

# Skýrsla fræðslu og útbreiðslunefndar 2025-2026



Fræðslu- og útbreiðslunefnd HSÍ er skipuð Ingu Lilju Lárusdóttur (formanni), Haddi Júlíusi Stefánssyni, Helgu Birnu Brynjólfsdóttur, Sonju Jónsdóttur og Sveini Þorgeirssyni.

Nefndin starfar í nánú samstarfi við Íþróttta- og framkvæmdastjóra HSÍ og ber ábyrgð á skipulagningu og framkvæmd fræðslumála innan sambandsins. Megináhersla er lögð á menntun handknattleiksþjálfara og markvissa útbreiðslu íþróttarinnar.

## Þjálfaramenntun og fræðsla HSÍ

Undanfarin ár hefur þjálfaramenntun HSÍ að mestu farið fram í fjarnámi, sem hefur tryggt aðgengi að námi óháð staðsetningu og þátttökufjölda. Alls luku 8 þjálfarar þjálfunarmenntun HSÍ á stigum 1-3. Á starfsárinu var tekin ákvörðun um að færa kennslu að hluta yfir í staðnám, en almenni hluti námsins á vegum ÍSÍ er áfram kenndur í fjarnámi. Ekki náðist næg þátttaka til að halda námskeið vorið 2026. Stefnt er að því að halda umfangsmikið námskeið á haustmánuðum, í september eða október.

**Fyrsta stig** þjálfaramenntunar beinist að þjálfun yngstu flokka (6.–8. flokkur) og felur í sér kennslu á grunnatriðum handknattleiks ásamt aðferðum við þjálfun þeirra. Lögð er áhersla á tengingu við íþróttfræði og koma sérfræðingar á því sviði að kennslu.

Uppbygging náms:

- Heildarfjöldi kennslustunda: 120
- Almennur hluti: 60 stundir (50%), í umsjón ÍSÍ
- Sérgreinahluti: 60 stundir (50%)

Skilyrði fyrir lokum náms er að þátttakendur ljúki bæði almennum hluta ÍSÍ og sérgreinahluta HSÍ.

**Annað stig** þjálfaramenntunar beinist að þjálfun unglíngaflokka (3.–5. flokkur). Áhersla er lögð á áframhaldandi uppbyggingu leikmanna, sérhæfða þjálfun eftir leikstöðum, einfalt leikskipulag og líkamlega þjálfun.

Inntökuskilyrði:

- Lágmarksaldur 20 ár
- Lokið 1. stigi hjá HSÍ og ÍSÍ

Uppbygging náms:

- Heildarfjöldi kennslustunda: 120
- Almennur hluti: 40 stundir (33,3%), í umsjón ÍSÍ
- Sérgreinahluti: 80 stundir (66,7%)

**Þriðja stig** þjálfaramenntunar er ætlað þjálfurum í meistaraflokkum. Námið tekur á öllum helstu þáttum sem snúa að afreksþjálfun og er lögð áhersla á faglega og ítarlega umfjöllun með aðkomu reyndra fyrirlesara.

Inntökuskilyrði:

- Lágmarksaldur 25 ár
- Lokið 2. stigi hjá HSÍ og ÍSÍ

Uppbygging náms:

- Heildarfjöldi kennslustunda: 120
- Almennur hluti: 40 stundir (33,3%), í umsjón ÍSÍ

- Sérgrainahluti: 80 stundir (66,7%)

## Master Coach

Í maí síðastliðnum var haldið endurmenntunarnámskeið á Master Coach í samstarfi við EHF. Um er að ræða hæsta stig þjálfaramenntunar í handknattleik í Evrópu. Alls sóttu 40 íslenskir þjálfarar námskeiðið.

## Lýsendanámskeið

Spideo lýsendanámskeið var haldið í Október. Námskeiðið var fyrir öll félögin og þá sem eru að lýsa leikjunum í handboltaþáttum. Námskeiðið var haldið á Teams. Hörður Magnússon leiddi námskeiðið og gaf góð ráð hvernig er best að lýsa leikjunum. Ingvar Áka var Hödda til aðstoðar. Námskeiðið gekk mjög vel og tóku 12 aðilar frá 8 félögum þátt.

