

Dagsetning: 9.-10. nóvember 2024

Staðsetning: Höfuðborgarsvæðið (nánari staðsetning auglýst síðar)

Fyrirlestrar sem þátttakendur fá fyrirfram og þurfa að horfa á áður en mætt er á námskeiðið:

- Geðheilbrigði íþróttafólks
- Þjálffræði – þolþjálfun í knattspyrnu
- Forvarnargildi íþróttá

Laugardagur 9. nóvember

8.50-9.00	Setning námskeiðsins	
9.00-9.40	Íþróttasálfræði - hugræn þjálfun/samskipti	Bóklegt
9.40-10.20	Íþróttasálfræði - hugræn þjálfun/samskipti	Bóklegt
10.20-11.00	Íþróttasálfræði - hugræn þjálfun/samskipti	Bóklegt
11.10-11.50	Forvarnargildi íþróttá	Umræður
11.50-13.00	Matarhlé	
13.00-13.40	Leikfræði hóps – varnarleikur	Bóklegt
13.40-14.20	Leikfræði hóps – varnarleikur	Bóklegt
15.10-15.50	Þjálffræði – þolþjálfun	Verklegt*
15.50-16.30	Þjálffræði – þolþjálfun	Verklegt*

Sunnudagur 10. nóvember

8.50-9.30	Leikfræði hóps – varnarleikur	Verklegt*
9.30-10.10	Leikfræði hóps – varnarleikur	Verklegt*
10.10-10.50	Leikfræði hóps – varnarleikur	Verklegt*
10.50-11.30	Leikfræði hóps – varnarleikur	Verklegt*
11.30-12.30	Matarhlé	
12.30-13.10	Leikgreining	Bóklegt
13.10-13.50	Leikgreining	Bóklegt
14.00-14.40	Leikgreining (horft á leikinn með augum þjálfarans og niðurstöður)	Hópavinna
14.40-15.20	Leikgreining (horft á leikinn með augum þjálfarans og niðurstöður)	Hópavinna

* Þátttakendur virkir

Kennarar:

Námskeiðsstjórar: Arnar Bill Gunnarsson og Dagur Sveinn Dagbjartsson.

100% mætingarskylda er á námskeiðið. Þátttakendur eru beðnir um að hafa mér sér föt til knattspyrnuíðkunar á laugardag og sunnudag.