



Handknattleiksdeild

Foreldrahandbók yngri flokka



- Starfsárið 2020/2021 -



Bandý



Blak



Borðtennis



Dans



Fótbolti



Handbolti



Taekwondo

Verið velkomin í HK



- HK var stofnað 26.janúar 1970 af átta 12 ára strákum úr Kársnesskóla.
- Tilgangur HK er að bjóða upp á skipulagt íþróttá- og félagsstarf fyrir Kópavogsbúa.
- Í dag eru starfandi sex deildir innan HK:
 - Bandý, blak, borðtennis, dans, handbolti og knattspyrna.
- Á heimasíðu HK má finna upplýsingar um starfið, stjórnir, þjálfara, æfingagjöld og fleira.
Allar iðkendaskráningar fara fram á heimasíðu HK, www.hk.is
- HK notast við samskiptaforritið Sportabler, þar birtast allar æfingar hjá viðkomandi flokki ásamt því fara flest öll samskipti við þjálfara þar í gegn.
- Ef einhverjar spurningar vakna um starf flokksins er best að hafa samband við viðkomandi þjálfara eða yfirþjálfara í gegnum Sportabler eða með tölvupósti.



Bandý



Blak



Borðtennis



Dans



Fótbolti



Handbolti



Taekwondo

Aðsetur og skrifstofa HK



- HK hefur aðsetur í Kórnum, Vallakór 12 – 14, 203 Kópavogi.
- Kórinn er opinn alla daga frá kl.08:00 – 23:00, nema laugaradaga frá kl.08:00 – 21:00.
- Símanúmer afgreiðslu er: 441-8700 en einnig er hægt að senda póst á netfangið hk@hk.is
- Skrifstofa HK er í Kórnum og er opin alla virka daga frá kl.10:00 – 16:00.
- Starfsmenn skrifstofu HK eru:
 - Hanna Carla Jóhannsdóttir, framkvæmdastjóri – hannacarla@hk.is
 - Hrönn Helgadóttir, bókari - hronn@hk.is
 - skráning iðkenda og innheimta æfingagjalda
 - Jón Þór Hrannarsson, íþróttastjóri HK – jonthor@hk.is
 - styrkjamál, hk.is, fræðslumál og önnur íþróttatengd málefni



Bandý



Blak



Borðtennis



Dans



Fótbolti



Handbolti



Taekwondo

Barna- og unglingaráð



- **Formaður:** Guðmundur Ómar Hafsteinsson
- **Varaformaður:** Þorbergur Skagfjörð Ólafsson
- **Gjaldkeri:** Sigurborg Kristinsdóttir
- **Ritari:** Benedikt Þór Jakobsson
- **Meðstjórnandi:** Áslaug Guðfinna Friðfinnsdóttir
- **Meðstjórnandi:** Fannar Örn Þorbjörnsson
- **Meðstjórnandi:** Sonja Steinarsdóttir



Bandý



Blak



Borðtennis



Dans



Fótbolti



Handbolli



Taekwondo

Þjálfarar

Yfirþjálfari handknattleiksdeildar er Elías Már Halldórsson

elli@hk.is



6.flokkur kk	6.flokkur kv	5.flokkur kk	5.flokkur kv
Rúnar Kristjánsson Digranes	Kara Rún Árnadóttir Digranes	Ólafur Viðir Ólafsson –Óskar Jón Guðmundsson Kór og Digranes	Stefán Andri Stefánsson – Stefán Tómas Þórarinsson Kór og Digranes
Rúnar Kristjánsson Kór	Elías Már Halldórsson Karen Hrund – Kór		

4.flokkur kk	4.flokkur kv	3.flokkur kk	3.flokkur kv
Óskar Jón Guðmundsson Kór og Digranes	Kristján Karl Benediktsson Kór og Digranes	Vilhelm Gauti Bergsveinsson Kór og Digranes	Leifur Óskarsson og Jón Brynjar Kór og Digranes

Ef upp koma vandamál eða þú hefur fyrirspurnir sem snúa að þjálfun, æfingatíma eða langar bara einfaldlega að fá frekari upplýsingar um starf HK, þá hvetjum við þig til að hafa samband við yfirþjálfara handknattleiksdeildar eða þjálfara viðkomandi flokks.



