



Fræðsluáætlun KKÍ

2009-2013

INNGANGUR	3
FRÆÐSLUSTEFNA KKÍ	4
FRÆÐSLUÁÆTLUN KKÍ	5
FORSENDUR ÁÆTLUNAR	5
FRÆÐSLUÁÆTLUNIN	5
MARKMIÐ ÞJÁLFUNAR ALDURSFLOKKA	6
<i>9 ára og yngri</i>	6
<i>10 til 12 ára</i>	6
<i>13 til 16 ára</i>	6
<i>17-19 ára</i>	7
MENNTUNARSTIGIN	8
ÞJÁLFARI 1	8
ÞJÁLFARI 2	9
ÞJÁLFARI 3	10
ENDURMENNTUN	11
VIÐAUKI 1	12
MAT Á ÞJÁLFURUM.....	12
VIÐAUKI 2	13
ÞJÁLFARI 1	13
VIÐAUKI 3	15
ÞJÁLFARI 2	15
VIÐAUKI 4	16
ÞJÁLFARI 3	16
VIÐAUKI 5	17
ÆSKULÝÐSLÖG	17
VIÐAUKI 6	19
STEFNUYFIRLÝSING UM ÞJÁLFARAMENNTUN.....	19
<i>Greinargerð með stefnuyfirlýsingu um þjálfaramenntun</i>	19
VIÐAUKI 7	21
REGULATIONS GOVERNING FIBA APPROVED COACHES	21
VIÐAUKI 8	ERROR! BOOKMARK NOT DEFINED.
ALMENNI HLUTINN - ÍSÍ	ERROR! BOOKMARK NOT DEFINED.

Inngangur

Fræðsluáætlun KKÍ sem gefin er út að þessu sinni er sú fyrsta sinnar tegundar hjá KKÍ. Áætlunin er afsprengi vinnu sem farið hefur fram innan fræðslunefndar frá haustdögum 2007 með það að markmiði að efla fræðslu meðal körfuknattleikspjálfa. Líta ber á áætlunina sem fyrsta skrefið í því að efla íslenskan körfuknattleik enn frekar, í að taka næsta skref til eflingar körfuknattleiks á Íslandi.

f.h. fræðslunefndar KKÍ
Snorri Örn Arnaldsson
formaður

Fræðslustefna KKÍ

Fræðslustefna KKÍ er sett fram í þeim tilgangi að efla þekkingu körfuknattleiksþjálfara á Íslandi. Markmiðin eru háleit, en að þeim ber að stefna og þau munu án efa bæta hreyfinguna til mikilla muna, náist þau nokkurn tíma.

Markmið fræðslunefndar

- að allir þjálfarar allra flokka hafi hlotið tilskylda menntun og fræðslu
 - þjálfarar 12 ára og yngri hafi lokið Þjálfari 1
 - þjálfarar 18 ára og yngri hafi lokið Þjálfari 2
 - þjálfarar meistaraflokka og landsliða hafi lokið Þjálfari 3
- að bjóða upp á spennandi þjálfaramenntun á hverju ári
- að fjölga hæfum þjálfurum
- að auka metnað þjálfara
- að bæta almenna þekkingu innan hreyfingarinnar

Fræðsluáætlun KKÍ

Fræðsluáætlun KKÍ tekur til fimm ára tímabils, 2009-2013, að þeim tíma liðnum verður stefnan endurskoðuð og sett fram að nýju. Fræðsluáætlun KKÍ er sett fram af brýnni þörf. Langt er um liðið síðan fræðslustarf innan KKÍ var virkt. Fræðsluáætlun þessi á að bæta þar um.

Pó svo áhugi KKÍ á að veita þjálfurum þessa lands aukna fræðslu, þá er það ekki einungis sjálfsprottinn áhugi KKÍ sem ýtir fræðsluáætluninni úr vör. KKÍ er hluti af stærri heild, sem aðili að Íþróttta- og Ólympíusambandi Íslands, FIBA Europe og FIBA World. Sem aðili að þessum heildarsamtökum ber KKÍ að fylgja þeim samþykktum sem eru settar fram innan þeirra.

Í stefnuyfirlýsingu ÍSÍ um þjálfaramenntun segir m.a. að ÍSÍ og sambandsaðilar þess stefni að því að allir þjálfarar sem starfa fyrir íþróttahreyfinguna á Íslandi hafi fullnægjandi og viðeigandi menntun til þeirra þjálfarastarfa sem þeir vinna. Jafnframt segir að til þess að ná þessum markmiðum stefna ÍSÍ og sambandsaðilar þess að því að koma á fót áfangaskiptu fræðslukerfi sem veitir þjálfurum möguleika á að afla sér fullnægjandi og viðeigandi menntunar til þjálfarastarfa. KKÍ hefur ekki uppfyllt þessi skilyrði undanfarin ár og það er miður.

Ekki skal þó einungis horft til ÍSÍ, heldur er áhersla FIBA og FIBA Europe á þjálfaramenntun sífellt að aukast. Þar má nefna reglugerð FIBA um FIBA Approved Coaches, en landssamband getur einungis skráð þá sem FIBA Approved Coaches sem hafa lokið æðstu þjálfaragráðu sambandsins, en þeir einir sem skráðir eru sem FIBA Approved Coaches geta þjálfað landslið skv. reglugerð FIBA. Til að KKÍ geti verið virkur aðili að ört vaxandi fræðsluneti FIBA og FIBA Europe, þarf KKÍ að standa vel að eigin fræðslumálum.

Sífelld fleiri félög uppfylla kröfur ÍSÍ um fyrirmyndafélög. Ein sú krafa sem sett er á fyrirmyndafélög er að hafa hæfa og vel menntaða þjálfara á sínum snærum. Það er því mikilvægt að KKÍ bjóði upp á fræðslu til þjálfara svo hægt verði fyrir aðildarfélög KKÍ að uppfylla þau skilyrði sem áður eru nefnd.

