



BARNA- OG UNGLINGARÁÐ KNATTSPYRNUDEILDAR

FORELDRAVÍSIR ÞRÓTTAR

September 2025

EFNISYFIRLIT

Velkomin í Prótt	3
Iðkendur	4
Félagið	5
Próttarafatnaður	6
Æfingagjöld- og fjáröflun	7
Yngri flokka mót Próttar	9
Foreldrar í Prótti	10
Foreldraráð	12
Yngri flokkar	13
8. flokkur	15
7. flokkur	16
6. flokkur	17
5. flokkur	18
4. flokkur	19
3. flokkur	20
2. flokkur og venslaliðin (SR og KP)	21
Gistimót 5.-7. flokks	22
Keppnisferðir - mót á vegum KSÍ	23
Af hverju að taka þátt í sjálfböðaliðastarfi?	24

Foreldravísir Próttar

Útgáfa 2.0 / September 2025

Útgefandi: Barna- og unglingaráð knattspyrnudeildar Próttar

Ljósmyndir: Jón Margeir Þórisson ofl.



Velkomin í Þrótt

Við bjóðum þig og barnið þitt hjartanlega velkomin í Þrótt. Það er ósk okkar að í þessari handbók fái þú allar helstu upplýsingar sem þú þarfnast til að byrja að njóta þess að vera í félaginu okkar, félaginu þínu, Þrótti.

Þróttur er félag þar sem vel er tekið á móti öllum og er fyrst og fremst rekið áfram af áhugasömum foreldrum. Félagið er ekkert annað en fólkið sem skráir sig til leiks og tekur þátt í starfinu. Við hvetjum því alla til að vera virka þátttakendur og hafa gaman í Þrótti!

UM FÉLAGIÐ

Knattspyrnufélagið Þróttur var stofnað 5. ágúst 1949 í herbragga Ungmennafélagsins á Grímsstaðaholti við Ægisíðu, þar sem það var staðsett í tuttugu ár. Á stofnfundi var ákveðið að búningur félagsins skyldi vera rauð og hvít langröndóttar treyjur og hvítar buxur.

Þróttur var einungis knattspyrnufélag framan af en síðar bættust við skautahlaup, handknattleikur og frjálsar íþróttir. Árið 1969 fluttist Þróttur í Sæviðarsund, þar bættust við tvær greinar, blak og tennis. Árið 1998 fluttist félagið svo í Laugardalinn, þar sem hjartað slær.

HANDBÓKIN

Handbókin er lifandi skjal og mun að öllum líkindum taka reglulegum breytingum. Við lítum á gagnrýni sem gjöf og tökum öllum ábendingum fagnandi. Barna- og unglingaráð setti saman handbókina til þess að nýjir fótboltaforeldrar í Þrótti geti lesið sér til um það helsta sem þeir þurfa að vita um foreldrastarfið.



Iðkendur

FLOKKAR

Skipt er í flokka eftir aldri í samræmi við aldursskiptingu Knattspyrnusambands Íslands (KSÍ)

Leikskólaaldur

8. flokkur (bæði kyn)

1. og 2. bekkur

7. flokkur drengja og 7. flokkur stúlkna

3. og 4. bekkur

6. flokkur drengja og 6. flokkur stúlkna

5. og 6. bekkur

5. flokkur drengja og 5. flokkur stúlkna

7. og 8. bekkur

4. flokkur drengja og 4. flokkur stúlkna

9. og 10. bekkur

3. flokkur drengja og 3. flokkur stúlkna

Framhaldsskólaaldur

2. flokkur drengja og stúlkna.

SKRÁNING IÐKENDA - ABLER

Skráning iðkenda fer fram í gegnum **Abler** skráningarkerfið, sem og greiðsla æfingagjalda. Hægt er að nýta frístundastyrkinn sem greiðslu í gegnum Abler.

Nálgast má app fyrir snjallsíma hér:



Nánari upplýsingar má nálgast á **heimasiðu Abler**.

Á Abler koma fram æfingatímar og aðrir viðburðir í flokknum. Þá notar félagið Abler til að koma skila-boðum til foreldra og iðkenda.

Þar er líka hægt að merkja við ef iðkandi kemst ekki á æfingu eða aðra viðburði.

ÆFINGATÍMAR

Æfingar félagsins fara fram á félagssvæði okkar í Laugardalnum. Yfir vetrartímann æfir 8.flokkur einnig í íþróttahúsi MS/Vogaskóla.

Æft er allt árið en tekin eru stutt frí samhliða fríum í grunnskólunum (vetrarfrí, jólafrí, páskafrí). Sumarfrí hefst alla jafna seinni hlutann í júlí og stendur fram yfir verslunarmannahelgi. Einnig er stutt frí þegar flokkaskipti fara fram að hausti, á sama tíma og skólarnir byrja.

Hver flokkur æfir samkvæmt æfingatöflum sem gefnar eru út tvisvar sinnum á ári:

Vetrartafla frá 1. september til 31. maí.

Sumartafla frá 1. júní til 31. ágúst.

Æfingatöflurnar má finna á **heimasiðu Próttar**.

Æfingagjöld eru innheimt tvisvar á ári:

1. september sem gildir til 31. desember.

1. janúar sem gildir til 31.ágúst

Félagið

BARNA OG UNGLINGARÁÐ

Hlutverk Barna og unglingaráðs (hér eftir BUR) er að bera faglega, félagslega og fjárhagslega ábyrgð á barna- og unglिंगastarfi knattspyrnudeildar Próttar. Upplýsingar um meðlimi BUR á hverjum tíma má finna á **heimasíðu Próttar**.

BUR hefur sjálfstæða stjórn og fjárhag, en starfar undir umsjón og eftirliti knattspyrnudeildar. BUR hefur tekjur af æfingagjöldum og vormóti Próttar og ber ábyrgð á ráðningu yfirþjálfara. Yfirþjálfari hefur yfirumsjón með ráðningu allra þjálfara yngri flokka (2. - 8. fl.) og ákveður laun þeirra í samráði við BUR. Seta í stjórn BUR er sjálfboðastarf.

FÉLAGSHEIMILIÐ

Próttarheimilið er opið frá morgni til kvölds. Þar eru allir velkomnir. Iðkendur eiga athvarf í Próttarheimilinu og félagssvæðið er opið börnum allan daginn.

