Knattspyrnudeild Gróttu

Gróttuleiðin

Markmið og gildi
Hugmyndafræði
Skipulag
Námsskrá

Gróttuleiðin

GRÓTTA

Markmið og gildi
Hugmyndafræði
Skipulag
Námsskrá

Inngangur

Árið 2006 var stórt skref stigið í sögu knattspyrnudeildar Gróttu þegar gervigrasvöllurinn við Suðurströnd var vígður. Ári síðar komst meistaraflokkur upp úr neðstu deild Íslandsmótsins í fyrsta sinn í langan tíma og á síðustu árum hefur starf knattspyrnudeildarinnar farið ört vaxandi. Iðkendum hefur fjölgað og þá sér í lagi stelpum en í dag teflir Grótta fram karla- og kvennaliðum í öllum yngri flokkum. Haustið 2013 var einnig stigið stórt skref í eflingu kvennaboltans þegar Grótta og KR sameinuðu krafta sína í 2., 3. og 4. flokki kvenna til að efla enn frekar möguleikann á að vera með lið í þessum flokkum. Áhuginn á fótboltanum er einnig mikill og stemningin á sumarmótunum oft engri lík, bæði á meðal iðkenda og foreldra.

Þrátt fyrir stórstígar framfarir síðustu ár er nú kominn tími til að knattspyrnudeildin stigi næsta skref. Það sem skort hefur hjá deildinni er skýr stefna. Hver eru markmiðin og hvernig á að ná þeim? Hvert er hlutverk þeirra sem að starfinu koma? Hvernig leikmenn viljum við búa til? Hvað er mikilvægt og hvað ekki?

Gróttuleiðinerhandbóksemtekurástarfiknattspyrnudeildarinnar frá mörgum hliðum og leitast við að svara þessum spurningum. Gróttuleiðinni er skipt í fjóra þætti. Í fyrsta kafla er fjallað um markmið deildarinnar og hvernig skuli vinna að því að ná þeim með rétt gildi að leiðarljósi. Í öðrum kafla er farið yfir hugmyndafræði – hvernig leikmenn og lið við viljum byggja upp til framtíðar og hvaða grunnstoðir verði að leggja því til grundvallar. Þriðji kaflinn fjallar um skipulag deildarinnar þannig að ábyrgð hvers starfsmanns/sjálfboðaliða er útskýrð. Í fjórða og síðasta kafla Gróttuleiðarinnar má svo finna námsskrá þar sem ítarlega er farið yfir hvað skuli kenna í hverjum aldursflokki.

Innblástur við gerð Gróttuleiðarinnar var fenginn víða. Meðal annars úr knattspyrnu- og uppeldisstefnu Vals, handbók handknattleiksdeildar Fjölnis, uppeldis áætlun Leiknis og úr fræðsluefni frá ÍSÍ, KSÍ og FIFA. Á nokkrum stöðum í Gróttuleiðinni er vitnað í fræðilegt efni inni í texta eða neðanmáls.

Vinnan við Gróttuleiðina hefur verið umfangsmikil, lærdómsrík en fyrst og síðast ánægjuleg. Verkefninu hrundum við af stað í júlí 2015 og smám saman tók handbókin á sig mynd. Þann 2. febrúar 2016 sátu stjórnarmenn, þjálfarar og aðrir starfsmenn Gróttu í um fjóra klukkutíma og skeggræddu efnistök Gróttuleiðarinnar. Það var frábær stund sem sýndi þá miklu samstöðu sem ríkir innan félagsins. Okkur langar að þakka Hilmari, Halldóri og öðrum stjórnarmönnum sem hafa stutt vel við bakið á okkur síðustu mánuði fyrir sín innlegg í Gróttuleiðina og þá þökkum við Eyjólfi Garðarssyni ljósmyndari og Þorgeiri K. Blöndal hönnuði fyrir gott samstarf. Kristín Finnbogadóttir, framkvæmdastýran ástsæla, og Kári Garðarsson, hinn nýbakaði íþróttastjóri, hafa sömuleiðis reynst betri en enginn og ennfremur hafa fjölskyldumeðlimir lagt hönd á plóg við yfirlestur og gefið góð ráð. Síðast en ekki síst þökkum við þeim fjölmörgu börnum og unglingum sem við höfum fengið tækifæri til að kynnast sem þjálfarar hjá Gróttu fyrir ómetanlega samveru. Þau (og öll hin börnin sem eru á leiðinni) eru framtíðin og við óskum þess að hún verði sem björtust.

Til að mögulegt sé að stíga þetta stóra skref þurfa allir að ganga í takt. Þjálfarar, iðkendur, foreldrar og sjálfboðaliðar. Við höfum mikla trú á þeim krafti sem fylgir öllu því góða fólki sem hefur komið að starfi knattspyrnudeildar Gróttu síðustu ár og trúum því að með tilkomu Gróttuleiðarinnar muni enn fleiri bætast í hópinn.

Höfum trú á okkur, vinnum af metnaði og þorum að gera mistök til að læra af þeim. Svo má aldrei gleyma að brosa.

Með Gróttukveðju,
Bjarki Már Ólafsson, þjálfari hjá Gróttu
Magnús Örn Helgason, yfirþjálfari knattspyrnudeildar Gróttu

Fyrsta útgáfa Gróttuleiðarinnar

Útgefandi
Knattspyrnudeild Gróttu

Ritstjórn
Bjarki Már Ólafsson og Magnús Örn Helgason

Myndir
Eyjólfur Garðarsson

Prófarkalestur
Arna Einarsdóttir og Ólafur Már Sigurðsson

Hönnun og umbrot
Þorgeir K. Blöndal

Pappír
Munken Polar 120g/m2

Prentun
Prenttækni

Útgáfuár
2016

Bók þessa má eigi afrita með
neinum hætti, svo sem ljósmyndun,
prentun, hljóðritun eða á annan
sambærilegan hátt, að hluta til eða
í heild, án skriflegs leyfis höfunda,
rétthafa efnis og útgefanda.

Efnisyfirlit

Markmið og gildi 11

Hugmyndafræði 19

Skipulag 33

Námsskrá 45

DIADORA
AR
N1
N1
netto
CR7

GRÓTTA

Markmið og gildi

Trú
Vilji
Hugrekki

Yfirmarkmið

Að knattspyrnudeild Gróttu búi að framúrskarandi yngri flokka starfi og meistaraflokki sem sé að mestu leyti skipaður leikmönnum uppöldum í félaginu.

Að iðkendum líði vel og að það sé gaman að stunda fótbolta hjá Gróttu.

Undirmarkmið

Knattspyrnuleg markmið

1. Að bjóða upp á metnaðarfulla og samfellda knattspyrnuþjálfun frá 8. flokki og upp í meistaraflokk.
2. Að allir sem æfa hjá knattspyrnudeildinni fái verkefni við hæfi.
3. Að hjálpa iðkendum knattspyrnudeildarinnar að ná markmiðum sínum á sviði íþróttarinnar, hve háleit sem þau kunna að vera.
4. Að þjálfun yngri flokka skili leikmönnum upp í meistaraflokk félagsins.
5. Að Grótta eignist framúrskarandi leikmenn sem hafi burði til að spila á hæstu stigum knattspyrnunnar.

Félagsleg markmið

1. Að auka áhuga iðkenda á knattspyrnu og heilbrigðum lífsstíl.
2. Að ala upp trausta félagsmenn með stórt Gróttuhjarta. Félagsmenn sem munu í framtíðinni sinna dómgæslu, stjórnarstörfum og styðja á annan hátt við starf knattspyrnudeildarinnar.
3. Að iðkendum knattspyrnudeildar Gróttu og aðstandendum þeirra líði vel á heimavelli og í félagsheimili deildarinnar og að allir upplifi sig sem hluta af félaginu.
4. Að iðkendur knattspyrnudeildar Gróttu tileinki sér heiðarlega og agaða framkomu á æfingum og í keppni.
5. Að iðkendur knattspyrnudeildar Gróttu tileinki sér hugarfar sigurvegarans og leggi sig alla fram í þeim verkefnum sem þeir taka sér fyrir hendur, jafnt í fótbolta sem og á öðrum vígstöðvum.

Þátttöku-markmið

1. Að 67% nemenda í 1-4. bekk í Grunnskóla Seltjarnarness æfi knattspyrnu hjá Gróttu (6. og 7. flokkur).
2. Að eftir 6. flokk sé brottfall ekki meira en 15% milli flokka (t.d. að 85% af þeim sem klára 5. flokk klári 4. flokk tveimur árum síðar).

Leiðir að markmiðum

Leiðir að knattspyrnulegum markmiðum

A. Ráða menntaða, duglega, metnaðarfulla þjálfara til starfa í alla yngri flokka knattspyrnudeildar Gróttu.

B. Hafa að minnsta kosti einn þjálfara á hverja 10 iðkendur á æfingum.

C. Þjálfarar og aðrir sem koma að starfi deildarinnar vinna eftir námsskrá Gróttuleiðarinnar með gildi knattspyrnudeildar: trú, vilja og hugrekki að leiðarljósi.

D. Þjálfarar meistaraflokks Gróttu eru í góðri samvinnu við þjálfara 2. og 3. flokks og gefa ungum og efnilegum leikmönnum tækifæri til að stíga sín fyrstu skref í meistaraflokksfótbolta.

Leiðir að félagslegum markmiðum

A. Þjálfarar knattspyrnudeildar eru iðkendum sínum góðar fyrirmyndir og skapa heilbrigðar hefðir og viðmið (e. norm) innan flokkanna. Þjálfarar halda góðum aga á æfingum og strax frá 8. flokki eru iðkendur hvattir til heiðarlegrar framkomu. Sömuleiðis sýna þjálfarar metnað og reyna eftir fremsta megni að smita honum til iðkenda sinna.

B. Koma fram við alla, jafnt iðkendur, starfsmenn og sjálfboðaliða, af virðingu óháð kyni, kynþætti, kynferði eða trúarskoðunum.

C. Þjálfarar veita öllum iðkendum athygli, reyna að draga fram styrkleika hvers og eins og huga að félagslegum þáttum í bland við knattspyrnulega.

D. Innan knattspyrnudeildarinnar og á æfinga- og félagssvæði hennar ríkir jákvæður og uppbyggilegur andi þar sem umhverfi er iðkendavænt.

E. Iðkendum er hrósað sérstaklega og þeir verðlaunaðir fyrir sjálfboðastörf fyrir félagið.

Leiðir að þátttökumarkmiðum

A. Kynna knattspyrnu fyrir börnum í Leikskóla Seltjarnarness með 8. flokks æfingum og Knattspyrnuskóla Gróttu.

B. Greina ástæður ef brottfall fer yfir 15% milli flokka og leita leiða til úrbóta.

C. Vinna markvisst að því að ná knattspyrnulegum og félagslegum markmiðum deildarinnar.

Umgjörð knattspyrnudeildar

Knattspyrnudeild Gróttu leggur sig fram um:

1. Að aðbúnaður sé fyrsta flokks hjá öllum iðkendum.

   Tryggja að yngstu flokkar (6-8. flokkur) hafi bolta fyrir hvern iðkanda á öllum æfingum og að eldri flokkar (2-5. flokkur) hafi að minnsta kosti tvo bolta á hverja þrjá á æfingum. Að iðkendur hafi alltaf aðgang að búningsklefa og að mörk séu í góðu ásigkomulagi.

   Að allt árið um kring hafi knattspyrnudeildin aðgang að góðu og upphituðu gervigrasi í háum gæðaflokki. Á sumrin skal knattspyrnudeild einnig hafa aðgang að grasvelli til æfinga. Aðstaða til styrktarþjálfunar skal einnig vera aðgengileg allt árið um kring.

2. Að hvetja stúlkur jafnt sem drengi til knattspyrnuiðkunar og að leggja jafn mikinn metnað í starf karla- og kvennaflokka.

   Greiða þjálfurum jafnhá laun fyrir þjálfun karla- og kvennaflokka (undantekning ef munur er á fjölda iðkenda).

3. Að samstarf milli knattspyrnudeildar Gróttu og foreldra/aðstandenda iðkenda sé gott og að áhugasömum séu veitt tækifæri til að koma að starfi deildarinnar.

4. Að starf knattspyrnudeildar Gróttu sé kynnt vel í skólum, í gegnum samfélagsmiðla og aðra tiltæka miðla.

   Hafa við störf sérstakan kynningarfulltrúa sem í samstarfi við yfirþjálfara og stjórn kynnir starf knattspyrnudeildarinnar á jákvæðan og uppbyggilegan hátt á samfélagsmiðlum og á öðrum mögulegum vettvangi.

5. Að skapa góða stemningu og flotta umgjörð á heimaleikjum meistaraflokka og að hvetja Gróttufólk á öllum aldri til að mæta á völlinn.

Gildi

Gildi knattspyrnudeildar Gróttu eru leiðarljós starfseminnar. Hafa skal gildin í hávegum í tengslum við allt starf deildarinnar og allar ákvarðanir sem teknar eru. Gildin eru það sem við stöndum fyrir.

Trú

Mikilvægt er að allir sem koma að starfi knattspyrnudeildar Gróttu hafi **trú** á þeim markmiðum sem deildin setur og þeim aðferðum sem beitt er til að ná þeim. Sömuleiðis verður að ríkja traust og trú milli þjálfara, iðkenda, foreldra, stjórnarmanna og annarra sjálfboðaliða. Enginn einstaklingur er stærri en félagið og nauðsynlegt er að allir gangi í takt og hafi trú á næsta manni.

Vilji

Það er ekki nóg að setja markmið og hafa trú á þeim heldur verður að hafa metnað og **vilja** til að ná settum markmiðum. Það fæst ekkert gefins í knattspyrnu og til að taka framförum þarf að leggja sig fram og vinna vel. Þjálfarar og iðkendur verða að sýna dugnað og foreldrar verða sömuleiðis að sýna börnum sínum stuðning í verki. Viljinn er lykillinn. Ef hann er til staðar er allt hægt.

Hugrekki

Knattspyrnudeild Gróttu er og verður ekki fjölmenn miðað við aðrar deildir á höfuðborgarsvæðinu. Þeir sem koma að starfi deildarinnar verða því að sýna **hugrekki** í starfi og þora að feta ótroðnar slóðir til að ná háleitum markmiðum. Það þarf hugrekki til að setja sér háleit markmið og gefast ekki upp þó á móti blási.

GRÓTTA

netto
ELÍA
18

GRÓTTA

Hug-mynda-fræði

Trú
Vilji
Hugrekki

Hugmyndafræði

Til að byggja upp þurfa grunnstoðir að vera traustar. Knattspyrnudeild Gróttu byggir starf sitt á fjórum grunnstoðum sem allar þurfa að vera sterkar til að hægt sé að ná markmiðum deildarinnar.

Þjálfun

- Að leggja rauðan þráð í gegnum þjálfun deildarinnar með námsskrá sem unnið er eftir frá fyrstu fótboltaæfingu hvers Gróttustráks- eða stelpu.
- Þjálfun yngri flokka Gróttu leggur áherslu á langtíma- fremur en skammtímaárangur.
- Byggja leikmenn upp til að spila tæknilega góðan og sóknarsinnaðan fótbolta.
- Hluti af þjálfun knattspyrnudeildar Gróttu er að hjálpa iðkendum að verða sterkari einstaklingar. Því skal lögð áherlsa á að iðkendur tileinki sér heiðarlega framkomu, beri virðingu fyrir öðrum og hafi gildi knattspyrnudeildar, trú, vilja og hugrekki í hávegum.

Umhverfi

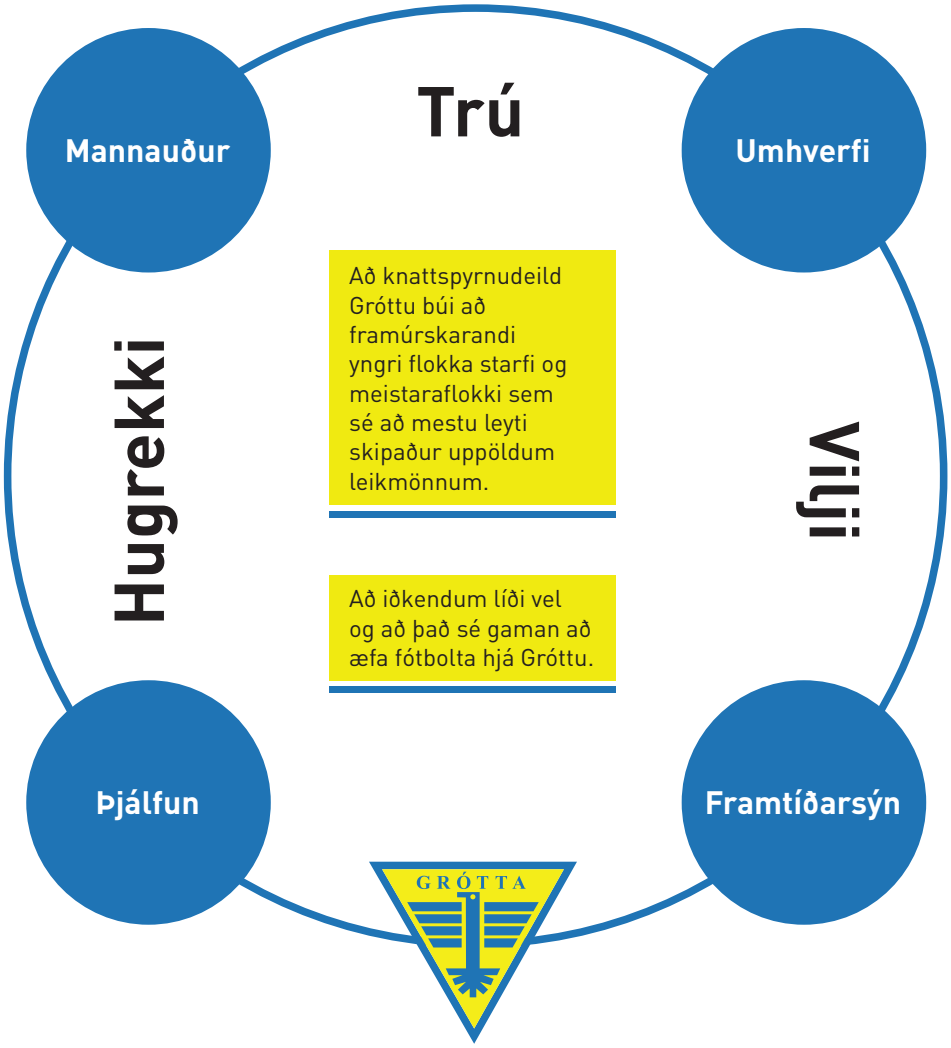
- Umhverfi knattspyrnudeildar Gróttu á að vera hvetjandi þar sem leikmenn þora að gera mistök og læra af þeim.
- Leikmönnum eru veitt tækifæri til að ná eins langt og þeir geta miðað við getu sína og áhuga.
- Leikmenn yngri flokka Gróttu finna fyrir öryggi og að þeim líður vel í skipulögðu og metnaðarfullu starfi þar sem gleðin er við völd.