Forsendur áætlunar

Þjálfarastigin eru fimm:

- þjálfari 1 - getur stjórnað æfingum hjá börnum og unglingum á byrjunarstigi
- þjálfari 2 - getur þjálfað unglinga og fullorðna sem hafa árangur í keppni að markmiði
- þjálfari 3 - þjálfari á að geta séð um þjálfun landsliða og kennt á námskeiðum á vegum KKÍ og ÍSÍ
- þjálfari 4 - háskólamenntun
- þjálfari 5 - framhaldsmenntun

Fræðsluáætlun KKÍ er skipt upp í fimm fyrirtöld stig þar sem þjálfari 1, 2 og 3 eru kennd af KKÍ og ÍSÍ en þjálfari 4 og 5 eru sérnám í körfuknattleiksfræðum.

Fræðsluáætlunin

Fyrsti hluti fræðsluáætlunar KKÍ verður haldinn haustið 2009. Þá verður boðið upp á námskeið í þjálfara 1 og 2, og tímabilið 2009-2010 verður leitast við að halda námskeið í þjálfara 3.

Námskeið í þjálfara 1 eru almennt haldin í lok ágúst og fram í september. Í flestum tilfellum er um helgarnámskeið að ræða, en í einhverjum tilfellum gætu námskeið verið haldin á kvöldtíma. Krafist er 100% mætingar og fullrar þátttöku í námskeiðunum til að þeim teljist lokið. Í framtíðinni verður boðið upp á einhverja námskeiðshluta í þjálfara 1 í fjarnámi.

Námskeið í þjálfara 2 eru haldin í haustmánuðum, jafnan í september. Í flestum tilfellum er um helgarnámskeið að ræða, en í einhverjum tilfellum gætu námskeið verið haldin á kvöldtíma. Krafist er 100% mætingar og fullrar þátttöku í námskeiðunum til að þeim teljist lokið.

Námskeið í þjálfara 3 eru haldin bæði á haustmánuðum fyrir tímabil og á vorin við lok keppnistímabíla. Í flestum tilfellum er um helgarnámskeið að ræða, en í einhverjum tilfellum gætu námskeið verið haldin á kvöldtíma. Krafist er 100% mætingar og fullrar þátttöku í námskeiðunum til að þeim teljist lokið.

Markmið þjálfunar aldursflokka

Fræðslunefnd KKÍ setur hér fram markmið KKÍ við þjálfun hvers aldursflokks, frá 9 ára (byrjendaflokkur) og upp í afreksþjálfun.

Körfuknattleiksþjálfun er ekki ólík því að byggja hús. Ef grunnurinn er í ólagi, þá verður húsið aldrei jafn burðugt og það hefði annars orðið. Það sama gildir um þjálfun körfuknattleiksmanna, ef grunnurinn er ekki í lagi, þá verður leikmaðurinn aldrei sá leikmaður sem hann hefði annars getað orðið.

9 ára og yngri

Þjálfun á yngstu aldursstigum snýst um að ná inn fjölda iðkenda og kynna leikinn á jákvæðan hátt fyrir iðkendum. Æfingar eiga að vera einfaldar, reglur skýrar og einfaldar og gleðin á að vera í fyrirúmi. Körfuknattleikur á þessu stigi á að vera:

- ná inn sem flestum iðkendum
- leikur
- engin keppni og allir fá að taka þátt á jafnréttisgrundvelli og allir velkomnir > áhersla á að allir leggi sig fram og geri sitt besta
- gaman á æfingum
- einfaldar og skýrar reglur
- engin þjálfun í leikstöður, allir leikmenn læra það sama
- einfaldar grunnæfingar
- nota félagamótin öll til að öðlast leikreynslu
- að auka hreyfiþroska
- að fyrstu kynni af íþróttinni verði jákvæð

10 til 12 ára

Á þessum aldri hefst í raun fyrst körfuknattleiksþjálfun. Öll áhersla á að vera á grunnatriði leiksins, taktísk þjálfun á að vera í algjöru lágmarki og á þá að snúast um hreyfingu án bolta en ekki leikkerfi. Æfingar mega ekki vera of flóknar, byggja þarf mest á einstaklingsæfingum og einfaldari hópæfingum. Þjálfun á sendingartækni, skottækni (snúa að körfunni, nota úlnlið í skoti og rétta úr olnboga), varnarstöðum (varnarstaða 1) og knattraki (einn bolti, báðar hendur) auk grunn styrktarþjálfunar á að vera undirstaðan í þjálfun 10-12 ára.

- byggja ofan á grunnatriðin
- áfram að vinna í því að ná inn fleiri iðkendum
- allt sem gert er með hægrí á að gera með vinstri- og öfugt
- engin taktík, leggja áherslu á frjálsan leik og hreyfingu án bolta
- frammistöðumarkmið fremur en útkomumarkmið > leggja áherslu á að leikmenn geri sitt besta, sigur er ekki aðalmarkmiðið en fara skal í hvern leik með það að marki að allir leikmenn geri eins vel og þeir geta
- áhersla á stefnumarkmið með minnibolta, virða minniboltareglurnar
- engin þjálfun í leikstöður, allir leikmenn fá sömu þjálfun
- að bæta tæknilega færni
- að auka þol, kraft og liðleika
- að vekja íþróttáhuga fyrir lífstíð

13 til 14 ára

Á þessum árum skiptir miklu máli að halda áfram að byggja ofan á þann grunn sem hefur verið byggður upp í mikróbolta og minnibolta. Forðast skal taktíska þjálfun að miklu leyti (engin kerfi), en þó skal kenna leikmönnum hreyfingar án bolta, hvernig á að setja góðar hindranir og hvernig nota skal hindranir. Mikilvægt er að kenna leikmönnum að lesa leikinn og hvernig skuli bregðast við ýmsum aðstæðum sem kunna að koma upp á leikvöllinum. Varast skal alla þætti sem geta

gert leikmenn að róbotum á vellinum, svo sem ofuráhersla á taktík. Á þessum árum verður að hefja styrktarþjálfun af alvöru og snerpu- og hraðþjálfun.