Skrifstofan er **opin alla virka daga frá kl. 12 -18** og starfsfólk félagsins reiðubúið að aðstoða og veita upplýsingar um starfið.

STARFSMENN

Framkvæmdastjóri

Jón Hafsteinn Jóhannsson.

Íþróttastjóri

Hallur Hallsson.

Yfirþjálfari

Þórður Einarsson (Doddi).

Vallarstjóri

Isaac Kwateng.

Fjármálastjóri

María Edwardsdóttir

Starfsmaður í húsi

Lesly Pina.

HEIMASÍÐAN / TROTTUR.IS

Heimasíða Próttar er **trottur.is** og þar setur félagið allar helstu fréttir úr starfinu. Þar getur þú fundið upplýsingar um æfingatíma, æfingagjöld og ýmislegt annað sem snýr að þátttöku í starfinu.



MEISTARAFLOKKAR

Félagið rekur meistaraflokka og eru þeir flaggskip afreksstarfs félagsins og stolt hverfisins. Félagið hvetur alla iðkendur, foreldra og áhugamenn til að mæta á leikina hjá meistaraflokkunum og skapa þannig góða stemningu á áhorfendabekkjum.

Það er mikilvægt fyrir leikmennina okkar að finna stuðninginn og ekki síður fyrir yngri iðkendur að fá að fylgjast með fyrirmyndum sínum leika með knöttinn.

Hægt er að kaupa ársmiða á völinn **hér**.

Allir á völinn- LIFI Próttur!

Próttarafatnaður

FATNAÐUR Á ÆFINGUM

Mikilvægt er að iðkendur séu í íþróttafötum og íþróttaskóm á öllum æfingum. Hér er átt við hefðbundin íþróttaföt s.s. íþróttabuxur og peysur, regnjakka og fótboltaskór (takkaskór eða gervigrasskór).

Allar æfingar hjá Prótti fara fram utandyra, fyrir utan vetraræfingar hjá 8.flokki og því mikilvægt er að klæða sig eftir veðri hverju sinni.

- **Félagið mælist til að allir iðkendur mæti í merktum Próttarafatnaði á æfingar. Það skapar samstöðu og liðsheild, a.m.k. þegar komið er upp í eldri flokka. Annars er einnig hægt að mæta í litum Próttar.**



Mikilvægt er að merkja vel fatnað iðkenda. Óskilamuni má finna í kjallara Próttarheimilisins.

HVAR KAUPI ÉG FATNAÐINN?

Próttur leikur í fötum frá **Jako** og mælt er til þess að iðkendur eigi treyju, sokka og stuttbuxur til þess að keppa í. Eins er gott að eiga galla og yfirhöfn til æfinga.



Jako Sport er söluaðili Jako á Íslandi og sér um sölu á Próttarafatnaði. Heimasíðan er jakosport.is og Próttarafatnað má finna **hér**.

Varabúningur Próttar er dökkblár með gylltum merkingum. Ekki er þörf á að iðkandi eigi varabúning og er það val hvers og eins. Í eldri flokkunum hefur það reynst liðunum vel að eiga kost á að spila í varabúningum.

NÚMERAKERFI

Meginregla við val á númerum á treyjur er að ef iðkandi er fæddur á sléttu ári þá getur viðkomandi valið slétt númer á treyjuna og ef iðkandi er fæddur á oddatölu ári þá getur viðkomandi valið oddatölu t.d. einstaklingur fæddur árið 2014 getur valið 2,4,6 osfrv.

Frá og með 4.flokki er mælt til þess að leikmenn beri ekki sama númer inn á vellinum samtímis.

Keppnisbúningur Próttar samanstendur af:

- ☐ Rauð og hvít röndótt treyja frá Jako
- ☐ Svartar stuttbuxur
- ☐ Hvítir sokkar
- ☐ Legghlífar (skylda frá og með 4. flokki)
- ☐ Takkaskór/gervigrasskór



Æfingagjöld og fjáröflun

ÆFINGAGJÖLD

Æfingagjöldin standa að öllu leyti undir rekstri barna- og unglingastarfi félagsins. Stefna félagsins er þó að stilla æfingagjöldum í hóf og stuðla að því að öll geti stundað fótbolta.

Knattspyrnutímabil hjá Prótti skiptast í tvennt, **september – desember** og **janúar – ágúst**. Ef iðkendur vilja koma inn í sumaræfingar er hægt að senda tölvupóst á íþróttafulltrúa félagsins og biðja um að fá að greiða fyrir það tímabil.

Upplýsingar um æfingagjöldin er að finna á heimasíðu félagsins.

Almenn skilyrði fyrir þátttöku í mótum á vegum félagsins er að gengið hafi verið frá greiðslu æfingagjalda.

Greiðsla æfingagjalda fer fram í gegnum **Abler appið**.

FRÍSTUNDAKORTIÐ

Öll börn og unglingar á aldrinum 6 - 18 ára með lögheimili í Reykjavík fá frístundakort. Frístundakortið er 75.000 króna styrkur frá Reykjavíkurborg sem hægt er að nota upp í æfingagjöld barnsins. Til þess að nýta kortið þarf að fara inn á vefsíðu Reykjavíkurborgar, reykjavik.is, og skrá sig inn á Mínar síður.

Ekki hika við að leita aðstoðar hjá starfsfólki á skrifstofu Próttar ef þú ert í vafa varðandi frístundakortið.

KÖTTARASVEITIN

Í Abler greiðsluferlinu er boðið upp á að skrá sig í **Köttarasveitina** sem við hvetjum alla foreldra eindregið til þess að gera. Í því felst að vera skráð á lista yfir þá sem eru viljugir til þess að aðstoða félagið við þá fjölmörgu viðburði sem Próttur stendur fyrir á hverju ári t.d. *Reycup í maí og júlí, heimaleikir meistaraflokkanna og veitingasalan á leikjum á Laugardalsvelli*.

Mismunandi afsláttur er veittur af æfingagjöldum gegn vinnuframlagi sem kemur til frádráttar af æfingagjaldi næstkomandi tímabils, þetta er gert í formi afsláttarkóða á Abler.



