hún leiðrétt.
- **Knattrak:** Börnin læra að rekja á staðnum sem og á hlaupum. Þau læra að rekja með hægri og vinstri sem og með tveimur boltum í einu. Unnið er með stefnubreytingar og hraðaaukningar með bolta. Þau læra að taka af stað með bolta og að stoppa eftir knattrak á ferð. Þau læra að rekja boltann og horfa upp um leið og sjá völlinn. Einnig er unnið með að taka af stað úr þrefaldri ógnun.
- **Fótavinna:** Unnið er með „stjörnuskref“ (pivot - hreyfa einn fót á meðan hinn snertir gólf,) bæði áfram og afturábak, og að nota bæði hægri og vinstri fót. Áfram er unnið með „jump stop“ og „1-2 stop“.
- **Sendingahæfni:** Áfram er unnið með grunnsendingarnar sem kenndar eru 6-8 ára en auk þess eru kenndar langar sendingar (baseball sendingar). Einnig er unnið með sendingar og grip gegn andstæðingi.
- **Skottækni:** BEEF (balance, eyes, elbow, follow through) hugtakið er kynnt fyrir þeim og tækniatriði skottækninnar verða nákvæmari. Meiri áhersla er lögð á að þau geti notað báðar hendur við sniðskot auk þess sem önnur afbrigði sniðskots eru kennd.
- **Hreyfing án bolta:** Börnin læra að hreyfa sig til þess að fría sig frá andstæðingi og koma á móti sendingu. Þá er þeim kennt að lesa vörnina og hreyfa sig til þess að skapa pláss á vellinum (spacing).
- **Varnarleikur:** Unnið er með varnarstöðu og hvernig á að hreyfa sig í varnarstöðunni. Þeim er kennt að vera á milli manns og körfu. Þá er farið yfir vörn á boltamann og halda bili á milli sóknar- og varnarmanns.



## Megin áherslur í þjálfun barna 12-15 ára

- **Grunnhreyfifærni:** Áfram er unnið með áður áunna færni og hún þróuð enn frekar.
- **Knattrak:** Bætt er við knattrakstæknina með því að auka hraðann og æfa vald á bolta undir pressu. Áfram er unnið með stefnu- og hraðabreytingar og unnið með báðum höndum. Þau læra að taka réttar ákvarðanir með boltann. Unnið með að horfa alltaf upp þegar rakið er.
- **Sendingahæfni:** Unnið er með að senda og taka á móti boltanum af meiri krafti. Gabbhreyfingar fyrir sendingar eru þróaðar enn frekar. Þau læra að grípa og senda gegn vörn. Þá læra þau að lesa í aðstæður og hvernig á að bregðast við með mismunandi sendingarafbrigðum.
- **Skottækni:** Unnið enn frekar með BEEF. Vinna í því að ná sem bestri skottækni hvers og eins. Skot eftir knattrak og skot eftir sendingu er þróað enn frekar. Unnið áfram með margar gerðir af sniðskotum. Æfa og finna vítaskotsrútinu fyrir hvern og einn. Skot æfð við eins fjölbreyttar aðstæður og hægt er. Alltaf lögð áhersla á rétta skottækni.
- **Varnarleikur:** Hugtökin „vörn á bolta“, „sterk“ og „veik hlið“ og „hjálpvörn“ kynnt. Leikmenn læra mismunandi varnarstöður eftir því hvort þeir spila vörn á bolta eða vörn frá bolta. Í vörn á bolta er lögð áhersla á: Að halda jöfnu bili milli sóknar- og varnarmanns og setja boltapressu. Þá eru hugtökin „close-out“ og „contest“ kynnt. Einnig er vörn gegn boltahindrun kennd. Í vörn frá bolta er lögð áhersla á: Réttar varnarstöður, yfirdekkun kynnt, sem og hugtökin „hjálp“, „rotate“ og „recovery“. Einnig er farið yfir vörn gegn hindrun frá bolta. Þá er læra þau að stíga út og taka varnarfrákast. Leikmenn læra að spretta til baka í vörnina og verja körfuna.
- **Umskipti úr vörn í sókn (transition offense):** Hlaupalínur kenndar og notkun „outlet sendingar“ undirstrikuð. Læra að lesa rétt úr yfirtölu í sókninni. Allir leikmenn læra allar stöður í „transition“ og mikil áhersla á boltahreyfingu.
- **Leikfræði**
  - **Sóknarhugtök:** lesa og bregðast við vörn, 1 á 1, „penetration principles“ (nota knattrak og sendingar skynsamlega ásamt hreyfingu án bolta), „spacing“,

