

2017

Handbók yngri landsliða





## Efnisyfirlit

Inngangur .....	2
Skrifstofa HSÍ .....	2
Landsliðsnefnd kvenna og karla .....	2
Afreksstefna .....	2
Starfsmenn .....	3
Landsliðsþjálfari.....	3
Hlutverk landsliðsþjálfara.....	3
Aðstoðarlandsliðsþjálfari.....	3
Sjúkraþjálfari.....	3
Hlutverk liðstjóra .....	4
Ferðir til útlanda.....	4
Hlutverk yfirþjálfara yngri landsliða .....	5
Leikmenn og val á landsliðshópum .....	5
Æfingavikur.....	6
Landsliðsvikur .....	6
Aðstaða.....	6
Keppnisferðir .....	6
Aðrar upplýsingar .....	7
Tryggingarmál leikmanns .....	7
Fjáraflanir .....	7
Siðareglur HSÍ .....	8
Lokaorð.....	9



## Inngangur

Handbók þessi er unnin með það að leiðarljósi að endurspegla starfið í kringum yngri landslið HSÍ. Handbókin er ætluð landsliðsþjálfurum, starfsmönnum HSÍ, landsliðnefnd og öllum þeim sem koma að verkefnum yngri landsliða. Þessi handbók er ekki hugsuð fyrir faglega hlutann það er að segja þjálffræði, aðferðir og markmið.

Markmið þessarar handbókar er að gera umgjörð yngri landsliða HSÍ sýnilegri til að auðvelda þjálfurum, foreldrum, leikmönnum og öllum þeim er að starfinu koma að ná utan um stefnu, markmið og þau fjölmörgu verkefni sem inna þarf af hendi. Handbókin er lifandi skjal sem tekur breytingum eftir þörfum hverju sinni.

### Skrifstofa HSÍ

Á skrifstofu HSÍ starfa fjórir starfsmenn og sinna þeir fjölmörgum og mismunandi verkefnum. Einn til tveir starfsmenn eru tengiliðir yngri landsliða. Starfsmenn HSÍ sjáum að bóka og skipuleggja ferðir fyrir öll landslið.

Starfsmenn HSÍ sjá um öll samskipti við erlenda mótsaðila og önnur sérsambönd þegar kemur að undirbúningi og skipulagningu leikja og jafnframt um skipulagningu alþjóðlegra forkeppna sem fram fara hér á landi þegar það á við.

HSÍ kemur að ráðningu allra fagaðila í tengslum við yngri landslið, svo sem þjálfara, sjúkráþjálfara og liðstjóra. HSÍ ræður landsliðsþjálfara í samráði við landsliðsnefnd.

### Landsliðsnefnd kvenna og karla

Landsliðsnefnd kvenna og karla í samstarfi við starfsmenn HSÍ hafa umsjón með öllum landsliðum HSÍ. Landsliðsnefndirnar hafa umsjón með þátttöku viðkomandi liða í alþjóðakeppnum, skipuleggja undirbúning þeirra og annast samskipti við starfsmenn liðanna.

#### Helstu verkefni landsliðsnefnda eru eftirfarandi:

- Að annast undirbúning og eftirlit með þjálfun, æfingum og leikjum.
- Að hafa samskipti við starfsmenn og leikmenn landsliða.
- Að vera í forsvari fyrir landsliðshópa í verkefnum á vegum HSÍ.
- Í samráði við skrifstofu HSÍ að ráða landsliðsþjálfara.

### Afreksstefna

Handknattleikssamband Ísland rekur afreksstefnu jafnt í karla- og kvennaflokki. Markmið landsliða Íslands er ávallt að komast á öll lokamót, hvort sem um ræðir Ólympíuleika, Evrópu- eða heimsmeistaramót auk þess að taka þátt í hluta þeirra æfingamóta sem eru í boði hverju sinni.

Æðsti draumur ungra handknattleiksiðkenda er að komast í landslið Íslands og því er mikilvægt að afreksstarfið sé sýnilegt, hvort sem er hjá yngri landsliðum eða A landsliðum. Ungir leikmenn þurfa að hafa fyrirmyndir og finna að landsliðsdraumurinn geti orðið að veruleika í framtíðinni (úr afreksstefnu HSÍ). Afreksstefna HSI var samþykkt á ársþingi 2017.