FJÁRÖFLUN FLOKKA

Til að standa straum af kostnaði við mót og jafnvel æfingapáttöku hefur félagið reynt að bjóða upp á fjáraflanir yfir veturinn fyrir alla iðkendur. Fjáraflanir geta verið með ýmsum hætti og eru kynntar á Facebook síðum flokkanna hverju sinni. Fjáraflanir hafa verið haldnar reglubundið og verið fjölbreyttar og hafa iðkendur verið duglegir undanfarin ár að selja til dæmis klósettpappír, matvöru, nammi og hreinsipakka svo fátt eitt sé nefnt. Einnig hafa iðkendur safnað dósum, jólatrjám eftir jólin og jafnvel fengið aðgang að talningum í matvöruverslunum. Með því að taka þátt í söfnunum hafa margir foreldrar komist hjá kostnaði eða a.m.k. lækkað kostnað í kringum páttöku í fyrirhuguðum keppnisferðum.



Foreldraísir Próttar

Fyrirkomulag fjáröflunar hverju sinni er í höndum foreldraráða flokkanna. Ef þú ert með góða hugmynd að fjáröflun berðu hana endilega undir foreldraráðið þitt!

Mikilvægt er að hafa samband við skrifstofu félagsins og upplýsa um fyrirhugaða fjáröflun.

Þá er óheimilt að selja fatnað merktan Þrótti án samráðs við skrifstofu félagsins.

Eftirfarandi eru fjáraflanir sem hafa verið tileinkaðar ákveðnum flokkum ár hvert:

- ☐ **Dósasöfnun**
4.flokkur kvk og kk
- ☐ **Jólatrjáasöfnun**
3.flokkur kvk og kk
- ☐ **Sjoppa ReyCup - vormót**
4.flokkur kvk og kk
- ☐ **Sjoppa á ReyCup**
5.flokkur kvk og kk

TRYGGINGAR

Almenna reglan er sú að iðkendur undir 16 ára aldri eru fyrst og fremst á ábyrgð foreldra. Þróttur sér ekki um að tryggja börn yngri en 16 ára. Foreldrar ættu að kynna sér hvar þeir standa og huga að því að tryggja sig gagnvart slysum barna sinna í íþróttum.

Foreldrar eru hvattir til að skoða þær heimilis-tryggingar sem eru í boði þar sem íþróttastarf barna er tryggt í mörgum af þeim tryggingum, upp að 16 ára aldri iðkenda.

SJÚKRAPJÁLFUN

Þróttur er í samstarfi við *Kjarna* um sjúkrapjálfun fyrir félagið. Iðkendur eiga að komast að með skjóttum hætti (innan fárra daga) ef tekið er fram að um sé að ræða iðkanda í Þrótti.



ALVARLEG MEIÐSLI

Lendi iðkandi í alvarlegum meiðslum sem þarfnast skipulagðrar endurhæfingar þá þarf að láta yfirþjálfara og íþróttastjóra vita. Foreldrar geta í framhaldinu leitað til BUR, íþróttastjóra eða yfirþjálfara varðandi ráðgjöf við eftirfarandi:

- komast í samband við sjúkrapjálfa,
- búa til endurhæfingaráætlun,
- verkefni á meðan iðkandi er frá æfingum.

Yngri flokka mót Þróttar



REYCUP - VORMÓT ÞRÓTTAR

Stærsta fjáröflunin á vegum Barna- og unglingaráðs er ReyCup - Vormót Þróttar sem ætlað er fyrir yngstu iðkendur (8. - 6. flokk) og er haldið síðustu helgina í maí ár hvert.

Ágóði mótsins rennur óskiptur til Barna- og unglingaráðs og mikilvægt að foreldrar leggi sitt af mörkum til að mótið heppnist sem best.

Á mótinu ár hvert keppa yfir 2.000 börn og mikil skipulagning er í kringum mótið. Notast hefur verið við velli Þróttar: AVIS-völlinn, Þrótttheima, Miðheima, Jötunheima og Álfheima.

Á hverju svæði þarf að vera með vallarstjóra, dómara, bjóða upp á veitingaþjónustu fyrir foreldra sem koma á mótið, merkja svæðið og jafnvel vísa foreldrum veginn um svæðið, svo utanumhald mótsins er ansi umfangsmikið.

Vormótsnefnd sér um undirbúning og framkvæmd mótsins. Nefndin kallar eftir sjálfbóðaliðum í röðum foreldra rétt fyrir mót.

Á mótinu hefur **4.flokkur kvk og kk** séð um veitingareksturinn fyrir fjáröflun flokkanna.



REYCUP - INTERNATIONAL FOOTBALL & FUN

ReyCup er alþjóðlegt knattspyrnumót fyrir 3. og 4. flokk sem haldið hefur verið í yfir 20 ár. Á mótinu koma saman unglingar á aldrinum 13-16 ára víðsvegar að úr heiminum og hefur það verið kappsmál mótshaldara að haga umgjörð mótsins þannig að upplifun þátttakenda og aðstandenda verði sem eftirminnlegust.

Foreldrar í Þrótti gegna veigamiklu hlutverki í framkvæmd mótsins. Hin ýmsu sjálfbóðaliðahlutverk eru í boði á meðan á móti stendur sem og við undirbúning þess og frágang. Sá háttur

hefur verið hafður á að niðurgreiða æfingagjöld iðkenda þeirra foreldra sem taka að sér að vinna við mótið. Sem dæmi um hlutverk sem sjálfbóðaliðar manna eru vallarstjórn, dómara, vaktir á gististöðum, vaktir á matmálstímum, vaktir á viðburðum mótsins svo fátt eitt sé talið.

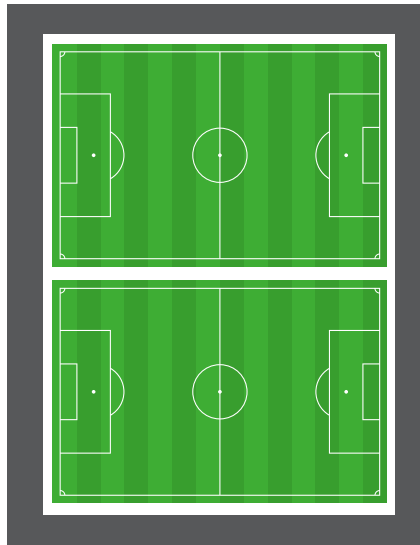
Venjan hefur verið að **5.flokkur kvk og kk** sjái um veitingarekstur á mótinu fyrir fjáröflun flokkanna.