## Afreksmaður framtíðarinnar

Fyrirlestraröðin „Afreksmaður framtíðarinnar“ fór fram 19. desember síðastliðinn í húsakynnum Háskólans í Reykjavík. Öll yngri landsliðin voru boðuð á fyrirlestraröðina sem HSÍ hélt í samstarfi við HR. Leikmenn fá fræðslu um allt sem við kemur íþróttum. Jón Gunnlaugur, Íþróttastjóri HSÍ opnaði fyrirlestrar röðina og fór yfir ýmis praktísk atriði. Hjörtur Hinriksson styrktar þjálfari A-landsliðs kvenna fór yfir almenna styrktar þjálfun sem og styrktarþjálfun A-landsliðs kvenna á stórmóti og þann undirbúning sem fram fer. Meistaraneinar HR fór yfir styrktar mælingar sem HR framkvæmir á yngri landsliðum HSÍ. Hvaða mælingar – hvernig er mæt, niðurstöður og túlkun. Einar Sigurjónsson hélt afar skemmtilegan fyrirlestur um næringu og hvíld og hvað þarf til að hámarka svefngæði. Magnús Karl Magnússon endaði fyrirlestraröðina á mjög áhugaverðum fyrirlestri. Hann fór yfir sálrænan sveigjanleika.

Teknar voru mælingar á líkamlegri getu leikmanna yngri landsliða en þetta er níunda árið sem HSÍ í samstarfi við Háskólann í Reykjavík standa fyrir mælingunum. Með mælingunum geta leikmenn fylgst með líkamlegri getu og þróun auk þess sem Háskólinn í Reykjavík getur nýtt tölurnar til rannsókna á íþróttasviði skólans. Sem fyrr er þetta samstarf milli HR og HSÍ gríðarlega dýrmætt og nýttist okkur afar vel.

## Handboltaskóli HSÍ

Handboltaskóli HSÍ var haldinn í 30. sinn í maí síðastliðnum. Um 100 stúlkur og drengir, fædd árið 2012, frá 18 aðildarfélögum tóku þátt í verkefninu. Tilnefningar þátttakenda voru, líkt og fyrri ár, í höndum aðildarfélaga HSÍ.

Dagskrá námskeiðsins fól í sér fjórar sameiginlegar æfingar yfir helgina. Sérstakt markmannsþjálfara teymi HSÍ sá um markvissa þjálfun markmanna. Að auki komu að

verkefninu nokkrir af efnilegustu leikmönnum landsins og kynntu æfingar og aðferðir úr eigin þjálfun.

Í lok námskeiðsins var farið yfir næstu skref í þróun hópsins. Árgangur 2012 tók síðan þátt í hæfileikamótun HSÍ á tímabilinu 2025/2026.

## Hæfileikamótun HSÍ

Hæfileikamótun HSÍ fyrir tímabilið 2025/2026 er skipulögð í fimm verkefnum yfir árið og fara þau fram í október, desember, febrúar og maí.

Á tímabilinu komu saman yfir 100 iðkendur fæddir árið 2012. Hvert verkefni samanstendur af fjórum æfingum.

Markmið hæfileikamótunar HSÍ eru eftirfarandi:

- Að fylgjast markvisst með efnilegum leikmönnum aðildarféлага
- Að fjölga þeim iðkendum sem eru undir eftirliti á landsvísi
- Að veita iðkendum faglegt aðhald og undirbúning fyrir komandi landsliðsval og verkefni

Jafnframt er hæfileikamótun mikilvægur vettvangur fyrir iðkendur til að æfa saman á hæsta getustigi síns aldursflokks og stuðlar að myndun samheldins hóps sem mun skipa yngri landslið HSÍ á komandi árum.



## Útbreiðsla

Fjöldi iðkenda í handknattleik hefur aukist jafnt og þétt á undanförunum árum, með meðalaukningu upp á 3,33% á tímabilinu 2021–2024. Heildarfjöldi skráðra iðkenda árið 2024 var 8.616. Tölur fyrir árið 2025 er að vænta í lok maí frá ÍSÍ.

HSÍ hefur sett sér það markmið að fjölga iðkendum yfir 10.000 fyrir árið 2028.

Á starfsárinu var lögð áhersla á að efla tengsl iðkenda við fyrirmyndir sínar. Í því samhengi var boðið upp á áritanir og myndatökur með leikmönnum A-landsliða kvenna og karla í eftir landsleiki. Verkefnið fékk afar góðar undirtektir og mynduðust langar raðir. Markmið verkefnisins er að styrkja tengsl við núverandi iðkendur og jafnframt vekja áhuga nýrra þátttakenda.

HSÍ stóð fyrir og/eða tók þátt í fjölda námskeiða og verkefna víðsvegar um landið. Í samstarfi við UMSB og Borgarbyggð var haldið handknattleiksnámskeið í Borgarnesi dagana 24.–25. maí. Námskeiðið var ætlað börnum í 1.–4. bekk og fór fram í íþróttahúsinu í Borgarnesi. Mæting var góð og þátttakendur sýndu mikinn áhuga.