Framtíðarsýn

- Grótta skilar fullmótuðum leikmönnum úr yngri flokka starfi félagsins upp í meistaraflokk eftir að hafa unnið eftir Gróttuleiðinni og námsskrá hennar.
- Leikmenn Gróttu vekja athygli stærri félaga, jafnt innan lands sem utan, fyrir góða frammistöðu með meistaraflokki.
- Æfinga- og félagssvæði knattspyrnudeildar Gróttu iðar af lífi frá morgni til kvölds.
- Eftirsóknarvert er að starfa hjá knattspyrnudeild Gróttu.
- Gróttustelpur- og strákar fara út í samfélagið sem sjálfstæðir og metnaðarfullir einstaklingar sem kunna að vinna í hóp og takast á við mótlæti.

Mannauður

- Knattspyrnudeild Gróttu leitast við að byggja heimafólk upp sem þjálfara.
- Eldri iðkendur yngri flokka sem hafa áhuga á þjálfun fá tækifæri til að kynnast starfi deildarinnar af hliðarlínunni.
- Knattspyrnudeild Gróttu ræður til sín þjálfara og annað starfsfólk sem vill vinna eftir Gróttuleiðinni og er reiðubúið að leggja sig fram í þágu deildarinnar.
- Gleði og góður andi er ríkjandi á meðal starfsfólks knattspyrnudeildar Gróttu.
- Næg tækifæri eru fyrir foreldra og annað Gróttufólk til að koma að sjálfboðaliðastörfum og knattspyrnudeildin vinnur markvisst að því að fjölga sjálfboðaliðum.



Inni á vellinum

Þegar liðið er með boltann

Leikmenn:

- Spila boltanum á jörðinni undir flestum kringumstæðum
- Búa yfir rósemd með boltann við fæturnar
- Hafa sjálfstraust til að leika á mótherja í 1 á móti 1 leikstöðu
- Leitast við að hjálpa samherjum sínum með boltalausum hreyfingum
- Uppfylla fyrrnefnd skilyrði á sem hæstum leikhraða

Leiðir:

Markvörður — Markvörður spilar boltanum stutt út frá marki. Ef liðið er pressað stíft skulu leikmenn hreyfa sig án bolta til þess að fá boltann í spil. Markvörður skal alltaf vera reiðubúinn að taka við sendingum og taka þátt í sóknarleik liðsins.

Spil úr vörn — Varnarmenn eru óhræddir við að spila boltanum út úr vörninni og halda rósemd með boltann. Leikmaður með bolta á undir öllum kringumstæðum að hafa a.m.k. þrjá sendingamöguleika (vinstri, hægri, á milli) og skulu boltalausir leikmenn hreyfa sig án bolta til þess að bjóða upp á sem flesta möguleika.

Sóknarleikur — Lið Gróttu leitast við að spila sóknarsinnaðan fótbolta þar sem leikmenn skapa marktækifæri með samspili og boltalausri hreyfingu eða einstaklingsframtaki. Lið Gróttu nýta stærð vallarins eftir fremsta megni til þess að teygja á vörn mótherjanna og færa boltann hratt á milli kanta.

Hver einasti leikmaður tekur þátt í sóknarleik þegar liðið er með boltann!

Þegar liðið er án bolta

Leikmenn:

- Spila samstilltan varnarleik
- Eru nálægt mótherjanum og spila skipulagða liðspressu
- Leggja áherslu á völdun og varast að spila flatan varnarleik
- Tala og vinna vel saman
- Bregðast hratt og vel við þegar liðið vinnur boltann

Leiðir:

Strax í yngstu flokkum er leikmönnum kennd mikilvægi samvinnu í varnarleik. Að spila þétt saman þegar liðið er án boltans og bregðast hratt við þegar liðið vinnur boltann með því að stækka völlinn.
→ Sjá: Þegar liðið er með boltann.

Lið Gróttu leyfa andstæðingum að spila út frá marki til þess að læra að vinna boltann með pressu og samvinnu í varnarleik.

Lið Gróttu byrja að vinna í liðspressu í yngri flokkum sem ágerist eftir því sem líður á ferlið.
→ Sjá: Námsskrá.

Hver einasti leikmaður liðsins er varnarmaður þegar liðið er án boltans!

Leikmenn Gróttu

Hver einasti leikmaður Gróttu á að fá tækifæri til þess að blómstra og fullnýta hæfileika sína hjá félaginu. Leikmenn eiga að standa vörð um, treysta á og virða Gróttuleiðina. Leggja skal áherslu á að Gróttukrakkar beri virðingu fyrir félaginu og séu stolt af því að leika undir merkjum þess.

Leikmenn Gróttu eiga að vera:

- Tæknilega góðir (Grunnurinn)
- Taktískt klókir (Vita hvað þeir eiga að gera hverju sinni)
- Skapandi (Fagurleiki knattspyrnunnar)
- Fúsir til þess að læra (Það er alltaf hægt að bæta sig)
- Tilbúnir til að taka ábyrgð (Að búa til leiðtoga)
- Sýna virðingu (Að sjá það besta í öðrum)
- Samvinnufúsir (Saman áorkum við meira)
- Fúsir til þess að sýna frumkvæði (Að þora að gera mistök)
- Öruggir í eigin skinni (Að vera sá sem þú ert)
- Félagslega skuldbundnir Gróttu (Grótta er númer 1)

Enginn leikmaður er æðri en félagið og allir leikmenn eru á jafnréttis grundvelli. Efnilegri leikmenn skulu fá nákvæmlega sömu félagslegu meðferð og þeir getuminni hjá starfsmönnum og þjálfurum félagsins.

Starfsfólk knattspyrnudeildar

Knattspyrnudeild Gróttu leitast við að ráða til starfa jákvæða, duglega og metnaðarfulla þjálfara og starfsmenn.

Leitast skal við að hafa góðan starfsanda meðal starfsfólks og hvetja til hreinskiptinna samskipta.

Yfirþjálfari yngri flokka

Starfi yfirþjálfarans fylgir mikil ábyrgð. Yfirþjálfarinn þarf að veita öðrum þjálfurum forystu og vera talsmaður knattspyrnudeildarinnar út á við. Sömuleiðis þarf yfirþjálfarinn að vera faglegur og hafa góða þekkingu á knattspyrnuþjálfun barna- og unglinga.

- Þegar yfirþjálfari yngri flokka er ráðinn til starfa skulu fyrstu skilyrði vera ástríða fyrir því að efla starf knattspyrnudeildar Gróttu og einlægur vilji til að leiða starfið af metnaði.
- Yfirþjálfari yngri flokka verður að hafa lokið UEFA-B þjálfaragráðu eða B.Sc. gráðu í íþróttafræði.
- Yfirþjálfari yngri flokka þarf að búa yfir ríkulegri samskiptafærni og mikilvægt er að hann hafi gildi knattspyrnudeildar: trú, vilja og hugrekki að leiðarljósi í öllu sínu starfi.

Þjálfarar

Þjálfarar fylgja Gróttuleiðinni og námsskrá hennar út í ystu æsar og vinna markvisst að því að skapa þá leikmenn sem félagið sækist eftir því að eignast → Sjá: Leikmenn Gróttu. Þjálfarar eru meðvitaðir um markmið knattspyrnudeildar og hafa gildin: trú, vilja og hugrekki í hávegum.

- Þjálfarar Gróttu sýna öllum sömu væntumþykju og forðast að eiga „uppáhalds" leikmenn.
- Þjálfarar leggja metnað í þjálfun sinna flokka óháð því hver staðan er (fámenni, getustig og svo framvegis).
- Þjálfarar koma vel undirbúnir á hverja einustu æfingu og halda góðum aga. Þannig nýtist æfingatíminn betur og þjálfunin verður markvissari.
- Þjálfarar leggja sig fram við að veita leikmönnum endurgjöf alla æfinguna en reyna eftir fremsta megni að hafa útskýringar og leiðbeiningar stuttar, skýrar og hnitmiðaðar.
- Þjálfarar reyna að ýta undir sköpunargleði leikmanna og forðast að beita fjarstýringarköllum.
- Þjálfarar hafa gleðina að leiðarljósi og reyna eftir fremsta megni að senda leikmönnum og samstarfsfólki fleiri jákvæð skilaboð en neikvæð.

Efnilegir leikmenn

Eitt af knattspyrnulegum markmiðum Gróttu er að eignast framúrskarandi leikmenn sem hafa burði til að spila á hæstu stigum knattspyrnunnar. Til að það sé mögulegt er mikilvægt að meðhöndla efnilega leikmenn á markvissan hátt til að auka möguleika þeirra á að ná í fremstu röð.

Yfirþjálfari tekur lokaákvörðun um hvaða leikmenn teljast sérstaklega efnilegir og þurfa áskoranir og verkefni á öðrum stöðum en í þeirra flokkum. Yfirþjálfari hefur samband við foreldra viðkomandi leikmanna og útskýrir fyrir þeim það skipulag sem unnið er eftir.

Þegar leikmenn spila upp fyrir sig er mikilvægt að þeir fái verkefni við hæfi og spili á viðeigandi getustigi.

Stelpur — Efnilegar stelpur æfa með strákum. Efnilegir leikmenn á yngra ári 1-2 sinnum í viku og efnilegir leikmenn á eldra ári 2-4 sinnum í viku.

Strákar — Á yngra ári æfa strákar sem teljast efnilegir leikmenn 1-2 sinnum í viku með stelpum sem eru flokki ofar. (Á við leikmenn í 7. og 6. flokki.)

Á eldra ári æfa strákar sem teljast efnilegir leikmenn 2-4 sinnum í viku í flokki fyrir ofan.

Hér er um viðmið að ræða sem er skoðað í tengslum við félagslega stöðu leikmanna og getustig flokka

Álag

1. Leikmaður skal aldrei spila meira en 90 mínútur á 48 klukkustundum. Þ.a.l. ef 2. flokks leikmaður spilar 60 mínútur með meistaraflokki má hann í mesta lagi spila 30 mínútur með 2. flokki sé sá leikur innan 48 klukkustunda.
2. Leikmaður skal alltaf fá a.m.k. einn hvíldardag í viku þar sem hann mætir ekki á neinar skipulagðar æfingar
3. Fylgjast þarf vel með leikmönnum sem æfa upp fyrir sig. Gera skal æfingaáætlun fyrir viðkomandi leikmann sem tekur mið af skólaíþróttum og sundi og mögulega annarri íþróttaiðkun og/eða aukaæfingum.

Ef leikmaður á fast sæti í byrjunarliði A-liðs í flokki fyrir ofan sinn eigin skal hann að jafnaði ekki spila með sínum aldursflokki.

GRÓTTA

Samningar

Bjóða skal efnilegum leikmönnum samning eftir að þeir hafa spilað sinn 5. meistaraflokksleik fyrir Gróttu í deild eða bikar. Gera má undantekningu á þessari reglu og semja við leikmenn sem ekki hafa náð þessum leikjafjölda en hafa burði til að ná í fremstu röð. Meistaraflokksþjálfari og yfirþjálfari geta krafist þess að þessari undantekningu sé beitt.

Aðrar greinar

Kjósi efnilegur leikmaður að iðka aðrar íþróttagreinar en knattspyrnu skal yfirþjálfari, í samráði við leikmanninn sjálfan, foreldra hans og þjálfara, reyna að samræma íþróttaiðkun með tilliti til álags og ánægju.

Þjálfarar eða starfsmenn knattspyrnudeildar Gróttu skulu aldrei setja pressu á leikmenn við að velja knattspyrnu fremur en aðrar greinar. Sú ákvörðun er eingöngu í höndum leikmannsins sjálfs.

Meistaraflokkur karla

1. Meistaraflokkslið knattspyrnudeildar Gróttu skal eftir fremsta megni vera skipað uppöldum Gróttuleikmönnum sem hafa alið manninn í yngri flokkum félagsins.

   Bæði er leitast við að hafa Gróttumenn í byrjunarliðinu sem og í leikmanna- og æfingahópum.

   2017 – Markmið meistaraflokks er að hafa að meðaltali 6 uppalda leikmenn í byrjunarliði og 11 uppalda leikmenn í 18 manna leikmannahópi

   2018 – Markmið meistaraflokks er að hafa að meðaltali 7 uppalda leikmenn í byrjunarliði og 12 uppalda leikmenn í 18 manna leikmannahópi

2. Meistaraflokksþjálfari og stjórn knattspyrnudeildar hafa að leiðarljósi að þeir aðkomumenn sem fengnir eru til liðs við Gróttu séu talsvert betri leikmenn en þeir heimamenn sem fyrir eru í liðinu.

3. Efnilegir leikmenn skulu frá 15 ára aldri (eldra ár í 3. flokki) fá tækifæri til að æfa og keppa með meistaraflokki Gróttu.

4. Leikmenn meistaraflokks Gróttu hafa dugnað og félagsvitund að leiðarljósi. Leikmenn skulu leggja hart að sér við æfingar og klæðast búningi félagsins með stolti.

5. Þjálfari og reyndari leikmenn leggja sig fram um að aðstoða yngri leikmenn við að fóta sig í meistaraflokki. Ekki skal halda áfengi að ungum leikmönnum í liðssamkomum eins og þekkist víða og sömuleiðis eru ofbeldisfullar vígsluathafnir ekki leyfðar.

6. Meistaraflokkur Gróttu leitast við að spila sóknarsinnaða knattspyrnu með áherslur námsskrár Gróttuleiðarinnar að leiðarljósi. Meistaraflokkur Gróttu er síðasta skrefið í samfelldu starfi knattspyrnudeildarinnar.

7. Meistaraflokkur Gróttu fórnar ekki markmiðum knattspyrnudeildar til að auka líkur á sigri. Meistaraflokkur skal þó vinna eftir því grunnmarkmiði að halda sæti sínu í 2. deild.

Meistaraflokkur kvenna

Meistaraflokkur kvenna hjá Gróttu var settur á laggirnar í ársbyrjun 2016. Á sínu fyrsta starfsári mun meistaraflokkur kvenna ekki búa við sömu kröfur og meistaraflokkur karla en í ársbyrjun 2017 skal metið hvernig innleiða á kröfur Gróttuleiðarinnar hjá meistaraflokki kvenna.

Markmið meistaraflokks kvenna hjá Gróttu eru:

1. Að halda úti liði fyrir uppalda leikmenn Gróttu og KR sem ekki komast í meistaraflokkslið KR sem leikur í úrvalsdeild.

2. Að veita leikmönnum 2. flokks Gróttu/KR dýrmæta reynslu í meistaraflokki og byggja þannig brú milli yngri flokka og úrvalsdeildar.

GRÓTTA

Gróttu/KR samstarfið

Frá árinu 2013 hafa Grótta og KR teflt fram sameiginlegu liði í 2., 3. og 4. flokki kvenna.

Knattspyrnudeild Gróttu leitast við að halda áfram samstarfi við KR. Samstarfið gerir uppöldum Gróttustelpum kleift að spila 11-manna bolta í sínum aldursflokki hjá sínu eigin félagi.

- Þar sem hópar eru stórir getur Grótta/KR teflt fram A og B liði og þannig aukast líkur á að leikmenn fái verkefni við hæfi
- Grótta/KR skiptist á að leika í Gróttubúningum og KR-búningum. Knattspyrnudeild Gróttu leitast við að hafa Gróttubúninga í góðu standi til reiðu fyrir lið Gróttu/KR.
- Grótta hvetur uppaldar Gróttustelpur til að setja stefnuna á meistaraflokkslið KR í úrvalsdeild.

Aukaæfingar

Knattspyrnudeild Gróttu vill veita áhugasömum leikmönnum tækifæri á að æfa aukalega til að efla færni sína og auka líkamlegt atgervi sitt. Æfingarnar eru opnar öllum en í einhverjum tilvikum gætu færri komist að en vilja.

	Fótboltaæfingar	Hlaupaæfingar	Yoga	Styrktarþjálfun
Tímabil	15. sept - 1. nóv 20. apríl - 20. maí	15. feb - 20. apríl	1. nóv - 15 des 15. jan - 15. feb	15. okt - 20. apríl
Fjöldi æfinga í viku	Tvisvar sinnum í viku	Einu sinni í viku hvor hópur	Einu sinni í viku	Einu sinni í viku
Flokkar	3., 4., og 5. flokkur	Hópur 1: 2. og 3. flokkur Hópur 2: 4. og 5. flokkur	3. og 4. flokkur	5. flokkur
Áhersla	Að vinna í grunn-tækni leikmanna með fjölbreyttum hætti.	Að leikmenn tileinki sér rétta hlaupatækni.	Að vinna í liðleika, jafnvægi og styrk leikmanna.	Að byggja upp jafnvægi og styrk í miðsvæði (e. core).

Afrekshópur

Innan knattspyrnudeildar Gróttu starfar afrekshópur leikmanna frá 4. og upp í 2. flokk. Í þann hóp eru valdir leikmenn sem teljast efnilegir og þeir æfa í það minnsta einu sinni í viku með afreksþjálfara. Einnig er unnið sérstaklega með markmiðasetningu og hugarfar.

1. Afreksþjálfari og yfirþjálfari taka ákvörðun um hvaða leikmenn eru valdir í afrekshópinn í upphafi hvers tímabils. Sömuleiðis ákveða afreksþjálfari og yfirþjálfari ef bæta á leikmönnum í hópinn eða vísa leikmönnum úr hópnum.

2. Þrír markmiðafundir eru haldnir með meðlimum afrekshópsins á hverju tímabili. Einn um miðjan vetur, einn í upphafi keppnistímabils og einn þegar keppnistímabili er lokið.

3. Meðlimir afrekshópsins fylgja ákveðnum reglum um skólasókn, vímuefnaneyslu og frammistöðu með eigin flokki. Þær reglur sem lagðar voru til grundvallar árið 2015 má lesa hér að neðan og standa áður en annað verður samþykkt.

Reglur og venjur afrekshóps Gróttu

Nokkrar reglur gilda sem leikmanni ber skylda til að fara eftir. Brot á þessum reglum getur varðað brottrekstri úr hópnum.

1.
100% mætingaskylda er á allar æfingar. Leyfi og undanþágur skulu vera í góðu samráði við þjálfara með að minnsta kosti sólahrings fyrirvara.