Foreldrar í Þrótti

Foreldrar eru velkomnir að kíkja á æfingar og horfa á æfingar hjá barninu sínu. Sérstaklega er mikilvægt að mæta þegar börnin taka þátt í mótum og keppni. Taktu þátt með því að hvetja liðið áfram og alla sem eru að spila.

- Foreldrar eru vinsamlegast beðnir um að halda sig fyrir utan gervigrassvæðið á æfingum og trufla ekki barnið né þjálfara á meðan á æfingu stendur (grái liturinn á skýringarmynd sýnir svæði foreldra).
- Láttu þjálfarann um að leiðbeina og kenna leikmönnum meðan á leik stendur.
- Hlutverk foreldra á leikjum er hvatning og stuðningur og síðast en ekki síst að vera fyrirmynd iðkenda hvað varðar hegðun og í samskiptum.
- Hegðun foreldrahópsins á hliðarlínunni hefur áhrif á upplifun barnsins og jafnframt á ímynd félagsins í heild útá við.
- Hjálpaðu þínu barni að njóta sín í fótboltanum með jákvæðni en kröfum um að gera sitt besta.
- Foreldrar koma fram við alla af virðingu, iðkendur, starfsmenn og sjálfboðaliða óháð kyni, kynþætti, kynferði eða trúarskoðunum.



FORELDRARÁÐ – ÞÍN ÞÁTTAKA

Í hverjum flokki er starfrækt foreldraráð (einnig kallað flokksráð) sem er valið ár hvert á foreldrafundum sem haldnir eru af þjálfara flokksins í upphafi vetrartímabils. Foreldrar eru hvattir til að gefa kost á sér í ráðið á fundinum. Þannig getur þú sem foreldri tekið virkan þátt í starfi flokksins. Foreldraráð heldur til dæmis utan um ferðir á mót.

Með því að bjóða þig fram til þátttöku í foreldraráði hefur þú meira að segja um starf flokksins og getur hjálpað félaginu að verða enn betra. Lágmark 4 foreldrar eru í hverju ráði, 2 af eldra ári og 2 af yngri ári. Einn er valinn formaður og tengiliður við barna- og unglingaráð og annar gjaldkeri.

Nánar um verkefni og verkferla ráðsins í kafla um hvert foreldraráð.

UPPÁKOMUR OG SKEMMTANIR

Félagið stendur fyrir fjölmörgum uppákomum og eru foreldrar hvattir til að taka þátt.

Fastir liðir eru:

Þorablót Laugardalsins (febrúar)

Herra- og konukvöld (apríl)

Köttarakvöld við upphaf keppnistímabils meistaraflokka í lok apríl

Sveitaball (ágúst)

Hvetjum við foreldra sérstaklega til að mæta á þær uppákomur sem félagið heldur og kynnast þannig öðrum foreldrum og Prótturum. Eflum félagsauðinn í hverfinu okkar. Félagið er ekkert annað en fólkið sem í því er.

FORELDRAFUNDIR Á HAUSTIN

Þjálfarar hvers flokks boða kynningarfund fyrir foreldra í upphafi hvers tímabils, þessir fundir eiga að fara fram í október. Þar kynna þjálfarar helstu verkefni og áherslur í starfi komandi tímabils ásamt því að mynda foreldraráð flokksins. Auk þess mætir fulltrúi frá barna- og unglingaráði og kynnir starf þess.

SAMSKIPTI FORELDRA OG ÞJÁLFA

Þjálfarar yngri flokka Próttar notast við Abler í samskiptum sínum við foreldra og iðkendur. Samfélagsmiðlar s.s. Facebook síður, Messenger og Instagram eru ekki vettvangur fyrir samskipti foreldra við þjálfara.

- Hafa þarf í huga að þjálfarar eru almennt með mjög marga iðkendur á sinni könnu. Foreldrar skulu því athuga áður en fyrirspurn er beint að þjálfara hvort svör við þeim hafi komið fram á öðrum vettvangi eins og á upplýsingasíðu flokksins eða á Abler.
- Virða ber friðhelgi og frítíma þjálfara og varast í lengstu lög að senda skilaboð seint á kvöldin og um helgar.
- Sé þörf á að koma ábendingum eða kvörtunum til þjálfara skulu þær ekki lagðar fram á leikstað, eða beint eftir leik. Hægt er að bóka fund við þjálfara í gegnum abler skilaboð.
- Foreldrar eru beðnir um að treysta því að þjálfarar félagsins séu að vinna að heilindum að faglegu starfi í þágu iðkenda.

Almennar athugasemdir við starf félagsins skulu berast til yfirþjálfara og/eða framkvæmdastjóra.

Almennar athugasemdir við starf flokksins skulu berast til BUR og/eða yfirþjálfara.

Foreldraráð

SKIPUN FORELDRARÁÐS

Foreldraráð skipa amk **4 aðilar, 2 af yngra ári og 2 af eldra ári**. Foreldraráð er skipað á foreldrafundi að hausti. BUR fundar með öllum foreldraráðum a.m.k. einu sinni á hverju tímabili.

Foreldraráð heldur utan um þátttöku og skipulagningu flokksins í mótum, skipar í nefndir fyrir gístimót sér um samskipti við þjálfara og skrifstofu varðandi þátttöku í leikjum út á landi ofl... Ráðið sér einnig um fjáraflanir flokksins en það er ákvörðun foreldraráðs hverju sinni í samráði við foreldra hvort farið er í fjáraflanir og þá hvernig. Foreldraráð hafi í huga að þegar mótsgjöld eru ákvörðuð og innheimt, getur verið gott að bæta 5-10% ofan á mótsgjald svo til sé sjóður sem unnt er að nýta til að brúa bilið meðan greiðslur berast inn á reikninginn og einnig til að nýta til viðburða, samveru og lokahófs fyrir iðkendur svo ekki þurfi að rukka það sérstaklega eftir á.

Hafa skal samráð við BUR um hlutfallið svo þetta sé jafnt yfir alla flokka á hverju ári.

HLUTVERK

Formaður er tengiliður við þjálfara/BUR, kemur athugasemdum foreldra áfram á rétta staði. Formaður ber ábyrgð á virkni foreldraráðs.