- halda inni þeim fjölda iðkenda sem náðst hefur
- frammistöðumarkmið fremur en útkomumarkmið
- auka þol, kraft, hraða og liðleika
- að viðhalda og bæta áður lærða tæknilega færni
- að skapa félagslega jákvæðar aðstæður og umhverfi með íþróttastarfinu
- að kynna afreksstarf fyrir iðkendum

15 til 16 ára

Grunnatriði körfuknattleiks eiga enn að vera stærstur hluti æfinga enda er enn unnið með ómótaða körfuboltamenn sem eiga mikið eftir ólært.

Á þessum árum skiptir miklu máli að halda áfram að byggja ofan á þann grunn sem hefur verið byggður upp í mikróbolta og minnibolta. Gæta skal þess að einblína um of á taktík og taktíska þjálfun, en þó skal leggja mun meiri áherslu á að kenna leikmönnum hreyfingar án bolta, hvernig á að setja góðar hindranir og hvernig nota skal hindranir. Mikilvægt er að kenna leikmönnum að lesa leikinn beggja megin vallarins. Muna þarf að þeir leikmenn sem eru á þessum aldri eru ekki ungir meistaraflokksleikmenn og eiga því langa leið fyrir höndum. Styrktarþjálfun á að vera fastur hluti af þjálfun allra iðkenda þar sem áhersla á að bæta styrk auk þess sem unnið er með snerpu, hraða og sprengekraft. Varast skal þó of mikla þjálfun með lóðum.

- halda inni þeim fjölda iðkenda sem náðst hefur
- fara á í alla leiki og öll challenge með það að markmiði að vinna – leikmenn verða að læra að vinna og að læra að taka tapi
- auka þol, kraft, hraða, sprengekraft og liðleika
- að viðhalda og bæta áður lærða tæknilega færni
- að skapa félagslega jákvæðar aðstæður og umhverfi með íþróttastarfinu án þess að það komi niður á afrekshlutanum
- að kynna keppnis- og afreksíþróttamennsku og þann hugsunarhátt sem er nauðsynlegur til að árangur náist – ekki gleyma andlega þættinum
- þjálfun í leikstöður hefst á þessum árum en forðast skal eftir fremsta megni að binda leikmenn alveg niður

17-19 ára

Þjálfun á þessum aldri snýst meira um keppni og árangur en áður. Taktísk þjálfun er orðinn mjög stór hluti af þjálfuninni og leikmenn þurfa að æfa meira en áður ætli þeir sér að ná langt.

Mikilvægt er að styrktarþjálfun sé órjúfanlegur hluti af þjálfun leikmanna á þessum aldri og að unnið sé markvisst að því að bæta snerpu og hraða.

- að æfingarnar séu alhliða og fjölþættar 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.
- að unglíngunum sé gerð full grein fyrir hvaða hugarfar, álag og hæfileika þarf til að ná árangri í afreksíþróttum.
- gera þarf greinarmun á afreksíþróttamönnum og þeim sem sinna körfuboltanum af ánægjunni einni saman, báðir hópar eru mikilvægir fyrir félagið
 - afreksíþróttamenn þurfa að æfa meira og vinna ekki aðeins með körfuboltaþáttinn heldur þarf að vinna jafn mikið með líkamlega og andlega þáttinn svo leikmenn komist yfir það að vera efnilegir og eigi meiri möguleika á að ná árangri til lengri tíma
 - þeir sem æfa körfubolta aðeins ánægjunnar vegna og hafa ekki áhuga á að verða afreksmenn eru einnig mikilvægir því úr þeim hópi koma þjálfarar, dómara, stjórnarmenn, starfsmenn félaga og áhangendur/áhorfendur en þessir þættir eru ekki síður mikilvægir en afreksíþróttamennirnir

Menntunarstigin

Þjálfari 1

Skilyrði: 16 ára aldur, grunnskólapróf.

Þjálfari 1 er annars vegar skipt í almennan hluta sem kenndur er hjá ÍSí og hins vegar í sérgreinahluta sem er í umsjón KKÍ. Hvor hluti fyrir sig er 60 stundir, 120 stundir samtals. Þjálfari sem lýkur fyrsta stigi getur skipulagt og stjórnað æfingatíma hjá börnum og unglingum á byrjendastigi. Almenni hlutinn er nánar tilgreindur í viðauka 8.

Á þessu stigi er m.a. farið yfir:

- hlutverk þjálfarans
- mótahald og sérreglur í flokkakeppni
- þjálfun míkrobolta og minnibolta
- dómaramenntun og leikreglur
- áherslur í þjálfun barna á fyrstu stigum leiksins
- grunntækni
- samskipti við foreldra og forráðamenn
- styrktarþjálfun - unnið með eigin líkama

Pjálfari 2

Skilyrði: 18 ára aldur, þarf að hafa lokið fyrsta þjálfarastigi, bæði almenna og sérgreinahluta.

Pjálfari þarf að þjálfra heilt tímabil að loknu þjálfara 1 áður en hafist er handa við þjálfara 2.

Pjálfari 2 er skipt í almennan hluta sem kenndur er hjá ÍSÍ og sérgreinahluta sem er í umsjón KKÍ.

Almenni hlutinn er 40 stundir og sérgreinahlutinn 80 stundir.

Pjálfari sem lýkur öðru stigi getur þjálfað unglinga og fullorðna sem hafa árangur í keppni að markmiði.

Pjálfari þarf að klára bæði almenna hluta og sérgreinahluta þjálfara 1 áður en nám er hafið á þjálfara 2.