2.
Leikmenn skulu mæta stundvíslega á allar æfingar – að minnsta kosti 10 mínútum fyrir settan æfingatíma.

3.
Leikmönnum ber skylda til að vera með að minnsta kosti 90% mætingasókn í skóla. Leikmaður skal skila inn mætingatölum frá skóla 1. hvers mánaðar til afreksþjálfara.

4.
Leikmönnum undir 18 ára er óheimilt að neyta áfengis og tóbaks.

Leikmenn eldri en 18 ára taka ábyrgð á eigin gjörðum. Meðlimir í afrekshóp skulu ekki sjást með áfengi í hönd á samfélagsmiðlum (Facebook, Instagram, Snapchat). Þeir eru fyrirmyndir innan sem utan vallar.

GRÓTTA

Nokkrar venjur sem leikmenn í afrekshóp skulu tileinka sér.

1.

Passa upp á næringu og svefn. Æskilegt er að fá 8-9 tíma svefn á nóttunni og passa skal vel upp á það fyrir morgunæfingar. Einnig er nauðsynlegt að fá sér léttan morgunverð fyrir æfingar, til dæmis 1 ávöxt í það minnsta.

2.

Mæta ávallt í peysum eða bolum merktum Gróttu.

3.

Leikmenn heilsa hvor öðrum með handabandi á hverri æfingu.

4.

Bera virðingu fyrir félaginu, búningi þess og æfingaaðstöðu. Einnig er mikilvægt að meðlimir afrekshópsins, sem og aðrir iðkendur, sýni ábygð og aðstoði félagið við sjálfboðastörf eins og dómgæslu eða aðstoð á heimaleikjum.

5.

Hafa heiðarleika og hreinskilni að leiðarljósi og tileinka sér þau gildi í samskiptum við þjálfara og samherja.

6.

Leikmenn eru opnir í samskiptum og ekki hika við að hafa samband við þjálfara ef hann hefur einhverjar athugasemdir eða ef eitthvað bjátar á.

nettö24

GRÓTTA

Skipulag

Trú
Vilji
Hugrekki

Starfs- og verklýsingar

Í ársbyrjun 2016 er yfirþjálfari yngri flokka eini starfsmaður knattspyrnudeildar sem sinnir öðrum verkefnum en eiginlegri knattspyrnuþjálfun. Höfundar Gróttuleiðarinnar telja brýnt að annar starfsmaður verði ráðinn við hlið yfirþjálfara til að sinna ýmsum verkefnum er varða starfsemi deildarinnar.

Hér verða því lagðar fram verklýsingar fyrir yfirþjálfara yngri flokka og starfsmann knattspyrnudeildar.

Yfirþjálfari yngri flokka

1. Yfirþjálfari yngri flokka og starfsmaður knattspyrnudeildar sjá um samskipti knattspyrnudeildar Gróttu við Knattspyrnusamband Íslands (KSÍ).

2. Yfirþjálfari setur upp æfingatöflu að hausti og vori í samráði við skrifstofu Gróttu og vallarstjóra.

3. Yfirþjálfari sér um ráðningar þjálfara ásamt barna- og unglingaráði.

4. Yfirþjálfari heldur utan um þjálfarateymi deildarinnar. Hann miðlar upplýsingum frá KSÍ og skrifstofu Gróttu til þjálfara, til dæmis með tölvupóstum eða á Facebook-síðu. Yfirþjálfari heldur reglulega þjálfarafundi með þjálfurum deildarinnar.

   Þrír þjálfarafundir skulu haldnir að lágmarki á hverju tímabili, í október/nóvember, janúar/febrúar og apríl/maí. Í kjölfar hvers fundar sendir yfirþjálfari barna- og unglingaráði fundargerð.

5. Yfirþjálfari hefur yfirumsjón með þjálfun hjá knattspyrnudeildinni og hefur eftirlit með að þjálfarar vinni eftir námsskrá knattspyrnudeildar Gróttu. Yfirþjálfari ber ábyrgð á að starf deildarinnar sé samfellt og að allir þjálfarar vinni að settum markmiðum.

6. Yfirþjálfari er þjálfurum deildarinnar innan handar með úrlausnir ýmissa mála sem varða iðkendur, foreldra, keppni eða önnur samskipti.

7. Yfirþjálfari hefur umsjón með innkaupum á búnaði fyrir þjálfun yngri flokka ásamt barna- og unglingaráði.

8. Yfirþjálfari situr fyrsta foreldrafund hvers flokks að hausti.

9. Yfirþjálfari sinnir kynningarstarfi knattspyrnudeildar í samráði við barna- og unglingaráð, skrifstofu Gróttu og kynningarfulltrúa deildarinnar.

10. Yfirþjálfari tekur ákvörðun, í samráði við þjálfara yngri flokka, um hvaða leikmenn teljist efnilegir leikmenn og verði meðhöndlaðir sem slíkir.

11. Yfirþjálfari vinnur náið með afreksþjálfara knattspyrnudeildar.

12. Yfirþjálfari vinnur náið með yfirþjálfara knattspyrnudeildar KR í tengslum við Gróttu/KR samstarfið í yngri flokkum kvenna.

13. Yfirþjálfari fylgist með menntun þjálfara deildarinnar og sendir þjálfara á viðeigandi námskeið hjá KSÍ.

14. Yfirþjálfari skipuleggur nýtingu æfingasvæðis þegar leikir skarast á við æfingar.

15. Yfirþjálfari yngri flokka, ásamt formanni barna- og unglingaráðs, er talsmaður yngri flokka starfsins og kemur fram fyrir hönd þess í fjölmiðlum.

Þjálfarar

1. Þjálfarar stýra þjálfun og keppni í sínum flokki með Gróttuleiðina að leiðarljósi.

2. Þjálfarar mæta tímanlega og vel undirbúnir til æfinga.

3. Þjálfarar gefa skrifstofu Gróttu upplýsingar um æfingasókn iðkenda mánaðarlega.

4. Þjálfarar bera ábyrgð á æfingabúnaði knattspyrnudeildarinnar.

5. Þjálfarar skulu mæta snyrtilegir til starfa og undantekningarlaust merktir Gróttu.

6. Þjálfari skal sækja námskeið á vegum KSÍ í samráði við yfirþjálfara.

7. Ef þjálfari veikist eða forfallast skal hann eftir fremsta megni finna annan þjálfara til afleysingar. Öll forföll skulu tilkynnt til yfirþjálfara.

8. Þjálfari ber ábyrgð á að skipa foreldraráð að hausti. Þjálfari skipuleggur í samráði við foreldraráð félagslega viðburði að minnsta kosti þrisvar yfir tímabilið. Sömuleiðis skal þjálfari vera foreldraráði innan handar við skipulagningu í keppnisferðum.

9. Þjálfari skal vera fyrirmynd iðkenda. Hann hefur heiðarleika í hávegum og neytir ekki tóbaks né annarra vímuefna á vinnustað sínum.

10. Þegar fjórar vikur eru liðnar af tímabili skilar þjálfari yfirþjálfara skýrslu um flokkinn. Í skýrslunni skal koma fram mat á færni hópsins í samanburði við Gróttuleiðina og jafnvel við önnur lið. Í skýrslunni skulu koma fram markmið þjálfarans fyrir tímabilið og eru þau kynnt á fyrsta foreldrafundi.

Starfsmaður knattspyrnudeildar

1. Starfsmaður knattspyrnudeildar og yfirþjálfari yngri flokka sjá um samskipti knattspyrnudeildar Gróttu við Knattspyrnusamband Íslands (KSÍ).

2. Starfsmaður knattspyrnudeildar tekur þátt í undirbúningi þeirra móta og viðburða sem knattspyrnudeildin stendur fyrir, svo sem Gróttudeginum og móta á vegum KSÍ.

3. Starfsmaður knattspyrnudeildar er tengiliður deildarinnar við Errea. Hann sér sömuleiðis um að útvega þjálfurum deildarinnar vinnuklæðnað merktan Gróttu.

4. Starfsmaður knattspyrnudeildar hefur yfirumsjón með búningamálum yngri flokka í samstarfi við skrifstofu. Starfsmaður sér til þess að lið Gróttu/KR hafi ávallt búningatösku með Gróttubúningum til reiðu.

5. Starfsmaður knattspyrnudeildar hefur yfirumsjón með sjúkravörum og myndbandsupptökubúnaði knattspyrnudeildar.

6. Starfsmaður knattspyrnudeildar skipuleggur keppnisferðalög yngri flokka og meistaraflokka í samstarfi við þjálfara og skrifstofu Gróttu.

7. Starfsmaður knattspyrnudeildar sér um umsýslu við félagaskipti leikmanna, breytingar á leikjum og skráningu leikskýrslna í gagnagrunn KSÍ.

8. Starfsmaður knattspyrnudeildar er tengiliður deildarinnar við skipulag á sameiginlegum fjáröflunum Gróttu, svo sem þorrablót, herra- og konukvöld og haustball.

9. Starfsmaður knattspyrnudeildar vinnur að umgjörð heimaleikja meistaraflokka með stjórn deildarinnar. Starfsmaður skal sjá til þess að boltasækjarar (5. og 6. flokkur) og gæslufólk (2. flokkur) séu til taks á öllum heimaleikjum.

10. Starfsmaður knattspyrnudeildar leitar leiða til að afla styrkja handa deildinni, bæði í formi peninga og gjafakorta.

11. Starfsmaður knattspyrnudeildar er stjórn deildarinnar innan handar með ýmis smávægileg verkefni sem ekki eru tilgreind í starfslýsingu.

Til greina kemur að starfsmaður knattspyrnudeildar gegni einnig hlutverki dómarastjóra og/eða kynningarfulltrúa. Myndu því verklýsingar þeirra starfa bætast við verklýsingu starfsmanns.

Foreldraráð

1. Foreldraráð er skipað í hverjum flokki á fyrsta foreldrafundi að hausti.

2. Í foreldraráði sitja að lágmarki 4 foreldrar. Skipting milli eldra og yngra árs skal vera jöfn.

3. Helsta hlutverk foreldraráðs er skipulagning á mótum sumarsins. Foreldraráð, í samráði við þjálfara, skipuleggja ferðatilhögun og gistingu, standa fyrir fjáröflunum og virkja aðra foreldra til ýmissa verkefna.

4. Foreldraráð er þjálfara innan handar við skipulagningu félagslegra viðburða.

5. Í 6. og 7. flokki skulu alltaf nýir fulltrúa frá hverjum árgangi sitja í foreldraráði á hverju ári. Með því móti hafa a.m.k. 8 foreldrar reynslu af starfi foreldraráðs þegar árgangur gengur upp í 5. flokk.

   Gera má undantekningu á þessari reglu ef árgangar eru fámennir. Þó skal ávallt miða við að foreldrar sitji ekki í foreldraráði tvö tímabil í röð fyrir sama barn.

Barna- og unglingaráð

1. Í barna- og unglingaráði sitja að lágmarki 3 einstaklingar. Formaður barna- og unglingaráðs á sæti í stjórn knattspyrnudeildar ásamt einum eða fleiri meðlimum barna- og unglingaráðs.

2. Barna- og unglingaráð vinnur að eflingu og framgangi yngri flokka knattspyrnudeildar í samráði við yfirþjálfara.

3. Barna- og unglingaráð sér um ráðningar þjálfara í samráði við yfirþjálfara.

4. Barna- og unglingaráð hefur umsjón með uppskeruhátíð knattspyrnudeildar Gróttu.

5. Barna- og unglingaráð skal hafa yfirsýn yfir þær fjáraflanir sem foreldraráð yngri flokkanna ræðst í og sjá til þess að svipaðar fjáraflanir fari ekki af stað á sama tíma.

6. Barna- og unglingaráð hefur yfirumsjón með búningamálum ásamt starfsmanni knattspyrnudeildar.

Skipulag

Dómarastjóri

1. Dómarastjóri sér til þess að dómarar mæti til leiks á alla heimaleiki í yngri flokkum knattspyrnudeildar.
2. Dómarastjóri skal í samráði við stjórn knattspyrnudeildar og barna- og unglingaráð stuðla að kynningarstarfi á hlutverki dómara og halda unglingadómaranámskeið reglulega.
3. Dómarastjóri skal dæma að lágmarki 6 leiki á hverju keppnistímabili.

Kynningar-fulltrúi

1. Kynningarfulltrúi sér um að senda greinar um starf knattspyrnudeildar í Nesfréttir mánaðarlega. Einnig setur hann fréttir og tilkynningar á vef Gróttu: www.grottasport.is
2. Kynningarfulltrúi hefur umsjón með samfélagsmiðlum knattspyrnudeildarinnar - Facebook, Twitter, Snapchat og Instagram.
3. Kynningarfulltrúi notar tiltæka miðla til að kynna heimaleiki meistaraflokks og aðra mikilvæga viðburði í starfi knattspyrnudeildarinnar.

Vallarstjóri

Eins og staðan er við upphaf árs 2016 er vallarstjóri starfsmaður Seltjarnarnesbæjar. Ef Grótta mun taka yfir rekstur íþróttamannvirkja þarf að skrá starfslýsingu vallarstjóra í Gróttuleiðina.

Uppskeruhátíð

Uppskeruhátíð yngri flokka er haldin í september ár hvert. Á uppskeruhátíðinni fá iðkendur í 6-8. flokki viðurkenningu fyrir tímabilið en í eldri flokkum eru veitt einstaklingsverðlaun.

- Miðað skal við að veita ein verðlaun á hverja 8 iðkendur.
- Aðeins skal veita verðlaunin „ástundun og framfarir" nema í 2.flokki þar sem einnig er heimilt að verðlauna „leikmann ársins".
- Í 4. og 5. flokki skal verðlaunum skipt jafnt milli eldra og yngra árs.

Verðlaun

Ástundun og framfarir — til að hljóta þessi verðlaun þarf leikmaður að hafa mætt vel á æfingar á tímabilinu. Auk þess þarf leikmaður að hafa sýnt góðar framfarir ásamt dugnaði og vilja til að bæta sig.

Leikmaður ársins — sá leikmaður sem þessi verðlaun hlýtur þarf að hafa skarað fram úr í sínum flokki á tímabilinu. Ekki eingöngu í keppni heldur einnig á æfingum og utan fótboltavallarins.

Ísbjarnarbikarinn — Ísbjarnarbikarinn hefur verið veittur á uppskeruhátíð knattspyrnudeildar frá árinu 2004. Ísbjarnarbikarinn hlýtur leikmaður í 2. flokki sem hefur skarað fram úr á tímabilinu. Leikmaður sem hlýtur Ísbjarnarbikarinn skal ekki aðeins vera efnilegur á knattspyrnuvellinum heldur þarf hann einnig að vera góður félagsmaður og fyrirmynd yngri iðkenda.

Saga Ísbjarnarbikarsins

2004 – Hrafn Jónsson
2005 – Pétur Már Harðarson
2006 – Sturlaugur Haraldsson
2007 – Magnús Örn Helgason
2008 – Guðmundur Bragi Árnason
2009 – Viggó Kristjánsson
2010 – Sigurður Guðmundsson
2011 – Pétur Theodór Árnason
2012 – Oddur Karl Heiðarsson
2013 – Bjarki Már Ólafsson
2014 – Kristófer Orri Pétursson
2015 – Guðfinna Kristín Björnsdóttir

Sjálfboðaliðaverðlaun — er veitt þeim Gróttumanni sem sinnt hefur sérlega góðu sjálfboðastarfi fyrir deildina á tímabilinu. Sjálfboðaliðaverðlaunin geta komið í hlut leikmanns yngri flokka, meistaraflokks eða annarra Gróttumanna.

Grótta/KR — vegna samstarfs Gróttu og KR í 2., 3. og 4. flokki kvenna halda þeir flokkar sem heyra undir samstarfið sína eigin uppskeruhátíð. Leikmenn úr þessum flokkum er hins vegar boðnir velkomnir á uppskeruhátíð knattspyrnudeildar Gróttu og eru gjaldgengir til að vinna Ísbjarnarbikarinn og sjálfboðaliðaverðlaun.

Foreldraverðlaun — er veitt foreldrahópi í einhverjum yngri flokki sem hefur sýnt mikinn lit á keppnistímabilinu. Mætt vel á leiki og mót og haft góða og jákvæða stemningu á hliðarlínunni og á milli leikja. Markmið foreldraverðlaunanna eru að hrósa fyrir jákvæðan og uppbyggilegan anda og hvetja foreldra til dáða í foreldrastarfi.

Íþróttamaður Gróttu

Íþróttamaður Gróttu

Knattspyrnudeild er heimilt að tilnefna tvo leikmenn til íþróttamanns Gróttu. Tilnefna skal leikmenn ársins í meistaraflokki karla og kvenna sem kjörnir eru á lokahófi.

Gera má eftirfarandi undantekningar:

- Ef leikmaður ársins hefur yfirgefið herbúðir Gróttu getur stjórn knattspyrnudeildar ákveðið að tilnefna annan leikmann sem íþróttamann Gróttu.
- Ef leikmaður hefur unnið afrek með yngri landsliðum getur stjórn knattspyrnudeildar ákveðið að tilnefna viðkomandi leikmann sem íþróttamann Gróttu.

Íþróttamaður æskunnar

Við kjör á íþróttamanni Gróttu er íþróttamaður æskunnar valinn. Knattspyrnudeild er heimilt að tilnefna fjóra leikmenn og skal deildin leitast við að tilnefna leikmenn úr 2. eða 3. flokki sem hafa átt gott ár jafnt innan vallar sem utan.

Íþróttamaður Seltjarnarness

Íþróttamaður Seltjarnarness

Knattspyrnudeild Gróttu fær að tilnefna einn leikmann sem íþróttamann Seltjarnarness. Samkvæmt reglum kjörsins skal leikmaðurinn hafa lögheimili á Seltjarnarnesi.

Ungir og efnilegir

Við kjör á íþróttamanni Seltjarnarness er ungu og efnilegu íþróttafólki veittar viðurkenningar. Knattspyrnudeild tilnefnir 1-4 leikmenn af eldra ári í 3. flokki til að hljóta viðurkenninguna og skulu það vera leikmenn sem skara fram úr í sínum flokki og sinna æfingum vel. Alltaf skal að minnsta kosti ein stelpa eða einn strákur vera meðal þeirra sem hljóta viðurkenninguna.

Innheimta æfingagjalda

Innheimta æfingagjalda er í höndum skrifstofu Gróttu.

- Knattspyrnudeildin leggur áherslu á að allir iðkendur greiði æfingagjöld enda er engin sanngirni fólgin í því að sumir nýti sér þjónustu deildarinnar endurgjaldslaust. Það er því brýnt að þjálfarar deildarinnar haldi nákvæmt bókhald um þá sem sækja æfingar.

- Knattspyrnudeild Gróttu leitast við að hjálpa foreldrum þeirra iðkenda sem eiga í fjárhagsvanda. Deildin skal leita allra leiða til að finna úrræði fyrir iðkendur í þeirri stöðu.

