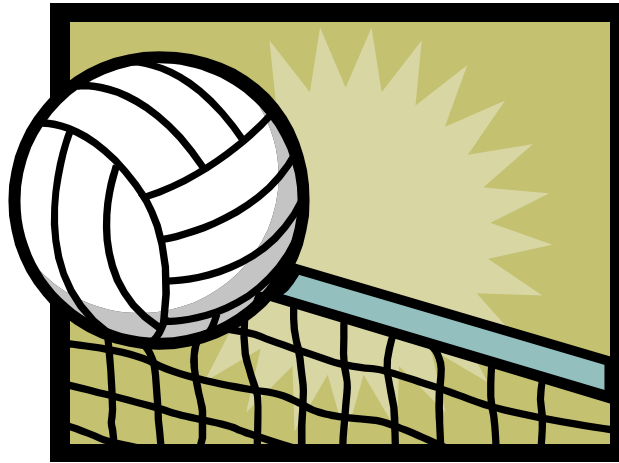


# HANDBÓK

**Blakdeildar K.A.**

**vegna þjálfunar og keppni**



# EFNISYFIRLIT

INNGANGUR.....	3
SKIPULAG DEILDAR .....	5
Greinargerð með skipuriti.....	6
UMGJÖRÐ ÞJÁLFUNAR OG KEPPNI.....	8
Almennt um krakkablað.....	8
6. flokkur (1. - 3. bekkur).....	10
5. flokkur (4. - 6. bekkur).....	11
4. flokkur (7. - 8. bekkur).....	12
3. flokkur (9. - 10. bekkur).....	13
Meistaraflokkur (17 ára og eldri).....	15
FÉLAGSSTARF.....	17
UNGDÓMSRÁÐ.....	17
Hvað gerir ungdómsráð: .....	17
Helstu markmið með stofnun ungdómsráðs: .....	17
FORELDRASTARF.....	18
ÞJÁLFARAR.....	18

**Deildin starfar samkæmt skipuriti og samþykktum félagsins, þar með talið stefnu varðandi fjármál, menntun þjálfara, foreldrastarf, fræðslu og forvarnir, jafnrétti og umhverfismál. (Sjá nánar skipurit og markmið félagsins á síðu aðalstjórnar)**

## ***Inngangur***

Markmið með umsókn að fyrirmyndarfélagi ÍSÍ er að skapa framtíðarskipulag og móta áætlun til lengri tíma til að vinna eftir fyrir stjórnendur, þjálfara, iðkendur, foreldra og aðra félagsmenn Blakdeildar K.A. Með því að setja hana fram fyrir alla hópa er lagður grunnur að eflingu deildarinnar, gegnsæju skipulagi og síðast en ekki síst ánægðum iðkendum. Jafnframt er stefnt að því að greina hæfileikaríka einstaklinga og leggja rækt við þá í íþróttalegu og félagslegu tilliti. Að gera góðan efnivið betri. Þannig er stefnt að eflingu alls starfs deildarinnar og góðum árangri hennar í íþróttalegu tilliti og síðast en ekki síst að markvissu og árangursríku starfi hjá komandi kynslóðum. Með mótaðri heildarstefnu í uppbyggingu deildarinnar er stefnt að því að ungir iðkendur skili sér í framtíðinni sem góðir fulltrúar Blakdeildar K.A. og Íslands í blaki.

## **Íþróttaleg markmið**

Heilbrigð sál í hraustum líkama var einhvern tímann haft á orði. Í íþróttum læra börn að fylgja reglum og tileinka sér hollar lífsvenjur og sjálfsaga. Mikilvægt er að hver og einn fái með íþróttaiðkun sinni tækifæri til þess að upplifa sjálfan sig á jákvæðan hátt og öðlast sjálfstraust og sjálfsvirðingu. Í blaki er mikið lagt upp úr því að læra einbeitingu, þolinmæði og umburðarlyndi, jafnframt að sýna tillitssemi og traust og að vinna saman sem ein heild. Það er samvinna og samstarf hóps leikmanna sem er sérkenni blaksins og er lykilatriði ef nást á árangur í íþróttinni.