Gjaldkeri fær aðgang að reikningi árgangsins, sér um að áætla og innheimta þátttökugjöld vegna móta og viðburða. Gjaldkeri hvers flokks fær upplýsingar frá íþróttafulltrúa/framkvæmdastjóra um hvernig skuli stofna greiðslur í Abler.

SKRÁÐU ÞIG Á FACEBOOK SÍÐU FLOKKSINS!

Hver flokkur í félaginu hefur sinn eigin Facebook hóp. Þjálfarar geta notað þær síður til að koma upplýsingum á framfæri en þeirra helsta samskiptaleið er þó í gegnum Abler. Einnig setur félagið upplýsingar inn á síðurnar þegar viðburðir eru framundan og fjáraflanir og því nauðsynlegt að foreldrar og eldri iðkendur séu með aðgang að síðunum. **Síðurnar eru eingöngu ætlaðar sem upplýsingasíður.**



Yngri flokkar

NÁMSSKRÁ - RAUÐI ÞRÁÐURINN

Námskrá Þróttar var unnin af yfirþjálfara Þróttar, Þórði Einarssyni og kom út á árinu 2020.

Námskráin er í raun bæði náms- og stefnuskrá fyrir knattspyrnulegt starf félagsins. Þjálfun í Þrótti hefur frá árinu 2021 byggt á þeirri hugmyndafræði sem fram kemur í ritinu og æfingar og æfingáætlanir settar fram með tilliti til þess sem þar er sett fram.

Í námskránni er kafla um hugmyndafræðina okkar og þar kemur fram hvernig Þróttur vill æfa og spila knattspyrnu.

Lesið má nánar um námskránni [hér](#).

STIG ÞJÁLFUNAR

Knattspyrnunámsferlinu hjá Þrótti er skipt niður í mismunandi tímabil:

Byrjendastig 8.flokkur

Grunnstig 7.-6.flokkur

Þróunarstig 5.-4.flokkur

Afreks undirbúningsstig 3.-2.flokkur

Afreksstig meistara flokkur

GILDIN OKKAR

Í Þrótti er lögð áhersla á að iðkendur tileinki sér þætti sem koma til með að nýtast þeim innan vallar sem utan í framtíðinni.

Lykilgildin eru fjögur:

Þrautseigja - Þora - Njóta - Skapa

MARKMIÐIN OG ÁRANGUR

Markmið og árangur starfsins er mældur í nokkrum lykilþáttum:

- **Árangur:** Hlutlægur og huglægur: hér er ekki bara horft til úrslita heldur einnig hvort og hvernig iðkendum gengur að tileinka sér það sem lagt er upp með á æfingum og í leikjum.
- **Brottfall:** Hvað haldast margir í starfinu milli ára.
- **Félagsmenn/samfélagþegnar:** Að skila góðum og heilsteypum einstaklingum út í lífið sem eru virkir þátttakendur í samfélaginu. Glæða áhuga á hverskyns samfélagsstörfum bæði innan Þróttar (t.d. dómarar, þjálfarar, stjórnarmenn osfrv.) sem og utan.
- **Afreksleikmenn:** Hvað skilar starfið mörgum leikmönnum upp í mfl., í úrtaksæfingari KSÍ og yngri landslið á vegum KSÍ.

MÓTAHALD YNGRI FLOKKA

Allir flokkar Þróttar taka reglulega þátt í mótum og mótaöld er fastur liður í starfi félagsins. Foreldrar þurfa að vera meðvitaðir um mótin og að þeim getur fylgt aukakostnaður. Félagið sendir ávallt lið til keppni í Íslandsmót og Reykjavíkurmót. Ekki eru þátttökugjöld á þessum mótum en það getur komið til ferðakostnaðar ef keppt er við lið úti á landi í Íslandsmóti.

Aðstoð foreldra er mikilvæg í tengslum við mót, hvort sem er tengt skipulagi fyrir mót, fararstjórn á móti, öflun aðfanga og fleira.

Sjá nánari verkferla í kafla um gistimót.

Listinn yfir mót í köflunum hér á eftir er ekki tæmandi og geta þau vissulega verið fleiri eða færri hjá hverjum flokki.

ÞRAUT
SEIGJA

ÞO
RA

GILDIN OKKAR

NJÓ
TA

SKA
PA

8. flokkur

FYRIR HVERJA

8. flokkur er fyrir alla krakka á leikskólaaldri. Stelpur og strákar æfa saman.

ÁHERSLUR OG MARKMIÐ

Markmiðið hér að krakkar kynnist knattspyrnunni og fái áhuga á að halda áfram í knattspyrnu.

HELSTU VERKEFNI OG MÓT

Flokkurinn tekur þátt í **Vormóti Þróttar**. Þá tekur flokkurinn þátt í hraðmótum (eins dags mótum) yfir tímabilið. Mót eru ákveðin af þjálfara í samráði við foreldraráð hverju sinni.

HELSTU VERKEFNI FORELDRARÁÐSINS

- Aðstoðar BUR við að manna sjoppuvaktir, dómgæslu og annað tengt Vormóti Þróttar í lok maí.



Stærsta mót ársins hjá 8. flokki er
Vormót Þróttar síðustu helgina í maí.

7. flokkur

FYRIR HVERJA

Fyrir krakka í fyrsta og öðrum bekk grunnskóla. Stelpur og strákar æfa í sitthvorum lagi.

HELSTU VERKEFNI FORELDRARÁÐSINS

- Aðstoðar BUR við að manna sjoppuvaktir, dómgæslu og annað tengt Vormóti Þróttar í lok maí.
- Skipar í nefndir og vaktir á gístimótum flokksins: nestisnefnd, liðstjóravaktir, gístivaktir osfrv.



Foreldraveisir Þróttar

HELSTU VERKEFNI OG MÓT

Einnig taka flokkarnir þátt í hraðmótum (eins dags mótum) yfir tímabilið. Mót eru ákveðin af þjálfara í samráði við foreldraráð.

Stúlkur

SEP. Flokkaskipti

OKT. Foreldrafundir og flokksráð skipuð

NÓV.

DES. Jólafri frá ca. 20. desember

JAN.

FEB.

MAR.

APR.

MAÍ Vormót Þróttar síðustu helgina í maí

JÚN. Króksmótið á Sauðárkróki um miðjan júní

JÚL. Síamót Breiðabliks aðra helgina í júlí
KSÍ frí seinni part mánaðar

ÁGÚ.