Ekkert barn hjá knattspyrnudeild Gróttu skal þurfa að hætta knattspyrnuiðkun vegna bágrar fjárhagsstöðu foreldra.

Knattspyrnuskólinn

Á hverju sumri býður knattspyrnudeild Gróttu upp á knattspyrnuskóla í að minnsta kosti 8 vikur.

- Skólastjóri knattspyrnuskólans skal vera þjálfara- eða íþróttafræðimenntaður og vera að minnsta kosti 23 ára gamall.

- Knattspyrnuskólinn er fyrir börn í 6. og 7. flokki ásamt þeim sem eru á eldra ári í 8. flokki.

- Skólastjóri og leiðbeinendur kynna starf knattspyrnudeildar vel fyrir þátttakendum knattspyrnuskólans og hvetja þá sem ekki eru að æfa til að mæta á æfingar hjá knattspyrnudeild Gróttu.

Markmið knattspyrnu-skólans

1. Að kynna knattspyrnu á jákvæðan og skemmtilegan hátt fyrir þeim börnum sem hafa ekki áður sótt reglulegar knattspyrnuæfingar.
2. Að gefa iðkendum knattspyrnudeildar annars konar nálgun á fótboltann en á hefðbundnum æfingum. Ýmiss konar leikir skulu vera í fyrirrúmi, bæði með og án boltans.
3. Að kynna leikmenn 2. og 3. flokks Gróttu fyrir knattspyrnuþjálfun barna.

Knattspyrnu-akademía

Á sumrin býður knattspyrnudeildin einnig upp á knattspyrnuakademíu fyrir leikmenn 4. og 5. flokks. Líkt og í knattspyrnuskólanum er nálgun öðruvísi en á hefðbundnum æfingum og einnfremur er leitast við að fá afreksfólk í knattspyrnu í heimsókn.

Sumarmót og keppnisferðir

Foreldraráð hvers flokks ber ábyrgð á skipulagningu ferðalaga og öðru tengdu sumarmótunum. Þjálfari er þó ávallt hafður með í ráðum nema hann feli foreldraráði fullt umboð til skipulagningar.

- Foreldraráð útvegar þjálfurum gistingu á gistimótum innanlands.
- Foreldraráð greiðir aðalþjálfara bensínstyrk þegar hópurinn ferðast ekki saman á gistimót.
- Foreldraráð útvegar þjálfurum mat á meðan á gistimótum stendur eða veita þeim matarstyrk.

Keppnisferðalög

Vetrarmót — Foreldrar iðkenda í 3-7. flokki sjá um að koma börnum sínum í leiki eða á mót yfir vetrartímann.

Íslandsmót — Grótta skipuleggur keppnisferðalög í Íslandsmótsleiki og greiðir meirihluta kostnaðar. Sá kostnaður sem iðkendur þurfa sjálfir að greiða er sem hér segir:

Stutt rútuferð: 1.000 kr.
(T.d Selfoss, Akranes, Keflavík, Grindavík, Hveragerði og Þorlákshöfn.)

Snæfellsnes:
2.000 kr.

Vestmannaeyjar:
2.500 kr.

Lengri ferðir:
3.500 kr.

Flug:
10.000 kr.

Ef **fámennir hópar** (20 eða færri) eru að fara í ferðalög geta foreldrar tekið að sér akstur og fengið bensínstyrk upp á 4.000 kr. frá Gróttu.

„Gróttuleiðarráð"

Mikilvægt er að meta reglulega hvernig gengur að vinna eftir öllum hliðum Gróttuleiðarinnar. Til að sinna því verkefni verður skipað ráð sem kemur saman þrisvar sinnum á ári og fer yfir stöðu mála.

Ráðið skipa:

- Formaður knattspyrnudeildar
- Formaður barna- og unglingaráðs
- Yfirþjálfari yngri flokka
- Íþróttastjóri
- Fulltrúi úr yngri flokkum
- Fulltrúi úr meistaraflokki
- Fulltrúi foreldra

Ráðið skal koma saman fyrstu vikuna í mars, fyrstu vikuna í júní og fyrstu vikuna í október.

Breytingar á Gróttuleiðinni

Til að breyta Gróttuleiðinni þarf meirihluti stjórnar knattspyrnudeildar að samþykkja breytingatillögu sem lögð er fram skriflega á stjórnarfundi. Stjórn knattspyrnudeildar skal halda til haga öllum breytingatillögum sem lagðar eru fram hvort sem þær eru samþykktar eða ekki.

GIMNASTICS

GRÓTTA

Náms-skrá

Trú
Vilji
Hugrekki

8. flokkur karla og kvenna

Í 8. flokki fá krakkar sín fyrstu kynni af fótbolta. Það er því mikilvægt að upplifun af æfingum sé jákvæð og að skemmtun og gleði séu við völd.

Iðkendur — Iðkendur læra að koma á fótboltaæfingu og fá að kynnast íþróttinni í gegnum skemmtilega leiki.

Þjálfarar — Þjálfarar leggja áherslu á skemmtun og holla hreyfingu og að efla knattspyrnulega færni iðkenda í gegnum leiki.

Foreldrar — Foreldrar fylgja barninu á æfingu og fylgjast með því takast á við nýjar áskoranir í lífinu.

Markmið

- Að vekja áhuga á fótbolta
- Að iðkendur venjist hreyfingu boltans
- Að vekja upp tengingu barna og foreldra í gegnum fótbolta
- Að kenna hegðun á æfingum
  - Mæta tímanlega á æfingar
  - Setjast niður á miðju fyrir og eftir æfingar
  - Hlusta á þjálfarann
  - Ekki tala þegar þjálfarinn talar
  - Engar skammir né neikvæðni á milli liðsfélaga
- Að læra tilgang og reglur leiksins
  - Innkast þegar bolti fer yfir hliðarlínu
  - Markmaður á þegar...
  - Hornspyna þegar...
  - Aukaspyrna og vítaspyrna þegar...
  - Alltaf að hlusta á dómarann
- Að kynnast grunnatriðum fótboltans
  - Hvað er vörn?
  - Hvað er sókn?
  - Hvað er markmaður og hvað má hann gera?
  - Allir eru liðsfélagar sem eiga að vera kurteisir og bera virðingu hvor fyrir öðrum
- Að kynna foreldra fyrir áherslum og venjum knattspyrnudeildar Gróttu
  - Virkja til þess að hjálpa til
  - Hrósa fremur en að fjarstýra
  - Tilkynna forföll
  - Hátta sumarfríum þannig að börn missi ekki af mótum

GRÓTTA

Áherslur og reglur

- Leikjaform → Flest allar æfingar í einhvers konar leikjaformi
- Jákvæðni og mikið hrós á alla iðkendur
- Eins margar snertingar á bolta og mögulegt er
- Litlar/engar biðraðir
- Skipta iðkendum eftir aldri á æfingum og mótum
- Spila fá í liði á mini velli og lítil mörk → Max 3vs3 í liði
- Taka hröð stutt innköst
- Keppa eingöngu á 5 - manna mótum
- Fara á 2 mót yfir sumarið + æfingaleikur að vori

Námsskrá

- **Æfa upp færni með báðum fótum**
- Að rekja boltann á milli staða
- Að stoppa rúllandi bolta með móttöku
    - Kenna innanfótar móttöku
- Að senda boltann innanfótar meðfram jörðu
    - Hvað er innanfótar?
    - Stóðfótur -→ Að miða með tásunum
    - Að taka á móti sendingu innanfótar
- Skærin
    - Grunnur í trixi
- Að skjóta á markið
    - Rekja og skjóta
    - Fá boltann rennandi út á móti sér og skjóta viðstöðulaust
- Að halda á lofti með skoppi
    - Að kasta bolta upp og „drepa" hann með fæti
- Reyna eftir fremsta megni að spila út frá marki
    - Að vera ekki í þvögu

7. flokkur karla og kvenna

Þegar barn byrjar í 7. flokki hafa miklar breytingar orðið í lífi þess. Það er byrjað í skóla og nú fjölgar æfingum í fótboltanum. Einnig er æft að hluta til utandyra yfir vetrartímann. Það er því mikilvægt að iðkendur finni fyrir öryggi frá fyrsta degi og líði vel á æfingum.

Iðkendur — Iðkendur læra hvernig á að haga sér á fótboltaæfingu og kynnast helstu grunntækniatriðum íþróttarinnar.

Þjálfarar — Þjálfarar vekja áhuga á fótbolta með fjölbreyttum leiðum og vinna markvisst að því að fjölga iðkendum.

Foreldrar — Foreldrar fylgja börnum sínum á „gistimót" í fyrsta skipti og kynnast foreldrastarfinu í fótboltanum.

Markmið

- Að viðhalda og auka áhuga á fótbolta
  - Að skapa fyrirmyndir með umræðu og samlíkingum
    - Að skýra trix eða skottækni eftir stjörnum → Messi trixið (Stefnubreyting) eða Ronaldo skotið (Ristarspyrna) t.d.
- Að byggja upp grunntækni í fótbolta
- Að kenna grunngildi íþróttaiðkunar
- Að efla félagslegan anda
- Að kenna góða umgengni í vallarhúsi og í íþróttahúsi
- Að hvetja foreldra til að fylgja börnunum á mót og fara með þeim út í fótbolta

Byggja sömuleiðis ofan á markmið 8. flokks

Áherslur og reglur

- Að fylgja yngra árs iðkendum frá grunnskóla og að fótboltavelli þangað til að þau treysta sér til þess að labba sjálf (Fyrstu 3 vikur tímabils ca.)
- Jákvæðni og mikið hrós, jafnt á alla iðkendur
- Eins margar snertingar á bolta og mögulegt er
  - Auka hraða í æfingum
- Litlar/engar biðraðir
- Skipta iðkendum eftir getu á æfingum og mótum. Allir fá verkefni við hæfi
- Spila fá í liði á mini velli og lítil mörk --→ Max 4vs4 í liði
- Keppa eingöngu á 5 - manna mótum
- Spila 2-2 leikkerfið
- Spila sem oftast stutt úr föstum leikatriðum (nema um aukaspyrnu við teig sé að ræða)
- Taka hröð stutt innköst

- Fara á 7 mót
  - 1 fyrir áramót
  - 1 í jan-feb
  - 1 í hverjum mánuði þar eftir (sleppa júlí vegna sumarfrís)
- Kynna reglur á æfingum og refsingar við alvarlegum brotum
  - Mæta alltaf á réttum tíma
  - Ekki tala þegar þjálfarinn talar
  - Fara eftir fyrirmælum
  - Ekki rífast/slást
  - Engin fíflalæti í klefa fyrir æfingar né á meðan æfingu stendur
    - Refsing 1: Frysting: Sitja í „skammarkrók" og horfa á æfinguna
    - Refsing 2: Hringja í foreldra

Námsskrá

- **Æfa upp færni með báðum fótum og leggja áherslu á rósemd með bolta (Ekki panikka)**
- Impra á námsskrá 8.flokks
- Hegðun
  - Að byrja allar æfingar á línu á réttum tíma- Alltaf þeirri sömu
- Efla liðshugsun og undirbúa gistingar á mótum
  - Gistiæfing um vor
  - Félagslegur viðburður --> Efla félagslegu hliðina
- Knattrak (Á hámarkshraða + snerta bolta eins oft og hægt er)
  - Keiluraðir beint eða með stefnubreytingum
    - Æfingar í knattraki á keilur: Snerta boltann bara með öðrum fætinum, utanfótar-innanfótar á milli keilna, draga og leggja, Innanfótar á milli fóta, draga 1-2 (innanfótar á milli fóta) ofl.
  - Snúningar á keilur
    - Snúningar sem á að kenna: Innanfótar út fyrir keilu, utanfótar út fyrir keilu, stíga yfir bolta og snúa, draga bolta-stíga yfir og snúa, stíga á bolta og draga til baka, skotfeik + snúningur, innanfótar á milli fóta og snúa
  - Knattrak vs sending - Hvenær á að senda bolta
    - Bolti ferðast hraðar en maður
- Móttökur
  - Að taka á móti bolta og fara í næstu aðgerð
    - Innanfótar móttaka + innanfótar sending með sama fæti
  - Að taka á móti loftboltum
    - Að drepa boltann
      - Rist, skalli - rist, læri - rist etc.
      - Skoppmóttökur - innanfótar og utanfótar
- Sendingar
  - Senda í allar áttir
  - Innanfótar með jörðu
  - Að senda á ferð (knattrak + sending)
  - Stuttar sendingar
  - Senda og hreyfa
  - Senda í fyrsta
  - Móttaka + sending
  - Veggsending

- Boltameðferð
  - Gabbhreyfingar (Nefna eftir atvinnumönnum)
    - Skærin - Ronaldo trixið
    - Þykjustu skot og draga bolta - Neymar trixið
    - Hröð stefnubreyting (stíga í vinstri og fara til hægri) - Messi trixið
    - Halda á lofti + halda á lofti æfingar
    - Skalla á lofti
    - Hvenær á að gera gabbhreyfingu?
      - 1vs1
- Skot
  - Að skjóta í hornin --> Skothittni
  - Að skjóta á ferð
    - Gabbhreyfing + skot / Knattrak + skot
    - Skot í fyrsta
      - Bolti á móti manni
      - Bolti fyrir markið
  - Hvenær og hvar á að skjóta?
- Varnarleikur
  - Að standa rétt í vörn - Grunnur 1vs1
  - Að dekka - Maður ég mark
  - Að leyfa andstæðing að spila út og pressa
    - Vera nálægt mótherja
- Sóknarleikur
  - Boltalaus hreyfing
  - Að þora að sýna frumkvæði
  - Að stækka svæði
    - Að halda breidd
  - Að skilja stöðurnar og halda jafnvægi á liðinu
    - Ekki allir í þvögu!

6. flokkur karla og kvenna

Þegar barn byrjar í 6. flokki ætti reynsla þess af æfingum og keppni að vera nokkur og því geta þjálfarar smám saman gert meiri kröfur til iðkenda. Rannsóknir hafa sýnt að börn á 6. flokks aldri eru afar móttækileg fyrir því að tileinka sér nýja færni og er því sérstaklega mikil áhersla lögð á að byggja upp góða grunntækni á æfingum.

Iðkendur — Iðkendur öðlast aukinn skilning á leiknum og efla færni sína jafnt á æfingum sem og í eigin frítíma.

Þjálfarar — Þjálfarar leggja áherslu á að kenna iðkendum rétta grunntækni í fótbolta og kynna um leið mikilvægustu atriði leikskilnings.

Foreldrar — Foreldrar hjálpa til við að skapa brennandi áhuga á fótboltanum, til dæmis með því að fara með barninu út í fótbolta eða á meistaraflokks- og landsleiki.

Markmið

- Að viðhalda og auka áhuga enn frekar á fótbolta
  - Að skapa fyrirmyndir með aukinni umræðu og samlíkingum
    - Fyrirmyndir innan félagsins (2. og meistarafl.)
    - Boltasækjarar á meistaraflokksleikjum
    - Gestir úr meistaraflokki á æfingar
- Að byggja upp grunntækni í fótbolta
- Að byggja upp leikfræði og skilning á 5 - manna fótbolta
- Að kenna grunngildi íþróttaiðkunar
- Að efla félagslegan anda
- Hvetja iðkendur til þess að leika sér sjálfir úti í fótbolta

Áherslur og reglur

- Jákvæðni og mikið hrós, jafnt á alla iðkendur
- Eins margar snertingar á bolta og mögulegt er
  - Auka hraða enn frekar í æfingum
- Litlar/engar biðraðir
- Skipta iðkendum eftir getu á æfingum og mótum. Allir fá verkefni við hæfi
  - Spila upp fyrir sig
- Spila fá í liði á mini velli og lítil mörk -→ Max 5vs5 í liði
- Keppa alltaf á 5 - manna mótum (Orkumót undantekning á eldra ári 6. flokks kk)
- Spila leikkerfið 2-2
- Spila stutt úr föstum leikatriðum (nema um aukaspyrnu við teig sé að ræða)
- Taka hröð stutt innköst

- Fara á 7 mót yfir tímabilið
    - 1 fyrir áramót
    - 1 í jan-feb
    - 1 í hverjum mánuði þar eftir (sleppa júlí vegna sumarfrís)
- Viðhalda reglum á æfingum og refsingum við alvarlegum brotum
    - Mæta alltaf á réttum tíma
    - Bera virðingu fyrir foreldrum, dómara og andstæðingum
    - Ekki tala þegar þjálfarinn talar
    - Fara eftir fyrirmælum
    - Ekki rífast/slást
    - Engin fíflalæti í klefa fyrir æfingar né á meðan æfingu stendur
        - Refsing 1: Frysting: Sitja í skammarkrók og horfa á æfinguna
        - Refsing 2: Hringja í foreldra

Námsskrá

- **Æfa upp færni með báðum fótum og leggja áherslu á rósemd með bolta (Ekki panikka) Leggja aukna áherslu á hraða í öllum æfingum.**
- Impra á námsskrá 7.flokks
- Hegðun
    - Að byrja allar æfingar á línu á réttum tíma- Alltaf þeirri sömu
- Efla liðshugsun og félagslegan kjarna
    - Gistiæfing um vor í íþróttahúsi
    - Félagslegur viðburður → Efla félagslegu hliðina
- Knattrak (Á hámarkshraða + snerta bolta eins oft og hægt er)
    - Keiluraðir beint eða með stefnubreytingum
        - Æfingar í knattraki á keilur: Snerta boltann bara með öðrum fætinum, utanfótar-innanfótar á milli keilna, draga og leggja, Innanfótar á milli fóta, draga 1-2 (innanfótar á milli fóta) ofl. - Þyngja frá því í 7. flokki
        - Leggja meiri áherslu á knattrak með stefnubreytingum
        - Æfa grunn í knattraki með uppliti -→ "Hashtag" æfing
- Snúningar á keilur
    - Snúningar sem á að kenna: Innanfótar út fyrir keilu, utanfótar út fyrir keilu, stíga yfir bolta og snúa, draga bolta-stíga yfir og snúa, stíga á bolta og draga til baka, skotfeik + snúningur, innanfótar á milli fóta og snúa
    - Þyngja frá því í 7. flokki
- Móttökur
    - Að taka á móti jarðbolta og fara í næstu aðgerð
        - Innanfótar móttaka + knattrak / innanfótar sending með sama fæti
        - Utanfótar móttaka + knattrak / innanfótar sending með sama fæti
        - Innanfótar móttaka í gagnstæða átt (hægri fótur til vinstri/ vinstri fótur til hægri) + næsta aðgerð → Knattrak eða sending
        - Snúningur í móttöku + með mann í baki
            - Innanfótarsnúningur á keilu/mann → Að vernda bolta frá mótherja með fót á milli mótherja og bolta
            - Utanfótarsnúniningur á keilu/mann → Að snúa leikmann af sér og taka boltann inn í opið svæði
            - Forfintuhreyfining + snúningur. (Að þykjast fara í gagnstæða átt með skrefi til hliðar og snúa svo)