Á þessu stigi er m.a. farið yfir:

- þjálfun á gagnfræðialdri
- grunnþættir í taktískri þjálfun
- styrktarþjálfun fyrir unga körfuboltamenn
- tækniþjálfun > skot, sendingar, knattrak
- vörn > varnarstöður og notkun þeirra, mismundandi varnarafbrigði

Pjálfari 3

Skilyrði: að hafa lokið þjálfara 2, bæði almenna og sérgreinahluta, og að þjálfra heilt tímabil að loknu þjálfara 2 áður en hafist er handa við þjálfara 3.

Þjálfara þrjú er skipt í almennan hluta sem kenndur er hjá ÍSí og sérgreinahluta sem er í umsjón KKÍ. Almenni hlutinn er 40 stundir og sérgreinahlutinn 80 stundir.

Þjálfari sem lýkur þriðja stigi á að geta tekið að sér að skipuleggja og útfæra þjálfun hjá félagi eða deild. Þjálfari á að geta séð um þjálfun landsliða og kennt á námskeiðum hjá KKÍ og ÍSí.

Á þessu stigi er m.a. farið yfir:

- þjálfun afreksmanna og lengra kominna
- leikgreining og scouting
- áhersluatriði þjálfunar eftir aldri
- hlutverk yfirþjálfara
- styrktar- og kraftþjálfun í körfubolta

Endurmenntun

Þjálfarar sem hafa klárað stig þrjú þurfa að sinna ákveðinni endurmenntun til að halda sinni gráðu.

- mæta á áherslufund dómaranefndar síðustu helgi í ágúst eða fyrstu helgi í september ár hvert
- minnst 15 tíma á þriggja ára fresti

Taki þjálfari 3 sér frí frá þjálfun í þrjú tímabil eða lengur þarf hann að sinna ákveðinni endurmenntun til að halda sinni gráðu.

- taki þjálfari með þjálfara 3 menntun sér frí þrjú til fimm tímabil þarf að sækja námskeið 3b í leikgreiningu og hluta 3c áður en þjálfað er á ný
- taki þjálfari með þjálfara 3 menntun sér frí í lengur enn fimm tímabil þarf að sækja körfuboltahluta þjálfara 3 aftur til að halda réttindum

Viðauki 1

Mat á þjálfurum

Við innleiðingu fræðsluáætlunar þarf að meta virka þjálfara inn í þjálfarastigin og meta hvar þeir eru staddir innan þess fræðslukerfis sem sett er upp í fræðsluáætlun þessari. Almenn viðmið eru þessi:

Þjálfari 1:

Þjálfari sem hefur þjálfað í þrjú ár hið minnsta - hægt er að meta þjálfara inn í 1a, 1b og/eða 1c á grundvelli reynslu sem leikmaður.

Þjálfari 2:

Þjálfari sem hefur þjálfað í sjö ár hið minnsta og hefur sótt sér menntun - hægt er að meta þjálfara inn í 2a og/eða 2b hafi viðkomandi þjálfari reynslu sem leikmaður

Þjálfari 3:

Þjálfari sem hefur þjálfað í tíu ár hið minnsta og hefur sótt sér menntun eða hefur víðtæka reynslu sem leikmaður í landsliðum og úrvalsdeild

- B.Ed. í íþróttfræðum telst hafa klára' allan sérgreinahlutann af þjálfara 1 nema dómaraámskeið hafi þeir körfuboltabakgrunn sem leikmenn
- B.Ed. í íþróttfræðum telst hafa klárað allan sérgreinahlutann af þjálfara 1 og 2 nema dómaraámskeið hafi þeir körfuboltabakgrunn sem leikmenn og körfuboltaþjálfarar
- B.Ed. í íþróttfræðum á allan sérgreinahlutann eftir hafi þeir engan körfuboltabakgrunn nema lokaverkefni eða önnur stór verkefni í náminu hafi snúist um körfubolta og eru þess eðlist að hægt sé að meta inn í þjálfarastig KKÍ
- Þjálfari sem hefur klárað A-, B- og C-stig KKÍ (gömlu stigin) telst hafa lokið þjálfara 1 og 2 í sérgreinahlutanum

Athuga skal að þetta eru einungis almenn viðmið og áskilur fræðslunefnd sér til að meta hvern þjálfara út frá þeim gögnum sem eru fyrirleggjandi. Verði þjálfari ósáttur við mat fræðslunefndar getur hann komið því erindi fram við fræðslunefnd og mun fræðslunefnd meta viðkomandi aftur út frá nýjum gögnum.

Mat inn í almenna hlutann er unnið af fræðsluviði ÍSÍ.

Þjálfari 1

Í almenna hlutanum er m.a. farið yfir hlutverk þjálfarans, þroska, starfsemi líkamans, heilsufræði og íþróttameiðslu. Hægt er að taka öll þrjú námskeið sérgreinahlutans án þess að taka almenna hlutann. Þessu stigi er hins vegar ekki lokið fyrr en þjálfari hefur tekið bæði sérgreinahluta og almenna hlutann.

Námskeið í þjálfara 1.

