

KSÍ IV A Þjálfaranámskeið – Dagskrá Þjálfun barna og unglinga að 18 ára aldri



Hópur 1

Dagsetning: 5.-7. febrúar 2021

Staðsetning: Höfuðstöðvar KSÍ í Laugardal, Fifan í Kópavogi og Egilshöll í Reykjavík.

Föstudagur 5. febrúar, Höfuðstöðvar KSÍ í Laugardal

| | | |
|-------------|--|---------|
| 13.30-13.40 | Setning og ýmsar upplýsingar - ABG | |
| 13.40-14.20 | Íþróttasálfræði - hugræn þjálfun/samskipti - HVP | bóklegt |
| 14.20-15.00 | Íþróttasálfræði - hugræn þjálfun/samskipti - HVP | bóklegt |
| 15.10-15.50 | Íþróttasálfræði - hugræn þjálfun/samskipti - HVP | bóklegt |
| 15.50-16.40 | Matarhlé | |
| 16.40-17.20 | Geðheilbrigði íþróttafólks - GG | bóklegt |
| 17.20-18.00 | Þjálffræði – þolþjálfun - KÓB | bóklegt |
| 18.10-18.50 | Þjálffræði – þolþjálfun - KÓB | bóklegt |
| 18.50-19.30 | Þjálffræði – þolþjálfun - KÓB | bóklegt |

Laugardagur 6. febrúar, KSÍ (bóklegt) og Kórinn (verklegt)

| | | |
|-------------|------------------------------------|-----------|
| 9.40-10.20 | Leikfræði hóps - varnartaktík - ÞS | bóklegt |
| 10.20-11.00 | Leikfræði hóps - varnartaktík - ÞS | bóklegt |
| 11.10-11.50 | Leikfræði hóps - sóknartaktík - EH | bóklegt |
| 11.50-12.30 | Leikfræði hóps - sóknartaktík - EH | bóklegt |
| 12.30-13.30 | Matarhlé | |
| 13.30-14.10 | Leikfræði hóps - sóknartaktík - EH | verklegt* |
| 14.10-14.50 | Leikfræði hóps - sóknartaktík - EH | verklegt* |
| 14.50-15.30 | Leikfræði hóps - sóknartaktík - EH | verklegt* |
| 15.40-16.20 | Leikfræði hóps - sóknartaktík - EH | verklegt* |

Sunnudagur 7. febrúar, Egilshöll fyrir matarhlé og KSÍ eftir matarhlé

| | | |
|-------------|--|-----------|
| 8.00-8.40 | Þjálffræði – þolþjálfun - KÓB | verklegt* |
| 8.40-9.20 | Þjálffræði – þolþjálfun - KÓB | verklegt* |
| 9.30-10.10 | Leikfræði hóps - varnartaktík - ÞS | verklegt* |
| 10.10-10.50 | Leikfræði hóps - varnartaktík - ÞS | verklegt* |
| 10.50-11.30 | Leikfræði hóps - varnartaktík - ÞS | verklegt* |
| 11.30-12.30 | Matarhlé | |
| 12.30-13.10 | Leikgreining - ÞS | bóklegt |
| 13.10-13.50 | Leikgreining - ÞS | bóklegt |
| 14.00-14.50 | Leikgreining (horft á leikinn með augum þjálfarans) - ÞS | verklegt |
| 15.00-15.40 | Leikgreining (niðurstöður) - ÞS | verklegt |

* Þátttakendur virkir í verklegu kennslunni

Námskeiðsstjórar: Arnar Bill Gunnarsson og Dagur Sveinn Dagbjartsson.

Kennarar: Helgi Valur Pálsson (HVP), Grímur Gunnarsson (GG), Kristján Ómar Björnsson (KÓB), Eysteinn Hauksson (EH), Þórhallur Siggeirsson (ÞS).

Þátttakendur þurfa að hafa með sér útbúnað til knattspyrnuíðkunar á laugardegi og sunnudegi. 100% mætingarskylda er á námskeiðið. Dagskráin er birt með fyrirvara um breytingar.