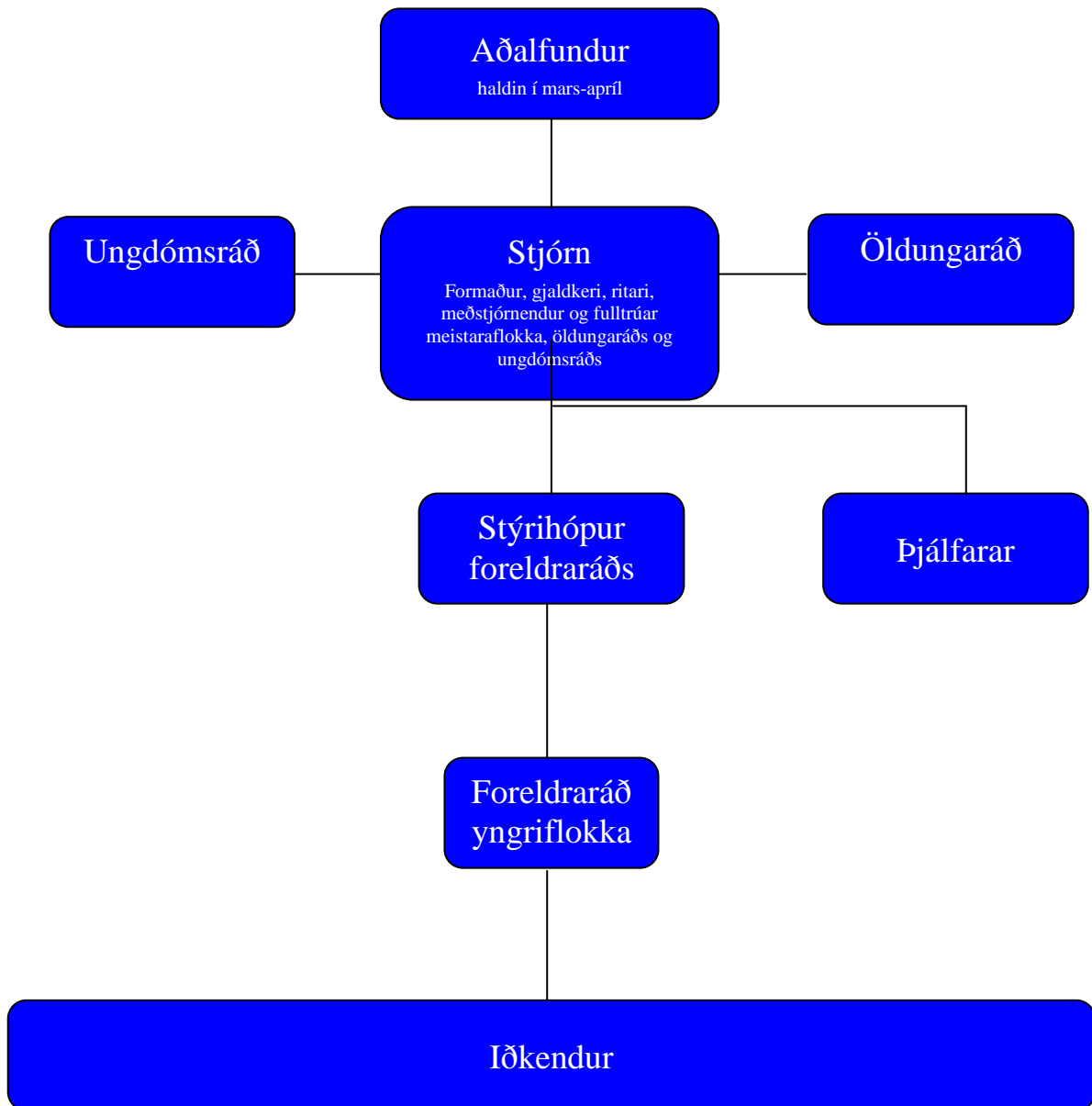
Íþróttir hafa uppeldislegt, menningarlegt og heilsufarslegt gildi fyrir þá sem þær stunda, hvort sem um æfingar eða keppni er að ræða. Í yngriflokkapjálfun hjá Blakdeild K.A. skal miða að því að allir hafi jöfn tækifæri og séu metnir að verðleikum óháð uppruna, þjóðfélagsstöðu, litarhætti eða kyni.

