

## **Markmið Fjarðabyggð(KFF)**

Markmið með íþrótt- og uppeldisstefnu KFF er að skapa framtíðarskipulag og móta áætlun til lengri tíma til að vinna eftir fyrir þjálfara, iðkendur, stjórnendur, foreldra og aðra félagsmenn. Mjög mikilvægt er að hafa þessa stefnu skýra vegna þess að það eru 3 félög sem standa að KFF. Með því að setja hana fram fyrir öll aðildarfélög KFF er lagður grunnur að eflingu og vellíðan iðkenda. Jafnframt er stefnt að því sem fyrst að greina hæfileikaríka einstaklinga og leggja rækt við að gera góðan efnivið betri. Ef rétt er haldið á spilunum næst góður árangur og auðveldara er fyrir deildina að viðhalda markvissu og árangursríku starfi hjá komandi kynslóðum. Markvisst uppbyggingarstarf þar sem allir stefna að sama markmiði skilar KFF inn í framtíðina sem enn sterkara og öflugra félagi bæði stjórnunarlega og íþróttalega.

Markmið sem aðildarfélög KFF vinna eftir:

### **Meginmarkmið sem snýr að félagslegum þáttum:**

- Í barna- og unglingastarfi er höfuðáherslan lögð á uppeldislegt gildi íþróttaiðkunar og kynningu á því samfélagi sem Fjarðabyggð er. Félagi þar sem allir geta notið sín og fá verkefni við sitt hæfi.
- Að styrkja einstaklinginn og efla sjálfsmynd hans, bæði andlega og líkamlega.
- Hver einstaklingur sjái styrk í því að lifa heilbrigðu lífverni, heilbrigð sál í hraustum líkama.
- Að umgangast aðra, vinna saman, skynja vandamál og leysa þau.
- Að auka löngun iðkenda til að ná langt í sinni íþrótt.
- Að æfingaáætlun liggi fyrir hjá hverjum flokki í byrjun starfsársins.
- Við viljum hvetja foreldra til að sýna íþróttaiðkun barna sinna jákvæðan áhuga, vera hvetjandi varðandi ástundun þeirra, veita þeim skýran ramma hvað varðar æfingasókn, fylgja þeim á mót/leiki og fylgjast með æfingum. Slík hvatning er börnunum mikils virði og eykur líkurnar á að þau haldi áfram að stunda íþróttir.
- Þegar að iðkendur eldast viljum við hvetja þá til að taka þátt í starfinu s.s. gerast aðstoðarþjálfarar hjá yngstu iðkendum, fara á þjálfaranámskeið eða dómaranámskeið. Þegar að þessir einstaklingar hætta síðan æfingum þá verði þeir tilbúnir til þess að leggja á sig vinnu fyrir deildina og axla stjórnunarábyrgð.

## **Meginþættir sem snúa að íþróttalegum þáttum**

- Að kenna börnum aga, stundvísi og virðingu.
- Að efla skyn og hreyfiþroska iðkenda.
- Að efla íþróttáþroska barna.
- Að efla félags- og tilfinninga- og siðgæðisþroska iðkenda.
- Að veita jafnt stúlkum sem piltum fjölbreytt íþróttauppleði.
- Vinna gegn brottfalli eldri iðkenda hjá deildinni.
- Að byggja upp hjá börnum heilbrigðar og hollar lífsvenjur.
- Að efla félagsvitund KFF félaga þannig að þeim sé það ljóst að það sé merki KFF sem þau eru að koma fram fyrir.
- Að allir félagar eigi gott KFF hjarta og vilji leggja sitt af mörkum til þess að efla félagið.
- Að aðildarfélög KFF ráði aðeins til sín menntaða þjálfara, með það að leiðarljósi að menntaðir þjálfarar með áhuga fyrir starfi sínu laði að sér fleiri iðkendur og skili betra íþróttalegu starfi.
- Að stefna að því að skapa iðkendum sem besta aðstöðu til iðkunar íþróttar sinnar og keppni.
- Að iðkendum séu alltaf veittar viðurkenningar í lok hvers starfsárs

## **Hvernig náum við þessum markmiðum??**

Gott er að hafa alltaf að leiðarljósi að við viljum gera betur en við gerum í dag. Nauðsynlegt er að vera opin og sveigjanleg fyrir nýjum hugmyndum. Nauðsynlegt er að allir miðli reynslu sinni, þekkingu og skoðunum til að ná fram sem bestum árangri í starfinu.