Sérgreinahluti:

KKÍ 1a

- *Inngangur að körfuknattleiksþjálfun (10 klst)*
Grunnur að þjálfun körfuknattleiks. Yfirferð yfir helstu þætti körfuknattleiksþjálfunar og þjálfun á yngstu aldrsstigum. Bóklegt.
 - *Námsefni:* Basketball for young players, FIBA Europe. Bókin er aðgengileg á heimasíðu KKÍ. Kaflar 1, 2, og 6.
 - *Leiðbeinandi:*
 - *Námsmat:*
 - *Ítarefni:*
- *Dómaranámskeið (10 klst)*
Farið er yfir leikreglur í körfuknattleik og ýmsum spurningum svarað um leikreglur, leikstjórn og dómgæslu almenn. Kennsla fer fram í fyrirlestri og með verklegri þjálfun, í lokin er skriflegt próf.
 - *Leiðbeinandi:* Dómaranefnd
 - *Námsefni:*
 - *Námsmat:*
 - *Ítarefni:*

KKÍ 1b

- *Minniboltaþjálfun - grunnþjálfun (10 klst)*
Farið yfir þjálfun í minnibolta, kennsla á grunnatriðum körfuknattleiks, utanumhald minniboltaflokks, framkoma á æfingum og í leikjum, samskipti við foreldra og forráðamenn.
 - *Námsefni:* Basketball for young players, FIBA Europe. Bókin er aðgengileg á heimasíðu KKÍ. Kaflar 5 og 6.
 - *Leiðbeinandi:*
 - *Námsmat:*
 - *Ítarefni:*
 - *Forkröfur:* inngangur að körfuknattleiksþjálfun
- *Þjálfun unglinga (10 klst)*
Markmiðasetning þjálfunar, kynning á leikstöðum, grunnur að taktískri þjálfun.
 - *Námsefni:* Basketball for young players, FIBA Europe. Bókin er aðgengileg á heimasíðu KKÍ. Kafli 7.
 - *Leiðbeinandi:*
 - *Námsmat:*
 - *Ítarefni:*
 - *Forkröfur:* inngangur að körfuknattleiksþjálfun

KKÍ 1c

- *Styrktarþjálfun í yngri flokkum (10 klst)*
Styrktarþjálfun 11-14 ára, almennar styrktaræfingar og æfingar sem nýtast til snerpu og hraðaþjálfunar. Leitast er við því að svara spurningunni, af hverju styrktarþjálfun á unglingsaldri?
 - *Námsefni:* Þjálffræði körfuknattleiks, Bjarni Gaukur Þórmundsson og Guðbjörg Norðfjörð. Lokaverkefni við ÍKHÍ, aðgengilegt á heimasíðu KKÍ.
 - *Leiðbeinandi:*
 - *Námsmat:*

- Ítarefni
- *Tækniþjálfun 1 (10 klst)*
Þjálfun grunntækni, skotþjálfun, sendingatækni, knattrak, boltameðferð, fótavinna, hreyfing án bolta.
 - *Námsefni:*
 - *Leiðbeinandi:*
 - *Námsmat:*
 - *Ítarefni:*
 - *Forkröfur: minniboltaþjálfun - grunnþjálfun og: þjálfun unglinga*

Viðauki 3

Þjálfari 2

Í almenna hlutanum er m.a. farið yfir starfsemi líkamans, skipulag þjálfunar, sálarfræði, siðfræði íþróttta og íþróttameiðsli. Hægt er að taka öll námskeið sérgreinahlutans án þess að taka almenna hlutann. Þessu stigi er hins vegar ekki lokið fyrr en þjálfari hefur tekið bæði sérgreinahluta og almenna hlutann.

Námskeið í þjálfara 2.

Sérgreinahluti:

KKÍ 2a

- *Varnarleikur 1 (15 klst)*
Farið yfir varnarstöðurnar og hvaða hlutverk hver þeirra hefur. Maður á mann vörn, æfingar fyrir einn á einn vörn, liðsvörn.
 - *Námsefni:*
 - *Leiðbeinandi:*
 - *Námsmat:*
 - *Ítarefni:*
- *Varnarleikur 2 (20 klst)*
Svæðisvarnir og pressuvarnir.
 - *Námsefni:*
 - *Leiðbeinandi:*
 - *Námsmat:*
 - *Ítarefni:*

KKÍ 2b

- *Sóknarleikur 1 (15 klst)*
Sókn gegn maður á mann vörn.
 - *Námsefni:*
 - *Leiðbeinandi:*
 - *Námsmat:*
 - *Ítarefni:*
- *Sóknarleikur 2 (20 klst)*
Markmiðasetning þjálfunar, kynning á leikstöðum, grunnur að taktískri þjálfun.
 - *Námsefni:* Basketball for young players, FIBA Europe. Bókin er aðgengileg á heimasíðu KKÍ. Kafli 7.
 - *Leiðbeinandi:*
 - *Námsmat:*
 - *Ítarefni:*

KKÍ 2c

- *Styrktarþjálfun á miðstigi (10 klst)*
Styrktarþjálfun leikmanna 14-17 ára, styrkur stoðkerfis, kraftur og snerpa, sprengi- og stökkkraftur.
 - *Námsefni:*
 - *Leiðbeinandi:*
 - *Námsmat:*
 - *Ítarefni:*

Viðauki 4

Þjálfari 3

Í almenna hlutanum er m.a. farið yfir starfsemi líkamans, sálarfræði, kennslu- og aðferðarfræði, samþæfing og tækni og íþróttameiðsli. Hægt er að taka öll þrjú námskeið sérgreinahlutans án þess að taka almenna hlutann. Þessu stigi er hins vegar ekki lokið fyrr en þjálfari hefur tekið bæði sérgreinahluta og almenna hlutann.

Námskeið í þjálfara 3.