## Starfsmenn

### Landsliðsþjálfari

Landsliðsþjálfarar eru ábyrgir fyrir þeim landsliðshóp sem þeir eru ráðnir til að þjálfa.

Þeir starfa undir landsliðsnefnd og yfirþjálfara yngri landsliða og í samræmi við stefnur og markmið landsliðsnefndar og HSÍ. Landsliðsþjálfurum ber að setja fram árs áætlun um þjálfun síns landsliðshóps við upphaf tímabils og skulu fylgja þeirri áætlun eins og kostur er. Landsliðsþjálfurum ber að mæta á alla þjálfarafundi sem boðaðir eru af yfirþjálfara (A-landsliðsþjálfara). Landsliðsþjálfarar gegna lykilhlutverki í því að skapa uppbyggilegan og heilbrigðan félagsanda innan síns landsliðs og stuðla jafnframt að því að framkoma landsliðsmanna sé HSÍ ávallt til sóma.

### Hlutverk landsliðsþjálfara

- Hafa yfirumsjón með öllu starfi innan síns landsliðshóps.
- HSÍ útvegar æfingatíma í íþróttahúsum í samráði við landsliðsþjálfara (nánar undir liðnum landsliðsvikur).
- Sjá um þjálfun og stjórnun á æfingum, leikjum og keppnisferðum síns flokks.
- Skila starfsskýrslu til yfirþjálfara í lok tímabils.
- Velja landsliðshóp til æfinga í upphafi hvers tímabils, kynna markmið og æfingaáherslur tímabilsins ásamt æfingaáætlun.
- Tryggja að landsliðsmenn séu vel upplýstir um allar breytingar á skipulagi landsliðsvikna og keppnisferða.
- Hafa frumkvæði að því að koma á æfingaleikjum/æfingamótum eftir þörfum.
- Halda fundi með forráðamönnum/foreldraráði þegar þörf þykir.
- Landsliðsþjálfarar skulu ávallt klæðast fatnaði merktum HSÍ þegar þeir eru að störfum fyrir sambandið.

### Aðstoðarlandsliðsþjálfari

Styður við þjálfara liðsins og aðstoðar eftir bestu getu bæði á æfingum og utan þeirra.

Þá þarf aðstoðarþjálfari að geta komið að skipulagningu á keppnisstað, hjálpað með myndbandsvinnu og fundi landsliðs hverju sinni.

### Sjúkraþjálfari

Hlutverk sjúkraþjálfara snýr aðallega að greiningu, mati og ýmiss konar meðhöndlun á leikmönnum á meðan keppni eða æfingum stendur.

- Sjúkraþjálfari fylgir liðum í allar keppnir, hann skal þekkja líkamlegt og andlegt ástand leikmanna og geta aðstoðað þá eins og við á.
- Á ferðum með landsliðinu þarf sjúkraþjálfari að undirbúa leikmenn fyrir æfingar og keppni eftir bestu getu og veita leikmönnum meðferðir þess á milli eins og þörf er á.
- Sjúkratösku, allar sjúkravörur og hlífur nálgast sjúkraþjálfarinn á skrifstofu HSÍ fyrir æfingar og keppnisferðir. Sá búnaður sem tekinn er með í hverja ferð er ákveðinn af sjúkraþjálfara í samráði við skrifstofu HSÍ.



- Sjúkraþjálfarinn ber að upplýsa þjálfara um leikfærni leikmanna hverju sinni, þannig að það sé þjálfaranum ljóst hverjir séu hæfir til að spila.
- Mikilvægt er að sjúkraþjálfarinn hafi kynnst hópnum áður en lagt er af stað í keppnisferð.