## Meginmarkmið:

- Að kenna iðkendum aga, stundvísi og virðingu.
- Að kenna iðkendum traust og kærleik.
- Að efla skyn og hreyfiþroska iðkenda.
- Að efla íþróttþroska barna.
- Að efla félags-, tilfinninga- og siðgæðisþroska iðkenda.
- Að veita jafnt stúlkum sem piltum fjölbreytt íþróttauppleði.
- Að vinna gegn brottfalli eldri iðkenda hjá deildinni.
- Að byggja upp hjá iðkendum heilbrigðar og hollar lífsvenjur.
- Að efla félagsvitund iðkenda hjá deildinni þannig að þeim sé ljóst að það sé merki félagsins/deildarinnar sem þeir eru að koma fram fyrir.
- Að allir iðkendur hafi sterkar taugar til deildarinnar og vilji leggja sitt af mörkum til þess að efla hana.
- Að deildin stuðli að því að ráða til sín menntaða þjálfara. Vel menntaðir og hæfir þjálfarar með áhuga fyrir starfi eru lykilatriðið í að byggja upp sterka blakdeild og laða að sér fleiri iðkendur.
- Að þjálfarar leggi áherslu á að æfingar séu skemmtilegar og jafnframt lærdómsríkar enda slíkt forsenda fyrir því að yngri iðkendur finni sig í blakíþróttinni og nái árangri.
- Að stefna að því að skapa iðkendum góða aðstöðu til íþróttaiðkunar og keppni.

## Skipulag deildar

Hjá deildinni er virk aðalstjórn sem í sitja formaður, varaformaður, gjaldkeri, ritari og meðstjórnandi. Stjórnin hittist reglulega yfir vetrarmánuðina.



## Greinargerð með skipuriti

- Aðalfundur er haldinn á tímabilinu mars til apríl ár hvert.
- Stjórn er virk og í henni sitja formaður, varaformaður, gjaldkeri, ritari og meðstjórnandi. Stefnt er á að hafa áheyrnarfulltrúa úr m.fl. karla og kvenna, auk þess sem meðlimir í stjórninni hafa tengsl við öldungaráð.
- Stýrinefnd stýrir starfi yngriflokkanna í nánu samstarfi við stjórn deildarinnar. Í henni eru 5 aðilar sem hafa umsjón og með eftirfarandi verkum
  - Búningum
  - Iðkendaskráningu
  - Æfingagjöldum
  - Fjáraflanir
  - Mótanefnd
  - Félagsleg störf
- Stýring deildarinnar er mikið til sameiginleg stjórnar og stýrihóps yngriflokka. Margir meðlimir meistaraflokksliðanna eru ennþá í yngriflokkum og því skarast starfssvið þessara nefnda mjög. Sameiginlegir fundir eru hálfsmánaðarlega. Í stýrinefndinni situr stjórnarmaður úr aðalstjórn blakdeildarinnar og sér um að upplýsingar flæði greiðlega í báðar áttir frá aðalstjórn blakdeildar og til foreldraráðs og öfugt. Í öldungaráði situr stjórnarmaður úr aðalstjórn blakdeildarinnar og sér um að upplýsingar flæði greiðlega í báðar áttir frá aðalstjórn blakdeildar og til öldunga og öfugt. Að öðru leyti stýrir öldungaráð starfsemi öldungadeilda félagsins án afskipta aðalstjórnar Blakdeildar.
- Ungdómsráð er ekki virkt í dag en árið 2016 er stefnt að því að foreldraráð muni sjá um stofnun þess. Ungdómsráð verður ráðgefandi nefnd fyrir stjórn blakdeildarinnar.
- Tveir menntaðir þjálfarar sjá um þjálfun yngri flokka deildarinnar. Það er markmið deildarinnar að allir yngriflokkabjálfarar séu annað hvort menntaðir sem íþróttakennarar eða með próf í almennum grunnnámskeiðum ÍSÍ. Einnig

starfa yngriflokkapjálfarar eftir ákveðnum reglum sem koma frá Blaksambandi Íslands og byggja á leikreglum í krakkablaki. Allir þjálfarar, sem sinna yngriflokkapjálfun, skulu hafi tekið námskeið í krakkablaki og hafa þar af leiðandi réttindi til þjálfunar á öllum stigum krakkablaks. Ef þörf er á aðstoðarþjálfara eru sömu skilyrði sett hvað krakkablakspjálfun varðar.