Í samstarfi við Íþróttafélagið Völsung var haldið námskeið dagana 29.–30. ágúst. Um 50 börn tóku þátt og tókst verkefnið mjög vel.

Í kjölfar námskeiðsins ákvað Íþróttafélagið Völsungur að hefja skipulagðar æfingar fyrir 5., 6. og 7. flokk. Með því bætist þriðja aðildarfélag HSÍ á Norðurlandi við, en fyrir eru Þór Akureyri og KA. Athygli vakti að þjálfarar frá bæði Þór Akureyri og KA komu að verkefninu ásamt sjálfboðaliðum frá Völsungi, sem endurspeglar gott samstarf félaga á svæðinu.



Ungmennafélagið ÁS á Kirkjubæjarklaustri stóð fyrir handknattleiksnámskeiði í janúar. Þetta var í fjórða sinn sem slíkt námskeið er haldið og tóku um 40 nemendur í 1.–10. bekk þátt. Verkefnin er mikilvægt framlag til útbreiðslu handknattleiks á smærri svæðum og styður við áframhaldandi uppbyggingu íþróttarinnar á landsvísu.

HSÍ tók þátt í Íþróttadeginum í Breiðholti í september í samstarfi við Svæðisskrifstofu Breiðholts. Markmið verkefnisins var að ná til barna með annað móðurmál og kynna þeim handknattleik.

Góð þátttaka var í verkefninu og fengu fjölmargir tækifæri til að prófa íþróttina. Í framhaldi stóð til að hefja æfingar í Austurbergi. Komin var styrkur fyrir verkefninu. Ekki reyndist unnt að hrinda því í framkvæmd strax, en stefnt er að því að hefja starfsemi þar á komandi hausti.

## Átak – „Fjölgun stelpna í handbolta“

Á árinu var hrint af stað átaki með það að markmiði að fjölga stúlkum í handknattleik. Öll aðildarfélög HSÍ tóku þátt með því að bjóða stelpum frítt að æfa á meðan Evrópumót kvenna fór fram í desember.

Átakið var kynnt á RÚV og helstu samfélagsmiðlum. Viðtökur félaga voru jákvæðar og þó áhrif á nýskráningar hafi verið mismikil milli félaga, varð vart við aukningu hjá nokkrum þeirra.

## Handbolti fyrir alla

„Handbolti fyrir alla“ er samstarfsverkefni HSÍ og Íþróttafélagsins Asparinnar. HSÍ er sem stendur eina sérsambandið á Íslandi sem heldur úti skipulagðri íþróttastarfsemi fyrir einstaklinga með fatlanir og skerðingar. Samstarfið við Öspina hefur verið lykilatriði, þar sem félagið býr yfir víðtækri reynslu af skipulagningu og framkvæmd íþróttastarfs fyrir þennan hóp.

Verkefnið var að frumkvæði Halldóru Ingvarsdóttur. Hugmyndin var kynnt fræðslu- og útbreiðslunefnd HSÍ af þáverandi framkvæmdarstjóra, Róberti Geir Gíslasyni, og var verkefninu hrint í framkvæmd vorið 2025. Í kjölfarið var leitað til Asparinnar um samstarf og sótt um styrk sem gerði kleift að bjóða þátttakendum frítt að æfa fyrsta árið.

Ákveðið var að halda eina æfingu á viku og fer starfsemin fram í Klettaskóla, þar sem aðstaða hentar mjög vel þörfum hópsins.

### Þjálfarateymi

Að verkefninu koma eftirfarandi þjálfarar:

- Björn Eiríksson, íþróttakennari og handboltaþjálfari
- Halldóra Ingvarsdóttir, þroskaþjálfari og liðsstjóri
- Sandra Stojkovic Hinic, kennari og handboltaþjálfari með reynslu af þjálfun einstaklinga með fötlun
- Sunna Jónsdóttir, þroskaþjálfari og handboltaþjálfari (verkefnisstjóri)

Fyrir upphaf æfinga var haldinn undirbúningsfundur með þjálfurum þar sem farið var yfir skipulag, markmið og aðstöðu.

Á fyrstu æfingu mættu fimm þátttakendur, en þeim hefur fjölgað jafnt og þétt. Aldursbil þátttakenda er breitt, frá 7 til 32 ára.

Verkefnið byggir á þeim grunni að allir geti tekið þátt á eigin forsendum og fundið sér hlutverk innan íþróttarinnar. Áhersla hefur verið lögð á jákvætt, öruggt og styðjandi umhverfi þar sem gleði og þátttaka eru í fyrirrúmi.