„cutting“, hindranir á og frá bolta, boltahreyfing, fráköst og samskipti við liðsfélaga á velli.

- **Varnarhugtök:** vörn á bolta, vörn frá bolta, liðsvörn, fara í öll skot, fráköst (stíga út) og samskipti við liðsfélaga á leikvelli.

## Áherslur í þjálfun 16 ára og eldri

Á þessu stigi þarf að veita íþróttamanninum sérhæfða þjálfun í hárrí ákefð 12 mánuði á ári. Oft er helsta hindrunin á þessu stigi að læra að að keppa af krafti óháð aðstæðum. Íþróttamenn hafa núna getu til að framkvæma bæði grunn- og þróaðri færni (e. sport-specific) í mismunandi keppnisaðstæðum á æfingum. Leggja skal sérstaka áherslu á sem bestan undirbúning íþróttamanna, bæði í þjálfun og keppni. Íþróttamenn verða meiri þátttakendur í undirbúningi fyrir eigin þjálfun á þessu stigi.

Þrekþjálfun, skipulag endurheimtar eftir æfingar og leiki, andlegur undirbúningur og þróun tæknilegrar hæfni íþróttamanna er nú unnin enn meir á einstaklingsgrunni en áður var. Með einstaklingsnálgun er unnið betur með styrk og veikleika hvers og eins. Á þessu stigi munu þeir íþróttamenn sem er alvara með þjálfuninni verða einbeittari og ákveðnari í að verða eins góðir og hæfileikar þeirra leyfa. Íþróttamenn þurfa þá talsverða endurgjöf varðandi tækni og taktík til að geta þróað sína hæfileika áfram. Miklu máli skiptir að íþróttamenn æfi íþrótt sína af miklum krafti (e. intensity) og þjálfarar þurfa að ögra þeim svo framfarir náist.

Á þessu stigi á að vinna í því að auka sköpunarhæfni leikmanna. Sköpunarhæfni verður þar hluti af lykilfærni leikmanns og gæta þarf að því að takmarka ekki möguleika leikmanna til að þróa og nota sköpunargleðina í leikjum og æfingum. Leikmenn kynnast og mörgum flóknari tækniatriðum sem gerir þeim kleift að byrja að sérhæfa sig sem leikmenn, svo framarlega sem góður tæknilegur grunnur hefur verið byggður. Leikmenn kynnast líka mörgum leikkerfum á þessu stigi, bæði í vörn og sókn.

Á þessu aldursbili eykst æfingamagn umtalsvert og skulu 11., drengja- og stúlknaflökkur æfa minnst 510 mínútur í viku hverri, auk minnst tveggja styrktar og þrekæfinga utan venjulegra körfuboltaæfinga. Þeir leikmenn sem ætla að ná árangri þurfa að æfa undir miklu álagi, allt að 650 mínútur á viku. Taktík og stöðuþjálfun eru farin að skipa stærri sess í þjálfun leikmanna á þessum aldri, en engu að síður verður að halda áfram að

vinna með grunnatriði íþróttar til að gefa leikmönnum sem eru að koma upp úr yngri flokkum tækifæri á að verða að meistaraflokksleikmönnum þegar fram líða stundir.