Drengir

SEP. Flokkaskipti

OKT. Foreldrafundir og flokksráð skipuð

NÓV.

DES. Jólafri frá ca. 20. desember

JAN.

FEB.

MAR.

APR.

MAÍ Vormót Þróttar síðustu helgina í maí

JÚN. Norðurálmót á Akranesi um miðjan júní (eldra ár)

JÚL. KSÍ frí seinni part mánaðar

ÁGÚ.

6. flokkur

FYRIR HVERJA

Fyrir krakka í þriðja og fjórða bekk grunnskóla. Stelpur og strákar æfa að hluta til saman.

HELSTU VERKEFNI FORELDRARÁÐSINS

- Aðstoðar BUR við að manna sjoppuvaktir, dómgæslu og annað tengt Vormóti Þróttar í lok maí.
- Skipar í nefndir og vaktir á gistinguþingum flokksins: nestisnefnd, liðstjórnarvaktir, gistinguvaktir osfrv.



Foreldraþingir Þróttar

HELSTU VERKEFNI OG MÓT

Einnig taka flokkarnir þátt í hraðmótum (eins dags mótum) yfir tímabilið. Mót eru ákveðin af þjálfara í samráði við foreldraráð.

Stúlkur

SEP. Flokkaskipti

OKT. Foreldrafundir og flokksráð skipuð

NÓV.

DES. Jólafri frá ca. 20. desember

JAN.

FEB.

MAR.

APR.

MAÍ Vormót Þróttar síðustu helgina í maí

JÚN. ÓB-mótið á Sauðárkróki síðustu helgina

JÚL. Síamót Breiðabliks aðra helgina í júlí
KSÍ frí seinni part mánaðar

ÁGÚ.

Drengir

SEP. Flokkaskipti

OKT. Foreldrafundir og flokksráð skipuð

NÓV.

DES. Jólafri frá ca. 20. desember

JAN.

FEB.

MAR.

APR.

MAÍ Vormót Þróttar síðustu helgina í maí

JÚN. Setmótið á Selfossi um miðjan júní fyrir yngri ár
Orkumót í Vestmannaeyjum í lok júní fyrir eldri ár.

JÚL. KSÍ frí seinni part mánaðar

ÁGÚ.

5. flokkur

FYRIR HVERJA

Fyrir krakka í fimmta og sjötta bekk grunnskóla. Stelpur og strákar æfa að hluta til saman.

HELSTU VERKEFNI FORELDRARÁÐSINS

- Aðstoðar stjórn ReyCup við að manna sjoppuvaktir á ReyCup/Vormóti.
- Skipar í nefndir og vaktir á gistimótum flokksins: nestisnefnd, liðstjóravaktir, gistivaktir osfrv.



Foreldravísir Þróttar

HELSTU VERKEFNI OG MÓT

Í fimmta flokki hefst þátttaka í Íslandsmóti og Reykjavíkurmóti þar sem spilaðir eru stakir leikir yfir allt keppnistímabilið. **Hér** má sjá yfirlit leikja á KSÍ.

Stúlkur

SEP. Flokkaskipti

OKT. Foreldrafundir og flokksráð skipuð

NÓV. **Reykjavíkurmót** (frá nóvember til og með apríl)

DES. Jólafrí frá ca. 20. desember

JAN.

FEB.

MAR.

APR.

MAÍ Íslandsmót (frá maí fram í ágúst)

JÚN. **TM mótið** í Vestmannaeyjum júní.

JÚL. **Símamót** Breiðabliks aðra helgina í júlí KSÍ frí seinni part mánaðar

ÁGÚ.

Drengir

SEP. Flokkaskipti

OKT. Foreldrafundir og flokksráð skipuð

NÓV. **Reykjavíkurmót** (frá nóvember til og með apríl)

DES. Jólafrí frá ca. 20. desember

JAN. **Ali mótið** í Kópavogi

FEB.

MAR.

APR.

MAÍ Íslandsmót (frá maí fram í ágúst)

JÚN.

JÚL. **N1 mót** á Akureyri, mánaðarmótin júní/júlí KSÍ frí seinni part mánaðar

ÁGÚ. Olis mót á Selfossi

4. flokkur

FYRIR HVERJA

Fyrir krakka í sjöunda og áttunda bekk grunnskóla. Stelpur og strákar æfa í sitt hvoru lagi.

HELSTU VERKEFNI FORELDRARÁÐSINS

- Aðstoðar stjórn ReyCup við að manna sjöppuvaktir, dómgæslu og annað tengt ReyCup.
- Umsjón með framkvæmd og skipulagningu vegna keppnisferða erlendis er í höndum yfirþjálfara, þjálfara og foreldraráðs hverju sinni.
- Staðfesting á þátttöku í keppnisferðum erlendis skal tilkynnt ekki seinna en í desember fyrir fyrirhugaða ferð.



Foreldravisir Próttar

HELSTU VERKEFNI OG MÓT

Æfinga-/keppnisferð erlendis (með fyrirvara er miðað við að fara annað hvert ár, á árum sem enda á sléttri tölu, þ.e. 2024, 2026 o.s.frv.). **Hér** má sjá yfirlit leikja í Reykjavík- og Íslandsmótinu á KSÍ.

Stúlkur

SEP. Flokkaskipti

OKT. Foreldrafundir og flokksráð skipuð

NÓV. **Reykjavíkurmót** (frá nóvember til og með apríl)

DES. Jólafrí frá ca. 20. desember

JAN.

FEB.

MAR.

APR.

MAÍ **Íslandsmót** (frá maí fram í ágúst)

JÚN.

JÚL. **ReyCup**; haldið seinni hluta júlí í Laugardal KSÍ frí eftir ReyCup

ÁGÚ.

Drengir

SEP. Flokkaskipti

OKT. Foreldrafundir og flokksráð skipuð

NÓV. **Reykjavíkurmót** (frá nóvember til og með apríl)

DES. Jólafrí frá ca. 20. desember

JAN.

FEB.

MAR.

APR.

MAÍ **Íslandsmót** (frá maí fram í ágúst)

JÚN.

JÚL. **ReyCup**; haldið seinni hluta júlí í Laugardal KSÍ frí eftir ReyCup

ÁGÚ.