        - Að check -a frá og biðja um bolta með signali
            - Handahreyfing hvert leikmaður vill fá boltann
    - Að taka á móti loftboltum
        - Að drepa boltann
            - Rist, skalli - rist, læri - rist etc. Þynging frá því í 7. Flokki
            - Skoppmóttökur - innanfótar og utanfótar
            - Hringurinn -→ Hægri rist, hægri læri, skalli, vinstri læri, vinstri rist

— Sendingar
    - Senda í allar áttir
    - Innanfótar með jörðu
    - Að senda á ferð (knattrak + sending)
    - Stuttar sendingar
    - Senda og hreyfa
    - Senda í fyrsta
    - Móttaka + sending
        - Sjá móttökulið
    - Veggsending
    - Lengja sendingar meðfram jörðu
    - Grunnur í ristarspyrnum

— Boltameðferð
    - Gabbhreyfingar (Skýra eftir atvinnumönnum)
        - Skærin - Ronaldo trixið
        - Þykjustu skot og draga bolta - Neymar trixið
        - Hröð stefnubreyting (stíga í vinstri og fara til hægri) - Messi trixið
    - Halda á lofti + halda á lofti æfingar
    - Skallatækni
        - Skalla á lofti
        - Skalla móttaka
    - Hvenær á að gera gabbhreyfingu
        - 1vs1
    - Snúningar á ferð
        - Nýta snúninga sem gabbhreyfingu

— Skot
    - Að skjóta í hornin -→ Skothittni
    - Að skjóta á ferð
    - Gabbhreyfing + skot / Knattrak + skot
    - Skot í fyrsta
        - Bolti á móti manni
        - Bolti fyrir markið
        - Skot á lofti
        - Að halla sér yfir bolta
        - Að horfa á bolta
    - Ristarspyrnur
    - Innanfótarskot

— Varnarleikur
    - Að standa rétt í vörn
        - Grunnur 1vs1
    - 2vs1 vörn
        - Einangrun
    - Samvinna í varnarleik

        - 3 vs 2
            - Völdun
            - Þéttleiki
    - Að dekka - Maður ég mark
    - Að leyfa andstæðing að spila út og pressa
    - Vera nálægt mótherja
    - Viðbragð við töpuðum bolta
        - Vinna bolta á sem skemmstum tíma
        - Pressa
    - Samskipti í varnarleik
    - Rósemd í varnarleik
        - Standa rétt og ekki rjúka
- Sóknarleikur
    - Boltalaus hreyfing
    - Möguleikar boltamanns
        - Vinstri - hægri - milli
    - Að halda bolta innan liðs undir pressu
    - Að stækka svæði
        - Að halda breidd
    - Að færa boltann hratt á milli kanta
    - Opnun svæða og losun undan pressu með hreyfingum
        - Stöðuvíxl
        - Þverhlaup
        - Hringrás
        - Hreyfingarmóment
    - Jafnvægi í liði
        - Að halda stöðum
    - Hreyfingar eftir sendingar
    - Að sækja bolta í vörn
    - Signal
        - Leikmaður sýnir með handahreyfingu hvert hann vill fá boltann
    - Samskipti og samvinna
        - Maður í völdun leiðbeinir
        - Markmaður stýrir varnarmönnum sem stýra miðjumönnum etc.

5. flokkur karla og kvenna

Í 5. flokki breytist leikformið úr 5-manna í 7-manna bolta. Sömuleiðis verður meira um staka leiki í Faxaflóa- og Íslandsmóti í staðinn fyrir dagsmót. Sjálfstraust í þessum aldurshópi er almennt gott og það þurfa þjálfarar að nýta sér til að efla iðkendur, bæði í knattspyrnulegum þáttum og félagslegum.

Iðkendur — Iðkendur taka aukna ábyrgð á eigin knattspyrnuiðkun og læra að tilheyra liði.

Þjálfarar — Þjálfarar undirbúa leikmenn fyrir stökkið upp í 11-manna bolta með því að leggja áherslu á eflingu grunntækni og kennslu í leikfræði einstaklings.

Foreldrar — Foreldrar styðja við fótboltabarnið sitt með því að skipuleggja sumarfrí og ferðalög út frá móta- og leikjaplani.

Markmið

- Að viðhalda og auka áhuga enn frekar á fótbolta
  - Að skapa Gróttufólk með Gróttuhjarta
    - Boltasækjarar á meistaraflokksleikjum
    - Gestir úr meistaraflokki mæta á æfingar
- Að byggja upp grunntækni í fótbolta
- Að byggja upp leikfræði og skilning á 7-manna fótbolta
- Að byggja upp grunnstyrk og snerpu með styrktar og fótavinnuæfingum
- Að kenna grunngildi íþróttaiðkunar
- Að skapa umhverfi til þess að ná í fremstu röð

Áherslur og reglur

- Að setja auknar kröfur á leikmenn
  - Að hrósa og gagnrýna þegar á við
- Eins margar snertingar á bolta og mögulegt er
  - Auka hraða enn frekar í æfingum
- Litlar/engar biðraðir
- Skipta iðkendum eftir getu á æfingum og mótum. Allir fá verkefni við hæfi.
  - Spila upp fyrir sig
- Spila á litlum og þröngum völlum --> Max 6vs6 í liði
- Keppa undir flestum kringumstæðum á 7 - manna mótum
  - 5 manna mót þegar það býðst
    - Lykiláhersla á Íslandsmót
- Spila leikkerfið 2-3-1
- Spila ávallt stutt úr föstum leikatriðum (nema um aukaspyrnu við teig sé að ræða)
- Taka hröð stutt innköst

- Fara á 3 mót yfir tímabilið + Íslandsmót og æfingaleikir
  - Vetrarmót
  - N1 mót / Pæjumót
  - Olísmót / Símamót
- Setja auknar kröfur og refsingar varðandi brot á reglum
  - Mæta alltaf á réttum tíma
  - Mæta á allar æfingar
    - Tilkynna forföll
  - Bera virðingu fyrir foreldrum, dómara og anstæðingum
  - Ekki tala þegar þjálfarinn talar
  - Fara eftir fyrirmælum
  - Ekki rífast/slást
  - Engin fíflalæti í klefa fyrir æfingar né á meðan æfingu stendur
    - Refsing: Ef leikmaður sýnir engan vilja til þess að fylgja fyrirmælum þjálfarans eftir viðvörun skal þátttöku hans lokið á æfingunni/leiknum.

Námsskrá

- **Æfa upp færni með báðum fótum og leggja áherslu á rósemd með bolta (Ekki panikka) Leggja aukna áherslu á hraða í öllum æfingum. Setja miklar kröfur um gæði, einbeitingu og hraða í öllum æfingum.**
- Impra á námsskrá 6.flokks
- Hegðun
  - Að hefja æfingarnar saman á línu/hring þar sem farið er yfir dagskrá æfingarinnar
- Efla liðshugsun og félagslegan kjarna
  - Félagslegur viðburður --> Efla félagslegu hliðina
    - Fótboltamaraþon etc.
- Knattrak (Á hámarkshraða + snerta bolta eins oft og hægt er)
  - Keiluraðir beint eða með stefnubreytingum
    - Æfingar í knattraki á keilur: Snerta boltann bara með öðrum fætinum, utanfótar-innanfótar á milli keilna, draga leggja, Innanfótar á milli fóta, draga 1-2 (innanfótar á milli fóta) ofl. - Þyngja frá því í 6. flokki
      - Setja áherslu á knattrak með uppliti --> "Hashtag" æfing
  - Snúningar á keilur → Þyngja og setja meiri kröfur
    - Snúningar sem á að kenna: Innanfótar út fyrir keilu, utanfótar út fyrir keilu, stíga yfir bolta og snúa, draga bolta-stíga yfir og snúa, stíga á bolta og draga til baka, skotfeik + snúningur, innanfótar á milli fóta og snúa - Þyngja frá því í 6. flokki
- Móttökur
  - Að taka á móti jarðbolta og fara í næstu aðgerð
    - Innanfótar móttaka + knattrak / innanfótar sending með sama fæti
    - Utanfótar móttaka + knattrak / innanfótar sending með sama fæti

        - Innanfótar móttaka í gagnstæða átt (hægri fótur til vinstri/ vinstri fótur til hægri) + næsta aðgerð → Knattrak eða sending
        - Innanfótar móttaka afturfyrir hæl
        - Snúningur í móttöku með mann í baki
            - Innanfótarsnúningur á keilu/mann → Að vernda bolta frá mótherja með fót á milli mótherja og bolta
            - Utanfótarsnúniningur á keilu/mann → Að snúa leikmann af sér og taka boltann inn í opið svæði
            - Forfintuhreyfining + snúningur. (Að þykjast fara í gagnstæða átt með skrefi til hliðar og snúa svo)
        - Að check -a frá og biðja um bolta með signali
            - Handahreyfing hvert leikmaður vill fá boltann
    - Að taka á móti loftboltum
        - Að drepa boltann
            - Rist, skalli - rist, læri - rist etc. Þynging frá því í 6. flokki
            - Skoppmóttökur - innanfótar og utanfótar
            - Hringurinn → Hægri rist, hægri læri, skalli, vinstri læri, vinstri rist
- Sendingar
    - Krefjandi sendingaæfingar þar sem leikmenn þurfa að hugsa mikið
        - Margt í gangi
        - Láta reikna á meðan sendingaæfing er í gangi t.d.
    - Senda í allar áttir
    - Innanfótar með jörðu
    - Ristarspyrnur með jörðu
    - Utanfótarspyrnur með jörðu
    - Fyrirgjafir
        - Fastur niðri
        - Lyfta bolta á fjær
    - Tæknisendingar
        - Vippur og tjippur
    - Senda og hreyfa
        - Veggsendingar
    - Senda í fyrsta
    - Móttaka + sending
        - Sjá móttökulið
    - Þjálfa upp ákvörðunartöku
        - Læra af misstökum → Gagnrýna eftir á (Ekki fjarstýra)
- Boltameðferð
    - Færni 1v1 sóknarlega
        - Hraðabreytingar
        - Stefnubreytingar
    - Gabbhreyfingar (Impra á trixum úr 6. flokki -→ Auka hraða)
        - Skærin
        - Þykjustu skot og draga bolta
        - Hröð stefnubreyting (stíga í vinstri og fara til hægri)
        - Halda á lofti + halda á lofti æfingar
        - Skallatækni
            - Skalla á lofti
            - Slúttskalli eftir fyrirgjöf
            - Skalla móttaka
            - Flikk skalli

        - Hvenær á að gera gabbhreyfingu
            - 1vs1
        - Snúningar á ferð
            - Nýta snúninga sem gabbhreyfingu
- Skot
    - Leggja áherslu á rétta skottækni í: (Í fyrsta og úr knattraki)
        - Ristarspyrnum
        - Innanfótarspyrnum
        - Utanfótarspyrnum
    - Að skjóta í hornin --> Skothittni
    - Að skjóta á ferð
        - Gabbhreyfing + skot / Knattrak + skot
        - Skot í fyrsta
            - Bolti á móti manni
            - Bolti fyrir markið
        - Skot á lofti
            - Að ná stjórn á loftbolta í skoti
            - Að halla sér yfir bolta
            - Að horfa á bolta
            - Að klippa boltann
- Varnarleikur
    - Að standa rétt í vörn - Grunnur 1vs1
        - 2vs1 vörn --> Einangrun

    Samvinna í varnarleik
        - 3 vs 2
            - Völdun
            - Þéttleiki

    Liðssamvinna í varnarleik
        - Völdun
        - Þéttleiki
        - Færslur
        - Tal
    - Að leyfa andstæðing að spila út og beita liðspressu
        - Einangrun
        - Að vísa mótherja inn í svæði þar sem að bolti á að vinnast
    - Viðbragð við töpuðum bolta
        - Vinna bolta á sem skemmstum tíma
        - Pressa þess sem er næst boltanum
        - Hvernig á að pressa?
    - Samskipti í varnarleik
    - Að verjast á litlu svæði
    - Rósemd í varnarleik
        - Standa rétt og ekki rjúka

- Boltalaus hreyfing
    - Að sækja hratt og beita skyndisóknum
    - Möguleikar boltamanns
        - Vinstri - hægri - milli
    - Að stækka svæði
        - Að halda breidd
        - Að spila boltanum hratt á milli kanta
    - Að geta haldið boltanum innan liðs undir pressu
    - Opnun svæða og losun pressu með hreyfingum
        - Stöðuvíxl
        - Þverhlaup
        - Hringrás
        - Hreyfingarmóment
        - Utan á hlaup
        - Að klára hlaup
            - Tímasetningar hlaupa
    - Hlaup í teig
        - Framherji á nærstöng
        - Miðjumaður skilar sér í teig
        - Kantmaður fjær
    - Jafnvægi í liði
        - Að halda stöðum
    - Hreyfingar eftir sendingar
    - Að sækja bolta í vörn
    - Signal
        - Leikmaður sýnir með handahreyfingu hvert hann vill fá boltann
- Samskipti og samvinna
    - Maður í völdun leiðbeinir
    - Markmaður stýrir
    - Byggja upp liðsheild
    - Efla og búa til leiðtoga
- Líkamleg þjálfun
    - Fótavinna
    - Styrktaræfingar
    - Duldar hraða og úthaldsæfingar með bolta
    - Matarræði
    - Teygjur
- Hugræn þjálfun
    - Gildi flokksins
    - Sjálfstraust og stolt
        - Hvatning og hrós
        - Uppbyggileg gagnrýni
        - Samvinni og gagnkvæm virðing þjálfara og leikmanna

Ellefu - manna bolti

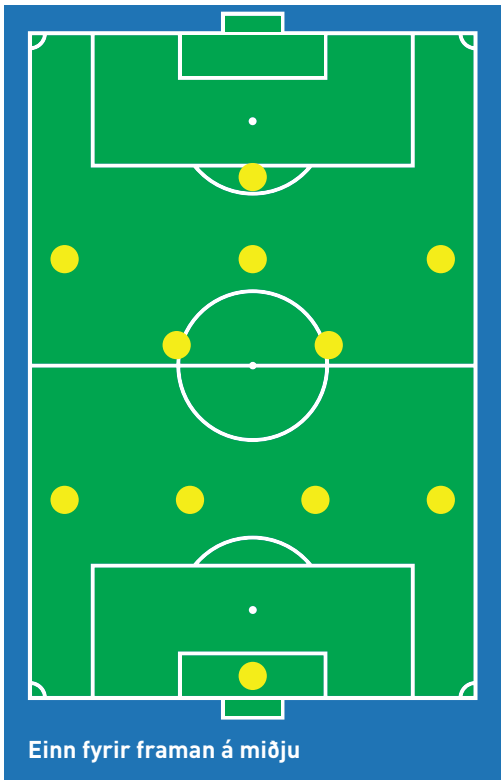
Uppstilling og áherslur:

4- manna varnarlína
5- manna miðlína
1- framherji

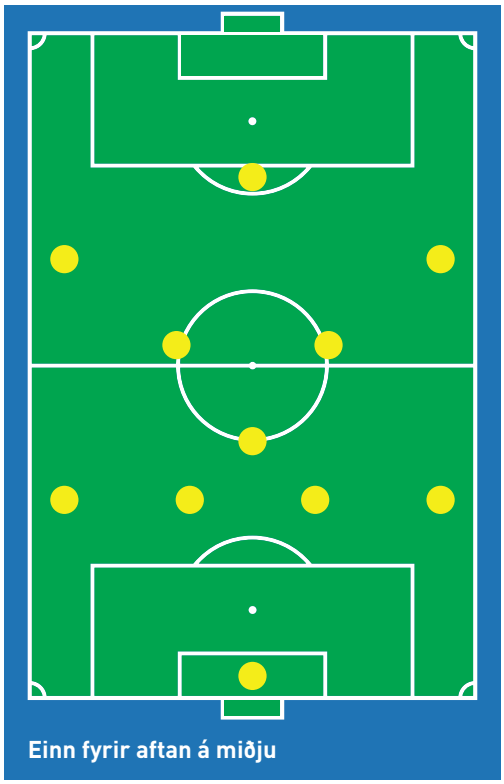
Varnarlína — Tveir miðverðir, hægri og vinstri bakvörður.
Bakverðir taka virkan þátt í sóknarleik og sækja hátt upp völlinn.
Miðverðir taka virkan þátt í uppspili liðsins.

Miðlína — Þrír miðjumenn - óflatir (tveir fyrir aftan + 10 eða akkeri + tveir fyrir framan)
Leikmenn sækja bolta úr varnarlínu og tengja saman miðju og sókn liðsins.
Miðjumenn passa upp á að halda jafnvægi í liðinu.

Sóknarlína — Leikmenn spila framarlega á vellinum og eiga möguleika á að fá bolta í fætur.



Einn fyrir framan á miðju



Einn fyrir aftan á miðju

Einkenni í sóknar- og varnarleik Gróttu 11- manna bolti

Einkenni í sóknarleik

1. Klókt spilaður sóknarleikur sem byggir á varðveislu boltans. Sveigjanlegt kerfi þar sem leikmenn eru ekki límdir í stöður og tæknilegir og taktískir eiginleikar einstaklinga fá að njóta sín.
2. Leikmenn búa yfir sterkum og fjölþættum tæknilegum grunni sem nýtist í sóknarleik.
3. Sóknarleikur er spilaður á sem hæstum hraða.
4. Sóknarleikur byggist á taktískt skipulagðri framkvæmd þar sem markmið eru skýr.
5. Markmiðum í sóknarleik liðsins er fylgt sama hver staðan er í leiknum.
6. Sóknarleikur er blanda af einstaklings-framtaki og skipulögðu spili.

Einkenni í varnarleik

1. Allir leikmenn vinna saman og gera sér grein fyrir lögmálum varnarleiks.
2. Hver einasti leikmaður sinnir varnar-hlutverki sínu af ábyrgð og bregst rétt við þegar bolti tapast.
3. Þegar bolti tapast er leitast við að vinna hann aftur á klókan hátt. Unninn bolti er uppskera liðsins á skilningi á taktískum varnarleik.
4. Leikmenn geta bæði varist með svæðisvörn sem og „maður á mann“ vörn í föstum leikatriðum.
5. Lið geta varist hátt á vellinum og unnið boltann með skipulagðri liðspressu.
6. Mótherja er beint inn í þau svæði sem að bolti skal vinnast.