## **Megináherslur í starfi Körfuknattleiksakademíu FSu**

Selfoss-Karfa rekur Akademíu við Fjölbautaskóla Suðurlands. Akademían er hluti af námsframboði skólans og fer kennsla fram innan stundatöflu á skólatíma og fá nemendur framhaldsskólalæiningar fyrir nám í akademíunni. Félagið var upphaflega stofnað utan um rekstur akademíunnar og hún er því mikilvægur þáttur í starfsemi, litið er á hana sem kjarnann í faglegum metnaði félagsins. Meginmarkmið Körfuknattleiksakademíu FSu eru

- að hjálpa iðkendum við ástundun og veita þeim aðhald í námi
- að iðkendur nái árangri í íþróttum
- að bæta undirstöðuatriði nemenda í körfuknattleik
- að gefa ungum, metnaðarfullum leikmönnum af báðum kynjum góð tækifæri til að bæta sig með því að vinna einstaklingslega í veikleikum sem alla jafna gefst lítill tími til að gera á hefðbundnum liðsæfingum
- að vinna markvisst að samstarfi við akademíur erlendis og skóla í Bandaríkjunum
- að útskrifa sem flesta nemendur og koma þeim sem áhuga hafa í áframhaldandi nám, hvort sem er á Íslandi eða á skólalstyrk erlendis
- að nemendur akademíunnar og leikmenn félagsins fái alla þá aðstoð og stuðning sem þarf til bæta sig í námi og íþróttum
- að iðkendur stundi holla lífshætti, ekki síst hvað mataræði varðar
- að iðkendur neyti ekki áfengis, tóbaks eða annarra vímuefna á meðan þeir eru skráðir í nám og stunda æfingar á vegum Akademíu Körfuknattleiksfélags Selfoss.

### **Leiðir:**

- Hver hópur innan akademíunnar æfir fjórum sinnum í viku og eru allar æfingar í stundatöflu nemenda. Námið í akademíunni er einingabært í framhaldsskólakerfinu á námsferli nemenda, eins og hvert annað nám.
- Nemendur akademíunnar fá mikinn tíma einstaklingslega með þjálfara til þess að bæta sig í íþróttinni.
- Hver nemandi er metinn eftir getu og eigin þörfum í upphafi hverrar annar.
- Akademían er opin öllum, hvort sem leikmaður spilar með liðum Selfoss eða ekki.

- Að bjóða upp á úrvals aðstöðu fyrir körfuknattleik í íþróttasal, þrek- og styrktaræfingar, slökun og rými fyrir leikmannafundi, vídeófundum og aðra samveru.
- Að nemendur hafi gott aðgengi að starfsfólki og stjórn félagsins. Aðalþjálfari og stjórn félagsins eru með skrifstofu í íþróttahúsi Vallaskóla, sem jafnframt er heimavöllur félagsins. Þjálfarinn, sem jafnframt er stjórnandi akademíunnar, er við þar á skólatíma og aðgengilegur á öðrum tímum. Fulltrúi stjórnar félagsins er sýnilegur og í sambandi við nemendur, gerir sér far um að fylgjast með námsframvindu þeirra í akademíunni sem og í öðru námi, hefur samband við foreldra/forráðamenn þeirra og er tengiliður nemenda milli þjálfara, annarra kennara og skólayfirvalda ef/þegar nauðsyn krefur.
- Að aðstoða nemendur eftir þörfum, jafnt í bóklegu námi sem körfubolta. Ef nemendur þurfa á hjálp að halda í bóklegu námi geta þeir leitað til starfsmanna akademíunnar eða stjórnar félagsins.
- Ef nemendur hafa þann metnað sem til þarf að komast í áframhaldandi nám í gegnum körfuknattleik er félagið með sterk sambönd við skóla erlendis og mun aðstoða þá á allan hátt við að uppfylla þann metnað.
- Nemendur akademíunnar skrifa undir samkomulag í upphafi hvers skólaárs þar sem þeir skuldbinda sig til að neyta ekki áfengis eða vímuefna.