## **Umgjörð þjálfunar og keppni**

Í yngri flokkum er unnið eftir stigakerfi krakkablaks, samanber þjálfunarhandbók Blaksambands Íslands í krakkablaki og/eða ákvörðunum Yngriflokkaráðs BLÍ. Í téðri handbók má sjá nánari útlistun á hverju stigi.

### **Almennt um krakkablak**

Krakkablak gengur í fyrstu út á það að læra að kasta og grípa bolta en slögin eru síðan látin þróast smá saman yfir í venjuleg blakslög þangað til að við höfum tilbúinn „blakleik“. Mikil hreyfing er í leiknum alveg frá byrjendastigi. Styrkleikastigin eru fimm og fylgja hreyfiþroska barnsins.

Krakkablak hefur verið í þróun í um 20 ár og á uppruna sinn í Hollandi. Hugmyndin hefur nú dreifst með eldingarhraða um allan heim. Dæmi um velgengni krakkablaksins má m.a. finna í Danmörku en þar hafa íþróttakennarar tekið þessum nýja leik fegins hendi og hafa þúsundir íþróttakennara sótt námskeið í krakkablaki á síðustu árum. Leikurinn er talinn frábær til að efla hreyfiþroska barna og nýtist fyrir hvers konar íþróttaiðkun barna seinna á ævinni.

- Íþróttin er án árekstra (engin samstuð). Þetta elur af sér góðan anda í íþróttatímum.
- Krakkablak er alhliða íþrótt sem þroskar hreyfigetu barna, krefst mikillar hreyfingar og reynir jafnt á allan líkamann. Þjálfun í krakkablaki gagnast því sem undirbúningur undir hvers konar íþróttaiðkun barna seinna á ævinni.
- Strákar og stelpur geta spilað saman í liði eða á móti hvort öðru á jafnréttisgrundvelli án vandkvæða.
- Hver einstaklingur fær að njóta sín, ekki bara þeir sem eru fljótastir eða sterkastir, allir taka jafnan þátt í leiknum, allir geta orðið hetjur síns liðs.
- Hægt er að nota badmintonvelli til að spila á. Átta til tíu krakkar spila í einu á hverjum velli sem þýðir frábæra nýtingu á íþróttasölum í skólum.



- Til að spila blak þarf tvo til þrjú einstaklinga sem vinna saman að einu verkefni, að koma boltanum í gólf andstæðingsins. Þar af leiðandi er ekki hægt að spila íþróttina sem „sólóisti“ eða einspilari. Að sjálfsögðu þarf svo 4 eða 6 samhæfða spilara sem vinna saman til að vinna leik. Þetta grundvallareðli íþróttarinnar kennir krökkum að vinna saman sem hópur, nokkuð sem seinna á ævinni nýtist þeim bæði í skólastarfi og atvinnulífi.

## 6. flokkur (1.- 3. bekkur)

### Markmið

- Að allir geti verið með.
- Að strákar og stelpur geti spilað saman eða á móti hvort öðru.
- Að læra að kasta og grípa bolta.
- Íþrótt án árekstra og samstuða.
- Mikil og stöðug hreyfing sem eykur hreyfiproska krakka.
- Rétt þróun í hreyfiproska krakka.
- Að efla samkennd og hópkennd krakka.
- Að erfiðleikagráða tækniæfinga fari stighækkandi.
- Að iðkendur komist á stig tvö eftir þriggja ára iðkun eða við lok þriðja bekkjar.

### Keppni

- Engin stórmót eru haldin. Vináttuleikir við önnur nálægð lið koma samt jafnvel til greina en krökkunum skal innrætt það að úrslit í keppni skipti ekki máli, eina sem þeir eiga að stefna að sé að gera eins vel og þeir geta, það er markmiðið, sigur eða tap er aukaatriði.
- Mikil áhersla skal lögð á að allir fái tækifæri til að vera með í keppninni og að enginn skuli útilokaður vegna getu.
- Leikur og leikgleði ráði ríkjum í keppninni.

### Leiðir

- Spilað er svokallað krakkablað sem er hinn fullkomni blakleikur fyrir 6-16 ára krakka. Spilið þróast í 5 styrkleikjastigum. Í 6. flokki er stig 0 - 2 tekið fyrir.
- Æfingarnar séu fjölbættar og stuðli að bættum hreyfiproska. Hér er átt við æfingar sem örva hinar ýmsu skynstöðvar og unnið er með grófhreyfingar og fínhreyfingar bæði með og án bolta.
- Að þjálfunin fari fram á leikformi og sé einföld og skemmtileg.
- Að öll börn fái jöfn tækifæri til þátttöku.