Sóknaraðferðir í 11- manna bolta

1. Að sækja hratt og beinskeytt eftir að bolti vinnst af andstæðing. Þegar komið er inn á síðasta þriðjung er alltaf leitast eftir því að ná skoti á markið. Jafnvægi innan liðsins skal þó alltaf vera til staðar þegar liðið beitir skyndisóknum.

2. Ef möguleiki á skyndisókn er ekki til staðar eru marktækifæri sköpuð með klóku, nákvæmu og vel útfærðu uppspili með snjöllum, boltalausum hreyfingum leikmanna.

3. Að þróa sóknir frá varnarþriðjung með spili á jörðinni upp völlinn þar sem að markmaður eða varnarmenn hefja sóknina.

4. Leikmenn sem eru í kringum og fyrir framan boltamann búa til möguleika og opnanir fyrir hann með hreyfingum bæði þversum og langsum, t.d. með stöðuskiptum sem skapa opnanir og marktækifæri á sóknarhelmingi.

5. Að geta haldið boltanum innan liðsins undir öllum kringumstæðum og fært bolta af fjölmennum svæðum yfir á fámennari svæði til þess að sækja fram á við.

6. Að skapa pláss fyrir framan varnarlínu og í kringum varnarmenn andstæðinganna. Leitast við að fá boltann í það svæði til þess að skapa marktækifæri.

7. Að komast aftur fyrir varnarlínu andstæðinganna og gefa fyrir markið. Fyrirgjafir skulu koma á svæðið á milli varnarlínu og markmanns.

8. Að sóknarmenn hlaupi eftir markvissum hlaupaleiðum inn í teig andstæðinganna og séu ákveðnir í að skora mark.

Varnaraðferðir í 11- manna bolta

1. Viðbragð við töpuðum bolta á sóknarþriðjungi er hápressa á boltamann og alla sendingamögleika hans sem allra fyrst.

2. Einungis skal leyfa andstæðingi að halda bolta óáreittum þegar hann hefur boltann undir stjórn og rósemd á sínum varnarþriðjung og ekki er tækifæri til þess að hefja skipulagða liðspressu.

3. Að koma á fyrstu varnarlínu sem liðið vinnur út frá, t.d. við fremri miðjuboga eða á línu mitt á milli miðlínu og endalínu á sóknarhelming.

4. Að reisa þétta varnareiningu 7-8 útileikmanna áður en skipulögð liðspressa hefst.

5. Að standa nálægt andstæðingi inni á varnarþriðjungi, sérstaklega þegar hann er í stöðu til að skora.

6. Að lið stýri og beini andstæðingum inn á svæði þar sem að bolti á að vinnast.

7. Markvörður spilar framarlega til að koma í veg fyrir að stórt svæði myndist fyrir aftan varnarlínu.

8. Taktískt loka á bil milli varnarlínu og miðjumanna. Að spila með vörnina hátt uppi og nota varnartengilið á miðjunni til þess að minnka svæðið á milli varnar og miðju.

9. Að verjast skyndisóknum mótherja þegar liðsskipulag er riðlað og einstaklingar eða varnareiningar eru ekki í skipulagi.

10. Forgangssvæði
<u>Varnarforgangur 1:</u>
Að lágmarka það að mótherjinn komist inn í vítateig frá öllum hliðum. Að loka á skot og fyrirgjafafæri.
<u>Varnarforgangur 2:</u>
Að verja svæðið á milli varnarlínu og markmanns.
<u>Varnarforgangur 3:</u>
Að tryggja það að svæðið á milli varnarlínu og miðju sé þétt og skipulagt.

Námsskrá í 11-manna bolta

Sóknarleikur

Teknísk kennsluatriði

1. **Halda bolta æfingar**
   - Að þróa og auka færni liðs í því að halda boltanum með leiklíkum æfingum, sérstakega á þröngum og litlum svæðum með það að markmiði að skapa tíma og svæði fyrir boltamann.

2. **Gæða sendingar**
   - Að auka færni í kvikum og hröðum sendingum meðfram jörðu. Þjálfa upp báða fætur og leggja áherslu á innanfótar spyrnur. Einnig þjálfa ristar- og utanfótar spyrnur.
   - Að læra sendingar upp völlinn.
   - Að þjálfa upp snúning á bolta (hliðar snúning og „backspin") með jörðu sem og í háum sendindingum. Æfa mismunandi vegalengdir, stuttar og langar sendingar.
   - 20 - 60 m sendingar sem færa bolta hratt á milli kanta, með jörðu eða á lofti.
   - Sendingar í fyrstu snertingu.
   - Vigtaðar og góðar stungusendingar.

3. **Móttökur**
   - Að efla móttökur á jarðboltum sem og á loftboltum. Að búa yfir færni í því að taka á móti bolta á ferð og fara í næstu aðgerð á sem skemmstum tíma.
   - Móttökur og hreyfingar til þess að lið nái að varðveita boltann.
   - Að verja boltann með góðri boltameðferð.

4. **Hreyfingar**
   - Að skilja og framkvæma viðeigandi hreyfingar á réttum tímapunktum:
     - Þverhlaup
     - Kanthlaup inná völl
     - Utan á hlaup
   - Færni einstaklinga og liðs í stöðuskiptum og hreyfingum.

5. **Einstaklingsframtak og samspil**
   - Að fara framhjá varnarmanni inn í opið svæði - Gabbhreyfingar.
   - Færni í knattraki.
   - Að komast framhjá varnarmanni með samspili (veggsending, knattvíxlun, utanáhlaup).
   - Að auka hraða í samspili framhjá varnarmanni.

6. **Markskot**
   - Að þjálfa upp færni í markaskorun með leiklíkum æfingum.
   - Að klára inni í teig.
   - Að klára eftir fyrirgjöf:
     - Með jörðu
     - Á lofti
   - Að búa til leiklíkar aðstæður þar sem leikmenn þurfa að tileinka sér einbeitingu í marktækifærum.

GRÓTTA

Taktísk kennsluatriði

1. **Að sækja hratt**
   - Beita hröðum og beinskeyttum sóknum um leið og bolti vinnst og ójafnvægi er á varnarleik mótherja.

2. **Að spila út frá marki**
   - Miðverðir bjóða sig stutt, út frá vítateig og bakverðir bjóða sig breitt út. Miðjumaður gefur möguleika frá miðsvæði og tengir þar með uppspil varnar og miðju.
   - Í uppspili skal ávallt leggja áherslu á að halda boltanum á jörðinni og þjálfa upp hratt uppspil með boltalausri hreyfingu.

3. **Kantspil**
   - Að þjálfa upp hefðbundið kantspil.
   - Kantspil þar sem bakverðir koma upp og veita stuðning (2vs1).
   - Kantspil þar sem kantmenn „tengja“ við framherjann (veggsending).
   - Kantmenn draga sig inn á völl til þess að opna svæði fyrir bakvörð.

4. **„Tía“**
   - Tengir miðju og sókn.
   - Hlutverk: Að fá boltann og leitast við að spila honum fram á við.
   - Að tengja við framherjann.
   - Að tengja við kantmenn.
   - Að stinga sér.

5. **Forgangsatriði þegar lið er með bolta**
   - Að bakverðir taki þátt í sóknarleik á öllum stigum leiksins.
   - Að nota miðverði til að spila boltanum upp á miðjuþriðjung. Boltinn skal færast upp alla þriðjunga með jörðu.
   - Að leikmenn sem spila fyrir framan varnarlínu (miðja og sókn) hreyfi sig án bolta og skipti um stöður í þeim tilgangi að opna svæði.
   - Að miðjumenn taki þátt í og veiti stuðning í sóknarleik.
   - Að kantspil gefi tækifæri á fyrirgjöfum.
   - Að bolti færist hratt á milli kanta.
   - Að leikmenn þori að gera mistök og þori að gera óhefðbundna hluti inn á síðasta þriðjungi vallarins.

6. **Föst leikatriði á sóknarhelming**
   - Öll föst leikatriði eru vel útfærð og æfð.
   - Hafa vald á bæði stuttum og löngum horspyrnum.

Námsskrá í 11-manna bolta

Varnarleikur

Teknísk kennsluatriði

1. **Að tefja og koma í veg fyrir framgang sóknarliðs og að verjast skyndisóknum**
   - Að standa rétt.
   - Að beina sóknarmanni inn á rétt svæði.
   - Að hindra sendingarmöguleika mótherja.

2. **Að pressa**
   - Að vera nálægt mótherjanum og gefa honum lítinn tíma til þess að hugsa með boltann
   - Að komast inn í, spilla eða loka á sendingar, fyrirgjafir og skot mótherja.
   - Að þjálfa upp snerpu í varnarstöðu - hröð fótavinna.

3. **Inngrip**
   - Skallatækni í því að skalla bolta frá. Að geta skallað allar gerðir af fyrirgjöfum frá marki.
   - Ekki bara „hreinsa eitthvert."
     - Mæta boltanum og stýra í ákveðin svæði.
   - Að taka á móti bolta og nota líkamann til þess að verja boltann.
   - Að stíga inn í mótherja.
   - Tæklingar.
   - Að velja rétta augnablikið til þess að vinna boltann í 1vs1 stöðu.

Taktísk kennsluatriði

1. **Skilningur**
   - Að lesa, bregðast við og forgangsraða rétt í varnarleik:
     - ~ Mæta boltamanni
     - ~ Gera árás á mann í skotfæri
     - ~ Að bera ábyrgð á manninum sínum
     - ~ Sjá mann og bolta

2. **Að verjast hátt á vellinum**
   - Að pressa með liðspressu þar sem að 4 leikmenn pressa inn á sóknarþriðjungi.
   - Liðspressa þar sem mótherja er beint inn í svæði þar sem að bolti skal vinnast.

3. **Að bregðast við töpuðum bolta**
   - Viðbragð.
   - Allir leikmenn í sitt hlutverk.
   - Sá sem tapar boltanum setur fulla pressu og liðið fer með.
   - Ef mótherji spilar sig út úr 1. pressu koma þá skipulagi á liðið.

4. **Varnarleikur á miðju- og varnarþriðjung**
   - Samvinna varnar og miðju.
   - Samvinna í 4-manna varnarlínu:
     - ~ Óflöt vörn
     - ~ Samhæfðar færslur út frá sóknarleik mótherja

5. **Samvinna í varnarleik**
   - Halda þéttleika.
   - Færast saman sem lið:
     - ~ Hraðar færslur
   - Samskipti.
   - Að verjast föstum leikatriðum.

6. **Forgangssvæði**
   - Að verja markteigin og fyrirgjafastöður.
   - Að verja svæðið á milli markmanns og varnarlínu.
   - Að verja svæðið á milli varnar og miðlínu.

4. flokkur karla og kvenna

Í 4. flokki verða miklar breytingar. Æfingar lengjast og spilaður er „fullorðins" fótbolti á stórum velli. Iðkendur eru búnir með Mýrarhúsaskóla og komnir í Valhúsaskóla og mjög líklega hellist kynþroskinn yfir einhvern tímann á tímanum í 4. flokki.

Það er því óhætt að segja að 4. flokkur sé mikilvægur flokkur í ljósi allra þeirra breytinga sem iðkendur þurfa að takast á við. Það er áskorun að innleiða áherslur 11-manna boltans fyrir getumeiri jafnt sem getuminni leikmenn og passa um leið upp á að iðkendur komist á jákvæðan hátt í gegnum þetta mikla breytingatímabil.

Iðkendur — Iðkendur venjast breyttu æfinga- og keppnisumhverfi og mynda sterkari félagsleg tengsl við liðsfélaga sína.

Þjálfarar — Þjálfarar lágmarka brottfall með jákvæðri nálgun og eflingu liðsanda. Kynna leikfræði liðs fyrir iðkendum og undirstöðuatriði 11-manna fótbolta.

Foreldrar — Foreldrar hugsa sérstaklega vel um mataræði og hvíld barnsins þar sem æfingaálag eykst og líkamlegar breytingar eru miklar.

Markmið

- Að viðhalda og auka mikinn áhuga sem hefur verið byggður og ýta undir afrekshugsun leikmanna
- Að skapa Gróttufólk með Gróttuhjarta
  - Hvetja leikmenn til að vera fyrirmyndir yngri iðkenda
- Að bjóða upp á gæða þjálfun undir öllum kringumstæðum
- Að verðlauna efnilega leikmenn með aðgangi í "Afrekshóp" og leyfa þeim að spila upp fyrir sig
- Að byggja upp leikfræði og skilning á 11 - manna fótbolta
  - Að fara ítarlegar í taktíska hugsun í fótbolta
- Að fara yfir þau tækniatriði sem nauðsynleg eru í 11- manna bolta
- Að byggja upp grunnstyrk og snerpu með styrktar og fótavinnuæfingum
- Að kenna grunngildi íþróttaiðkunar
- Að skapa umhverfi til þess að ná í fremstu röð
- Að sigta út leiðtogaefni í flokknum og gefa þeim ábyrgðarhlutverk

Áherslur og reglur

- Að setja auknar kröfur á leikmenn
  - Að hrósa og gagnrýna þegar á við
    - Gefa einstaklingum reglulega endurgjöf
  - Að hvetja til þess að taka af skarið og gera mistök
  - Að gera leikmönnum grein fyrir því að þeir beri ábyrgð á eigin framförum. Að hvetja leikmenn til þess að æfa utan æfingatíma
    - Gefa heimavinnu
- Að taka upp eins marga leiki og möguleiki er og halda reglulega myndbandsfundi
  - Sjónræn þjálfun
- Eins margar snertingar á bolta og mögulegt er
  - Að gera allar æfingar á sem mestum hraða
- Að spila á þröngum völlum, fáir í liði þar sem að allir fá að snerta boltann sem oftast
- Að gera allar æfingar leiklíkar
- Getuskipta leikmönnum á æfingu og í keppni. Allir fá verkefni við hæfi
- Að keppa í Faxaflóamóti og Íslandsmóti + sumarmót
  - Lykiláhersla á Íslandsmót
  - Að fara á sumarmót erlendis vs ReyCup
- Notast við aðferðafræði Gróttuleiðarinnar í taktík
- Setja auknar kröfur og refsingar varðandi brot á reglum
  - Mæta alltaf á réttum tíma
  - Mæta á allar æfingar
    - Tilkynna forföll
  - Bera virðingu fyrir foreldrum, dómurum og andstæðingum
  - Ekki tala þegar þjálfarinn talar
  - Fara eftir fyrirmælum
  - Engin fíflalæti í klefa fyrir æfingar né á meðan æfingu stendur
    - Refsing: Ef leikmaður sýnir engan vilja til þess að fylgja fyrirmælum þjálfarans eftir viðvörun skal þátttöku hans lokið á æfingunni/leiknum.
    - Engar líkamlegar refsingar (s.s. hlaup, styrktaræfingar etc.)

Annað

- Markmiðasetning liðs.
- 1x í viku styrktaræfing
  - Meiðslafyrirbyggjandi
- Þolþjálfun með bolta
  - Lofháð og loftfirrt þol
  - Leiklíkar æfingar

3. flokkur karla og kvenna

Í 3. flokki eru iðkendur yfirleitt tilbúnir til að taka við aukinni líkamlegri þjálfun og því er mikilvægt að flétta hana markvisst inn í þjálfunarskipulagið. Einnig eru unglingar á þessum aldri vel í stakk búnir til að taka ábyrgð á knattspyrnuiðkun sinni og huga sjálfir að hvíld, næringu og öðrum þáttum sem tengjast heilbrigðum lífsstíl.

Iðkendur — Iðkendur efla bæði styrk og þol og takast á við auknar kröfur í æfingum og keppni.

Þjálfarar — Þjálfarar efla leikfræði og skilning á 11-manna bolta og undirbúa iðkendur fyrir afreksmiðaða þjálfun.

Foreldrar — Foreldrar halda áfram að styðja við bakið á barninu sínu og liðinu öllu. Reyna þó að stíga eitt skref til hliðar og hvetja barnið til að taka aukna ábyrgð á eigin knattspyrnuiðkun.

Markmið

- Að viðhalda áhuga og hvetja iðkendur til að vinna að því að láta drauma sína í fótboltanum rætast
- Að efla Gróttustolt
  - Kynna Gróttuleiðina fyrir flokknum
  - Kynna markmið og gildi félagsins
  - Kenna sögu félagsins
  - Að sjá um dómgæslu í yngri flokkum
    - Allir leikmenn í 3. flokki karla og kvenna sækja sér dómararéttindi KSÍ
- Að bjóða upp á gæða þjálfun undir öllum kringumstæðum
- Að verðlauna efnilega leikmenn með þátttöku í "Afrekshóp" og leyfa þeim að spila upp fyrir sig
- Að efla leikskilning og leikfræði á 11- manna velli
  - Að fara ítarlegar í taktíska hugsun í fótbolta
- Að efla þau tækni- og taktísku atriði sem mikilvæg eru í 11- manna bolta
- Að viðhalda og auka líkamsstyrk og fótavinnu leikmanna
  - Að leggja áherslu á liðleika og meiðslafyrirbyggjandi æfingar
- Að impra á grunngildum Gróttu og íþróttaiðkunar
- Að skapa umhverfi til þess að ná í fremstu röð
- Að efla samstöðu og vináttu innan liðsins
  - Eftir 3. flokk verða liðsmenn ekki lengur saman í skóla og því mikilvægt að fótboltinn sé heild sem unglingum líður vel í og halda tryggð við.
- Að efla leiðtogaefni í flokknum og gefa þeim ábyrgðarhlutverk
  - Að sigta út efnilega þjálfara

Áherslur og reglur

- Að gera miklar kröfur til leikmanna
  - Að hrósa og gagnrýna þegar á við
    - Gefa einstaklingum reglulega endurgjöf
  - Að hvetja leikmenn til að taka af skarið og gera mistök
  - Að gera leikmönnum grein fyrir því að þeir beri ábyrgð á eigin framförum. Að hvetja leikmenn til þess að æfa utan æfingatíma
    - Gefa heimavinnu
- Að taka upp eins marga leiki og mögulegt er og halda reglulega myndbandsfundi
  - Sjónræn þjálfun
- Halda einstaklingsfundi og leggja fyrir persónuleikapróf / sjálfsmat
- Að gera allar æfingar á sem mestum hraða
- Að gera allar æfingar leiklíkar
- Getuskipta á æfingum og í leikjum. Allir fá verkefni við hæfi
- Að keppa í Faxaflóamóti og Íslandsmóti
  - Lykiláhersla á Íslandsmót
  - Að fara á mót erlendis eða í æfingaferðir innanlands
- Notast við aðferðafræði Gróttuleiðarinnar í taktík
- Að viðhalda kröfum og refsingum varðandi brot á reglum
  - Mæta alltaf á réttum tíma
  - Mæta á allar æfingar
    - Tilkynna forföll
    - Færa leikmenn niður um lið ef þeir mæta ekki þeim kröfum
  - Bera virðingu fyrir foreldrum, dómurum og andstæðingum
  - Ekki tala þegar þjálfarinn talar
  - Fara eftir fyrirmælum
  - Ekki rífast/slást
  - Einbeiting og fagmannleg hegðun á æfingum
    - Refsing: Ef leikmaður sýnir engan vilja til þess að fylgja fyrirmælum þjálfarans eftir viðvörun skal þátttöku hans lokið á æfingunni/leiknum.
    - Engar líkamlegar refsingar (s.s. hlaup, styrktaræfingar etc.)