## **Umgjörð þjálfunar og keppni**

### **Umgjörð leikja**

Keppnisfyrirkomulag í yngstu flokkum á Íslandsmóttinu í körfuknattleik er þannig að fjögur til fimm fjölídamót eru haldin ár hvert. Á þeim mótum sem haldin eru á vegum félagsins þarf það að útvega dómara, auk þess að manna ritaborð. Unglingaráð/Minniboltaráð sjá um framkvæmd slíkra móta og leikmenn meistaraflokks sjá um dómgæslu. Leitast skal við að þjálfari þess flokks sem heldur mótið þurfi ekki að sinna dómgæslu eða öðrum störfum í móttinu, öðrum en að hugsa um sitt lið.

### **Umgjörð æfinga**

Eins og áður hefur komið fram leggur félagið mikla áherslu á að veita bestu hugsanlegu aðstöðu til körfuknattleikisíðkunar. Þjálfarar skulu skipuleggja æfingar fyrirfram og hafa mikinn fjölda hjálpartækja til umráða.

Mikilvægt er að allir iðkendur Selfoss-Körfu fái tækifæri til þess að bæta fyrir mistök sín, innan vallar sem utan, en þó eru ákveðin skýr mörk sem allir þurfa að gera sér grein fyrir að ekki megi fara yfir, t.d. ofbeldi, áfengis- og vímuefnaneysla og fleira sem ógnar öryggi gerandans og annarra.

Mikilvægt er að vinna eftir ákveðnum gildum og er það stefna Selfoss-Körfu að gefa leikmönnum sjálfum tækifæri á því að velja sín eigin gildi og reglur í sameiningu.

## **Þjálfarar**

### **Menntun þjálfara**

Selfoss-Karfa leitast eftir því að ráða vel menntaða og hæfa þjálfara. Þær kröfur eru gerðar til þjálfara að þeir sækji sér menntun á undirbúningstímabili, í samræmi við þjálfarastig ÍSÍ og KKÍ, og leggi hart að sér við að uppfæra þekkingu sína svo hún sé í takt við það sem gengur og gerist í heimi körfuboltans.

Ýmsar leiðir eru til þess að afla sér menntunar á sviði þjálfunar:

- ÍSÍ námskeið.
- Þjálfaranámskeið á vegum KKÍ.
- Þjálfaranámskeið á Netinu.
- Þjálfaranámskeið erlendis.
- Dómaranámskeið.
- Þjálfaranámskeið og fyrirlestrar á vegum annarra félaga.

Félagið gerir kröfur til þjálfara sinna en félagið mun að sama skapi aðstoða þá við að uppfylla þær kröfur, m.a. með því að styrkja þjálfara til endurmenntunar og að ráða aðstoðarþjálfara fari fjöldi iðkenda í hverjum hóp yfir 15 einstaklinga.

Þeir leikmenn félagsins sem leggja stund á nám við Fjölbrautaskólann, og eru skráðir í akademíu félagsins, munu hljóta kennslu í þjálfun og munu útskrifast sem slíkir frá félaginu.

## **Félagsstarf**

Stefna Selfoss-Körfu í félagstarfi er að allir aldursflokkar eigi með sér félagsstarf utan hefðbundinna æfingatíma. Framkvæmd félagsstarf er á ábyrgð þjálfara og foreldra en æskilegt er að 3-4 sinnum hittist flokkarnir utan æfinga.

Meginhluti skipulagðs félagsstarfs utan æfingatíma er skipulagt af þjálfara og foreldrafélagi hvers flokks fyrir sig. Um er að ræða „pizzakvöld“, spilakvöld, bingó, bíóferðir

eða einfaldlega hópferðir á leiki meistaraflokks, úrslitaleiki á Íslandsmótum og bikarkeppnum, landsleiki o.s.frv.