Sérgreinahluti:

KKÍ 3a

- *Þjálfun afreksmanna (20 klst)*
Þjálfun afreksíþróttamanna, tækniþjálfun fyrir lengra komna, sálfræði á bak við afreksmenn.
 - *Námsefni:*
 - *Leiðbeinandi:*
 - *Námsmat:*
 - *Ítarefni:*
- *Kraftþjálfun körfuboltamanna (10 klst)*
Kraftur og þol fullorðinna körfuboltamanna
 - *Námsefni:*
 - *Leiðbeinandi:*
 - *Námsmat:*
 - *Ítarefni:*

KKÍ 3b

- *Pol- og styrktarþjálfun í körfubolta (20 klst)*
Uppbygging þols í körfubolta, líkamspjálfun í körfubolta, að toppa á réttum tíma. Uppbygging á styrk.
 - *Námsefni:* Total basketball fitness, Ben Cook.
 - *Leiðbeinandi:*
 - *Námsmat:*
 - *Ítarefni:*
- *Skipulag þjálfunar (10 klst)*
Hlutverk yfirþjálfara hjá félagi, undirbúningur æfinga, nýting aðstoðarmanna/aðstoðarþjálfara
 - *Námsefni:*
 - *Leiðbeinandi:*
 - *Námsmat:*
 - *Ítarefni:*

KKÍ 3c

- *Leikgreining (15 klst)*
Mat á eigin liði, scouting. Þjálfarar horfa saman á leik(i), greina leikinn, umræður.
 - *Námsefni:*
 - *Leiðbeinandi:*
 - *Námsmat:*
 - *Ítarefni:*
- *Hugmyndafræði þjálfara (5 klst)*
Mismunandi hugmyndafræði. Þjálfarar setja eigin hugmyndafræði á blað. Umræður.
 - *Námsefni:*
 - *Leiðbeinandi:*
 - *Námsmat:*
 - *Ítarefni:*

Viðauki 5

Æskulýðslög

I. kafli. Almenn ákvæði.

1. gr. Tilgangur laga þessara er að styðja börn og ungmenni til þátttöku í æskulýðsstarfi. Með æskulýðsstarfi er átt við skipulagða félags- og tómstundastarfsemi þar sem börn og ungmenni starfa saman í frístundum sínum að hugsjónum, markmiðum og áhugamálum sem þau sjálf meta að verðleikum. Í skipulögðu æskulýðsstarfi skal hafa í huga félags-, forvarna-, uppeldis- og menntunarlegt gildi þess sem miðar að því að auka mannkosti og lýðræðisvitund þátttakenda. Í öllu starfi með börnum og ungmennum skal velferð þeirra höfð að leiðarljósi og þau hvött til frumkvæðis og virkrar þátttöku. Lögin miðast við æskulýðsstarf fyrir börn og ungmenni, einkum á aldrinum 6-25 ára.

2. gr. Lög þessi gilda um:

1. Starfsemi félaga og félagasamtaka sem sinna æskulýðsmálum á frjálsum áhugamannagrundvelli, enda byggist félagsstarfsemin fyrst og fremst á sjálfböðastarfi og eigin fjármögnun.
2. Æskulýðsstarf á vegum ríkis og sveitarfélaga og í skólum, að svo miklu leyti sem við á og önnur lög og aðrar reglur gilda ekki um.
3. Aðra starfsemi þar sem einkum er sinnt ófélagsbundnu æskufólki í skipulögðu æskulýðsstarfi.

3. gr. Ríki og sveitarfélög í samstarfi við félög og félagasamtök á sviði æskulýðsmála stuðla að því að ungt fólk eigi þess kost að starfa að æskulýðsmálum við sem fjölbreyttust skilyrði. Um framlög úr ríkissjóði til starfsemi landssamtaka æskulýðsfélaga fer eftir ákvörðun Alþingis í fjárlögum. Um framlög til starfsemi svæðisbundinna æskulýðsfélaga og æskulýðssamtaka fer eftir samþykktum í fjárhagsáætlunum sveitarfélaga.

II. kafli. Stjórn æskulýðsmála.

4. gr. Menntamálaráðherra fer með yfirstjórn æskulýðsmála samkvæmt lögum þessum.

5. gr. Ráðherra skipar níu fulltrúa í Æskulýðsráð. Fimm fulltrúar skulu skipaðir samkvæmt tilnefningu æskulýðssamtaka, samkvæmt nánari ákvæðum í reglugerð.¹⁾ Tveir fulltrúar skulu tilnefndir af Sambandi íslenskra sveitarfélaga. Ráðherra skipar formann og varaformann Æskulýðsráðs án tilnefningar. Skipunartími ráðsins er tvö ár.

¹⁾[Rg. 1088/2007.](#)

6. gr. Hlutverk Æskulýðsráðs er:

1. Að vera stjórnvöldum til ráðgjafar í æskulýðsmálum.
2. Að gera tillögur um áherslur og stefnumótun í málaflokknum.
3. Að veita umsagnir um mál er varða æskulýðsstarfsemi.
4. Að leitast við að efla æskulýðsstarfsemi félaga, félagasamtaka, skóla og sveitarfélaga og stuðla að samvinnu þessara aðila um æskulýðsmál.
5. Að efna til funda og ráðstefna um æskulýðsmál.
6. Að taka þátt í erlendu samstarfi um æskulýðsmál eftir nánari ákvörðun ráðherra.
7. Að stuðla að þjálfun og menntun forustufólks, leiðbeinenda og sjálfböðaliða.
8. Að sinna öðrum þeim verkefnum sem ráðherra kann að fela því.
 - Ráðherra er heimilt að setja nánari reglur um starfsemi Æskulýðsráðs.
 - Kostnaður við störf og verkefni Æskulýðsráðs skal greiddur úr ríkissjóði.

III. kafli. Æskulýðssjóður.

7. gr. Alþingi veitir árlega fé í Æskulýðssjóð til eflingar æskulýðsstarfi. Sjóðnum er heimilt að taka við frjálsum framlögum.

8. gr. Stjórn Æskulýðssjóðs skal skipuð þremur fulltrúum til tveggja ára í senn. Formaður Æskulýðsráðs er formaður sjóðsins, en ráðið tilnefnir tvo fulltrúa og jafnmarga varamenn. Ráðherra skipar varaformann Æskulýðssjóðs úr hópi aðalfulltrúa.