3. flokkur

FYRIR HVERJA

Fyrir krakka í níunda og tíunda bekk grunnskóla. Stelpur og strákar æfa í sitt hvoru lagi.

HELSTU VERKEFNI FORELDRARÁÐSINS

- Aðstoðar stjórn ReyCup við að manna sjoppuvaktir, dómgæslu og annað tengt ReyCup.
- Umsjón með framkvæmd og skipulagningu vegna keppnisferða erlendis er í höndum yfirþjálfara, þjálfara og foreldraráðs hverju sinni.
- Staðfesting á þátttöku í keppnisferðum erlendis skal tilkynnt ekki seinna en í desember fyrir fyrirhugaða ferð.



Foreldravisir Próttar

HELSTU VERKEFNI OG MÓT

Æfinga-/keppnisferð erlendis (með fyrirvara er miðað við að fara annað hvert ár, á árum sem enda á sléttri tölu, þ.e. 2024, 2026 o.s.frv.). **Hér** má sjá yfirlit leikja í Reykjavík- og Íslandsmótinu á KSÍ.

Stúlkur

SEP.	Flokkaskipti
OKT.	Foreldrafundir og flokksráð skipuð
NÓV.	Reykjavíkurmót (frá nóvember til og með apríl)
DES.	Jólafrí frá ca. 20. desember
JAN.	Fjáröflun - jólatrjáasöfnun
FEB.	
MAR.	Íslandsmót (frá mars fram í september)
APR.	
MAÍ	
JÚN.	
JÚL.	ReyCup ; haldið seinni hluta júlí í Laugardal KSÍ frí eftir ReyCup
ÁGÚ.	

September 2025

Drengir

SEP.	Flokkaskipti
OKT.	Foreldrafundir og flokksráð skipuð
NÓV.	Reykjavíkurmót (frá nóvember til og með apríl)
DES.	Jólafrí frá ca. 20. desember
JAN.	Fjáröflun - jólatrjáasöfnun
FEB.	
MAR.	Íslandsmót (frá mars fram í september)
APR.	
MAÍ	
JÚN.	
JÚL.	ReyCup ; haldið seinni hluta júlí í Laugardal KSÍ frí eftir ReyCup
ÁGÚ.	

20

2. flokkur og venslaliðin (SR og KÞ)

2. flokkur er mikilvægur fyrir tengsl milli yngri flokka og yfir í annað hvort meistaraflokka félagsins eða venslafélögin (SR og KÞ), félagsstarf o.s.frv.



HELSTU VERKEFNI OG MÓT

Hér má sjá yfirlit leikja í Reykjavíkur- og Íslandsmótinu á KSÍ.

Stúlkur

SEP. Flokkaskipti

OKT.

NÓV. Reykjavíkurmót (frá nóvember til og með apríl)

DES. Jólafrí frá ca. 20. desember

JAN.

FEB.

MAR.

APR.

MAÍ Íslandsmót (frá maí fram í september)

JÚN.

JÚL. KSÍ frí eftir ReyCup

ÁGÚ.

Drengir

SEP. Flokkaskipti

OKT.

NÓV. Reykjavíkurmót (frá nóvember til og með apríl)

DES. Jólafrí frá ca. 20. desember

JAN.

FEB.

MAR.

APR.

MAÍ Íslandsmót (frá maí fram í september)

JÚN.

JÚL. KSÍ frí eftir ReyCup

ÁGÚ.

Gistimót 5. – 7. flokks

SKIPUN FORELDRARÁÐS

Mikilvægt er að foreldraráð virki sem flesta foreldra til þátttöku í mótum, þannig dreifist álag og þá er það einnig hvetjandi fyrir iðkendur að sjá foreldra sína taka þátt í mótum hvort sem það er í undirbúningi eða á meðan á móti stendur.

Að lágmarki þarf einn foreldri/forráðamaður að gista með hverju liði. Ef þetta gengur ekki getur viðkomandi lið ekki gisti. Í 7. - 5. flokki er ekki er gerð krafa um að foreldri/forráðamaður sem gistir þurfi að vera af sama kyni og leikmenn. **Lögð er rík áhersla á að gististað sé skilað í sama ástandi og Þróttur tók við honum.**

Í **viðbragðsáætlun** íþrótt- og æskulýðsfélaga má finna í kafla 15 leiðbeiningar og gagnlegar upplýsingar er varða ferðalög á vegum íþróttafélaga.

Dæmi um skráningarskjal vakta fyrir foreldra þegar farið er á gistimót:

<https://docs.google.com/spreadsheets/d/1wz0XoC-EehicUCu44gCeilODaM7cJ3xHwFofejhp64/edit?gid=0#gid=0>

HLUTVERK LIÐSSTJÓRA

- Heldur utan um liðið meðan vaktin stendur yfir. Sér um að liðið mæti á réttum tíma í setta leiki. Sér um upphitun og undirbúning liðs þar til þjálfari mætir.
- Mætir með liðið í myndatöku, skipulagða dagskrá, sækir verðlaun o.þ.h.
- Fylgir liði í morgunmat / hádegismat / kvöldmat.
- Liðstjórar þurfa, eftir atvikum, að aðstoða og/eða fylla í skarð þjálfara tímabundið ef þau tefjast á milli leikja hjá liðum.

HLUTVERK NESTISNEFNDAR

- Skipuleggur og kaupir inn nesti fyrir flokkinn allan. Nestið er fyrir öll lið til þess að hafa á milli leikja. Best er að öll lið hafi eins nesti, iðkenda vegna, þess vegna er fyrirkomulagið svona.
- Gott að virkja sem flesta foreldra með til að útbúa nesti á leikdögum og deila nesti á liðin.
- Nestistöskur er að finna í Þrótti, nestisnefnd ber ábyrgð á að taka töskur með á mót og skila þeim aftur í Þrótt.
- Foreldrar sem hafa möguleika á að útvega eitthvað matarkyns mega endilega láta foreldraráð eða nestisnefnd vita.

KOSTNAÐUR ÞJÁLFAFA

Þjálfarar fá greidda dagpeninga skv. ákvörðun fjármála- og efnahagsráðuneytisins um **dagpeninga ríkisstarfsmanna** á ferðalögum innanlands og þá er miðað við nýjasta gildið.

Taka verður tillit til þessa þegar kostnaður við mótið er ákvarðaður. Nánari upplýsingar hjá íþróttastjóra eða BUR.