Nauðsynlegt er að efla foreldrasamstarf innan aðildarfélagana, til þess að sem flestir foreldrar verði virkir, svo auðveldara sé fyrir okkur að ná uppeldismarkmiðum okkar. Gott upplýsingastreymi innan félagsins er mikilvægt. KFF vefurinn og birting fundargerða auðveldar samskipti og skipulag. Með sameiginlegu átaki foreldra og stjórnenda má sporna við brottfalli. Nauðsynlegt er að fræða foreldra og iðkendur um áherslur á æfingum og keppnum.

Mikilvægt er að stjórnarmenn og þjálfarar aðildarfélagana og stjórnarmenn KFF eigi farsælt og gott samstarf. Allir aðilar þurfa að gera sér grein fyrir því hversu mikilvægt þjálfarastarfið er, bæði hvað varðar uppeldi, félagsmótun og þjálfun. Með aukinni menntun þjálfara og markvissri kynningu á markmiðum KFF og aðildarfélagana er hægt að ná þessum markmiðum.

## **Félagsstarf innan KFF og aðildarfélagana.**

### **Markmið félagsstarfs getur verið mismunandi en t.d. mætti nefna:**

- að vekja, hlúa að og efla áhuga iðkenda fyrir þroskandi félagsstarfi
- að starfið miðist við þarfir hópsins og efli þannig samkennd iðkenda
- að starfið þjálfar nemendur í hópvinnu og tjáningu og gefi þeim tækifæri til að takast á við ný og fjölbreytt viðfangsefni
- að auka samvinnu
- að auka virðingu fyrir reglum
- að fræða

### **Hugmyndir vegna félagsstarfs :**

- Spilakvöld
- Videokvöld ( þjálfarar haldi videokvöld fyrir sína hópa )
- Kvöldvökur með skemmtiatriðum
- Dans, t.d. diskó eða náttfataball
- Keppni í óhefðbundnum íþróttagreinum
- Foreldrakvöld
- Útivist, ratleikir
- Ferðalög

### **Foreldrastarf:**

Markmið KFF og aðildarfélagana er að foreldraráð (unglingaráð) starfi í öllum flokkum félagana. Þannig verður tryggt að foreldrar geti með frumkvæði sínu og hugmyndum eftir íþróttina og haft áhrif á aðstöðu, fjárhag og aðbúnað deildanna.

Skipa skal foreldra í foreldraráð til eins árs í senn, fyrir hvern flokk þannig að hver flokkur hafi sinn fulltrúa og munu þeir starfa í eitt ár í senn. Ljúka skal skipun í nýtt foreldraráð fyrir hvert keppnistímabil í upphafi æfingatímabils.

Foreldraráð skal eiga einn til tvo fulltrúa frá hverju aðildarfélagi.

Hlutverk foreldraráðs er fyrst og fremst að:

- Standa vörð um hagsmuni félaganna í deildinni.
- efla tengsl milli aðildarfélaganna og KFF.
- efla samskipti milli féлага og foreldra annars vegar og stjórnenda og þjálfara hins vegar
- stuðla að bættri vellíðan iðkenda í leik og starfi.

### **Nokkrir punktar fyrir foreldra að hafa í huga:**

#### **Hvetjið börnin til þátttöku.**

- ekki þvinga þau, ánægja þeirra og áhugi er það sem máli skiptir.

**Mætið bæði á leiki og á æfingar**

- það hvetur og uppörvar börnin að finna fyrir áhuga ykkar.

**Berið virðingu fyrir störfum þjálfarans.**

- ekki reyna að hafa áhrif á hann meðan á leik eða æfingu stendur og látið hann um þjálfunina og leikstjórnunina. Ekki hrópa og kalla á ykkar börn á æfingum, það truflar einbeitingu þeirra og gerir þau taugaóstyrk.

**Hvetjið liðið í heild.**

- ekki bara ykkar börn.

**Látið aðeins jákvæð og hvetjandi orð frá ykkur fara á meðan leikur stendur.**

- þetta er bara leikur og ánægjan yfir því að taka þátt er númer eitt.

**Hafið hvatninguna einfalda og almenna.**

- ekki reyna að fjarstýra börnunum frá hliðarlínunni, það ruglar þau bara.