9. gr. Hlutverk Æskulýðssjóðs er að styrkja eftirtalin verkefni á vegum æskulýðsfélaga og æskulýðssamtaka:

1. Sérstök verkefni sem unnin eru fyrir börn og ungmenni og/eða með virkri þátttöku þeirra.
2. Þjálfun forustufólks, leiðbeinenda og sjálfboðaliða.
3. Nýjungar og þróunarverkefni.
4. Samstarfsverkefni æskulýðsfélaga og æskulýðssamtaka.
 - Ráðherra úthlutar styrkjum úr Æskulýðssjóði að fengnum tillögum stjórnar sjóðsins.
 - Ráðherra er heimilt að setja nánari reglur um úthlutun úr Æskulýðssjóði.

IV. kafli. Starfsskilyrði í æskulýðsstarfi.

10. gr. Miða skal við að þeir sem starfa með eða hafa umsjón með börnum og ungmennum í æskulýðsstarfi séu lögráða og hafi þjálfun, menntun, þekkingu eða reynslu til starfsins. Í skipulögðu æskulýðsstarfi og í ferðum með börnum og ungmennum er forustufólki, leiðbeinendum, sjálfboðaliðum og öðru starfsfólki óheimilt að neyta áfengis og annarra vímuefna. Óheimilt er að ráða til starfa hjá aðilum, sem 2. gr. tekur til og sinna börnum og ungmennum undir 18 ára aldri í æskulýðsstarfi, einstaklinga sem hlotið hafa refsídóm vegna brota á ákvæðum XXII. kafla almennra [hegningarlaga, nr. 19/1940](#). Sama gildir um þá sem hlotið hafa refsídóm fyrir brot gegn lögum um ávana- og fíkniefni, nr. 65/1974, á síðastliðnum fimm árum. Ákvæði þetta nær einnig til þeirra sem falin er umsjón með börnum og ungmennum undir 18 ára aldri á grundvelli sjálfboðaliðastarfs.

Yfirmenn skóla, leikskóla, sumardvalarheimila, íþrótt- og tómskundamiðstöðva og annarra slíkra stofnana eða staða þar sem börn og ungmenni koma saman eða dveljast um lengri eða skemmri tíma, og 2. gr. tekur til, eiga rétt til upplýsinga úr sakaskrá um það hvort tiltekinn einstaklingur, sem sótt hefur um störf á þeirra vegum, hefur hlotið dóm vegna brota sem 3. mgr. tekur til, að fengnu samþykki hans.

Standi ríki, sveitarfélag eða aðrir aðilar fyrir starfsemi sem fellur undir lög þessi skal þess gætt að hún uppfylli lög og reglur um aðgengi, aðstöðu, hollustuhætti og öryggisþætti.

V. kafli. Stuðningur sveitarfélaga við æskulýðsstarf.

11. gr. Sveitarstjórnir setja sér reglur um á hvern hátt stuðningi við frjálst æskulýðsstarf skuli háttað. Sveitarfélög hafa starfandi æskulýðsnefndir eða sambærilegar nefndir samkvæmt ákvörðun sveitarstjórnar.

Sveitarstjórnir hlutast til um að stofnuð séu ungmennaráð. Hlutverk ungmennaráða er m.a. að vera sveitarstjórn um til ráðgjafar um málefni ungs fólks í viðkomandi sveitarfélagi. Sveitarstjórnir setja nánari reglur um hlutverk og val í ungmennaráð.

VI. kafli. Æskulýðsrannsóknir.

12. gr. Ráðherra stuðlar að því að fram fari reglubundnar æskulýðsrannsóknir sem lagðar verði til grundvallar stefnumótun í æskulýðsmálum.

Ráðherra skipar fimm manna ráðgjafarnefnd um æskulýðsrannsóknir. Einn fulltrúi skal skipaður samkvæmt tilnefningu Æskulýðsráðs, einn fulltrúi samkvæmt tilnefningu æskulýðssamtaka og einn fulltrúi samkvæmt tilnefningu stjórnar Sambands íslenskra sveitarfélaga. Ráðherra skipar tvo fulltrúa án tilnefningar. Ráðherra skipar formann og varaformann úr hópi nefndarmanna. Skipunartími nefndarinnar er þrjú ár.

VII. kafli. Önnur ákvæði.

13. gr. Ráðherra getur í reglugerð sett nánari ákvæði um framkvæmd laga þessara.

14. gr. Lög þessi öðlast þegar gildi.

Viðauki 6

Stefnuyfirlýsing um þjálfaramenntun

Með hugtakinu **þjálfari** er hér átt við hvern þann sem kennir íþróttir og skipuleggur og stjórnar íþróttæfingum.

- Íþróttasamband Íslands og sambandsaðilar þess stefna að því:**
 - að allir þjálfarar sem starfa fyrir íþróttahreyfinguna á Íslandi hafi fullnægjandi og viðeigandi menntun til þeirra þjálfarastarfa sem þeir vinna.
 - að tryggja réttindi allra þjálfara með fullnægjandi og viðeigandi menntun til að starfa við þjálfun á vegum íþróttahreyfingarinnar á Íslandi.
 - að við samninga um starfskjör þeirra þjálfara sem starfa fyrir íþróttahreyfinguna á Íslandi verði tekið tillit til menntunar þeirra, reynslu og annars sem aukið getur hæfni þeirra sem þjálfara.
 - að vinna að því að mikilvægi þjálfarastarfsins og nauðsyn á góðri þjálfaramenntun öðlist aukna viðurkenningu, bæði innan íþróttahreyfingarinnar og meðal almennings.
- Til að ná þessum takmörkum stefna ÍSí og sambandsaðilar þess að því:**
 - að koma á fót áfangaskiptu fræðslukerfi sem veiti möguleika á að afla sér fullnægjandi og viðeigandi menntunar til þjálfarastarfa fyrir alla aldurshópa og á öllum afreksstigum. Áfangaskipting fræðslukerfisins skal vera samræmd fyrir allar íþróttgreinar og námsefni og kennsla í sameiginlegum námsgreinum samnýtt milli íþróttagreina eins og kostur er.
 - að skilgreina hvers konar þjálfaramenntun sé fullnægjandi og viðeigandi til að stunda þjálfarastörf fyrir hvern aldurshóp, hvert afreksstig og hverja íþróttgrein. Skilgreiningar á hæfniskröfum til þjálfara skulu miðast við áfangaskiptingu fræðslukerfisins og skal sambærileg menntun sem aflað er annars staðar metin með samanburði við það.
 - að ÍSí beri ábyrgð á faglegu innihaldi í öllum almennum þáttum þjálfaramenntunarinnar, sem sameiginlegir eru öllum íþróttagreinum, en sérsamböndin hvert um sig beri ábyrgð á faglegu innihaldi í þeim þáttum þjálfaramenntunarinnar sem eru sértækir fyrir viðkomandi íþróttgrein.
 - að innan fræðslukerfis íþróttahreyfingarinnar verði unnt að afla sér menntunar í efsta áfanga til þjálfarastarfa fyrir hvern tiltekinn markhóp (aldurshóp eða afreksstig).

