

# KSÍ C 2 þjálfaranámskeið

Dagsetning: 8.-9. febrúar 2025

Staðsetning: Höfuðstöðvar KSÍ á Laugardalsvelli, Kórinn í Kópavogi og Egilshöll.

## Fyrirlestrar sem þjálfara fá senda viku fyrir námskeið:

Þjálfarinn  
Grunnur þrekþátta  
Leikfræði 5v5 og 8v8  
Þjálfun 9-12 ára barna  
Markmannsþjálfun í yngstu flokkunum

## Laugardagur, 8. febrúar, höfuðstöðvar KSÍ (fyrir matarhlé) og Kórinn (eftir matarhlé)

8.30-8.40	Setning námskeiðsins	
8.40-9.20	Þjálfarinn og þjálfun 9-12 ára barna	Umræður
9.20-10.00	Grunnur þrekþátta	Umræður
10.10-10.50	Leikfræði - 5v5 og 8v8	Umræður
10.50-11.30	Tímaseðlagerð	Verklegt
11.40-12.20	Þjálfun barna með sérþarfir	Bóklegt
12.20-13.30	Matarhlé	
13.30-14.10	Æfingakennsla	Verklegt*
14.10-14.50	Æfingakennsla	Verklegt*
14.50-15.30	Æfingakennsla	Verklegt*
15.30-16.10	Æfingakennsla	Verklegt*
16.10-16.30	Æfingakennsla	Verklegt*

## Sunnudagur, 9. febrúar, Egilshöll (fyrir matarhlé) og höfuðstöðvar KSÍ (eftir matarhlé)

9.15-9.55	Æfing í 5. flokki	Verklegt**
9.55-10.35	Æfing í 5. flokki	Verklegt**
10.35-11.15	Æfing í 5. flokki	Verklegt**
11.15-12.10	Matarhlé	
12.10-12.50	Markmannsþjálfun í yngstu flokkum	Umræður
13.00-13.40	Skyndihjálpi/Endurlífgun	Bóklegt
13.40-14.20	Skyndihjálpi/Endurlífgun	Verklegt
14.20-15.00	Skyndihjálpi/Endurlífgun	Verklegt

\* Þátttakendur virkir

\*\* Leikmenn frá félagi

## Kennarar:

**Námskeiðsstjórar:** Arnar Bill Gunnarsson og Dagur Sveinn Dagbjartsson.

100% mætingarskylda er á námskeiðið.

Þátttakendur eru beðnir um að hafa mér sér fót til knattspyrnuíðkunar og þjálfunar á laugardag og sunnudag.