Yfirþjálfari yngriflokkastarfs félagsins sér svo um skipulagningu á tveimur stórum viðburðum yfir tímabilið. Sá fyrri er í desember, áður en yngri flokkar halda í jólafrí. Verður þá haldið jólaball með körfuboltalegu ívafi. Seinni stóri viðburðurinn er svo lokahóf félagsins, þar sem komið verður saman í íþróttasal og keppt í skemmtilegum leikjum, sem henta öllum aldurshópum, sem og foreldrum.

## **Foreldrastarf**

Mikilvægur þáttur íþróttastarfs er að virkja foreldra iðkenda. Að reka öflugt félag krefst mikillar vinnu og eftir því sem álagið er dreifðara, þeim mun meira getur hver og einn einstaklingur lagt sig fram við að sinna sínu hlutverki. Liður í því að dreifa ábyrgðinni og fjölga sjálfbóðaliðum er foreldraráð yngri flokka. Foreldraráð er skipað í hverjum flokki fyrir sig, svipað og gengur og gerist í grunnskólum landsins. Þrír til fimm einstaklingar koma saman og mynda ráð. Foreldraráð eru til staðar í öllum yngri flokkum félagsins og eru meginhlutverk þeirra eftirfarandi:

- Skipuleggja skemmtikvöld í samstarfi við þjálfara.
- Íhuga hvaða félagsmót (mót utan Íslandsmóts) flokkurinn vill taka þátt í.
- Skipuleggja fjáraflanir (t.d. sjoppu á þeim fjölliðamótum sem Selfoss-Karfa heldur).
- Huga að utanlandsferðum (í ákveðnum flokkum).
- Foreldraráð er tengiliður milli iðkenda, foreldra og þjálfara.
- Foreldraráð sinna verkefnum sem koma að undirbúningi keppnisferða flokka

## **Fræðsla og forvarnir**

Félagið leggur mikla áherslu á að veita yngri kynslóðinni fræðslu og uppeldi þegar kemur að forvörnum. Þeir iðkendur félagsins sem eru skráðir í akademíu Selfoss-Körfu við FSu, skrifa undir samning þar sem þeir skuldbinda sig til þess að neyta ekki áfengis eða annarra vímu- eða fikniefna. Augljóst er að sú skuldbinding er þessum iðkendum mikilvæg til þess að ná auknum árangri í íþróttinni, en að sama skapi eru þeir fyrirmyndir fyrir yngri leikmenn félagsins. Með þessu hefur ákveðin hefð skapast, til langs tíma litið, sem gerir unga leikmenn ennþá móttækilegri fyrir forvarnastarfi og hjálpar þeim að standast óæskilegar freistingar sem á vegi þeirra verða á táningsaldri.

Mikilvægt er að fá foreldra með í fræðslustarfið og vinna það í sameiningu. Félagið vinnur eftir stefnuyfirlýsingu ÍSÍ um forvarnir og fíkniefni. Aðrir leikmenn meistaraflokks félagsins skuldbinda sig til þess að neyta hvorki áfengis né annarra vímuefna í tengslum við viðburði á vegum félagsins. Sérstaklega skal tekið fram að neysla munntóbaks í tengslum við leiki, æfingar eða aðra viðburði er með öllu bönnuð.

## **Vímuefnavarnarstefna**

### **Neysla á tóbaki og vímuefnum**

Félagið er andvígt allri vímuefnaneyslu meðal iðkenda og annarra félagsmanna sem að íþróttastarfi á vegum félagsins koma. Öll neysla tóbaks og vímuefna er bönnuð í tengslum við æfingar og keppni á vegum félagsins.