### Hlutverk liðstjóra

Fyrir hvert tímabil er liðstjóri fenginn með hverju landsliði. Mikilvægt er að liðstjóri sé faglegur í allri sinni nálgun. Liðstjórar aðstoða landsliðsþjálfara fyrir undirbúning landsliðsvikna, keppnisferða til útlanda og þegar fram fara leikir eða forkeppnir innanlands. Liðstjórar mæta á þjálfara- og foreldrafundi og aðra þá fundi sem óskað er eftir sbr. tæknifundi. Liðstjórar sinna jafnframt þeim verkefnum sem landsliðsþjálfarar óska eftir að þeir inni af hendi eftir samkomulagi. Liðstjórar eru tengiliðir landsliðsmanna, þjálfara og forráðamanna. Æskilegt er að liðstjórar setji sig tímanlega í samband við starfsmenn HSÍ við undirbúning á æfingum eða keppnisferðum til að hafa góðan fyrirvara á öllum undirbúningi. Liðstjórar halda utan um landsliðshópinn, eru ávallt til staðar og góðar fyrirmyndir.

- Sér til þess að það séu fyrir hendi vesti – klístur – sjúkrataska og fatnaður fyrir æfingar (töskur í keppnisferðum).
- Sér til þess að leikmenn haldi vel utan um dótið sitt og fatnað.
- Sér til þess að taka saman samstæðan fatnað á þjálfarateymi og fylgdarlið í ferðum til útlanda og ef um leiki eða mót er að ræða innanlands.
- Sér til þess að allt sé til staðar sem til þarf fyrir æfingar og keppnisferðir.
- Tekur tillit til sérþarfa einstakra liðsmanna s.s. varðandi mataræði, svefn og lyf.
- Sér til þess að landsliðsmenn gangi vel um gististaði og mótssvæði og séu HSÍ til sóma allstaðar á meðan keppni stendur.
- Sér til þess að mæta með góða skapið ásamt keppnisskapi og er félagi landsliðsmanna.

### Ferðir til útlanda

Fyrir æfinga- og keppnisferðir sendir þjálfari/liðsstjóri leikmannalista á skrifstofu HSÍ til að fá stimpil sbr. undankeppnir og stórmót. Liðstjóri nálgist leikmannalistann þegar listinn er klár með stimpil frá HSÍ. Tryggja þarf að öll vegabréf séu í gildi og helst að koma með þau til afritunar á skrifstofu HSÍ ef þau tynast. Þá er jafnframt hægt að ganga úr skugga um gildistíma vegabréfa.

Liðstjóri fái tímanlega afhent öll vegabréf leikmanna fyrir ferðir til útlanda og láti skrifstofu HSÍ afrita vegabréfin sem verða síðan afhent aftur við brottför í rútunni á leið í flug.

Mikilvægt að muna:

- Keppnisbúninga og fl. fatnað sem fylgir ferðum.
- HSÍ merki og fána.
- Leikmannalistann stimplaðan.
- Þjálfarateymi og fylgdarmenn klæðist ávallt fatnaði merktum HSÍ.
- Sjúkrabekkur og auka sjúkravörur í samráði við sjúkraþjálfara.



## Hlutverk yfirþjálfara yngri landsliða

Landsliðsþjálfarar A landsliða kvenna og karla eru yfirþjálfarar yngri landsliða. Hlutverk þeirra er að leiða stefnumótunarstarf varðandi þjálfun yngri landsliða. Eftirfylgni er á þeirra ábyrgð og að þjálfun sé í samræmi við stefnur og markmið landsliðsnefndar og HSÍ.

- Tengiliður milli yngri landsliða og A-landsliðs.
- Hafa yfirumsjón með starfi landsliðsþjálfara yngri landsliða í samráði við landsliðsnefnd og HSÍ.
- Eftirfylgni um að þjálfarar skili af sér ársskýrslu í lok hvers tímabils.
- Vera landsliðsnefnd og HSÍ innan handar við ráðningar á þjálfurum og aðstoðarþjálfurum yngri landsliða.
- Veita landsliðsþjálfurum faglega og ráðgefandi upplýsingagjöf eins og kostur er
- Halda utan um afreksstarf landsliðsnefndar og HSÍ.
- Halda fundi með landsliðsþjálfurum til að stuðla að auknu upplýsingaflæði, góðum samskiptum og miðla þekkingu. Lágmark skal funda 1-2 á ári.

