

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



Dagsetning: 31. janúar-2. febrúar 2020.

Staðsetning: Höfuðstöðvar KSÍ í Laugardal, Skessan í Hafnarfirði og Egilshöll í Reykjavík.

## Föstudagur 31. janúar, Höfuðstöðvar KSÍ í Laugardal

13.30-13.40	Setning og ýmsar upplýsingar - ABG	
13.40-14.20	Leikfræði hóps - sóknartaktík - ÓK	bóklegt
14.20-15.00	Leikfræði hóps - sóknartaktík - ABG	bóklegt
15.20-16.00	Þjálfun fatlaðra knattspyrnumanna - DM	bóklegt
16.10-16.50	Geðsjúkdómar - HeH	bóklegt
16.50-17.20	Matarhlé	
17.20-18.00	Íþróttasálfræði - hugræn þjálfun/samskipti - HH	bóklegt
18.00-18.40	Íþróttasálfræði - hugræn þjálfun/samskipti - HH	bóklegt
18.50-19.30	Íþróttasálfræði - hugræn þjálfun/samskipti - HH	bóklegt

## Laugardagur 1. febrúar, KSÍ (bóklegt) og Skessan (verklegt)

10.00-10.40	Þjálffræði – þol- og styrktarþjálfun - KÓB	bóklegt
10.40-11.20	Þjálffræði – þol- og styrktarþjálfun - KÓB	bóklegt
11.20-12.00	Þjálffræði – þol- og styrktarþjálfun - KÓB	bóklegt
12.10-12.50	Leikfræði hóps - varnartaktík - AG	bóklegt
12.50-13.30	Leikfræði hóps - varnartaktík - AG	bóklegt
13.30-14.30	Matarhlé	
14.30-15.10	Þjálffræði – þol- og styrktarþjálfun - KÓB/HAH	verklegt*
15.10-15.50	Þjálffræði – þol- og styrktarþjálfun - KÓB/HAH	verklegt*
16.00-16.40	Leikfræði hóps - varnartaktík - AG/SV	verklegt*
16.40-17.20	Leikfræði hóps - varnartaktík - AG/SV	verklegt*
17.20-18.00	Leikfræði hóps - varnartaktík - AG/SV	verklegt*

## Sunnudagur 2. febrúar, Egilshöll fyrir matarhlé og KSÍ eftir matarhlé

8.30-9.30	Leikfræði hóps - sóknartaktík - ÓK/ÁH	verklegt*
9.30-10.10	Leikfræði hóps - sóknartaktík - ÓK/ÁH	verklegt*
10.10-10.50	Leikfræði hóps - sóknartaktík - ÓK/ÁH	verklegt*
10.50-11.30	Leikfræði hóps - sóknartaktík - ÓK/ÁH	verklegt*
11.30-12.30	Matarhlé	
12.30-13.10	Leikgreining - ÓK	bóklegt
13.10-13.50	Leikgreining - ÓK	bóklegt
14.00-14.50	Leikgreining (horft á leikinn með augum þjálfarans) - ÓK	verklegt
15.00-15.40	Leikgreining (niðurstöður) - ÓK	verklegt

\* Þátttakendur virkir í verklegu kennslunni

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

**Kennarar:** Darri McMahon (DM), Helgi Héðinsson (HeH), Hallur Hallsson (HH), Kristján Ómar Björnsson (KÓB), Hákon Atli Hallfreðsson (HAH), Arnar Grétarsson (AG), Sigurður Víðisson (SV), Ólafur Kristjánsson (ÓK), 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.**