Bandý



Blak



Borðtennis



Dans



Fótbolti



Handbolti



Taekwondo

Þjálfarar



Yfirþjálfari handknattleiksdeildar er Elías Már Halldórsson

elli@hk.is

8.fokkur kk	8.flokkur kv	7.flokkur kk	7.flokkur kv
Ingibjörg Guðmundsdóttir Digranes	Ingibjörg Guðmundsdóttir Digranes	Andrés Wolanczyk Digranes	Óskar Jón Guðmundsson Digranes
Davíð Elí Heimisson Kársnesi	Davíð Elí Heimisson Kársnesi	Davíð Elí Heimisson Kársnes	Davíð Elí Heimisson Kársnes
Dóra Sif Egilsdóttir Kór	Dóra Sif Egilsdóttir Kór	Hafðís Ebba Guðjónsdóttir Kór	Alexandra Líf Arnarsdóttir Kór

Ef upp koma vandamál eða þú hefur fyrirspurnir sem snúa að þjálfun, æfingatíma eða langar bara einfaldlega að fá frekari upplýsingar um starf HK, þá hvetjum við þig til að hafa samband við yfirþjálfara handknattleiksdeildar eða þjálfara viðkomandi flokks.



Bandý



Blak



Borðtennis



Dans



Fótbolti



Handbolti



Taekwondo

Kennslu- og þjálfunarmarkmið yngri flokka



8/7. flokkur

- 8.flokkur / 7. flokkur karla og kvenna (10 ára og yngri) Í þessum aldurshópi er lögð áhersla á alhliða þjálfun, þar sem hreyfanleiki og grunntækni eru lykilatriðin. Grunnþættir handknattleiks eru kynntir og þjálfaðir upp, líkt og kasta og grípa, drippl, skot og gabbhreyfingar. Boltinn er þungamiðja hverrar æfingar og mikilvægt að krakkarnir venjist knettinum og náí valdi á honum sem fyrst. Áhersla er lögð á mikla virkni hvers og eins og að iðkendur fái mikinn fjölda endurtekninga. Iðkendur læri háttvísi og framkomu innan vallar sem utan. Að iðkendur beri virðingu fyrir samherjum, mótherjum, þjálfara, dómara, áhorfendum, félaginu og aðstöðu þess. Í þessum aldursflokki er leikur og skemmtun aðalatriðið. Leitast er við að búa til áhuga á handknattleik og skipulagðri íþróttastarfsemi. Foreldrar skipa þar veigamikinn sess og leitast skal við að virkja þá starfinu.

6. flokkur

- 6. flokkur karla og kvenna (11-12 ára) Í þessum aldurshópi er lögð áhersla á alhliða þjálfun, þar sem hreyfanleiki og grunnþættir íþróttarinnar eru enn lykilatriðin og byggt er ofan á þann grunn sem fyrir er. Leitast er við að koma til móts við þarfir hvers og eins með einstaklingsþjálfun. Tækniþjálfun skipar veigamikinn sess á þessu aldursbili þar sem þroski iðkenda gera þá mjög móttækilega fyrir tileinkun nýrra tækniatriða. Boltinn er áfram þungamiðjan hverrar æfingar og leitast skal við að halda virkni í hámarki. Iðkendur læri háttvísi og framkomu innan vallar sem utan. Að iðkendur beri virðingu fyrir samherjum, mótherjum, þjálfara, dómara, áhorfendum, félaginu og aðstöðu þess. Í þessum aldursflokki er leikur og skemmtun aðalatriðið. Leitast er til að búa til áhuga á handknattleik og skipulagðri íþróttastarfsemi. Foreldrar skipa þar veigamikinn sess og leitast skal við að virkja þá starfinu.



Bandy



Blak



Borðtennis



Dans



Fótbolti



Handbolti



Taekwondo

Kennslu- og þjálfunarmarkmið yngri flokka



5. flokkur

- Í þessum aldurshóp er áframhaldandi áhersla á fjölbreytta þjálfun þar sem byggt er ofan á grunn sem fyrir er. Á þessum aldri er einstaklingsþjálfunin sú þjálfun sem leggja skal áherslu á. Þó er mikilvægt að taka sérstakt tillit til þeirra einstaklinga sem eru óþroskaðir og/eða hávaxnir og vegna líkamsbyggingar eiga undir högg að sækja. Tækni og leikfræðileg atriði fá meira vægi en boltinn er áfram þungamiðja hverrar æfingar. Tækni og leikfræðileg atriði eru sett í handboltalíkt form. Iðkendur læri háttvísi og framkomu innan vallar sem utan. Að iðkendur beri virðingu fyrir samherjum, mótherjum, þjálfara, dómara, áhorfendum, félaginu og aðstöðu þess.