## Leikmenn og val á landsliðshópum

Landsliðsþjálfarar yngri landsliða velja þá leikmenn sem þeir kjósa að hverju sinni en eru jafnframt í sambandi við þjálfara félagsliða áður en endanlegur landsliðshópur er valinn. Fyrir landsliðsæfingar geta hópar verið misstórir en fyrir alþjóðleg mót, forkeppnir og aðra landsleiki þá fækkar ávallt í lokahópnum (aðeins 16 leikmenn) að lokum þar sem takmarkaður fjöldi leikmanna má vera á leikskrá samkvæmt alþjóðareglum.

Það er ávallt heiður að vera valinn í landsliðshóp en því fylgir ábyrgð, fórnfýsi og skyldur sem mikilvægt er fyrir leikmenn að hafa í huga.

Leikmönnum er úthlutað eftirfarandi til að klæðast á æfingum:

- Bolir og stuttbuxur sem liðstjóri tekur saman.
- Leikmaður skal klæðast þeim æfingafötum sem honum eru afhent að hverju sinni.
- Æfingafatnaði og keppnisfatnaði skal skilað hreinum innan 7 daga eftir æfingaviku eða keppnisferð.

Til staðar á landsliðsæfingu:

- Klístur.
- Sjúkrataska.
- Bolti (ef ekki er tekið fram þá þarf leikmaður að taka með sér bolta).
- Brúsi (ef ekki er tekið fram þá þarf leikmaður að taka með sér brúsa).
- Sjúkraþjálfari mætir á æfingar þegar stutt er til keppni.



## Æfingavikur

### Landsliðsvikur

Hjá yngri landsliðum eru fjórar landsliðsvikur á ári fyrir utan önnur verkefni sem eru á dagskrá. Landsliðsvikur eru birtar fram í tímann á vefsíðu HSÍ. Þjálfarar skulu senda skrifstofu HSÍ upplýsingar hvenær viðkomandi landslið hyggst æfa 3 vikum fyrir áætlaðar æfingar og vinna skal í samvinnu við starfsmann HSÍ að útvega æfingartíma í íþróttahúsum. Æfingartímar þurfa að vera klárir viku fyrir æfingatörn.

### Aðstaða

Eitt af höfuðverkefnum HSÍ og landsliðsþjálfara er að finna æfingartíma fyrir öll landslið þar sem HSÍ hefur ekki íþróttahús á sínu framfæri eða eyrnamerkt sérsambandinu. Leitað er því til íþróttafélaga, íþróttabandalaga og sveitarfélaga um aðgengi að aðstöðu. Þessi vinna torveldar skipulag við allar æfingar. Það er ósk HSÍ og handboltahreyfingarnar að öll landslið sambandsins geti æft og leikið á þjóðarleikvangi.

## Keppnisferðir

Ef leikmaður er valinn í lokahóp fyrir undankeppni/lokamót eða æfingaferð þá fer kostnaðarhlutdeild leikmanns eftir ferðatilhögun:

- Fjáraflanir og tillögur fyrir keppnisferðir eru meðfylgjandi í handbókinni sem endurspeglar þær hugmyndir sem hafa verið mikið notaðar (*sjá nánar undir liðnum fjáraflanir*).
- Leikmaður fær allan fatnað afhentan fyrir ferðina frá liðsstjóra. Fatnaði skal skilað hreinum á skrifstofu HSÍ innan 7 daga frá ferðalokum.

Ýmsar handhægar upplýsingar:

- Leikmaður sem leikur með tveimur landsliðum og tekur þátt í fleiri en einni ferð á árinu, þarf ekki að standa straum af kostnaði með eldra liðinu.
- Leikmaður sem er búsettur erlendis eða á landsbyggðinni þarf ekki að standa straum af kostnaði við að sækja landsliðsæfingar þegar lokahópur (16 leikmenn) hefur verið valinn.
- HSÍ sér um að sækja um styrki fyrir leikmenn til íþróttabandalaga og héraðssambanda, þar sem það er í boði (mismunandi eftir samböndum/bandalögum) Leikmenn sjá alfarið sjálfir um að sækja styrki til síns félags eða sveitarfélags/íþrótt- og tómsundaráð sveitarfélaga.

