

Föstudagur 4. október, Fræðslusetur KSÍ á Laugardalsvelli 3. hæð

13.00-13.05	Setning - ABG	
13.05-13.30	KSÍ A þjálfaragráða - skipulag o.fl. - ABG	bóklegt
13.30-14.10	Uppbygging liðs - ÁH	bóklegt
14.20-15.00	Uppbygging liðs - ÁH	bóklegt
15.00-15.40	Uppbygging liðs - ÁH	verklegt
15.50-16.30	Hagnýt sjúkraþjálfun - Teippingar o.fl. - FEJ	bóklegt
16.30-17.10	Hagnýt sjúkraþjálfun - Teippingar o.fl. - FEJ	verklegt
17.10-17.50	Matarhlé	
17.50-18.30	Þjálfaraforrit - ÁH	bóklegt
18.30-19.10	Þjálfaraforrit - ÁH	bóklegt
19.20-20.00	Þjálfaraforrit - ÁH	bóklegt

Laugardagur 5. október, Fræðslusetur KSÍ á Laugardalsvelli 3. hæð

9.40-10.20	Þjálffræði - Þjálfun með púlsklukkur - KÓB	bóklegt
10.30-11.10	Þjálffræði - Þjálfun með púlsklukkur - KÓB	bóklegt
11.10-11.50	Þjálffræði - Þjálfun með púlsklukkur - KÓB	verklegt
12.00-12.40	Knattspyrnulögin - Áhersluatriði fyrir þjálfara - MMJ	bóklegt
12.40-13.30	Knattspyrnulögin - Umræður/umdeild atvik - MMJ	bóklegt
13.30-14.10	Matarhlé	
14.10-14.50	Markvarsla - Þjálfun markvarða - GH	bóklegt
15.00-15.40	Markvarsla - Þjálfun markvarða - GH	bóklegt
15.40-16.20	Markvarsla - Þjálfun markvarða - GH	verklegt
16.20-17.00	Lyfjamisnotkun - Lyf á bannlista - SS	bóklegt

Sunnudagur 6. október, Fræðslusetur KSÍ á Laugardalsvelli 3. hæð

9.00-9.40	Þjálffræði - Mælingar í knattspyrnu - JG	bóklegt
9.40-10.20	Þjálffræði - Mælingar í knattspyrnu - JG	verklegt
10.30-11.10	Þjálffræði - Mælingar í knattspyrnu - JG	verklegt
11.10-11.50	Þjálffræði - Mælingar í knattspyrnu - JG	bóklegt
11.50-12.30	Þjálffræði - Mælingar í knattspyrnu - JG	bóklegt
12.30-13.10	Matarhlé	
13.10-13.50	Næringarfr. -Bætiefni/fæðubótarefni -afkastaaukandi? - EV	bóklegt
13.50-14.30	Næringarfr. -Bætiefni/fæðubótarefni -afkastaaukandi? - EV	bóklegt
14.40-15.20	Þjálfarateymi - ÁH	bóklegt
15.20-16.00	Þjálfarateymi - ÁH	bóklegt
16.00	Námskeiðsslit	

Kennarar: Arnar Bill Gunnarsson (ABG), Ásmundur Haraldsson (ÁH), Skúli Skúlason (SS), Kristján Ómar Björnsson (KÓB), Magnús Már Jónsson (MMJ), Friðrik Ellert Jónsson (FEJ), Janus Guðlaugsson (JG), Guðmundur Hreiðarsson (GH) og Elísa Viðarsdóttir (EV).

Námskeiðsstjórar: Arnar Bill Gunnarsson og Dagur Sveinn Dagbjartsson.

100% mætingarskylda er á námskeiðið. Þátttakendur eru beðnir um að hafa mér sér tölvu á laugardeginum.