### **Viðbrögð félagsins við neyslu iðkenda**

Félagið mun bregðast sérstaklega við allri neyslu tóbaks og vímuefna iðkenda undir 18 ára aldri og foreldrar verða upplýstir um slíka neyslu. Þegar um sjálfráða einstaklinga er að ræða bregst félagið við neyslu þeirra á vímuefnum og tóbaki þegar það hefur áhrif á ástundun, frammistöðu og ímynd félagsins. Viðbrögð félagsins við brotum á reglum þessum eru í formi tilmæla og ábendinga. Skili viðbrögð ekki árangri getur komið til banns frá æfingum og/eða keppni. Viðbrögð félagsins mótast af vilja til að aðstoða iðkandann við að laga sig að reglum og að hann haldi áfram að starfa innan félagsins.

### **Þjálfarar**

Þjálfarar vinna eftir vímuvarnarstefnu félagsins, þar með talið að bregðast við vímuefnaneyslu iðkenda á viðeigandi hátt. Félagið sér þjálfurum fyrir fræðslu um áhrif vímuefnaneyslu á árangur í íþróttum sem þjálfarar miðla áfram til iðkenda. Þjálfarar framfylgja stefnu félagsins varðandi samstarf við foreldra og aðra aðila sem sinna málefnum barna og unglunga.

### **Samstarf við foreldra**

Félagið upplýsir forelda um stefnu félagsins í vímuvörnum. Félagið mun standa að góðu samstarfi við foreldra iðkenda með fræðslu um neikvæð áhrif tóbaks og annarra vímuefna á árangur í íþróttum, auk fræðslu til foreldra um þjálfun og æskilegt mataræði.

## **Samstarf við aðra aðila sem sinna málefnum barna og unglunga**

Félagið mun hafa náið samstarf við aðila sem sinna tímstundastarfi barna og unglunga. Félagið mun hafa samstarf við fagaðila sem sinna börnum og unglungum, fá frá þeim fræðsluefni og hafa samráð við einstaklinga í áhættuhópum.

## **Virðing, samskipti og vinátta**

Selfoss-Karfa leggur mikla áherslu á vináttu, góð samskipti og gagnkvæma virðingu inná vellið sem og utan. Einelti er ekki liðið. Iðkendum á að finnast íþróttaiðkun skemmtileg og finna fyrir velliðan. Mikilvægt er að þjálfarar hvetji iðkendur með jákvæðum og uppbyggjandi hætti og að iðkendur temji sér að hrósa hvor öðrum þegar vel er gert.

Nauðsynlegt er að byggja upp jákvæðan félagsanda, stuðla að vináttu og efla liðsanda og á sama tíma að iðkendur hafi gaman af líðandi stundu. Gagnkvæm virðing er mikilvæg í öllum samskiptum innan félagsins, hvort sem um er að ræða samskipti milli eða innan stjórnar, þjálfara, iðkenda, foreldra/forráðamanna iðkenda, styrktaraðila eða aðra samstarfsaðila.

## **Eineltisstefna**

Einelti er síendurtekið ofbeldi þar sem einn eða fleiri níðast á eða ráðast síendurtekið á einhvern einstakling. Ofbeldið getur verið félagslegt, líkamlegt, andlegt eða efnislegt.

- Félagslegt: einstaklingur er skilinn útundan, er strítt, lítið gert úr honum eða gerðar særandi athugasemdir í formi svipbrigða, andvarpa, eftirherma og þess háttar.
- Líkamlegt: einstaklingur er umkringdur, sparkað í hann, hann háreittur, klipinn og þess háttar. Einstaklingur er lokaður inni eða honum haldið föstum.
- Andlegt: einstaklingur er þvingaður í eitthvað sem stríðir gegn hans réttlætiskenn, sem dæmi má nefna að girða niður um hann eða að hann er þvingaður til að eyðileggja eigur annarra. Einstaklingur fær neikvæð skilaboð (SMS, Snapchat, vefpóst og þess háttar) og hótanir.
- Efnislegt: eigur einstaklings (til dæmis íþróttaföt, taska, skór, búnaður eða föt) eru ítrekað eyðilögð, falin eða tekin.