Gátlisti fyrir ferð:

- HSÍ fatnaður og annar fatnaður.
- Keppnisgó í handfarangri.
- Gilt vegabréf þurfi að vera a.m.k. 3 mánuði eftir að ferð lýkur.
- Evrópskt sjúkratryggingakort sótt um það hjá [www.sjukra.is](http://www.sjukra.is)
- Ferðatryggingar SOS kort sótt um hjá viðkomandi tryggingarfélagi.



## Aðrar upplýsingar

### Tryggingarmál leikmanns

HSÍ er með ferða og slysatryggingar fyrir öll landslið og eru tryggingar þær hjá TM sem er núverandi samstarfsaðili.

Þjálfari/liðstjóri sendi inn nafnalista til HSÍ vegna hóprzyggingar.

Skrifstofa HSÍ afhendi liðstjóra fyrir hverja brottför til útlanda staðfestingu frá því tryggingarfélagi sem HSÍ er í viðskiptum við að hverju sinni skjal um hóprzyggingu og slysatryggingu.

Leikmaður skal nálgast Evrópska Sjúkratryggingarkortið hjá Sjúkratryggingum Íslands fyrir brottför til útlanda (sjukra.is).

Leikmenn kanni hjá sínu tryggingafélagi SOS kort sem dekkar læknskostnað og farangur – gildir með Evrópska sjúkratryggingakortinu.

**Það er á ábyrgð leikmanna að þeir séu tryggðir hjá sínum félagsliðum.**

### Fjáraflanir

Forráðamenn leikmanna skipuleggja fjáraflanir í samráði við liðstjóra í framhaldi af foreldrafundum fyrir hvert landslið til að standa straum af kostnaði við keppnisferðir til útlanda, eða forkeppni/stórmót sem haldin eru á Íslandi. Fjáraflanir eru alla jafna sölustarfsemi af einhverju tagi. Ef landsliðshópur ætlar að fá styrktaraðila til að kosta t.a.m. fatnað eða ferðafatnað (æfingaboli) þá þarf slík ákvörðun að vera í samstarfi við framkvæmdastjóra HSÍ til að auglýsingar stangist ekki á við hagsmuni og samstarfsaðila HSÍ. Stefnan er að foreldrar og forráðamenn barna og ungmenna þurfi ekki að leggja fram fjármagn vegna þátttöku í landsliðsverkefnum HSÍ. Því miður er það ennþá staðreynd í dag að sambandið þarf að treysta því að forráðamenn séu tilbúnir að taka þátt.

Þegar haldin eru stórmót eða forkeppnir yngri liða á Íslandi þá sjá starfmenn HSÍ um alla umgjörð og skipulagningu. HSÍ og landsliðnefnd reyna eftir fremsta megni að kanna hvort grundvöllur einhverjir styrktaraðilar eru fyrir hendi fyrir slík mót eða styrkir sbr. ÍSÍ.

Þetta þarf meðal annars að hafa í huga:

- Ferðir til útlanda eða forkeppni/stórmót á Íslandi er mest megnist fjármagnað af foreldrum og leikmönnum.
- Sala á auglýsingum á boli/fatnað í samráði við HSÍ.
- Sala á varningi (salernis-, eldhúspappír og annar varningur).
- Vörutalning í verslunum.
- Útgáfa á leikskrá og kynning á leikmönnum með sölu á lógóum og styrktarlínunum ef haldin er forkeppni eða lokamót á Íslandi getur verið ábótasöm fjáröflun.
- Sjoppa eða sjoppuágóði rennur í sameiginlegan sjóð sem deilist á þá leikmenn sem valdir eru í lokahóp (16 leikmenn) að hverju sinni fyrir þau verkefni sem eru í undirbúningi.