Dæmi um kostnað við gistimót, TM mót í Vestmannaeyjum 2022:

2022	Fjöldi	Áætlaður kostnaður	Heildar kostnaður	Kostn pr. leikmann
Þjálfarakostnaður (aksturskostnaður, uppihald og gisting)	1	431,385	431,385	11,061
Mótsgjald	39	24,500	955,500	24,500
Herjófur	39	2,150	83,850	2,150
Leiga á bílum	2	70,000	140,000	3,590
Liðsgjald	5	24,500	122,500	3,141
Liðsstjóragjald	5	24,500	122,500	3,141
Rúta	1	93,500	93,500	2,397
Hæfileikakeppni	39	2,500	97,500	2,500
Nesti og annað tilfallandi	39	3,000	117,000	3,000
Samtals kostnaður			2,163,735	55,480

Keppnisferðir – mót á vegum KSÍ

Hér má finna ýmsa verkferla og leiðbeiningar fyrir foreldraráðin að vinna eftir í tengslum við keppnisferðir eldri flokkanna þegar leikir eru úti á landi.

Þjálfarar fá greidda dagpeninga skv. ákvörðun Fjármála- og efnahagsráðuneytisins um dagpeninga ríkisstarfsmanna á ferðalögum innanlands. Nánari upplýsingar á skrifstofu Próttar/hjá íþróttastjóra.

ÞÁTTAKA Í LEIKJUM Í ÍSLANDSMÓTI 5. – 2. FL. :

- Leikir sem eru innan 100 km fjarlægð (Borgarnes, Selfoss) þurfa leikmenn að koma sér sjálfir á leikstað.
- Í lengri ferðum tekur BUR þátt í ferðakostnaði þ.e. þeim kostnaði sem fellur til við að koma leikmönnum til og frá leikstað t.d. kostnaður vegna rútu.
- Þróttur greiðir allt að 50% af ferðakostnaði við að komast á leikstað þar sem fjarlægðin er lengri en 100 km. Í undantekningartilfellum getur þáttur BUR verið meiri en 50%. Hér er aðallega átt við ferðir til þar sem erfitt að er að fara fram og til baka samdægurs í einn leik (Egilsstaðir og Ísafjörður). Samið skal sérstaklega um það við BUR hverju sinni.
- Kostnaður vegna gistingar og uppihalds leikmanna og þjálfara skal vera greiddur alfarið af leikmönnum.
- Ef ferðast er með rútu þá ferðast þjálfarar með leikmönnum, ef þjálfarar kjósa að fara á eigin bifreið þá er það heimilt á þeirra eigin kostnað.
- Lágmark að a.m.k. einn liðsstjóri (foreldri/forráðamaður) ferðist með hverju liði ef gist er. Með liði er átt við að ef flokkurinn sendir t.d. A, B, C og D lið til leiks þá eru það fjögur lið. Ef um dagsferð er að ræða þá er það höndum þjálfara hverju sinni hvort þörf sé á liðstjórum.
- Skipulagning og utanumhald á ferðum í lengri leiki skal vera í höndum skrifstofu félagsins í samráði við þjálfara og foreldraráð hverju sinni.
- Ef ferðast er með rútu skal tryggja að hún uppfylli öryggiskröfur þannig að í henni séu öryggisbelti fyrir hvern og einn.
- Skrifstofa félagsins sér um að panta og greiða rútu fyrir ferðalagið.



Af hverju að taka þátt í sjálfbóðaliðastarfi?

BUR er foreldra- og sjálfbóðaliðarekið ráð og þarf góða og reglulega aðstoð frá foreldrum til að láta hlutina gerast!
Við viljum þig í Þróttarahópinn.



FYRIR UNGVIÐIÐ Í DALNUM

Þróttur er til fyrir tilstilli foreldra sem starfa saman að því markmiði að stuðla að heilbrigðu líferni og félagsþroska barna og unglunga í Laugardalnum.



INNSÝN Í STARFIÐ

Að taka þátt í foreldrastarfi Þróttar, mæta á fundi hjá flokkunum og BUR færir manni innsýn í starfið hjá félaginu. Æfingar hjá yngstu flokkunum eru einnig góður vettvangur til skrafs og ráðagerða og hlíðarlínuspjall á leikjum er góð klassík!



HVERT LEITA ÉG TIL AÐ TAKA ÞÁTT?

- Foreldrafundir
- Köttarasveit
- Dómarafélagið
- vinna á mótum/leikjum

TIL AÐ GREIÐA LAUN ÞJÁLFARA

Vormót Þróttar er helsta fjáröflun yngri flokka Þróttar í knattspyrnu, BUR greiðir meðal annars laun þjálfaranna úr þeim sjóði.



Það þarf að undirbúa ýmislegt dagana fyrir mót, baka í fjáröflunarskyni, manna sjoppuvaktir, sinna dómgæslu ofl.

TENGLANETIÐ STÆKKAR

Það er ótrúlegt hvað foreldrastarf getur fært manni góða vini og kunningja - hvort sem er í hópi iðkenda eða úr foreldrahópnum. Tengslanetið í Laugardalnum stækkar frá vogum, yfir heimana, niður í lækina, út teigana og meira að segja yfir í önnur hverfi.



GEFA AF SÉR

Það eru allir foreldrar alltaf velkomnir til að leggja hönd á plóg og stundum er hægt að aðstoða smá og stundum fullt og það er allt í lagi! Þetta snýst um að margar hendur vinna léttara og skemmtilegra verk.



SKEMMTILEGT

Það er ótrúlega hjartahljjandi og skemmtilegt að taka þátt í sjálfbóðaliðastarfi.



ÖFLUGRA FÉLAG

Þróttur er gamalgróið félag með hjartað á réttum stað, en það verður aldrei stærra en fólkið á bakvið það!



VIÐBRAGÐSÁÆTLUN FYRIR STARFSEMI ÍPRÓTTA- OG ÆSKULÝÐSFÉLAGA

Markmið áætlunarinnar er að færa aðilum innan íþróttta- og æskulýðshreyfinga og samtaka um allt land áætlun vegna atvika og áfalla sem upp geta komið í slíku starfi. Þar er að finna verkferla ásamt gagnlegum upplýsingum sem lúta að starfseminni.

Sjá nánar hér.