### Verðlaun

- Allir fá verðlaun fyrir þátttöku.

## 5. flokkur (4. - 6. bekkur)

### Markmið

- Að bæta tæknilega færni.
- Að auka þol.
- Að auka kraft.
- Að auka liðleika.
- Að vekja íþróttáhuga fyrir lífstíð.
- Að upplýsa börnin um nauðsyn holls mataræðis.
- Að komast af stigi tvö á fimmta stig.

### Keppni

- Þátttaka í tveimur Íslandsmótum BLÍ og í landshlutamótum
- Mikil áhersla skal lögð á að allir fái tækifæri til að vera með í keppninni og að enginn skuli útilokaður vegna getu.
- Leikur og leikgleði ráði ríkjum í keppninni.
- Krökkunum skal innrætt það að úrslit í

### Leiðir

- Að færast upp um stig í krakkablaki, upp að stigi fjögur.
- Að æfingarnar eru fjölþættar.
- Að aðaláherslan í þjálfuninni sé á þjálfun tæknilegrar færni.
- Að æfingarnar feli í sér þol, kraft og liðleikaæfingar.
- Að æfingarnar séu skemmtilegar.
- Að öll börn fái tækifæri til æfinga og keppni miðað við þroska og getu.
- Verðlaunað er fyrir ástundun, framfarir og s.k. stuðboltaverðlaun á lokahófi félagsins.

### Verðlaun

- Allir fá verðlaun fyrir þátttöku.
- Efstu þrír fá gull, silfur og bronsverðlaun í mótum blaksambandsins.

keppni skipti ekki máli, eina sem þeir eiga að stefna að sé að gera eins vel og þeir geta, það er markmiðið, sigur eða tap er aukaatriði.

#### 4. flokkur (7. - 8. bekkur)

##### Markmið

- Að auka þol.
- Að auka kraft.
- Að auka hraða.
- Að auka liðleika.
- Að viðhalda og bæta áður lærða tæknilega færni.
- Að skapa félagslega jákvæðar aðstæður og umhverfi með íþróttastarfinu.
- Að kynna keppnis- og afreksíþróttamennsku og þann hugsunarhátt sem nauðsynlegur er til að árangur náist.
- Að kynna þá möguleika sem bjóðast þeim sem vilja iðka íþróttir sem líkamsrækt og vegna félagsskaparins.
- Að upplýsa unglिंगana um nauðsyn holls mataræðis.

##### Keppni

##### Leiðir

- Bæði stig 4 – 5 í krakkablaki.
- Að æfingarnar séu fjölbættar.
- Að æfingarnar byggist meira en áður á þoli, krafti og hraðaæfingum ásamt liðleikabjálfun.
- Að þeirri tæknilegu færni sé viðhaldið sem áður var lærd.
- Að sérstök áhersla sé lögð á að skapa unglिंगum félagslega góðar aðstæður innan íþróttaliðsins eða félagsins. Til þess skulu öll tækifæri sem bjóðast til hópþátttöku, hópferða og félagslegra athafna innan vallar sem utan, nýtt til hins ítrasta.
- Að fræðsla um vöxt og þroska fari fram.
- Að fræðsla um heilbrigðan lífsstíl fari fram.
- Að allir unglिंगar fái tækifæri til æfinga og keppni miðað við þroska og getu.

##### Verðlaun

-Þátttaka í tveimur Íslandsmótum BLÍ og í landshlutamótum

-Mikil áhersla skal lögð á að allir fái tækifæri til að vera með í keppninni og að enginn skuli útilokaður vegna getu.

-Leikur og leikgleði ráði ríkjum í keppninni.

-Unglingunum skal innrætt það að úrslit í keppni skipti ekki máli, eina sem þeir eiga að stefna að sé að gera eins vel og þeir geta, það er markmiðið, sigur eða tap er aukaatriði.

-Allir fá verðlaun fyrir þátttöku

-Efstu þrír fá gull, silfur og bronsverðlaun í mótum Blaksambandsins.