4. flokkur

- Í þessum aldurshópi er áframhaldandi áhersla á fjölbreytta þjálfun þar sem byggt er ofan á þann grunn sem fyrir er. Á þessum aldri skal leggja meiri áherslu á einstaklingsþjálfun. Þó er mikilvægt að taka sérstakt tillit til einstaklinga, þar sem þroskamunur getur verið á iðkendum og vegna líkamsbyggingar sumra þá getur reynst erfitt að framkvæma ákveðin atriði í þjálfuninni. Styrktar og tækniþjálfun beinist meir og meir að þeim þáttum sem koma upp í leik og keppni. Hóppþjálfunin miðar hins vegar að aukinni samvinnu leikmanna og grundvallarskilningi á íþróttinni. Iðkendur temji sér framkonu sem er þeim og félaginu til sóma innan vallar sem utan. Þá er nauðsynlegt að fara yfir helstu leikreglur með þessum aldurshóp, gott væri ef leikmenn sæktu dómara námskeið.



Bandý



Blak



Borðtennis



Dans



Fótbolti



Handbolti



Taekwondo

Skráning iðkenda



- Skráning iðkenda fer fram í gegnum heimasíðuna hk.felog.is.
- Mjög mikilvægt er að skrá iðkendur strax.
- Þeir iðkendur sem eru ekki skráðir hjá félaginu fá ekki að taka þátt í mótum/leikjum á vegum félagsins.
- Ef iðkandi er ekki skráður hjá félaginu er iðkandinn ótryggður bæði á æfingum og í keppni.



Bandý



Blak



Borðtennis



Dans



Fótbolti



Handbolli



Taekwondo

Æfingagjöld



3. flokkur 99.900.- kr.
Æfingatímabil 1. ágúst - 15. júní

4. flokkur 99.900.- kr.
Æfingatímabil 15. ágúst - 30. júní

5. flokkur 89.900.- kr.
Æfingatímabil 15. ágúst - 15. júní

6. flokkur 79.900.- kr.
Æfingatímabil 1. sept. - 31. maí

7. flokkur 69.900.- kr.
Æfingatímabil 1. sept. - 31. maí

8. flokkur 64.900.- kr.
Æfingatímabil 1. sept. - 31. maí

9. flokkur 25.000.- kr önnin
Æfingatímabil 1.sept-15.des /
15.jan – 1.mai



Bandý



Blak



Borðtennis



Dans



Fótbolti



Handbolti



Taekwondo

Önnur gjöld



- Mótagjald í 7.- 8.flokki = 7.000.- kr - þáttaka í þrem mótum.
- Mótagjald í 6.flokki = 13.000.- kr - þáttaka í 4 mótum.
- Mótagjald í 5.flokki = 15.000.- kr - þáttkaka í 4 mótum.

***Mótagjöld eru eingöngu rukkuð fyrir mót á höfðuborgarsvæðinu,
mót út á landi eru rukkuð sérstaklega.***

- Harpixgjald í 4.- 3.flokki = 5000.- kr per iðkanda

Móta- og harpixgjald koma til rukkunar um mánaðarmótin okt/nóv 2020.



Bandy



Blak



Borðtennis



Dans



Fótbolti



Handboltí



Taekwondo

Yngri flokka mót



8. flokkur kvenna

- Helgin 30.-1. nóvember - Umsjón Gróttta
- Helgin 27.-29. nóvember - Umsjón Stjarnan
- Helgin 5.-7. febrúar - Umsjón Afturelding
- Fimmtudaginn 22. apríl - Umsjón Selfoss

8. flokkur karla

- Helgin 30.-1. nóvember - Umsjón Gróttta
- Helgin 27.-29. nóvember - Umsjón Stjarnan
- Helgin 5.-7. febrúar - Umsjón Afturelding
- Fimmtudaginn 22. apríl - Umsjón Selfoss

7.flokkur kvenna

- Helgin 2.-4. október - Umsjón Fjölnir
- Helgin 13.-15. nóvember - Umsjón FH
- Helgin 12.-14. febrúar - Umsjón HK
- Helgin 23.-25. apríl - Umsjón Selfoss

7. flokkur karla

- Helgin 2.-4. október - Umsjón Haukar
- Helgin 13.-15. nóvember - Umsjón FH
- Helgin 12.-14. febrúar - Umsjón HK
- Helgin 23.-25. apríl - Umsjón Selfoss



Bandý



Blak



Borðtennis



Dans



Fótbolti



Handbolli



Taekwondo

Yngri flokka mót



6.flokki karla - yngra ár

- Helgin 9.-11. október - Umsjón Fram
- Helgin 20.-22. nóvember - Umsjón Fylkir
- Helgin 5.-7. febrúar - Umsjón Valur
- Helgin 19.-21. mars - Umsjón Fjölnir
- Helgin 30.-2. maí - Umsjón KA og Þór Ak.

