



## Skýrsla landsliðsþjálfara 2026

Vinsamlega svarið þessum spurningum í skýrslunni:

1. Landsliðsþjálfari/þjálfarar sem skrifa skýrslu og hlutverk þeirra:

Andrea Sif

Yrsa Ívars

Þórdís

2. Með hverjum landsliðsþjálfari starfar:

Þjálfarar starfa í samskiptum við fólk á skrifstofu FSÍ.

Einnig unnu þjálfarar með þjálfurum fullorðins liða, þá sérstaklega við skipulagningu og útfærslu mómentastöðva og svo vegna breytinga á kóðanum og því þurfti að aðlaga dansana frá 2024.

3. Stutt lýsing á starfi landsliðsþjálfara, hans hlutverk o.frv.:

- Vera á fundi fyrir félagsþjálfara um markmið fyrir EM
- Setja upp mómentamarkmið og stöðvar þeim tengdum, í kjölfarið búa til mómentavideo.
- Skipuleggja undirbúningstímabil
- Samvinna landsliðsþjálfara unglunga og fullorðinna að mótun á áherslum fyrir komandi landsliðshópa
- Skipuleggja og sjá um æfingu fyrir unglunga um haustið og setja lágmörk fyrir þá æfingu
- Vinna að breytingum á dansi miðað við nýjar reglur, ásamt mynstur færslum og mynstur breytingum þar sem við á
- Skila verkefninu af sér til næstu þjálfara sem taka við
- Halda fund með starfsfólki FSÍ að kynna verkefnið fyrir næstu landsliðs þjálfurum
- Halda fund með starfsfólki FSÍ að kynna verkefnið fyrir félagsþjálfurum

4. Val í úrvalshópa:

Settar voru kröfur um lágmörk til að komast inn á úrvalshópa æfinguna.

5. Val í landslið:

Á ekki við

6. Landsliðs æfingar/ úrvalshópa æfingar:

Ein æfing var á tímabilinu þar sem iðkendur hittust í Íþróttahúsi Gerplu við Vatnsenda.

Lögð var áhersla á góða upphitun þar sem blanda var af æfingum fram og til baka yfir gólf og æfingar við tónlist ásamt styrktar- og liðleikaæfingum.

Hópnum var skipt upp í 8 hópa og hverjum hóp úthlutað móment sem setja átti í færslu (movements in and out) sem iðkendur fengu að spreyta sig á sjálf. Þjálfarar gengu á milli og



hjálpðu iðkendum að vinna saman og stíga fyrstu skrefin út fyrir þægindarammann að semja. Eftir danspartinn var tekinn stór stöðvahringur þar sem áhersla var á fram og hest og iðkendur fóru saman á milli stöðva í 4-5 manna hópum og unnu á hverri stöð í nokkrar mínútur. Eftir stöðvarnar var hópnum skipt í tvennt þar sem helmingur byrjaði á hesti og hinir á fiber. Eftir 4 umferðir var tekin keyrsla á hvoru áhaldi þar sem iðkendur sýndu hvað þeir höfðu verið að vinna að. Skipt um áhöld og leikurinn endurtekinn. Teygjur saman í lokin, stutt spjall um æfinguna og verkefnið. Svo var æfingunni lokað. Almenn ánægja virtist ríkja á æfingunni og iðkendur áhugasamir og tóku vel þátt.

7. Þrekpróf (ef þau voru):

Á ekki við

8. Æfingabúðir (ef þær voru):

Á ekki við

9. Gestakennarar:

Andrea, Yrsa og Þórdís sáu um þjálfun á æfingunni.

Félagsþjálfarar sem fylgdu sínum iðkendum tóku þátt í móttöku í stökkum og leiðbeiningum eins og passaði.

10. Helstu verkefni á árinu:

Fundur með félagsþjálfurum.