**Stuðlið að jákvæðum samskiptum við foreldra frá öðrum félögum.**

- rígur og metingur eiga ekki heima á þessum vettvangi.

**Sýnið ekki mótherjum barnanna ykkar neikvætt viðhorf.**

- gagnkvæm virðing og kurteisi er hinn sanni íþróttaandi.

**Hvetjið börnin bæði þegar vel gengur og þegar á móti blæs.**

- ekki gagnrýna þegar illa gengur. Hvetjið þau og uppörvið eftir tapleiki og klappið fyrir þeim þó leikurinn hafi ekki unnist.

**Keppnisdagur er alltaf hátíðisdagur.**

- sama hvernig leikurinn fer, látum óhagstæð úrslit ekki spilla fyrir því.

**Fræðsla og forvarnarstarf innan KFF:**

Mikilvægt er að íþróttahreyfingin sé trúverðug í fræðslu- og forvarnarstarfi. Áfengis- og eða tóbaksneysla á ekki að eiga sér stað í tenglum við íþróttastarf með börnum og unglingum, eða birtast svo sem í áfengissölu í tengslum við íþróttakeppni, reykingum og munntóbaksneyslu á íþróttasvæðum eða áfengisauðglýsingum á eða við velli

**Umhverfismál:****Stefna KFF í umhverfismálum:**

- KFF hvetur félaga sína í aðildarfélögum sínum til sparnaðar í keyrslu á æfingar og keppni með því að sameinast um bíla.
- Ruslafötur eru til staðar á æfinga- og keppnissvæðum á öllum völlum í Fjarðabyggð og viðkomandi aðilar upplýstir um það.
- Tiltekt fer fram að lokinni æfingu og keppni.
- Aðgengi er fyrir fatlaða.

- Æfinga- og keppnissvæði KFF og aðildarfélaganna eru reyklausa.
- Pappír er losaður á sérstökum losunarsvæðum.
- KFF félagar eru hvattir til að safna dósunum í fjáröflunarskygni fyrir deildir sínar. Farið er með dósirnar á sérstakan losunarstað.
- Deildin hvetur iðkendur að forðast ónauðsynlegar innpakkingar.

Stjórnarfolk innan KFF og aðildarfélaganna, starfsmenn, þjálfarar og leikmenn eru hvattir til að fylgja þessari stefnu og miðla sín á milli.

### **Starfslýsing þjálfara:**

Um almennar skyldur þjálfara gildir eftirfarandi:

- 1 Þjálfari skal mæta tímalega og vel undirbúinn fyrir hverja æfingu og keppni. Forföll skal tilkynna eins fljótt og unnt er til umsjónarmanns flokksins eða barna- og unglíngaráðs.
- 2 Þjálfari skal fylla út mætingaskýrslur og skila þeim inn mánaðalega.
- 3 Þjálfari getur ekki skuldbundið deildina á einn eða annan hátt, nema með skriflegu umboði formanns eða gjaldkera barna- og unglíngaráðs.
- 4 Þjálfara er ekki heimilt að ráða sig í þjálfun eða spila með öðru félagi án samþykkis barna- og unglíngaráðs KFF.
- 5 Þjálfari ber fulla ábyrgð á þeim eigum ráðsins sem honum er treyst fyrir, og sér til þess að gengið sé tryggilega frá öllum búnaði eftir hverja æfingu og keppni.

### **Verklagsreglur varðandi æfingar og keppni í öðrum flokkum en réttum aldursflokki.**

Þegar iðkendur í yngri flokkum knattspyrnudeildar KFF stunda æfingar og/eða keppni upp um flokk skulu eftirfarandi reglur gilda og vera hafðar í heiðri að fullu:

1. Hagsmunir iðkanda skulu ráða ferðinni umfram hagsmuni félags.
2. Að teknu tilliti til hagsmuna iðkanda skulu hagsmunir félags ganga næstir, síðan hagsmunir aðalflokks, næst hagsmunir aukaflokks og loks hagsmunir þjálfara.
3. Að jafnaði æfa og keppa iðkendur einungis innan þess flokks sem aldur þeirra segir til um og þjálfari þess flokks telst aðalþjálfari iðkandans.
4. Falli iðkandi vegna hæfni sinnar og líkamsburða betur inn í eldri flokk en þann sem aldur hans segir til um skal heimilt að færa hann upp um flokk. Eldri flokkur verður þá aðalflokkur hans og þjálfari þess flokks aðalþjálfari iðkandans. Þetta er því aðeins heimilt að:
  - a) Það sé samdóma álit þjálfara aldursflokks iðkanda og þjálfara eldra flokks að æfing og keppni með aldursflokki kunni að verða knattspyrnulegum, líkamlegum eða félagslegum þroska iðkandans til trafala.
  - b) Samþykki forráðamanna (foreldra) iðkanda liggja fyrir.
  - c) Samþykki þjálfara aldursflokks iðkanda liggja fyrir.
  - d) Samþykki stjórnar knattspyrnudeildar liggja fyrir.
5. Heimilt skal að bjóða iðkanda þátttöku á einstökum æfingum eldra flokks, hafi hann líkamsburði til þess án aukinnar meiðlahættu. Þess skal þá gætt að:
  - a. Samþykki forráðamanns (foreldris) skal fengið fyrir því að iðkandi sækir

- æfingar eldra flokks.
  - b. Allar boðanir skulu fara fram í gegn um aðalþjálfara iðkandans.
  - c. Samþykki aðalþjálfar liggi fyrir.
  - d. Þátttaka í æfingum komi ekki niður á starfi í aðalflokki.
6. Heimilt skal að kalla iðkanda til keppni með eldra flokki, hafi hann hæfni og líkamsburði til þess án aukinnar meiðslahættu. Þess skal þá gætt að:
    - e. Tilkoma yngri leikmanns komi ekki niður á þátttöku einstakra leikmanna eldra flokks í keppni.
    - f. Samþykki forráðamanns (foreldris) liggi fyrir.
    - g. Allar boðanir skulu fara fram í gegn um aðalþjálfara iðkandans.
    - h. Samþykki aðalþjálfara liggi fyrir.
  - i. Keppni komi ekki niður á starfi í aðalflokki.
  7. Þjálfara skal einungis heimilt að kalla leikmenn úr yngra flokki til keppni ef hann hefur ekki nægilegan fjölda leikmanna í sínum flokki til að fylla leikhóp. Iðkandi úr yngra flokki skal þá aðeins vera í byrjunarliði að ekki náist í ellefu manna lið úr aldurshópi.
  8. Þjálfari aukaflokks skal virða starf aðalþjálfara og gæta þess að rýra hans starf ekki í einu eða öðru.
  9. Þjálfara aukaflokks er óheimilt að ræða ætlanir sínar varðandi æfingar eða keppni við leikmann úr yngra flokk án þess að hafa rætt þær við forráðamann og aðalþjálfara áður.
  10. Telji þjálfari aukaflokks afstöðu aðalþjálfara iðkanda ganga í berhögg við hagsmuni iðkandans getur hann vísað henni til stjórnar knattspyrnudeildar, sem mun þá fjalla um hana innan vikur frá því mál berst framkvæmdastjóra knattspyrnudeildar.
- Afstöðu og ákvörðunum forráðamanns skal undantekningalaust hlíta að fullu

## Uppeldisstefna Fjarðabyggðar

### 7. Flokkur

#### Tækni

1. Að venjast bolta
2. Knattrak á ýmsa vegu
3. Knattrak með gapphreyfingu
4. Einfaldar leikbrellur
5. Innanfótarspyrna
6. Móttaka – innanfótar, il, læri

#### Leikfræði

1. Leikrænir leikir
2. Leikrænir leikir, fáir í hverju liði, með og án markmanns
3. Helstu leikreglur og knattspyrnuhugtök.

### 6. Flokkur

#### Tækni

1. Að venjast bolta
2. Knattrak, framhald – ýmis afbrigði
3. Knattrak og einföld leikbrella
4. Spyrnur: Innanfótar, ristarspyrna (bein og innanverð)
5. Sköllun úr kyrrstöðu og eftir uppstökk, halda bolta á lofti
6. Móttaka og stýring hárra bolta með innanverðum fæti
7. Innkast

#### Leikfræði

1. Markskot: Bolti liggjandi og eftir knattrak
2. Leikir til eflingar knattækni og leikfræði, s.s. skallatennis
3. Leikið 1:1 með ýmsum afbrigðum
4. Leikæfingar þar sem fáir eru í hverju liði.

