

Afreks

AKADEMÍA

Handknattleikur - Knattspyrna

AGI - HEILBRIGÐI - METNAÐUR

2023-2024



FRAMHALDSSKÓLINN Í
VESTMANNAEYJUM



Afreksakademía ÍBV og FÍV

ÍBV Íþróttafélag og Framhaldsskólinn í Vestmannaeyjum hafa verið í samstarfi með afreksíþróttakademíu í handknattleik og knattspyrnu frá því í ársbyrjun 2011. Afreksakademían er fyrir nemendur sem vilja stunda sína íþrótt með álagi afreksmanna samhliða bóknaði, ef þeir standast allar kröfur fá þeir 5 feiningar á önn. Afreksakademían er samtals 4 annir.

Markmið afreksakademíunnar:

- Búa til framtíðarleikmenn fyrir meistaraflokka félagsins.
- Gera nemendum kleift að bæta sig verulega bæði líkamlega og andlega.
- Auka sjálfstraust og bæta sjálfmynd nemenda.
- Læra að vera hluti af liðsheild þar sem þeir þurfa bæði að gefa af sér og geta unnið vel með öðrum.
- Tileinka sér aga og lífsstíl sem þarf til að ná árangri.
- Setja sér persónuleg markmið og ná þeim.



ELLIÐI SNÆR VIÐARSSON
VFL GUMMERSBACH

Elliði útskrifaðist úr Afreksakademíu ÍBV og FÍV 2017, hann varð fjórfaldur meistari með ÍBV 2018 ásamt því að verða Bikarmeistari 2020. Hann spilaði með öllum yngri landsliðum auk þess að eiga leiki með A-landsliðinu. Elliði hélt út í atvinnumenskuna árið 2020 og spilar með VFL Gummersbach í Þýskalandi.

"Íþróttakademía ÍBV hefur gefið mér góðan grunn í styrktarþjálfun, allar aukaæfingar eru góðar en þær verða enn betri með þjálfurum akademíunnar og svo það sem ég tel vera það mikivægasta sem að akademían kenndi mér, er aginn til að mæta á æfingar fyrir allar aldir."

Tækniæfingar

Nemendur fá tvær tækniæfingar í viku undir leiðsögn menntaðra þjálfara. Æfingarnar eru á þriðjudags- og fimmtudagsmorgnum kl. 7:30, í 45-50 mín. Handboltaæfingar í íþróttmiðstöðinni og fótboltaæfingar í Herjólshöllinni.

Þjálfarar í handknattleik:



Bergvin Haraldsson



Sunna Jónsdóttir

Þjálfarar í knattspyrnu:



Óskar Elías Zoega Óskarsson



SIGRÍÐUR LÁRA GARDARSDÓTTIR
FH

Sísí Lára útskrifaðist úr Afreksakademíu ÍBV og FÍV 2013, hún átti stóran þátt í Bikarmeistaratitli ÍBV 2017 og varð norskur meistari með Lilleström 2018, hún færði sig yfir í FH fyrir keppnistímabilið 2020.

Sísí hefur spilað með öllum yngri landsliðum auk þess að eiga 20 leiki með A-landsliðinu en hún fór með þeim á EM 2017 í Hollandi.

"Knattspyrnuakademían hjálpaði mér að verða betri leikmaður og hefur nýst mér ótrúlega vel á ferlinum. Góðar og skipulagðar æfingar þar sem lögð er áhersla á atriði sem hver og einn þarf að bæta. Í akademíunni var einnig boðið uppá frábæra styrktarþjálfun. Bóklegi parturinn var einnig ótrúlega áhugaverður, þar sem haldnir voru fyrirlestrar og ýmsir gestakennarar heimsóttu akademíuna. Í bóklega hlutanum var mikið unnið í andlega þættinum, farið yfir markmiðasetningar og hugarfar. Akademían í Eyjum er frábær staður fyrir þá sem vilja bæta sig og ná lengra í íþrótt sinni!"