Annað

- Markmiðasetning liðs
  Styrktaræfing 1x í viku
  Líkamsstyrkur og meiðslafyrirbyggjandi æfingar
- Þolþjálfun með bolta
  - Lofháð og loftfirrt þol
  - Leiklíkar æfingar

2. flokkur karla og kvenna

2. flokkur er síðasta skrefið í yngri flokkum. Starf 2. flokks er ekki ólíkt því sem gerist í meistaraflokki en þó er mikilvægt að halda í grunngildi yngri flokka þjálfunar. Á yngsta ári í 2. flokki hefja iðkendur nám í framhaldsskóla og getur sumum reynst snúið að samræma þetta tvennt. Það er mikilvægt fyrir bæði þjálfara og foreldra að vera vakandi fyrir þeirri staðreynd og fræða unglingana um mikilvægi þess að skipuleggja tíma sinn til að geta staðið sig í bæði skóla og fótbolta.

Iðkendur — Iðkendur nýta síðasta skref yngri flokkanna í að vinna í veikleikum sínum og efla styrkleika sína.

Þjálfarar — Þjálfarar hafa þjálfun afreksmiðaða í anda meistaraflokka en reyna um leið að vinna eftir áherslum Gróttuleiðarinnar í yngri flokka þjálfun.

Foreldrar — Foreldrar aðstoða börn sín við að samræma framhaldsskólanám og knattspyrnuiðkun.

Markmið

- Að koma sem flestum leikmönnum í meistaraflokkshóp
- Að byggja upp ástríðufullt keppnisskap
- Að viðhalda áhuga og hvetja iðkendur til að vinna að því að láta drauma sína í fótboltanum rætast
- Að efla Gróttustoltið
  - Að impra á Gróttuleiðinni
  - Að impra á markmiðum og gildum félagsins
  - Kenna sögu félagsins
  - Að sjá um dómgæslu í yngri flokkum og aðstoða á heimaleikjum meistaraflokks
- Að bjóða upp á gæða þjálfun undir öllum kringumstæðum
- Að verðlauna góða leikmenn með aðgangi í "Afrekshóp"
- Að efla leikskilning og leikfræði
  - Að fara ítarlegar í taktíska hugsun í fótbolta
- Að efla þau tækni- og taktísku atriðum sem mikilvæg eru
- Að viðhalda og auka líkamsstyrk og fótavinnu leikmanna
  - Að ýta undir liðleika og gera meiðslafyrirbyggjandi æfingar
- Að impra á grunngildum Gróttu og íþróttaiðkunar
- Að skapa umhverfi til þess að ná í fremstu röð
- Að efla leiðtogaefni í flokknum og gefa þeim ábyrgðarhlutverk
  - Að sigta út efnilega þjálfara

Áherslur og reglur

- Að gera miklar kröfur til leikmanna
  - Að hrósa og gagnrýna þegar á við
    - Gefa einstaklingum reglulega endurgjöf
  - Að hvetja til þess að taka af skarið og gera mistök
  - Að gera leikmönnum grein fyrir því að þeir beri ábyrgð á eigin framförum. Að hvetja leikmenn til þess að æfa utan æfingatíma
    - Gefa heimavinnu
- Að taka upp eins marga leiki og mögulegt er og halda regluega video fundi
  - Sjónræn þjálfun
  - Halda einstaklingsfundi
- Að gera allar æfingar á sem mestum hraða
- Að gera allar æfingar leiklíkar
- Getuskipta í æfingu og leikjum. Allir fá verkefni við hæfi
- Að keppa í Faxaflóamóti og Íslandsmóti
  - Lykiláhersla á Íslandsmót
  - Að fara í æfingaferð erlendis
- Notast við aðferðafræði Gróttuleiðarinnar í taktík
- Að viðhalda kröfum og refsingum varðandi brot á reglum
  - Mæta alltaf á réttum tíma
  - Mæta á allar æfingar
    - Tilkynna forföll
  - Bera virðingu fyrir foreldrum, dómurum og andstæðingum
  - Ekki tala þegar þjálfarinn talar
  - Fara eftir fyrirmælum
  - Einbeiting og fagmannleg hegðun á æfingum og í leik
    - Að taka á agavandamálum á viðeigandi hátt
    - Refsing: Ef leikmaður sýnir engan vilja til þess að fylgja fyrirmælum þjálfarans eftir viðvörun skal þátttöku hans lokið á æfingunni/leiknum.
- Að leikmannahópurinn taki aukna ábyrgð og að samvinna með þjálfara sé góð.

Annað

- Markmiðasetning liðs
- Styrktaræfing 1-2x í viku
  - Líkamsstyrkur og meiðslafyrirbyggjandi æfingar
  - 1 x í viku yfir sumar
    - Viðhalda styrk
- Þolþjálfun með bolta
  - Lofháð og loftfirrt þol
  - Leiklíkar æfingar

Líkamleg þjálfun

6.-8. flokkur

Í yngstu flokkunum eru gerðar „duldar“ styrktaræfingar í leikjaformi. Markmið slíkra æfinga er að byggja upp jafnvægi og styrk í miðsvæði (e. core).

Dæmi: Hopp á einum fæti
Dýrin (könguló, grasmaðkur, björninn, krabbinn)

5. flokkur

Vikulega eða oftar eru gerðar æfingar fyrir core og jafnvægi. Sömuleiðis eru gerðar styrkjandi æfingar fyrir læri og rassvöðva. Mikilvægt að auka erfiðleikastig smám saman eftir því sem líður á tímabili. Athuga muninn á milli leikmanna á eldra og yngra ári.

Dæmi: Planki
Framstig
Mjaðmaréttur
Standa á einum fæti með lokuð augu
Lófabox á einum fæti
Jafnvægishopp

4. flokkur

Vikulega eða oftar eru gerðar æfingar fyrir core og jafnvægi. Sömuleiðis eru gerðar styrkjandi æfingar fyrir læri og rassvöðva (sjá 5. flokk hér að ofan).
Dæmi: Sömu æfingar og í 5. flokki
Armbeygjur
Mjaðmaréttur á einum fæti

3. flokkur

Vikulega eða oftar eru gerðar æfingar fyrir core og jafnvægi. Sömuleiðis eru gerðar styrkjandi æfingar fyrir læri og rassvöðva (sjá 5. flokk hér að ofan).

Ein föst styrktaræfing í viku undir stjórn styrktarþjálfara þar sem unnið er með grunnstyrk og lóð kynnt til sögunnar. Útbúa æfingaáætlun fyrir áhugasama sem vilja lyfta aukalega.

2. flokkur

Sama og í 3. flokki nema styrktaræfing skal vera sérhæfðari fyrir fótbolta, að minnsta kosti þegar tímabil nálgast. Útbúa æfingaáætlun fyrir áhugasama sem vilja lyfta aukalega.

GRÓTTA

Markmannsþjálfun

Grótta skal á hverju ári bjóða upp á markmannsþjálfun og hafa markmannsþjálfara við störf. Hlutverk hans er að kenna yngri iðkendum viðeigandi grunntækni og að annast þjálfun markmanna meistaraflokks Gróttu.

5.-6.flokkur

Markmannsþjálfari býður upp á eina markmannsæfingu í viku fyrir þennan aldurshóp þar sem öllum er frjálst að mæta. Áherslur á æfingunum eru að kynna markmannsstöðuna fyrir iðkendum Gróttu ásamt því að vinna í grunntækni þeirra.
Markmið þjálfunarinnar er að vekja og auka áhuga iðkenda á markmannsstöðunni með fjölbreyttri og skemmtilegri nálgun.

2.-4. flokkur

Brottfall markmanna í 4. flokki er mikið vandamál. Mörkin stækka sem og teigurinn og leiktíminn lengist. Ef að áhuginn fyrir stöðunni er ekki nægilega mikill og tæknileg þjálfun ekki til staðar er hætt við að markmennirnir leggi hanskana á hilluna þegar á þennan aldur er komið. Það er því gífurlega mikilvægt að bjóða upp á a.m.k. eina markmannsæfingu í viku fyrir þennan aldurshóp. Markmið þjálfunarinnar er að auka og viðhalda áhuga markmanna sem og að kenna þeim ýmis leikfræðileg atriði, t.d. að lesa teiginn, staðsetningar og almennan leikskilning.

Enn fremur skal leggja mikla áherslu á tæknilega þjálfun markmanna á þessum aldri.

Meistaraflokkur

Markmannsþjálfari Gróttu starfar með meistaraflokksþjálfara og annast þjálfun markmanna flokksins eftir samkomulagi.

Fyrirlestrar og fræðsla

Knattspyrnudeild Gróttu vill bjóða iðkendum upp á fyrirlestra og fræðslu frá 5. flokki og upp í 2. flokk.

5. flokkur

Í maí ár hvert fá leikmenn 5. flokks fyrirlestur frá þjálfara sínum um mikilvægi hugarfars í knattspyrnu.. Efni fyrirlestursins eru þeir þættir sem leikmennirnir hafa stjórn á (undirbúningur fyrir leik, viðbragð við mótlæti, aukæfingar o.fl.) og því sem þeir hafa ekki stjórn á (t.d. dómari, hegðun andstæðinga, veðurfar o.fl.). Fyrirlesturinn er með verklegu sniði þar sem að iðkendurnir skrifa niður á blað þá þætti sem þeir telja þá geta stjórnað og ekki stjórnað.

4. flokkur

Í 4. flokki eykt mikilvægi mataræðis og hvíldar hjá leikmönnum. Líkaminn er að stækka og þroskast og því er lykilatriði að iðkendur geri sér grein fyrir því hvernig er best að næra sig og hvílast.

Annað hvert ár í apríl mun Knattspyrnudeild Gróttu bjóða upp á fyrirlestur um hvíld.
Annað hvert ár í apríl mun knattspyrnudeild Gróttu bjóða upp á fyrirlestur um næringu.
Þar sem að foreldrarnir sjá vanalega um matarinnkaup og hafa áhrif á hvíldarvenjur einstaklinga á þessum aldri er æskilegt að þeir mæti með á þessa fyrirlestra.

Knattspyrnudeild Gróttu leggur mikla áherslu á markmiðasetningu liðs og einstaklings. Á hverju ári í maí munu leikmenn á eldra ári 4. flokks Gróttu fá fyrirlestur um markmiðasetningu og læra það að setja sér markmið.

3. flokkur

Þar sem að næring og hvíld eru lykilatriði fyrir þroska og þróun einstaklinga á þessum aldri verða þessi viðfangsefni tekin fyrir aftur í þriðja flokki og verður kafað enn dýpra í þessi mál.

Annað hvert ár í apríl mun Knattspyrnudeild Gróttu bjóða upp á fyrirlestur um hvíld.
Annað hvert ár í apríl mun knattspyrnudeild Gróttu bjóða upp á fyrirlestur um næringu.
Þar sem að foreldrarnir sjá vanalega um matarinnkaup og hafa áhrif á hvíldarvenjur einstaklinga á þessum aldri er æskilegt að þeir mæti með á þessa fyrirlestra.

Sjónmyndaþjálfun er hugrænt tækniatriði sem Knattspyrnudeild Gróttu vill innleiða inn í starfið. Í maí á ári hverju munu því leikmenn á eldra ári 3. flokks fá fyrirlestur og kennslu í sjónmyndaþjálfun frá sérfræðingi á því sviði.

2. flokkur

Stökkið úr 3. flokki og í 2. flokk hefur reynst mörgum leikmönnum strembið þar sem leikmenn hefja þá nám í menntaskóla samhliða fótboltanum. Námið tekur aukinn tíma í skólum fjarri Seltjarnarnesi og félagslífið verður með öðru sniði.

Til þess að aðstoða leikmenn að takast á við þessar breytingar mun Knattspyrnudeild Gróttu bjóða upp á fyrirlesturinn *Fótbolti og menntaskóli*. Leikmenn fá þá kennslu í skipulagningu og læra að samtvinna þessa tvo hluti svo þeir gangi upp saman. Fyrirlesturinn er haldinn í upphafi tímabils 2. flokks (október/nóvember) ár hvert fyrir leikmenn á yngsta ári flokksins.

Annað efni

Köll inn á völlinn

Hróp og köll af hliðarlínunni í yngri flokkum eru algeng í fótbolta, bæði frá þjálfurum og ekki síst frá foreldrum. En hverju skila öll þessi köll?

Tvenns konar köll eru algengust: **Hvatningarorð** og **Fjarstýring**.

Þegar leikmaður fær boltann er algengt að svokölluð fjarstýringarköll heyrist af hliðarlínunni en það eru köll þar sem leikmanninum er sagt hvað hann eigi að gera við boltann. Leikmanninum er fjarstýrt. Þess háttar köll hafa oftar en ekki truflandi áhrif á þann sem er með boltann við fætur sér, sér í lagi þegar mismunandi skipanir heyrast frá þjálfurum og foreldrum.

Sá sem er með boltann hefur um ótal margt að hugsa. Á að skjóta, rekja eða spila? Við þurfum að hugsa um námsferlið í huga barnsins, það lærir með því að gera og upplifa. Ef bæði þjálfarar og foreldrar segja barni alltaf hvað það á að gera við boltann þá truflast sköpun og sjálfstæð ákvarðanataka og með því er í raun verið að hamla námsferlinu.

Knattspyrnudeild Gróttu leggur upp með að lið spili út frá marki og út úr vörninni í stað þess að sparka langt fram. Hvers vegna? Jú, því þá þarf að taka margar erfiðar ákvarðanir með boltann. Þegar boltanum er sparkað langt fram þá þarf leikmaðurinn ekki að taka neinar ákvarðanir og lærir þar af leiðandi minna á reynslunni.

Í heilum fótboltaleik eru gerð fjölmörg mistök og aðalatriðið er að nýta reynsluna og læra af henni. Ennfremur hefur það mun betri áhrif á sjálfstrausts barns ef það tekur rétta ákvörðun inni á fótboltavellinum á eigin forsendum í stað þess að fylgja fjarstýringarköllum af hliðarlínunni.

Við viljum byggja upp íþróttafólk til framtíðar. Við viljum búa til skapandi leikmenn sem þora að taka ákvarðanir undir pressu. Leikmenn sem þora að gera mistök og læra af þeim. Ef við tökum ákvarðanatökuna frá barninu byrjar það að treysta á aðra fremur en sjálft sig.

Hvatningarorð eru þau sem ýta undir sjálfstraust og öryggi leikmanna. Mundu að hvetja liðið og alla einstaklingana í liðinu en ekki bara barnið þitt. Við erum lið inni á vellinum, við erum lið á hliðarlínunni og við erum lið utan vallar.

Frí

Í lok júlí eru ekki spilaðir leikir á vegum KSÍ. Nákvæmar dagsetningar leikjafrísins eru þó mismunandi á milli flokka. Foreldrar eru hvattir til að taka mið af leikjafríi við skipulagningu ferðalaga.

Frí í yngri flokkum Gróttu eru sem hér segir:

6. og 7. flokkur.

- Frí yfir vetratímann tekur mið af starfssemi Grunnskóla Seltjarnarness.
- Frí síðustu vikuna fyrir verslunarmannahelgi.

5. flokkur

- Frí yfir vetratímann tekur mið af starfssemi Grunnskóla Seltjarnarness. Þjálfurum er þó frjálst að bjóða upp á aukaæfingar í skólafríum.
- 5. flokkur fer í 6 daga frí miðvikudaginn fyrir verslunarmannahelgi.
- Í september fer 5. flokkur í 10 daga haustfrí.

4. flokkur

- Frí yfir vetratímann tekur mið af starfssemi Grunnskóla Seltjarnarness. Þjálfurum er þó frjálst að bjóða upp á aukaæfingar í skólafríum.
- 4. flokkur fer í 6 daga frí miðvikudaginn fyrir verslunarmannahelgi.
- Í september fer 4. flokkur í tveggja vikna haustfrí.

2. og 3. flokkur

Elstu flokkarnir fylgja lögmálum tímabilaskiptingar (e. periodization) og taka svokallað skiptitímabil (e. transition period) að keppnistímabili loknu. Þá er farið þriggja vikna frí en leikmenn eru þó hvattir til þess að stunda holla hreyfingu reglulega hvort sem að það er í formi líkamsræktar eða ástundun annarra íþróttagreina. Að öðru leyti stjórna þjálfarar 2. og 3. flokks æfingaáætlun.

Heimild:

Bompa, T. & Haff, G. G. (2009). Periodization: Theory and Methodology of training (5. útg.). Champaign, IL: Human Kinetics.

Getuskipting

Knattspyrnudeild Gróttu leggur áherslu á að allir iðkendur deildarinnar fái verkefni við sitt hæfi og eigi sem besta möguleika á að taka framförum í fótbolta. Til að það sé mögulegt er iðkendum skipt eftir getu á meirihluta æfinga og stundum æfa getumiklir iðkendur með eldri flokkum til að fá næga örvun. Hér verður greint frá hugmyndafræðinni sem liggur að baki í þessari nálgun.

Í Bandaríkjunum æfa um 3 milljónir barna og unglinga knattspyrnu og leggur knattspyrnusamband Bandaríkjanna áherslu á að æft sé í getuskiptum hópum frá 4 ára aldri. Rannsóknir US Youth Soccer hafa meðal annars sýnt fram á að:

- Brottfall hjá þeim sem æfðu hjá félögum sem getuskiptu var minna en hjá þeim félögum sem getuskiptu ekki.
- Samanburður sýndi fram á að leikmenn í getuskiptum hópum bættu sig hlutfallslega meira miðað við leikmenn í blönduðum hópum. Mesti munurinn á bætingu var hjá þeim getuminnstu.
- Í blönduðum hópum snertu líkamlega bráðþroska börn boltann 2-3 sinnum oftar en líkamlega seinþroska börn.