### 5. Flokkur

#### Tækni

1. Spyrnur (sendingar) með jörðu og á lofti
2. Sköllun eftir uppstökk af báðum og öðrum fæti, skallað að ákveðnu marki
3. Móttaka jarðarbolta og stýring
4. Móttaka hárra bolta og stýring
5. Knattrak og leikbrellur ( 1:1 )
6. Samleikur af ýmsum toga sem lýkur með markskoti

### **Leikfræði**

1. Markskot: Úr kyrrstöðu, eftir knattrak og samspil. Skallað að marki eftir fyrirgjöf
2. Leikið 1:1 með ýmsum afbrigðum.
3. Skallatennis, ýmis afbrigði
4. Leikæfingar þar sem fáir eru í hverju liði (farið yfir undirstöðuatriði liðssamvinnu).
5. Leikfræði liðs; innkast, hornspyrna, aukaspyrna og vítaspyrna

## **4. Flokkur**

### **Tækni**

1. Spyrnur og móttaka bolta æfðar undir pressu, í leikformi með ákveðin markmið.
2. Knattrak og leikbrellur æfðar undir pressu, í leikæfingum með ákveðin markmið
3. Sköllun á ýmsan hátt, skallaleikir með samherja og mótherja
4. Hornspyrna
5. Fyrirgjafir
6. Lokið skal yfirferð og grunnkennslu allra tækniatriða knattspyrnu

### **Leikfræði**

1. Markskot af ýmsum toga;
  - Eftir að hafa leikið á mótherja (1:1)
  - Eftir móttöku á hlaupum (hraðri ferð) og á þröngu svæði
  - Eftir eina eða tvær snertingar
  - Viðstöðulaust skot með jörðu og á lofti

### **Leikfræði hóps, sóknarleikur**

1. Hreyfing án knattar, aðstoð við knatthafa
2. Undirstöðuatriði liðssamvinnu, í sókn; dýpt, fríhlaup, vídd, hreyfing, opna svæði og aðstoð
3. ýmis konar samsetning liðs ( jafnmargir í liði, færri í liði eða fleiri í liði)
4. Samleikur;
  - Veggsending
  - Knattvíxlun
  - Framhjáhlaup
  - Knattrak og sending (þar sem ásetningur er dulinn).

### **Leikfræði hóps, varnarleikur**

1. Gæsla maður á mann (1:1) þar sem leikmaður hefur bolta
2. Gæsla maður á mann (1:1) þar sem leikmaður hefur ekki bolta
3. Samvinna leikmanna, yfirtaka á leikmanni frá félagi
4. Rangstæða
5. Ýmis konar samsetning liðs ( janfmargir í liði, færri, fleiri)

6. Undirstöðuatriði í liðssamvinnu, vörn;
  - dýpt, gæsla, loka svæði, samþjöppun, völdun
7. Návígi;
  - að komast inn í sendingu mótherja
  - návíg (tækling), rennitækling
  - pressa þar sem áhersla er lögð á rétta varnarstöðu

### **Leikfræði liðs, föst leikatriði**

1. Vítaspyrna
2. Rétt innkast og hreyfing leikmanna án bolta
3. Hornspyrna ( í sóknar- og varnarleik)
4. Aukaspurnur ( beinar og óbeinar)

### **Markverðir**

1. Grípa knött yfir höfði í kyrrstöðu og með uppstökki
2. Knöttur kýldur með annari og báðum höndum
3. Knöttur gripinn eftir að hafa kastað sér
4. Knetti spyrnt frá marki, hoppspyrna
5. Knetti kastað frá marki
6. Leikfimi, fimileikar (fimi) og viðbragð ( snerpa)

## **3. Flokkur**

### **Tækni**

1. Tækniatriði tengd leikæfingum og flóknum tækniæfingum, samsettar æfingar
2. Tækni einstaklings fínþússuð og fullkomnuð
3. Sköllun
4. Hoppspyrna
5. Fyrirgjafir eftir;
  - einleik
  - samspil, s.s. veggssendingu, knattvíxlun, framhjáhlaup, langar sendingar
6. Fága og styrkja enn frekar þau tækniatriði sem þegar hefur verið farið yfir.