Styrktaræfingar

Nemendur fá tvær styrktaræfingar í viku undir leiðsögn menntaðra þjálfara. Nemendur velja tíma sem passa inn í stundatöflu.



Þjálfarar: Sunna Jónsdóttir



Bergvin Haraldsson

Bóklegir tímar

Í bóklegum tímum er m.a. farið í íþróttasálfræði, leikgreiningar, taktík, mataræði, teipingar, skyndihjálplöfl.

Bóklegir tímar verða í formi fyrirlestra.

Kennari:

Óskar Elías Zoega Óskarsson



SANDRA ERLINGSDÓTTIR
EH AALBORG

Sandra útskrifaðist úr Afreksakademíu ÍBV og FÍV 2017, hún fór í Val 2018 og varð þrefaldur meistari með þeim vorið 2019. Hún hefur spilað með yngri landsliðum auk þess að eiga leiki með A-landsliðinu. Sandra hélt út í atvinnumenskuna árið 2020 og spilaði með EH Aalborg í Danmörku til ársins 2022 þegar hún fór yfir til TUS Metzingen í Þýskalandi.

"Akademían hjálpaði mér mikið og þá sérstaklega í fintum og skotum. Akademían er fullkomið tækifæri til þess að eyða tíma í handboltasalnum og bæta þig sem einstakling þar sem við höfum tíma til að fara í gegnum smáatriðin.

Allir metnaðarfullir íþróttakrakkar sem vilja ná langt ættu að nýta sér þessa frábæru akademíu og aukaæfingar sem verið er að bjóða uppá
Ég lofa það mun skila sér."

Lífstíllsamningur

Nemendur skrifa undir lífstíllsamning í upphafi skólaárs, en í honum kemur m.a. fram:

- Iðkandi á að mæta 100% á allar æfingar ÍBV og í alla tíma og ljúka a.m.k. 80% af þeim feiningum sem hann stundar í FÍV.
- Iðkandi má ekki neyta áfengis, tóbaks, vape, nikótínþúða 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.

Morgunmatur

Hollur og góður morgunmatur er í boði fyrir nemendur eftir tækniæfingar kl. 7:20 - 9:00. Boðið er uppá hafragraut, skyrdrykki, morgunkorn, trefjaríkt brauð, ávexti ofl.



FELIX ÖRN FRÍÐRIKSSON
ÍBV

Felix útskrifaðist úr Afreksakademíu ÍBV og FÍV 2019, hann tók þátt í því að gera ÍBV að Bikarmeisturum 2017. Hann hefur spilað með yngri landsliðum auk þess að eiga leiki með A-landsliðinu. Felix fór á lán til Vejle í Danmörku 2018 en snéri aftur til ÍBV fyrir tímabilið 2019.

"Akademían hefur hjálpað mér gríðarlega mikið. Þar lærir maður grunntækni í knattraki, skotum og ýmsum gabbhreyfingum. Þú færð betri skilning á smáatriðum sem skipta miklu mali í íþróttum, m.a. mataræði, andleg og líkamleg heilsa, markmiðasetning og margt fleira."

Kostnaður

Auk þess að greiða æfingagjöld hjá ÍBV og skólagjöld hjá FÍV kostar önnin í afreksakademíunni 17.900 kr. (ÍBV sendir greiðsluseðil í heimabanka foreldris/forráðamanns).

Nemendur fá æfingasett í upphafi náms í akademíunni sem er ætlast til að þeir mæti í á æfingar. Við útskrift fá nemendur viðurkenningu og gjöf frá ÍBV.

Nánari upplýsingar veitir Sigríður Inga Kristmannsdóttir hjá ÍBV - siggainga@ibv.is

Skráning

Skráning í afreksakademíuna fer fram hjá Ingibjörgu Jónsdóttur í FÍV, hægt að senda tölvupóst á ingibjorg@fiv.is eða kíkja á skrifstofuna til hennar og fylla út umsóknareyðublað.