

Dagsetning: 12.-13. október 2024
Staðsetning: Höfuðstöðvar KSÍ og Egilshöll

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

- Þjálffræði - Stýring á ákefð og þjálfun með púlsmæla
- Þjálffræði - Mælingar í knattspyrnu
- Markvarsla - Þjálfun markvarða
- Þjálfarateymi

Laugardagur 12. október, höfuðstöðvar KSÍ á Laugardalsvelli (3. hæð)

8.00-8.10	Setning námskeiðsins	
8.10-8.30	KSÍ A þjálfaragráða - skipulag o.fl.	Bóklegt
8.30-9.10	Lyfjamál í knattspyrnu - RB	Bóklegt
9.20-10.00	Knattspyrnulögin - Umræður/umdeild atvik - MMJ	Bóklegt
10.00-10.40	Knattspyrnulögin - Áhersluatriði fyrir þjálfara - MMJ	Bóklegt
10.50-11.30	Næringarfræði - Bætiefni/fæðubótarefni - afkastaaukandi? - EV	Bóklegt
11.30-12.20	Matarhlé	
12.20-13.00	Uppbygging liðs - GB	Bóklegt
13.00-13.40	Uppbygging liðs - GB	Bóklegt
13.50-14.30	Uppbygging liðs - GB	HópaVinna
14.40-15.20	Hagnýt sjúkrþjálfun - Teipingar o.fl. - JMM	Bóklegt
15.20-16.00	Hagnýt sjúkrþjálfun - Teipingar o.fl. - JMM	Verklegt

Sunnudagur 13. október, Egilshöll (fyrir matarhlé) og höfuðstöðvar KSÍ (eftir matarhlé)

8.30-9.10	Þjálffræði - Mælingar í knattspyrnu - LH/KÝF	Verklegt*
9.10-9.50	Þjálffræði - Mælingar í knattspyrnu - LH/KÝF	Verklegt*
9.50-10.30	Þjálffræði - Mælingar í knattspyrnu - LH/KÝF	Verklegt*
10.40-11.30	Þjálffræði - Stýring á ákefð og þjálfun með púlsmæla - LH	Verklegt*
11.30-12.30	Matarhlé	
12.30-13.10	Þjálfaraforrit - ÞS	Bóklegt
13.10-13.50	Þjálfaraforrit - ÞS	Bóklegt
14.00-14.40	Þjálfaraforrit - ÞS	Bóklegt
14.40-15.20	Markvarsla - Þjálfun markvarða - FÞ	HópaVinna
15.30-16.10	Markvarsla - Þjálfun markvarða - FÞ	HópaVinna

* Þátttakendur virkir

Dagskráin er birt með fyrirvara um breytingar.

Kennarar: Reynir Björnsson (RB), Magnús Már Jónsson (MMJ), Elísa Viðarsdóttir (EV), Gunnar Borgþórsson (GB), Jóhannes Már Marteinsson (JMM), Lára Hafliðadóttir (LH), Katrín Ýr Friðgeirsdóttir (KÝF), Þórhallur Siggeirsson (ÞS), Fjalar Þorgeirsson (FÞ).

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 sunnudag.