6.flokki karla - eldra ár

- Helgin 2.-4. október - Umsjón KA og Þór
- Helgin 13.-15. nóvember - Umsjón Valur
- Helgin 29.-31. janúar - Umsjón Fylkir
- Helgin 12.-14. mars - Umsjón Fram
- Helgin 23.-25. apríl - Umsjón ÍR

6.flokki kvenna – yngra ár

- Helgin 9.-11. október - Umsjón ÍR
- Helgin 20.-22. nóvember - Umsjón Víkingur
- Helgin 5.-7. febrúar - Umsjón Fram
- Helgin 19.-21. mars - Umsjón HK
- Helgin 30.-2. maí - Umsjón KA og Þór

6.flokki kvenna - eldra ár

- Helgin 2.-4. október - Umsjón KA og Þór Ak.
- Helgin 13.-15. nóvember - Umsjón Fram
- Helgin 29.-31. janúar Umsjón ÍR
- Helgin 12.-14. mars Umsjón Víkingur
- Helgin 23.-25. apríl Umsjón Valur



Bandý



Blak



Borðtennis



Dans



Fótbolti



Handbolli



Taekwondo

Yngri flokka mót



5.flokki karla - yngra ár

- Helgin 9.-11. okóber - Umsjón HK
- Helgin 20.-22. nóvember - Umsjón Valur
- Helgin 5.-7. febrúar - Umsjón Fjölnir
- Helgin 19.-21. mars - Stjarnan
- Helgin 30.-2. maí - Umsjón Hörður

5.flokki karla - eldra ár

- Helgin 2.-4. október - Umsjón ÍBV
- Helgin 13.-15. nóvember - Umsjón Haukar
- Helgin 29.-31. janúar - Umsjón HK
- Helgin 12.-14. mars - Umsjón Gróttta
- Helgin 23.-25. apríl - Umsjón Afturelding

5.flokki kvenna – yngra ár

- Helgin 9.-11. október - Víkingur
- Helgin 20.-22. nóvember - ÍR
- Helgin 5.-7. febrúar - FH
- Helgin 19.-21. mars - Umsjón ÍBV
- Helgin 30.-2. maí - Umsjón Fram

5.flokki kvenna - eldra ár

- Helgin 2.-4. október - Umsjón ÍBV
- Helgin 13.-15. nóvember - Umsjón Afturelding
- Helgin 29.-31. janúar - Umsjón Stjarnan
- Helgin 12.-14. mars - Umsjón FH
- Helgin 23.-25. apríl - Haukar



Bandý



Blak



Borðtennis



Dans



Fótbolti



Handboltí



Taekwondo

Helstu reglur



Helstu reglur handknattleiksdeildar HK:

- Æskilegt er að iðkendur séu mættir í síðasta lagi 10 mín fyrir æfingu.
- Iðkendur bíða í klefanum eftir að þjálfarinn sækir þá.
- Tyggjó og önnur matvæli eru ekki leyfð í íþróttasölum á vegum HK né í búningssklefum.
- Á meðan æfingum stendur þá er ekki í boði fyrir foreldra eða aðra gesti að leika sér inni á íþróttavellinum. Völlurinn er fyrir þjálfara og þeirra iðkenda, virðum því vinnusvæði þjálfara og æfingasvæði iðkenda.

