

Dagsetning: 12.-13. okt. 2024

Staðsetning: Höfuðstöðvar KSÍ í Laugardal og Egilshöll

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

- Einstaklingsþjálfun – þjálfun eftir leikstöðum
- Foreldrafundur
- Áætlunargerð og knattspyrnuleg markmið félags/flokks
- Markmannsþjálfun – grunnatriði í markmannsþjálfun

Laugardagur 12. október, höfuðstöðvar KSÍ (fyrir matarhlé) og Kórinn (eftir matarhlé)

8.30-8.40	Setning námskeiðsins og útskýring á verkefni	
8.40-9.20	Áætlanagerð og knattspyrnuleg markmið félags/flokks - umræður - MÖH	Umræður
9.20-10.00	Höfuðáverkar í knattspyrnu - RB	Bóklegt
10.10-10.50	Einstaklingsþjálfun – þjálfun eftir leikstöðum - GB	Bóklegt
10.50-11.30	Einstaklingsþjálfun – þjálfun eftir leikstöðum - GB	Bóklegt
11.40-12.20	Næringarfræði - EV	Bóklegt
12.20-14.00	Matarhlé	
14.00-14.40	Markmannsþjálfun – grunnatriði í markmannsþjálfun - FP	Verklegt*
14.40-15.20	Markmannsþjálfun – grunnatriði í markmannsþjálfun - FP	Verklegt*
15.30-16.10	Einstaklingsþjálfun – þjálfun eftir leikstöðum - GB	Verklegt*
16.10-16.50	Einstaklingsþjálfun – þjálfun eftir leikstöðum - GB	Verklegt*

Sunnudagur 13. október, höfuðstöðvar KSÍ

9.00-9.40	Leikfræði – liðsuppstillingar og hlutverk leikmanna eftir leikstöðum - ÁH	Bóklegt
9.40-10.20	Leikfræði – liðsuppstillingar og hlutverk leikmanna eftir leikstöðum - ÁH	Bóklegt
10.30-11.10	Leikfræði – liðsuppstillingar og hlutverk leikmanna eftir leikstöðum - ÁH	Bóklegt
11.10-11.50	Leikfræði – liðsuppstillingar og hlutverk leikmanna eftir leikstöðum - ÁH	Bóklegt
11.50-13.00	Matarhlé	
13.00-13.40	Íþróttasálfræði - endurgjöf - SRE	Bóklegt
13.40-14.20	Íþróttasálfræði - áhugahvöt - SRE	Bóklegt
14.30-15.10	Íþróttasálfræði - áhugahvöt - SRE	Bóklegt

* Þátttakendur virkir

Dagskráin er birt með fyrirvara um breytingar.

Kennarar: Magnús Örn Helgason (MÖH), Reynir Björnsson (RB), Gunnar Borgbórsson (GB), Elísa Viðarsdóttir (EV), Fjalar Þorgeirsson (FP) Ásmundur Haraldsson (ÁH) og Sigurður Ragnar Eyjólfsson (SRE).

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.