Reynsla fyrstu mánaða bendir til þess að þátttakendur hafi aðlagast vel og upplifi aukið öryggi og ánægju í starfinu. Með aukinni reynslu er nú unnið að því að þróa skipulag æfinga frekar, m.a. með skýrari uppbyggingu og auknum kröfum til þeirra sem hafa getu til. Eftir áramót var ákveðið að skipta hópnum í tvo aldurshópa, grunnskólaaldur og eldri þátttakendur.

Verkefnið tók þátt í „Allir með“ leikunum í Laugardalshöll 8. nóvember, sem er íþróttahátíð fyrir börn sem finna sig ekki í hefðbundnu íþróttastarfi. Þátttakan skilaði sér í auknum áhuga og fjölgun þátttakenda í kjölfarið.



Einnig heimsóttu landsliðsmennirnir Elín Rósa Magnúsdóttir og Björgvin Páll Gústavsson æfingar, tóku þátt í starfinu og áttu samskipti við þátttakendur. Heimsóknirnar höfðu jákvæð áhrif og veittu þátttakendum innblástur.

Verkefnið hefur gengið vel í heild sinni. Þátttaka hefur aukist jafnt og þétt, andrúmsloft er jákvætt og greinilegt að verkefnið hefur styrkt félagslega þátttöku og hreyfingu hjá þátttakendum.

Ljóst er að þörf er fyrir fjölbreytt frístundatilboð fyrir þennan hóp og hefur verkefnið sýnt fram á mikilvægi sitt í því samhengi. HSÍ sér tækifæri til áframhaldandi uppbyggingar og þróunar verkefnisins á komandi árum.

Fræðslu- og útbreiðslunefnd HSÍ vill koma á framfæri þökkum til Halldóru Ingvarsdóttur og Róberts Geirs Gíslasonar fyrir frumkvæði að verkefninu. Jafnframt eru þjálfarar verkefnisins þakkaði sérstaklega fyrir faglegt og metnaðarfullt starf.

Nefndin lítur verkefnið sem mikilvægan þátt í samfélagslegu hlutverki HSÍ og bindur vonir við áframhaldandi vöxt þess á næstu árum.

## Skólamót HSÍ

Skólamót HSÍ fór fram í þriðja sinn dagana 4.–6. nóvember síðastliðinn undir stjórn Jóns Gunnlaugs Viggóssonar, íþróttastjóra HSÍ. Mótið hefur fest sig í sessi sem einn stærsti útbreiðslu viðburður sambandsins.

Á höfuðborgarsvæðinu tóku hátt í 1.500 nemendur þátt, með samtals 160 lið frá 30 skólum. Keppt var í flokkum 5. og 6. bekkjar, bæði í drengja- og stúlkna



flokki. Tólf lið í hverjum flokki komust áfram í undanúrslit, og fóru úrslitaleikir fram 6. nóvember.

### Sigurvegarar Skólamóts HSÍ 2025 í Reykjavík:

6. bekkur stúlkna: Ingunnarskóli

6. bekkur drengja: Álftamýrarskóli

5. bekkur stúlkna: Engidalsskóli

5. bekkur drengja: Hörðuvallaskóli

Mótið einkenndist af mikilli keppni, en jafnframt jákvæðu andrúmslofti og gleði. Áberandi var góður stuðningur áhorfenda, þar á meðal foreldra og samnemenda, sem mættu til að hvetja keppendur á úrslita degi.

## Skólamót HSÍ á Akureyri

Skólamótið var haldið í fyrsta sinn á Akureyri, undir stjórn Svavars Inga Sigmundssonar. Alls tóku 29 lið frá 5 skólum þátt, með um 180 keppendum.

Keppt var í sömu flokkum og á höfuðborgarsvæðinu. Lundarskóli stóð uppi sem sigurvegari í öllum flokkum. Framkvæmd mótsins tókst mjög vel og er ljóst að grundvöllur er fyrir áframhaldandi þróun verkefnisins á landsbyggðinni.

Að loknu móti var send könnun til Íþróttakennaranna til að meta framkvæmd og safna ábendingum til úrbóta. Viðbrögð voru mjög jákvæð og almenn ánægja með mótið.

HSÍ stefnir að frekari uppbyggingu skólamótsins á næstu árum. Áform eru um að halda undanúrslit í öllum landsfjórðungum, með sameiginlegum úrslitum á höfuðborgarsvæðinu.

Skólamót HSÍ hefur með þessu markað sér sess sem mikilvægur þáttur í útbreiðslu og kynningu handknattleiks meðal grunnskólanemenda og er ljóst að verkefnið mun halda áfram að þróast á komandi árum.

Fyrir hönd fræðslu- og útbreiðslunefndar,  
Inga Lilja Lárusdóttir  
formaður