-Verðlaunað er fyrir ástundun, framfarir og s.k. stuðboltaverðlaun á lokahófi félagsins.

### 3. flokkur (9. - 10. bekkur)

#### Markmið

-Að auka þol.

-Að auka kraft.

-Að auka hraða.

-Að auka liðleika.

-Að viðhalda og bæta áður lærða tæknilega færni.

-Að skapa félagslega jákvæðar aðstæður og umhverfi með íþróttastarfinu.

-Að kynna keppnis- og afreksíþróttamennsku og þann hugsunarhátt sem nauðsynlegur er til að árangur náist.

-Að kynna þá möguleika sem bjóðast þeim sem vilja iðka íþróttir sem líkamsrækt og

#### Leiðir

-Hefðbundið blak tekur við af krakkablaki.

-Að æfingarnar séu fjölþættar.

-Að æfingarnar byggist meira en áður á þoli, krafti og hraðaæfingum ásamt liðleikabjálfun.

-Að þeirri tæknilegu færni sé viðhaldið sem áður var lærð.

-Að sérstök áhersla sé lögð á að skapa unglíngum félagslega góðar aðstæður innan íþróttaliðsins eða félagsins. Til þess skulu öll tækifæri sem bjóðast til hópþátttöku, hópferða og félagslegra athafna innan vallar sem utan nýtt til hins ýtrasta.

-Að fræðsla um vöxt og proska fari fram.

vegna félagsskaparins.

-Að upplýsa unglíngana um nauðsyn holls mataræðis.

-Að upplýsa unglíngana um nauðsyn heilbrigðs lífennis og forvarnarstarf gegn vímuefnum.

### **Keppni**

-Þátttaka í tveimur Íslandsmótum BLÍ.

Þátttaka í landshlutamótum

-Mikil áhersla skal lögð á að allir fái tækifæri til að vera með í keppninni og að enginn skuli útilokaður vegna getu.

-Leikur og leikgleði ráði ríkjum í keppninni.

-Unglingunum skal innrætt það að úrslit í keppni skipti ekki máli, eina sem þeir eiga að stefna að sé að gera eins vel og þeir geta, það er markmiðið, sigur eða tap er aukaatriði.

-Að fræðsla um heilbrigðan lífsstíl fari fram.

-Að allir unglíngar fái tækifæri til æfinga og keppni miðað við þroska og getu.

### **Verðlaun**

-Allir fá verðlaun fyrir þátttöku

-Efstu þrír fá gull, silfur og bronsverðlaun í mótum Blaksambandsins.

-Æskilegt er að verðlauna fyrir ástundun, framfarir og stuðboltaverðlaun á lokahófi félagsins.

## Meistaraflokkur (17 ára og eldri)

### Markmið

- Stefnt er að hámarksárangri í greininni.
- Að allir þjálfunarþættir séu teknir fyrir.
- Að auka þjálfunarálagið verulega. Styrktar- og kraftæfingar kynntar.
- Að viðhalda og bæta áður lærða tæknilega færni.
- Að skapa félagslega jákvæðar aðstæður og umhverfi með íþróttastarfinu.
- Að kynna keppnis- og afreksíþróttamennsku og þann hugsunarhátt sem nauðsynlegur er til að árangur náist. Stefnt er að því að þjálfarar upplýsa leikmenn sem eru í fremstu röð á landsvísu.
- Að kynna þá möguleika sem bjóðast þeim sem vilja iðka íþróttir sem líkamsrækt og vegna félagsskaparins.
- Að upplýsa um nauðsyn holls mataræðis.
- Að upplýsa unglingana um nauðsyn heilbrigðs lífnefndis og forvarnarstarf gegn vímuefnum.

### Keppni

- Þátttaka í Íslandsmótum og öðrum mótum á vegum BLÍ.
- Mikil áhersla skal lögð á að allir fái tækifæri til

### Leiðir

- Að æfingarnar séu alhliða og fjölbættar þannig að allir þjálfunarþættir séu teknir fyrir með tilliti til stöðu og hæfileika hvers einstaklings.
- Að sérhæfð afreksþjálfun fari fram og æfingaálagið sé aukið verulega frá því sem áður var sé stefnt að þátttöku í afreksíþróttum. Styrktar- og kraftæfingar stundaðar, til dæmis í formi lyftinga.
- Áhersla lögð á árangur.
- Að þeirri tæknilegu færni sé viðhaldið sem áður var lærð.
- Að fræðsla um heilbrigðan lífsstíl fari fram.