## **Ferli eineltismála**

1. Grunur um einelti



2. Einelti er tilkynnt til viðbragðshóps vegna eineltismála

3. Viðbragðshópur sýnir viðbrögð

a. Rannsókn á málinu hefst

a.i. Rætt við þolanda um hans upplifun og lýsingu á atvikum og það skráð niður. Kannað hvort möguleg vitni séu til staðar að mati þolanda

a.ii. Ræða við meintan geranda um hans upplifun og lýsingu á atvikum og það skráð niður. Kanna hvort möguleg vitni séu til staðar að mati geranda

a.iii. Ræða við meint „vitni“ um upplifun, lýsingar á atvikum og hverjir hafa verið viðstaddir atvikin og það skráð niður.

b. Mat á niðurstöðum

b.i. Farið yfir þær upplýsingar sem liggja fyrir

b.ii. Metið hvort atvikið teljist sem einelti samkvæmt skilgreiningu eineltis (sjá ofar)

b.iii. Við þetta mat er nauðsynlegt að njóta aðstoðar fagaðila

c. Farið í aðgerðir

c.i. Ef atvik telst ekki vera formlegt einelti eða ef atvik telst ekki nægjanlega vel upplýst er mikilvægt að greiða úr samskiptum og gefa skilaboð um samskipti innan félagsins.

c.ii. Ef atvik telst vera formlegt einelti þarf að meta afleiðingar geranda

c.iii. Brottrestur úr félaginu

c.iii.1. Fáí gerandi einungis taltal og verði áfram hjá félaginu þarf að gera viðeigandi ráðstafanir til að koma í veg fyrir endurtekið einelti.

c.iii.2. Styðja þarf við þolanda eineltis

Þjálfarar skulu gæta þess sérstaklega að tryggja aga og reyna eftir bestu getu að koma í veg fyrir einelti. Í því skyni skal þjálfari eða staðgengill hans vera mættur tímanlega á æfingar og fylgja sínum hópi til búningsklefa og vera til staðar meðan iðkendur hafa fataskipti ef því verður við komið.

Þjálfarar reyna eftir fremsta megni að koma í veg fyrir alla þá þætti sem geta dregið úr vináttu, virðingu og góðum samskiptum. Þjálfarar hafa samráð við yfirþjálfara telji þeir

ástæðu til að bregðast við aðstæðum iðkenda sem draga úr vináttu, virðingu og góðum samskiptum og þjálfari er að sama skapi hvattur til að ræða slík mál við iðkendur sína ásamt yfirþjálfara. Þjálfari og yfirþjálfari eru hvattir til að bregðast við atvikum sem þeir telja alvarleg með því að koma sér í samband við foreldra/forráðamenn iðkenda.

Ef foreldrar/forráðamenn verða varir við einelti eða óviðeigandi hegðun utan æfinga sem gæti haft áhrif á eða teygt anga sína inn á þær eru þeir hvattir til að láta þjálfara vita til að koma í veg fyrir að atvikin komi upp á æfingum og þeir séu í stakk búnir að takast á við einelti ef það kemur upp.

## **Kynferðislegt ofbeldi**

Félagið vill með öllum ráðum koma í veg fyrir að kynferðislegt ofbeldi geti átt sér stað innan félagsins eða í tengslum við starfsemi þess. Fræðslumálum verður haga með þetta í huga og því verður starfsfólk frætt um hugsanleg merki um kynferðislegt ofbeldi ásamt því að fræða það um hvernig hægt sé að komast hjá því að slíkt ofbeldi muni eiga sér stað og eins hvernig bregðast eigi við ef slíkt mál kemur upp.