Upptaka á vídjóum af mómentastöðvum til undirbúnings

Fundir um breytingar á dönsunum, færslum og mynstrum vegna nýs kóða

Úrvalshópaæfing

Uppsetning EM tímabils

Setja upp markmiða lykla fyrir unglingslandslið

Samráðsfundir með FSÍ um framhaldið

11. Annað sem þarf að koma fram:

Óskýrt var í upphafi hvers var ætlast til af þjálfurum, þegar hugsað er til baka.

Mismunandi upplýsingar virtust hafa komið fram á milli þjálfara í teyminu sem olli smá óvissu í vinnunni.

Vinnuálag stökkþjálfara og dansþjálfara var mjög ójafnt svo við spyrjum okkur hvort allir hafi verið á sömu launum því það var eitthvað sem var ekki gefið út eða rætt. Ef vinnuálag á að vera svo ójafnt og þjálfarar eru ekki að fá það sama greitt má endilega segja það frá byrjun til að valda ekki pirringi í þjálfarateyminu. Í okkar teymi ræddum við ekki launin en stökk þjálfarinn kom skýrt fram með það hvað við værum að gera miklu meira en hún, sem og sú sem var dansog stökk þjálfari fann greinilegan álagsmun á stökkhluta miðað við danshluta.



Mjög gott væri að vera með uppsetningu tilbúna sem sýnir hvernig á að skila af sér dansinum og hvenær, ásamt því að hafa fengið danslagið í hendurnar, mynstur og að vita hvort dansinn myndi yfir höfuð mega vera notaður áfram. Landsliðsþjálfarar voru sjálfir í email samskiptum við fyrrum landsliðsþjálfara að reyna að fá allar upplýsingar, svo sem lag, mynstur og video sem þjálfarar fundu ekki á netinu - sem var erfitt að nálgast (t.d. tilbúið í skjali frá upphafi).

Hversu margir fundartímar eru inni í þessu verkefni er líka athugunarvert. Það voru ýmsir fundir sem komu upp með stuttum fyrirvara og hinar ýmsu glærur sem þurfti að útbúa sem var ekki skýrt í upplýsingum um verkefnið frá byrjun.

Má líka athuga hvort það væri betra fyrir FSÍ að ráða inn landsliðsþjálfara á undirbúningsstigi sem ráðgjafa og gefa svo út gögnin sem FSÍ en ekki sem ábyrgð þriggja (sex) þjálfara sem þarf ekki að vera að fimleika heimurinn sé svo sammála.

Getur verið smá skritin staða að vera partur af undirbúnings teymi en að vera svo að kynna verkefnið fyrir samþjálfurum þegar næstu hafa verið ráðnir inn. Bæði verkefnin einhvern veginn í gangi á sama tíma.

12. Þegar skýrslan hefur verið fullgerð biðjum við landsliðsþjálfara um að taka saman um 150 orða útdrátt úr skýrslunni sem birtur verður í skýrslu stjórnar.

Á árinu 2025 vann unglिंगateymið að þróun markmiða með lykla til hliðsjónar fyrir þjálfara og iðkendur í unglिंगaflokkum, í samstarfi við þjálfarateymi fullorðinna.

Megináhersla starfsins var samvinna landsliðsþjálfara fullorðinna og unglिंगa að mótun áherslna fyrir komandi landsliðshópa og uppbyggingu afreksstarfs unglिंगa. Þegar þeirri vinnu lauk gaf FSÍ út markmiðin og sendi út á öll félög. Vinnan gekk vel fyrir sig og útkoman góð.

Unglिंगateymið, sem samanstóð af Þórdísi, Andreu Sif og Yrsu, skipulagði eina afreksæfingu á tímabilinu. Sett voru skýr lágmark fyrir þátttöku á æfingunni og var skráning góð og æfingin vel heppnuð. Ekkert val í úrvalshópa eða landslið fór fram á tímabilinu. Einnig fór fram markviss vinna við mótun markmiða fyrir unglिंगalandslið og samvinna við FSÍ um skipulag fyrir áframhaldandi vinnu fram að Evrópumóti. Samstarfið gekk vel og einkenndist af samvinnu og góðum anda