### **Leikfræði**

#### **Leikfræði einstaklings**

1. Markskot af ýmsum toga
  - eftir að hafa leikið á mótherja (1:1)
  - eftir móttöku á hlaupum ( hraðri ferð) og á þröngu svæði
  - eftir eina og tvær snertingar
  - viðstöðulaust eftir jörðu og á lofti
2. Návígi
  - að komast inn í sendingu mótherja
  - tækling, rennitækling
  - pressa ( rétt varnarstaða – ná knetti af mótherja)

### **Leikfræði hóps, sóknarleikur;**

1. Samleikur leikmanna, ýmis afbrigði ( veggssending, knattvíxlun, framhjáhlaup)
2. Hreyfing án knattar, aðstoð við knattaha
3. Undirstöðuatriði liðssamvinnu, sókn, dýpt, fríhlaup, vídd, hreyfing, opna svæði, aðstoð.
4. Skapa marktækifæri, markskot

#### **Leikfræði hóps, varnarleikur;**

1. Gæsla maður á mann (1:1) þar sem leikmaður hefur bolta
2. Gæsla maður á mann (1:1) þar sem leikmaður hefur ekki bolta
3. Svæðisvörn
4. Undirstöðuatriði liðssamvinnu, vörn; dýpt, gæsla, lokun svæða, samþjöppun, völdun
5. Samvinna leikmanna, yfirtaka á leikmanni frá félagi
6. Rangstaða

#### **Leikfræði liðs, sóknarleikur;**

1. Sóknarleikur við eðlilegar aðstæður, róleg uppbygging, hröð uppbygging, hraðaupphlaup
2. Föst leikatriði, vítaspyrna, horn, innkast ( hreyfing leikmanna), beinar og óbeinar aukaspurnur
3. Sérstök leikfræðileg atriði; sókn eftir pressuvörn, sókn þar sem leikmenn eru fleiri eða færri í liðum

#### **Leikfræði liðs, varnarleikur;**

1. Varnarmöguleikar; leikið maður á mann, svæðavörn, blönduð varnaraðferð
2. Vörn gegn föstum leikatriðum; vörn gegn hornspyrnum, aukaspyrnum og innköstum
3. Sérstakir leikmöguleikar; pressuvörn, leikið þar sem leikmenn eru fleiri eða færri í liðum.

#### **Leikkerfi;**

1. Ákveðið leikskipulag
2. Leikið með frjálsan varnarmann fyrir aftan vörn, fríherja
3. Leikið án fríherja
4. Leikaðferð sem byggist á rangstöðu

#### **Markverðir;**

1. Gripa knött yfir höfði í kyrrstöðu og með uppstökki
2. Knöttur kýldur með annari eða báðum höndum
3. Knöttur gripinn eftir að hafa kastað sér
4. Knetti spyrnt frá marki, hoppspyrna
5. Knetti kastað frá marki
6. Að taka þátt í leikuppbyggingu sem aftasti varnarmaður
7. Leikfimi, fimileikar (fimi) og viðbragð (snerpa)

## **2. Flokkur**

**Tækni;**

1. Lögð er mikil áhersla á að allar æfingar eru gerðar undir álagi ( keppnislíkt álag)
2. Séræfingar leikmanna í ákveðnum leikstöðum

**Leikfræði;**

*Sömu atriði og koma fram í atriðum fyrir 3. flokk að því viðbættu;*

1. Að færa æfingar í auknu mæli í keppnislíkt form, leikæfingar
2. Að áhersla sé lögð á að leikmenn geti haldið knetti innan liðsins á varnar-, mið- og sóknarsvæðum vallar.
3. Að leggja áherslu á föst leikatriði
4. Að leggja áherslu á hreyfingu leikmanna án knattar
5. Að leggja áherslu á varnar- og sóknarþátt maður á mann (1:1)
6. Að leikmenn geti framkvæmt pressuvörn á öllum völlum
7. Að efla samvinnu leikmanna
8. Að auka sköpun leikmanna og sjálfstæða hugsun

**Markverðir og aðrir leikmenn;**

*Sömu atriði og koma fram í atriðum fyrir 3. flokk að því viðbættu;*

1. Að auka styrktarþjálfun markvarðar og leikmanna
2. Að auka liðleika
3. Að auka fimi
4. Að auka áræðni
5. Að auka snerpu (hraða)
6. Að auka þol
7. Að bæta staðsetningar