Sjá einnig bækling frá ÍSÍ um kynferðislegt ofbeldi í íþróttum: [https://issuu.com/ithrotta-ogolympiusambandslands/docs/kynfer\\_\\_islegt\\_ofbeldi\\_\\_\\_\\_\\_r\\_\\_tt](https://issuu.com/ithrotta-ogolympiusambandslands/docs/kynfer__islegt_ofbeldi_____r__tt)

## **Jafnréttismál**

Allir einstaklingar innan Selfoss-Körfu skulu eiga jafna möguleika á að njóta eigin atorku og þroska hæfileika sína, óháð kynferði eða kynþætti. Til að stuðla að jafnrétti kynja og kynþátta leggur félagið áherslu á

- að jafnréttissjónarmiða sé gætt í hvívetna í starfinu og að hvers kyns kynja- eða kynþáttamismunun verði ekki liðin.
- að veita báðum kynjum tækifæri á að æfa jafn mikið og jafn oft og gera engan greinarmun á drengja-og stúlknaflokkum við útteilingu æfingatíma.
- að hafa vel menntaða og hæfa þjálfara í öllum flokkum. Gerðar eru sömu ráðningarkröfur til þjálfara drengja- og stúlknaflokka. Sömu laun eru greidd fyrir sambærilega vinnu karla og kvennaflokka.
- að iðkendur, félagsmenn og starfsmenn hafi ekki uppi orð eða athafnir sem líta má á sem kynja- eða kynjamisrétti, hvort sem um ræðir einstaklinga eða hópa innan eða

utan félagsins. Áhersla er lögð á að iðkendur og aðrir félagsmenn geri ekki athugasemdir við litarhátt, talsmáta eða annað í fari iðkenda, ættingja þeirra eða keppinauta sem skilja má sem særandi athugasemd um uppruna þeirra.

- að iðkendur og aðrir félagsmenn séu meðvitaðir um menningarmun, hugsanlega vanþekkingu innflytjenda á íslenskum aðstæðum og úrræðaleysi gagnvart þeim.
- að iðkendur og aðrir félagsmen leggi sig fram um að aðstoða innflytjendur að laga sig að félagsstarfi Selfoss-Körfu.

-

## Umhverfismál

Selfoss-Karfa fylgir gildandi stefnu ÍSÍ í umhverfismálum og sýnir umhverfi sínu ávallt tilhlýðilega virðingu. Góð umgengni í íþróttahúsi og í umhverfi þess er tilvalinn upphafspunktur að slíkri fræðslu. Félagið lítur á það sem hluta af sinni ábyrgð að kenna ungmennum að halda heimavelli félagsins og umhverfi hans snyrtilegu. Félagið mun kappkosta að ruslatunnur séu til staðar í kringum íþróttahús Vallaskóla og verða áhorfendur uppræddir um staðsetningu þeirra, innan sem utandyra. Aukin umhverfisvitund félagsmanna Selfoss er eitthvað sem skiptir máli í því íþróttalega uppeldi sem fram fer innan félagsins. Stefna Selfoss-Körfu er að vera fyrirmynd annarra þegar kemur umhverfismálum.

- Iðkendur og foreldrar eru hvattir til að hjóla eða ganga á æfingar sér til heilsubótar til að minnka útblástur frá bílum.
- Pappírsmarkun er takmörkuð eins og kostur er.
- Ótímabær endurnýjun búninga er fyrirbyggð með sérstakri meðhöndlun.
- Notkun einnota vara er í lágmarki eins og kostur er.
- Iðkendur, foreldrar og aðrir í starfsemi félagsins nota ruslafötur á æfinga- og keppnissvæðum.
- Endurnýtanlegar umbúðir sem falla til í starfsemi félagsins eru flokkaðar og þeim komið í endurvinnslu.
- Meðferð bolta og annars búnaðar sem félagið hefur afnot af í starfi sínu tryggir endingu þeirra.
- Foreldrar gæti þess við undirbúning keppnisferða að nesti sé pakkað sem mest í fjölnota umbúðir og takmörkuð verði notkun einnota umbúða.