Æfingar:

- Æfingar fara fram í þremur hverfum : Kórnum, Digranesi og Kársnesi.
- Frístundavagninn gengur á milli hverfa. Hægt er að nálgast allar upplýsingar um frístundavagninn inn á hk.is.
- Stundvísi á æfingar er mikilvæg, tilkynna skal forföll inn á Sportabler þar sem að þjálfarar skipuleggja sig út frá vissum tímaramma og fjölda iðkenda.
- Tilkynna þarf þjálfara ef iðkandi hefur einhverja sjúkdóma, ofnæmi eða annað sem mikilvægt er að þjálfari viti af.
 - *Ath. Ef þjálfarinn veit þessa hluti er hægt að bregðast við á réttan hátt.*



Bandy



Blak



Borðtennis



Dans



Fótbolti



Handbolti



Taekwondo

Helstu leikreglur í handbolta



- Í yngstu flokkunum, 8., 7. og 6. flokki, er ekki fastur markmaður.
- Taka má 3 skref án þess að drippla boltanum.
- Ekki má drippla boltanum taka hann upp og drippla aftur, það kallast tvígrip.
- Lína er dæmd ef leikmaður stígur inn í vítateiginn þegar skotið er á markið.
- Innkast/hornkast skal taka með því að stíga á hliðarlínu/endalínu.
- Gefinn eru gul spjöld og einnig má reka út af í 1 mínútu fyrir grófari brot.

Í 3. og 4. flokki bætast við reglur eins og:

- Gefa má 2 gul spjöld.
- Fyrir grófari brot má reka út af í 2 mínútur eða gefa rautt spjald.
- Taka má eitt leikhlé í hvorum hálfleik.

Nánar má lesa um leikreglur inn á <http://hsi.is/motamal/annad/leikreglur/>



Bandý



Blak



Borðtennis



Dans



Fótbolti



Handbolti



Taekwondo

Dómarinn



- Dómarinn er hluti af leiknum.
- Sýnum dómaranum virðingu – dómarinn dæmir.
- Dómarar í yngri flokkum eru iðkendur, leikmenn eða sjálfboðaliðar, ekki þaulvanir dómarar.

Verum fyrirmyndir, **EKKI** tuða í dómaranum.



Bandý



Blak



Borðtennis



Dans



Fótbolti



Handbolti



Taekwondo

Flokksráð



- Flokksráð starfar í þágu foreldra/ forráðamanna og eru tengiliðir þeirra við þjálfara. Í flokksráði eru oftast þrír til fjórir foreldrar/ forráðamenn fyrir hvern árgang og sjá þeir um skipulag við flest mót.
- Einn umsjónarmannanna er valinn gjaldkeri og sér um, sem dæmi, að innheimta kostnað sem snýr að mótum. Umsjónarmenn sjá einnig um fjáraflanir og að skipuleggja mótsferðir.
- Sér handbók er til fyrir umsjónarmenn með ítarlegri upplýsingum.

Önnur verkefni flokksráðs:

- Fjáröflunarstjóri – stýrir fjáröflunarstarfi flokksins
- Upplýsingastjóri – sér um upplýsingastreymi innan flokks og fréttáflutning af flokknum gagnvart miðlum HK
- Liðsstjóri (valinn í samráði við þjálfara) – aðstoðar þjálfara á mótum og keppnum

Mikilvægt er að foreldrar kynni sér hverjir eru umsjónarmenn í sínum flokki.



Bandý



Blak



Borðtennis



Dans



Fótbolti



Handbolli



Taekwondo

Fjáraflanir



- Fjáraflanir í nafni félagsins eru aldrei endurgreiddar beint til einstaklinga nema í undantekningar tilfellum.
 - Stjórn barna- og unglingaráðs fundar um öll slík mál og hefur síðasta orðið.
- Ef iðkandi hættir í handbolta rennur það sem hefur safnast í sameiginlegan sjóð viðkomandi flokks.



Bandý



Blak



Borðtennis



Dans



Fótbolti



Handbolti



Taekwondo

Ferðalög á vegum HK



- Foreldrar/ forráðamenn eru ábyrgir fyrir börnunum sínum meðan á ferðalögum stendur með félaginu.
- Ef að iðkendur fara ekki eftir þeim reglum sem settar eru á ferðalögum með HK þá er hægt að senda viðkomandi iðkanda heim á kostnað foreldra/ forráðamanna.
- Það eru ekki farnar keppnisferðir á vegum HK nema það séu liðsstjórar með hverju liði.



Bandý



Blak



Borðtennis



Dans



Fótbolti



Handbolli



Taekwondo

Sjálfbóðaliðar



Sjálfbóðaliðar gegna hinum ýmsu störfum innan HK, sitja í ráðum/stjórnnum, koma að mótahaldi, skipuleggja viðburði og margt fleira.

Ef þú hefur áhuga að bætast í hóp vaskra sjálfbóðaliða hafðu þá samband við yfirþjálfara handknattleiksdeildar elli@hk.is

Áfram HK



Bandý



Blak



Borðtennis



Dans



Fótbolti



Handbolli



Taekwondo