Greinargerð með stefnuyfirlýsingu um þjálfaramenntun

Það hefur lengi verið eitt af baráttumálum íþróttahreyfingarinnar að eignast nægilega marga vel menntaða og hæfa þjálfara, til að tryggja öllum iðkendum sínum sem réttastar þjálfunaraðferðir og sem bestan árangur. Á síðari árum hafa kröfur almennings um innihald og gæði þess starfs sem unnið er í íþróttahreyfingunni einnig farið vaxandi, ekki síst vegna þess að þar er um þýðingarmikið uppeldisstarf að ræða. Kannanir hafa sýnt að íþróttþjálfarar eru mikilvægir áhrifavaldar í lífi ungs fólks sem er undir handleiðslu þeirra og þarf ekki að orðlengja um mikilvægi þess að þeir séu starfi sínu vaxnir, hvort sem þeir þjálfu unga eða gamla, skokkara eða afreksfólk. Ein af forsendum þess að menntuðum og hæfum þjálfurum fjölgi er að mikilvægi þjálfarastarfsins njóti verðskuldaðrar viðurkenningar, bæði innan íþróttahreyfingarinnar og meðal almennings. Víða erlendis njóta íþróttþjálfarar bæði álit og virðingar og má nefna þjálfara í bandarískum skólum sem dæmi um það. Nauðsynlegt er að þjálfarastörf njóti viðurkenningar til jafns við önnur sérhæfð störf, sem hægt er að afla sér réttinda til með viðeigandi námi eða á annan hátt, en til þess að svo megi verða þarf að vera ljóst hvaða kröfur eru gerðar til þeirra sem þau vinna. Fræðslustarf ÍSí og sérsambandanna hefur að miklu leyti snúist um að mennta þjálfara, auk þess sem fjölmargir Íslendingar hafa sótt verðmæta menntun á þessu sviði til annarra landa. Fræðslunefnd ÍSí býður upp á þjálfaranámskeið í almennum þáttum, sem sameiginlegir eru öllum íþróttagreinum. Hvað menntun þjálfara í einstökum íþróttagreinum varðar er staðan hins vegar

afar mismunandi milli sérsambanda. KSÍ hefur yfir að ráða öflugu þrepaskiptu fræðslukerfi, þó nokkur sérsambönd eru komin vel á veg með sinn hluta menntunar fyrir þjálfara en allt of mörg sérsamböndanna bjóða upp á litla eða enga þjálfaramenntun í sinni íþróttagrein.

Með samþykkt markvissrar og ábyrgrar stefnuyfirlýsingar varðandi menntun þjálfara og þær hæfniskröfur sem gerðar eru til þeirra getur íþróttahreyfingin stigið stórt skref í átt til þess að efla og bæta starfsemi sína. Auk þess mun íþróttahreyfingin afla sér trausts og virðingar meðal almennings, með því að uppfylla betur þær gæðakröfur sem í vaxandi mæli eru gerðar til íþróttastarfsins. Með framkvæmd stefnuyfirlýsingarinnar munu íþróttahreyfingunni loks gefast aukin tækifæri til að koma heildarstefnu sinni og gildismati á framfæri til félaga sinna og iðkenda, fyrir tilstilli vel menntaðra og hæfra þjálfara.

Viðauki 7

Regulations governing FIBA Approved Coaches

1. Definition

- 1.1. A Coach is a person who prepares a team for, and/or directs the team in, competition, and is licensed by a National Federation

2. Duties and Obligations of National Federations

- 2.1. Each National Federation is obliged to have a licensing system for its coaches.
- 2.2. Each National Federation is obliged to have an accreditation system in place which grades its coaches according to national standards prescribed by the National Federations.
- 2.3. The National Federation shall inform FIBA of the names of Coaches who have been graded at the highest level, and shall inform FIBA of any changes to the list at the end of each year.

3. FIBA Approved Coaches

- 3.1. Coaches in possession of the highest grading as determined by their National Federation are entitled to the designation "FIBA Approved Coach".
- 3.2. To achieve designation of FIBA Approved Coach, a coach must first be included in the list of coaches holding the highest grading provided to FIBA by his National Federation.
- 3.3. A Coach may be included only in the national list of the country of which he is a legal citizen. This does not affect his ability to perform the duties of a Coach in another country according to the applicable regulations of that country.
- 3.4. Each National Federation may have an unlimited number of FIBA Approved Coaches.
- 3.5. Once approved, the title of FIBA Approved Coach is valid as long as the coach remains on the list submitted to FIBA in terms of 3.2, unless FIBA adopts additional requirements, which would require the renewed qualification of the FIBA Approved Coach.
- 3.6. A coach must be designated FIBA Approved Coach in order to be a Head Coach of a national team competing in the Main Official Competitions of FIBA.
- 3.7. Once a Coach has been issued a FIBA Approved Coach Licence, he becomes automatically a member of the World Association of Basketball Coaches (WABC).