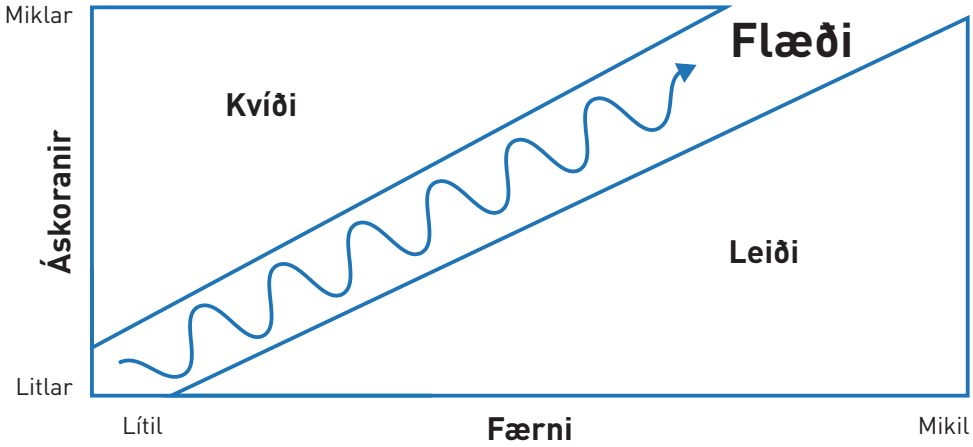
Árið 2012 gerði Þórður Einarsson, þjálfari hjá Leikni, örrannsókn þar sem leikmönnum, A, B, C og D-liðs var blandað saman og leikið á tvö mörk. Niðurstöður voru í takt við niðurstöður US Youth Soccer þar sem A-liðsleikmenn (þeir getumestu) voru margfalt lengur með boltann og snertu hann mikið oftar en C- og D-liðsleikmennirnir (þeir getuminnstu).

Rannsóknir Gould og Petlichkoff (1988) og Weinberg og Gould (2007) hafa sýnt fram á ástæður þess að börn leggja stund á íþróttir. Þær eru meðal annars að:

- Læra nýja færni
- Hafa gaman
- Fá útrás
- Upplifa spennu
- Ná árangri
- Vera með vinum og/eða eignast nýja vini
- Fá líkamlega hreyfingu

Mun getulítill og/eða líkamlega seinþroska einstaklingur upplifa áðurnefnd atriði þegar hann spilar með getumeiri einstaklingum sem hafa kannski æft lengur en hann? Mun hann bæta sig í fótbolta? Nær hann að skora mark? Verður gaman hjá honum?

Í þessu samhengi má sömuleiðis skoða hugtakið **flæði** (e. flow) sem sett var fram af sálfræðingnum Mihaly Csikszentmihalyi og á vel við í íþróttaþjálfun. Flæði næst þegar markmið eru skýr, endurgjöf er markviss og jafnvægi er á milli áskoranna og færni. Í flæði líður fólki vel og það hefur fulla einbeitingu á því sem það er að gera. Myndin á næstu blaðsíðu lýsir þessu vel þar sem flæðið er mitt á milli kvíða og leiða. Hætt er við að börn finni fyrir leiða ef þau fá ekki nægar áskoranir á æfingum og í keppni og sömuleiðis getur kvíði tekið völdin ef börn ráða illa við þau verkefni sem þeim eru gefin.



Markmiðið með getuskiptri þjálfun er því að gefa öllum verkefni og tækifæri við sitt hæfi. Með getuskiptum hópum er hægt að þyngja æfingar fyrir þá sem eru lengra komnir og einfalda fyrir þá sem komnir eru skemmra á veg. Auðvelt er að líkja þessari aðferð við skólastarf þar sem fluglæs nemandi á varla að vinna nákvæmlega eins verkefni og nemandi sem enn er að læra stafina.

Þó að hugmyndafræðin sé góð og rannsóknir mæli með getuskiptri nálgun hefur þjálfarinn alltaf úrslitaáhrif um hvernig tekst til. Þjálfurum Gróttu ber að sinna öllum iðkendum og ýta undir þá upplifun barnanna að þau skipti öll máli. Ennfremur er mikilvægt að þjálfarar leggi ríka áherslu á að metingur meðal leikmanna sé ekki af hinu góða og ýti undir hugsunina um að „við erum Grótta".

Heimildir:

Csikszentmihalyi, M. (2000). *Beyond Boredom and Anxiety*. San Francisco: Jossey-Bass

Sigurður Ragnar Eyjólfsson. (Desember, 2012). *Getuskipting?* Fyrirlestur haldinn á hádegisfundi ÍSÍ.

US Youth Soccer (e.d.). *Ability based coaching*. Frisco: US Youth Soccer.

Fimm-manna bolti

Síðustu ár hefur ýmist verið leikið í 5-manna eða 7-manna bolta í 6. og 7. flokki. Árið 2013 breytti KSÍ polla- og hnátumótum 6. flokks í 5-manna mót en misjafnt er hvort fyrirkomulagið er notað á opnum mótum.

Knattspyrnudeild Gróttu leggur áherslu á að yngstu iðkendurnir leiki 5-manna bolta og að 6., 7. og 8. flokkur taki eingöngu þátt í mótum með því keppnisfyrirkomulagi. 7-manna boltinn tekur svo við í 5. flokki.

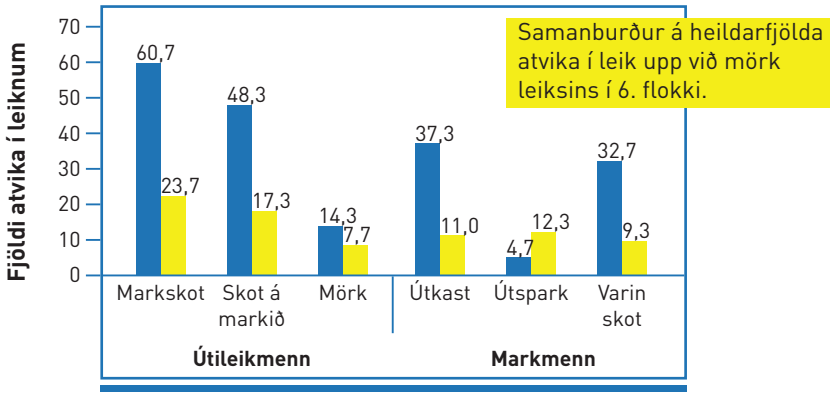
Við teljum að vallarstærð og fjöldi leikmanna inni á vellinum í 7-manna bolta henti ekki námsferli barna í 6. og 7. flokki. Í 5-manna bolta eru vellirnir minni en í 7-manna bolta og þannig eykst vægi tæknilegra þátta í leiknum. Sú áhersla er sannarlega í takt við námsskrá knattspyrnudeildar Gróttu.

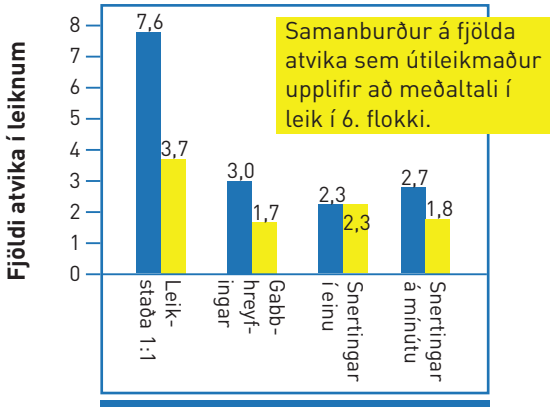
Aðaláherslan í 5-manna bolta er á skemmtun og frjálsræði leikmanna og um leið minnkar áhersla á beina þjálfun, úrslit, stig og markatölur. Okkar upplifun er að börn hafi mikla ánægju af 5-manna bolta og eiga auðveldara með að ná færni í íþróttinni en þegar fleiri eru inni á vellinum. Rannsóknir á 5-manna bolta hafa sýnt fram á að leikmenn snerta boltann oftar samanborið við þegar fleiri eru í liði og auka þannig líkurnar á að ná upp tæknilegri færni. Börnin þurfa heldur ekki að taka jafn flóknar ákvarðanir á meðan á leiknum stendur. Þau taka virkari þátt í leiknum, þar sem að þáttakendur eru færri, og fá fleiri tækifæri til þess að leysa þau vandamál sem geta komið upp. Einnig fá þau fleiri tækifæri til þess að skora mörk.

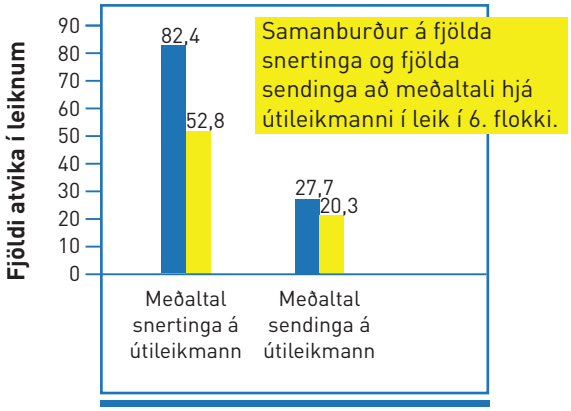
Árið 2011 gerði Þórhallur Siggeirsson samanburð á 5-manna og 7-manna bolta í tengslum við lokaritgerð sína í Háskólanum í Reykjavík: *„Er breytinga þörf á leikjafyrirkomulagi í yngri flokkum knattspyrnu á Íslandi?“* Myndirnar tala sínu máli og sýna samanburðinn á atburðum leikja í 5-manna og 7-manna bolta:

5 á móti 5 7 á móti 7

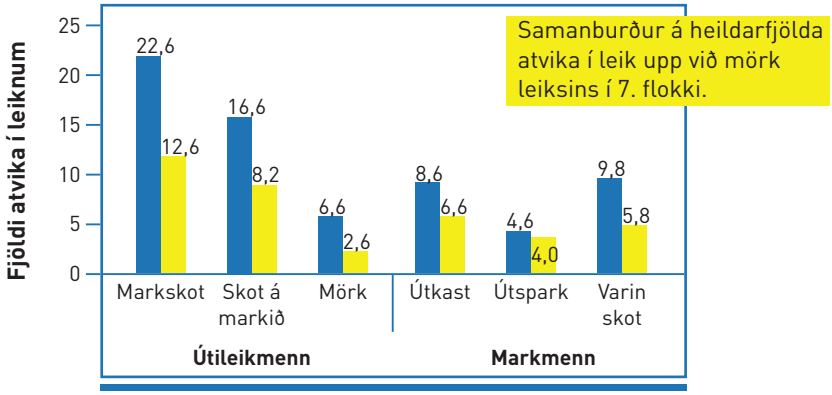
6. flokkur

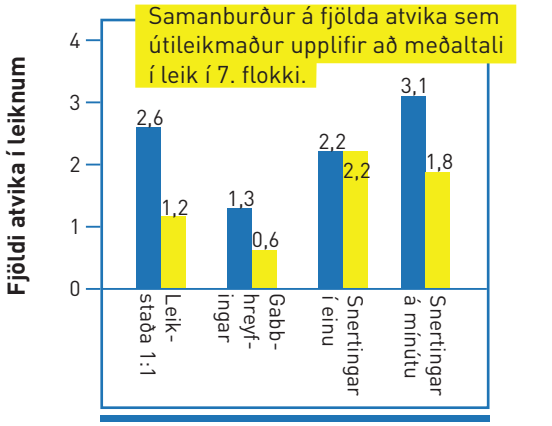


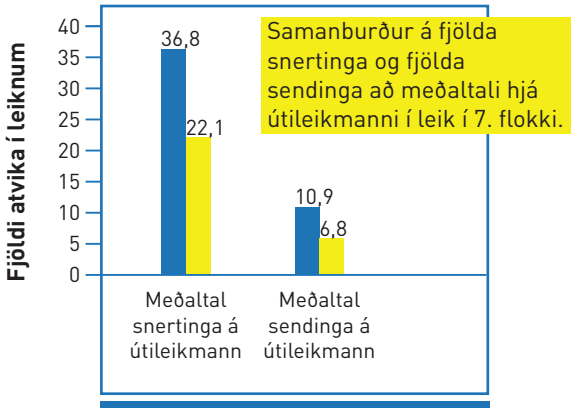




7. flokkur







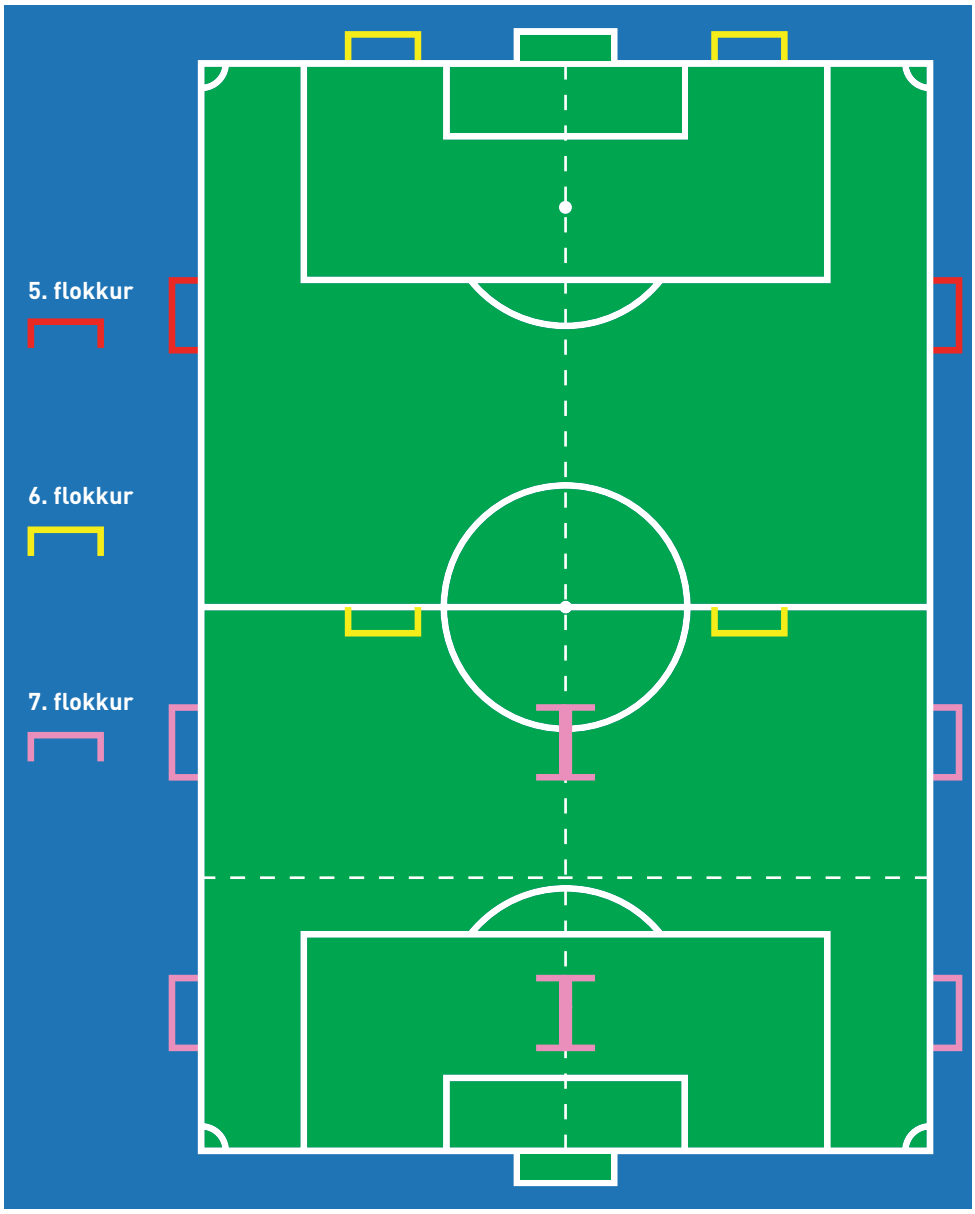
Stærð keppnisvalla

Á myndinni má sjá stærð keppnisvalla fyrir hvern flokk:

7. flokkur: Skal aldrei spila á stærri völlum en bleiku mörkin sýna. (Má minnka vellina frekar)

6. flokkur: Skal aldrei spila á stærri völlum en gulu mörkin sýna. (Má minnka vellina frekar)

5. flokkur: Skal aldrei spila á stærri völlum en rauðu mörkin sýna. (Má minnka vellina frekar)



Slys og fyrstu viðbrögð

Skyndihjálp
Þjálfarar Gróttu sækja skyndihjálparnámskeið annað hvert ár í það minnsta og geta brugðist við þegar slys eða bráð veikindi bera að garði. Ennfremur vita þjálfarar Gróttu og vallarstarfsmenn hvar hjartastuðtæki er staðsett og kunna að nota það.

Íþróttameiðsl
Mikilvægt er að foreldrar komi börnum sínum í hendur fagaðila ef meiðsli verða. Sjúkraþjálfarar eru sérfræðingar í endurhæfingu og geta því gert gæfumuninn við að greina og meðhöndla íþróttameiðsl.

Iðkendur sem eru meiddir skulu hvattir til að mæta á æfingar þó þeir geti ekki tekið þátt. Erfiðum meiðslum fylgir oft andleg vanlíðan og því getur skipt sköpum að halda góðum tengslum við liðsfélaga og þjálfara.

Höfuðhögg
Þjálfarar skulu láta foreldra vita ef iðkandi fær höfuðhögg á æfingu. Mikilvægt er að hafa gott auga með einstaklingi sem hlotið hefur höfuðhögg næsta sólarhringinn. Ennfremur er brýnt að hvílast vel í kjölfar höfuðhöggs.

Ef leikmaður fær höfuðhögg skal taka hann af leikvelli og meta ástand hans. Leiki grunur á að hann hafi fengið heilahristing skal viðkomandi ekki halda keppni áfram. Ef leikmaður missir meðvitund við höfuðhögg skal alltaf leita til læknis.

Helstu einkenni heilahristings eru:

* Höfuðverkur
* Minnistap
* Ógleði eða uppköst
* Svimi
* Sjóntruflanir
* Rugl (confusion)
* Hljóðfælni

Í kjölfar heilahristings skulu leikmaður og þjálfari fylgja eftir *„Return to play"* ráðleggingum FIFA. Þar er álag aukið stig frá stigi þar til leikmaður hefur náð fullum bata eftir höfuðhöggið.

Heimild:

Heilbrigðisnefnd KSÍ (2014). *Heilahristingur* [bæklingur]. Reykjavík: Knattspyrnusamband Íslands.

Í knattspyrnu lenda leikmenn oft í árekstrum eða fá högg. Þjálfarar og foreldrar skulu eftir fremsta megni hvetja leikmenn áfram sem verða fyrir smávægilegu hnjaski í stað þess að vorkenna. Það kemur í veg fyrir að yngri leikmenn venji sig á að kvarta að ástæðulausu og auðveldara verður að greina þegar raunveruleg meiðsli ber að garði.