- Sala á sumum varningi getur verið einstaklingsmiðuð (sbr. wc sölu) og getur safnast inn á sérreikning hvers og eins í sumum tilfellum. Ágóðinn er því leikmannsins hvort sem hann er valinn í lokahóp eður ei.
- Þær safnanir sem leikmaður safnar undir merkjum HSÍ og er sameiginleg söfnun t.a.m. auglýsingar í leikskrá, merkingar á boli/fatnað eða afrakstur sjöppu fær leikmaður ekki endurgreitt ef leikmaður meiðist eða er ekki valinn í lokahóp.
- HSÍ sér um að sækja um styrki fyrir leikmenn til íþróttabandalaga og héraðssambanda. Leikmenn sjá alfarið sjálfir um að sækja styrki til síns félags eða sveitarfélags.
- Náist ekki að safna að fullu fyrir ferðakostnaði til útlanda eða móta á Íslandi deilist sá kostnaður á leikmennina.

### Siðareglur HSÍ

Stjórnarmenn, starfsfólk, nefndarmenn, þjálfarar, leikmenn og aðrir sem koma fram í nafni HSÍ skulu starfa í samræmi við siðareglur sambandsins. Þær eru að finna í heild sinni á heimasíðu sambandsins, [www.hsi.is](http://www.hsi.is). Hér fylgja viðeigandi kaflar úr siðareglunum sem snúa að þjálfurum, leikmönnum og forráðamönnum:

#### Þjálfarar

1. Vera landsliðsfólki góð fyrirmynd utan vallar sem innan.
2. Sporna gegn óíþróttamannslegri og niðurlægjandi hegðun.
3. Stuðla að jákvæðri hegðun og framkomu liða sem þeir þjálf.
4. Stuðla að heiðarleika.
5. Vera réttlátur, umhyggjusamur og heiðarlegur gagnvart iðkendum sínum. Sýna störfum dómara og annarra starfsmanna virðingu.
6. Vinna með öðrum þjálfurum og sérfræðingum með það að markmiði að bæta árangur liðsins og auka veg íþróttarinnar í heild.
7. Beita aldrei kynferðislegu, líkamlegu eða andlegu áreiti eða ofbeldi.

#### Landsliðsmenn

1. Rækta hlutverk sitt sem fyrirmynd ungra iðkenda af virðingu.
2. Sýna dómurum, starfsmönnum, andstæðingum, meðspilurum og öðrum sem koma að framkvæmd leiksins virðingu.
3. Vera heiðarlegur og sanngjarn við þjálfara og aðra sem koma að liðinu.
4. Samþykkja aldrei né sýna ógnandi eða ofbeldisfulla hegðun.
5. Taka ábyrgð á framförum sínum og þroska.
6. Neyta aldrei ólöglegra lyfja til að bæta árangur.

#### Áhorfendur

1. Styðjum okkar lið heiðarlega.
2. Verum jákvæð jafnt í meðbyr sem móttbyr.

Öllum er bannað að taka þátt í hver kyns veðmálum í tengslum við leiki sem þeir eru þátttakendur í eða koma að.



## Lokaorð

Starf Handknattleikssambands Íslands er afar viðamikið og árlega kemur fjöldi sjálfboðaliða að stjórnun sambandsins í starfi nefnda og ráða auk ýmissa annarra verkefna og fjáraflana. Meginstoðin í góðum árangri sambandsins byggir á samstilltu átaki sjálfboðaliða, styrktaraðila og starfsmanna í ómetanlegu og óeigingjörnu framlagi.

Handknattleikssamband Íslands hefur það að markmiði sínu að þjóna báðum kynjum jafnt og stuðla að því mikilvæga hlutverk sem íþróttir geta spilað í því að efla jafnrétti kynjanna. Með það að leiðarljósi að mikil áhersla er lögð á að tryggja stúlkum jafnt sem drengjum upp á jafna aðstöðu og góða þjálfun hjá úrvals þjálfurum. Íþróttir eiga að vera í boði fyrir alla, óháð kyni, kynþætti, þjóðerni eða öðru.

Handbók þessi er unninn af Landsliðsnefnd kvenna í samráði við HSI.