

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



Hópur 2

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 - DSD	
13.40-14.20	Þjálffræði – þolþjálfun - AFH	bóklegt
14.20-15.00	Þjálffræði – þolþjálfun - AFH	bóklegt
15.10-15.50	Þjálffræði – þolþjálfun - AFH	bóklegt
15.50-16.30	Geðheilbrigði íþróttafólks - GG	bóklegt
16.30-17.10	Matarhlé	
17.10-17.50	Íþróttasálfræði - hugræn þjálfun/samskipti - HVP	bóklegt
17.50-18.30	Íþróttasálfræði - hugræn þjálfun/samskipti - HVP	bóklegt
18.40-19.20	Íþróttasálfræði - hugræn þjálfun/samskipti - HVP	bóklegt

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

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

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

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

* Þátttakendur virkir í verklegu kennslunni

Námskeiðsstjórar: Arnar Bill Gunnarsson og Dagur Sveinn Dagbjartsson.

Kennarar: Andri Freyr Hafsteinsson (AFH), Hilmar Trausti Arnarsson (HTA), Helgi Valur Pálsson (HVP), Grímur Gunnarsson (GG), Sigurður Ragnar Eyjólfsson (SRE), Ásmundur Haraldsson (ÁH).

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.