### Verðlaun

- Efstu þrjú fá gull, silfur og bronsverðlaun í mótum Blaksambands Íslands.

að vera með í keppninni og að enginn skuli  
útilokaður vegna getu.

-Stefnt er að sigri í þeim mótum sem tekið er  
þátt í.



## **Félagsstarf**

Félagsstarf er virkur hluti af mótahaldi innan Blaksambands Íslands. Má í því samhengi m.a. nefna að kvöldvökur eru fastur liður á Íslandsmótum yngri flokka. Stuðlað skal að ýmsum uppákomum innan félagsins, svo sem lokahófi, vídeókvöldi og sundferðum.

Í barna- og unglingastarfi er höfuðáherslan á uppeldislegt gildi íþróttaiðkunar og samfélag deildarinnar þar sem allir geta notið sín. Blakdeild KA leggur mikla áherslu á að íþróttin sé notuð til að þroska einstaklinginn og efla sjálfsmynd hans. Iðkendum er kennt að starfa saman í hóp og bera virðingu fyrir samherjum sínum, þjálfara og mótherjum.

## **Ungdómsráð**

Unnið er að stofnun ungdómsráðs sem hefur það að markmiði að koma til móts við félagslegar þarfir iðkenda og um leið gera það áhugaverðara að æfa með félaginu. Áherslur yngri flokkanna skulu í auknum mæli vera á forsendum iðkenda, þ.e. taka tillit til áhugamála þeirra og áherslna. Erlendar rannsóknir sýna að með þessu má minnka brottfall ungs fólks úr íþróttum.

### **Hvað gerir ungdómsráð:**

- Kemur með tillögur til stjórnar félagsins um mál sem betur mættu fara.
- Ráðið er algerlega sjálfstætt og getur haft áhrif á þróun mála í félaginu. Það setur sér sjálft sín mörk og þar er það í raun aðeins hugmyndaflugðið sem setur mörkin.

### **Helstu markmið með stofnun ungdómsráðs:**

- Virkja unga fólkið
- Fleiri atburðir - meira líf og þróun í félaginu
- Ungu fólkið kemur meira inn í ýmis almenn verkefni félagsins
- Ungu fólkið tekur að sér ákveðin verkefni fyrir félagið
- Ungu fólkið fær að spreyta sig á því að stjórna og taka ábyrgð

- Taka jafnvel þátt í stjórnarfundum félagsins – þjálfun á framtíðar stjórnarmönnum félagsins

## **Foreldrastarf**

Starfrækt er öflugt foreldraráð fyrir yngri flokkana. Hlutverk þess er að gæta hagsmuna iðkenda og sjá um framkvæmd ýmissa mála auk þess að vera hugmyndaveita fyrir aðalstjórn deildarinnar. Ráðið er einnig einskonar tengiliður á milli deildarinnar og heimila. Gott og árangursríkt samband er á milli foreldraráðs og stjórnar. Stjórnun deildarinnar er mikið til sameiginleg þar sem stjórnin sitja sameiginlega fundi hálfsmánaðarlega. Verkaskipting er nokkuð skýr. Öflugt foreldraráð eflir starf deildarinnar í heild sinni og er henni afar mikilvægt. Gott upplýsingastreymi milli deildarinnar og foreldra auðveldar báðum aðilum allt skipulag. Nauðsynlegt er að fræða foreldra um áherslur á æfingum og keppnum sem framundan eru. Markmiðið er að halda fræðslufundi til að efla heilbrigðan lífsstíl.

Félagið skiptir með sér verkum eins og áður hefur verið nefnt:

- Búninganefnd
- Mót- og ferðir
- Innheimta iðkendagjalda
- Iðkendaskráning
- Ungdómsráð
- Uppákomur og skemmtilegheit

## **Þjálfarar**

Stefnt er að því að allir þjálfarar séu íþróttakennarar eða með haldgóða þjálfaramenntun. Stuðst er við grunnámsskeið ÍSÍ og sérgreinanámskeið Blaksambands Íslands. Samráðsfundir þjálfara eru haldnir að lágmarki einu sinni á önn eða eftir þörfum.