



AFREKSAKADEMÍA  
FÍV OG ÍBV

# Kennslufyrirkomulag

Kennslan skiptist í tvennt:

- Tækni- og styrktaræfingar
- Bóklega kennslu

# Tækni- og styrktaræfingar

- Byrja 7:30 og eru í 45 til 50 mínútur
- Vera búin að borða eitthvað fyrir æfingu
- Koma með vatn í brúsa
- Koma klædd eftir veðri (fótbolti)
- Styrktaræfingarnar fara fram innan íþróttanna og erum við því ekki með sér styrktaræfingar

# Bókleg kennsla

- Ætlum að hafa kennsluna fjölbreytta
- Verður ekki í hverri viku þar sem að stundum verðum við lengur en eina klukkustund
- Gefum upp með fyrirvara hvaða dagsetningar verður kennt
- Hrafnhildur og Mick munu halda utan um þetta og fá til sín gestakennara

# Uppbrot

- Vikufrí verður á æfingum einu sinni á tímabilinu
- Stefna þjálfarar að því að vera með spurningarkeppni undir vorið.
- Keppni í lok annar – tækni og trix

# Skipulag námsins

Önn 1	Önn 2	Önn 3	Önn 4
Skipulagið	Skyndihjálp	Skipulagið	Teipingar
Hópefli – traust	Skyndihjálp	Hópefli – traust	Teipingar
Hópefli	Gestafyrirlestur	Hópefli	Leikgreining
Hópefli	Gestafyrirlestur	Foam flex	Leikgreining
Leikgreining	Íþróttasálfræði	Foam flex	Gestafyrirlestur
Leikgreining	Íþróttasálfræði	Gestafyrirlestur	Gestafyrirlestur
Leikgreining	Íþróttasálfræði	Gestafyrirlestur	Hlaupastíll
Gestafyrirlestur	Íþróttasálfræði	Dómarastig	Hlaupastíll
Gestafyrirlestur	Markmiðssetning	Dómarastig	Hlaupastíll
Matarræði íþróttamanna	Markmiðssetning	Dómarastig	Taktík
Matarræði íþróttamanna	Markmiðssetning	Dómarastig	Taktík
Matarræði íþróttamanna	Markmiðssetning	Verklegt - dómarastig	Taktík

# Námsmat

- Mæting á æfingar 30%
- Virkni á tækniæfingum 30%
- Fyrirlestrar 10%
- Verkefnaskil (2 verkefni) 30%

# Skyldur ÍBV

- ÍBV mun bjóða upp á tækniæfingar tvisvar sinnum í viku á skólatíma.
- ÍBV mun standa fyrir bóklegri kennslu í samvinnu við FÍV.
- ÍBV verður með hollan og næringarríkan morgunmat á þriðjudögum og fimmtudögum eftir æfingar í Týsheimilinu þ.e. á skólatíma.



# Morgunmatur

- Verður á þriðjudögum og fimmtudögum alla önnina
- Boðið upp á hollan morgunmat og reynum að hafa hann við allra hæfi
- Alltaf hafragrautur, skyrdrykkur/boozt og morgunkorn
- Ekki ætlast til að þið séuð að taka með ykkur nesti fyrir skólann héðan frá okkur
- Allar góðar hugmyndir varðandi morgunmatinn eru vel þegnar

# Skyldur iðkenda

- Iðkandi á að mæta 100% á allar æfingar og í alla tíma og ljúka a.m.k. 80% af þeim einingum sem hann stundar í FÍV.
- Iðkandi má ekki neyta áfengis, tóbaks, vape né annara fíkniefna.
- Iðkandi mun leika með meistara – og/eða yngri flokkum ÍBV út næsta leiktímabil.
- Iðkandi skal vera tiltækur í fjáraflanir á vegum deilda.
- Iðkandi skal dæma fimm leiki á önn hjá yngri flokkum ÍBV.
- Iðkandi skal vera fyrirmynd fyrir yngri iðkendur félagsins, bæði innan vallar sem utan.

# Lífstíllsamningur

- Verður að skila fyrir 15. september
- Kostnaður 45.000
- Breytt fyrirkomulag á endurgreiðslu, þeir sem standast samninginn fá 45.000 endurgreitt frá félaginu
  - *Það þarf að skila inn staðfestingu á því að staðist hafi verið við ákvæði 2 og 5 í samningnum.*
  - *Þarf að skila staðfestingunni innan 6 mánaða frá annarlokum til að fá endurgreitt.*
- Iðkandi missir rétt á endurgreiðslu við fyrsta brot ef hann neytir áfengis, tóbaks, vape og/eða fíkniefna. Við annað brot er honum vísað úr Afreksakademíunni, á þessu verða engar undantekningar!