



UEFA B þjálfaragráða - Námskrá

Inngangur

Umsókn Knattspyrnusambands Íslands að þjálfarasáttmála UEFA var endanlega samþykkt af UEFA í júlí 2003. Þar með fékk KSÍ leyfi til að veita þjálfurum sem ljúka KSÍ I, II, III og IV svokallaða UEFA B þjálfaragráðu. UEFA B þjálfaragráðan er sú fyrsta í röðinni af þremur mögulegum þjálfaragráðum UEFA. UEFA A er næst í röðinni og KSÍ er að vinna að þeirri umsókn. Loks er UEFA Pro hæsta mögulega þjálfaragráða UEFA og líklegt þykir að KSÍ geri samkomulag við einhver erlend knattspyrnusambönd um að þjálfarar hédan geti fengið að komast á slík námskeið hjá þeim í framtíðinni. Hér á eftir fer námskrá íslensku UEFA B þjálfaragráðunnar (KSÍ I,II,III og IV) og að lokum gagnlegar upplýsingar um UEFA B prófið sjálf.

Allar nánari upplýsingar veitir undirritaður.

Sigurður Ragnar Eyjólfsson
fræðslustjóri KSÍ



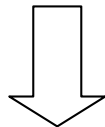
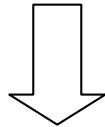
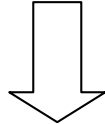
Samantekt um þjálfaramenntunarkerfi KSÍ

Knattspyrnusamband Íslands hefur boðið upp á þjálfaranámskeið fyrir knattspyrnuþjálfara á Íslandi í mörg ár. Til að aðlaga gömlu þjálfaranámskeið KSÍ að kerfi UEFA, var ákveðið að endurskipuleggja öll KSÍ námskeiðin. Núverandi námskeið okkar eru nú byggð að hluta til á gömlu KSÍ námskeiðunum en taka einnig mið af kröfum UEFA hvað varðar fjölda tíma, æskilegs námsefnis og rétt hlutföll bóklegra og verklegra kennsluþátta.

Kerfið okkar núna byggist á 4 helgarnámskeiðum sem heita KSÍ I, II, III og IV. Hvert helgarnámskeið er 26 kennslutímar nema KSÍ III sem er 46 kennslutímar (26 tímar + 20 tíma þjálfunarverkefni). Alls eru þetta 124 kennslutímar og að auki eru 5 kennslutímar fyrir námsmat/próf. Þessi fjögur helgarnámskeið jafngilda UEFA B þjálfaragráðu.

Samanburður á kröfum UEFA fyrir UEFA B þjálfaragráðu og uppbyggingu KSÍ I, II, III og IV námskeiðanna

	UEFA B þjálfaragráða	KSÍ I, II, III og IV
Fjöldi kennslutíma	120	124
Bóklegir tímar	48	50
Verklegir tímar	72	74
Hlutfall bóklegra tíma	40%	40%
Hlutfall verklegra tíma	60%	60%





Heildaryfirlit

Markmið:

Að veita þjálfurum gæðamikla menntun til að þeir geti skipulagt þjálfun og þjálfað börn, unglinga og neðri deildir meistaraflokks á markvissan og árangursríkan hátt (UEFA B miðar þó mest við þjálfun barna og unglinga upp að 18 ára aldri).

Lengd:

Fjögur helgarnámskeið og eitt 20 tíma verkefni á milli KSÍ III og KSÍ IV:

KSÍ I 26 tímar

KSÍ II 26 tímar

KSÍ III 26 tímar

KSÍ III verkefni (þjálfun 20 tímar + tímaseðlar) 20 tímar

KSÍ IV 26 tímar

Alls 124 tímar

Inntökuskilyrði:

Allir eru velkomnir á KSÍ I en til að fá UEFA B þjálfararéttindi þurfa þjálfarar að ljúka við helgarnámskeiðin fjögur, skila inn verkefninu sínu á fullnægjandi hátt og standast lokapróf eftir KSÍ IV. Til að komast á KSÍ II þarf þjálfarinn að hafa lokið KSÍ I o.s.frv.

Kennsluaðferðir:

Verklegir tímar úti á knattspyrnuvelli, fyrirlestrar, verkefni, próf, leikgreiningar, umræður o.fl.

Námsmat/próf:

Æfingakennsla á KSÍ I og KSÍ II námskeiðunum

Þjálfunarverkefni 20 tímar þjálfun, skilast eftir KSÍ III

Skriflegt próf eftir KSÍ IV (þarf að ná 50/100).

Námskeiðsmat:

Þátttakendur á námskeiðunum skila inn skriflegu mati um hvernig þeim líkaði námskeiðið eftir hvert námskeið.

Námsgráða:

UEFA B þjálfaragráða.

Skipulag námsefnis og fjöldi kennslutíma

	KSÍ I	KSÍ II	KSÍ III	KSÍ IV	Alls
<u>Bóklegir tímar:</u>	12	11	16	11	50
Leikfræði	1	2	6	5	14
Leiðtogahæfni	0	2	2	1	5
Þjálffræði	5	4	3	3	15
Kennslufræði	4	3	4	2	13
Knattspyrnulögin	2	0	1	0	3
<u>Verklegir tímar:</u>	14	15	30	15	74
Knattspyrnutækni	9	4	7	11	31
Þjálffræði	0	4	2	3	9
Æfingakennsla	5	7	20	0	32
Hagnýt þekking	0	0	1	1	2
Alls	26	26	46	26	124
Námsmat	1	0	2	2	5

Ath. heiti námsþátta í þessari töflu ber ekki alls staðar saman við dagskrá námskeiðana, en taflan var sett upp til að einfalda UEFA að fara yfir umsókn okkar. Undir kennsluþættinum "Leiðtogahæfni" rúmast t.d. bæði íþróttasálfræði og þjálffræðilegir þættir. Ekki ætti því að rýna of mikið í þessa töflu hér að ofan.

Bóklegir tímar (50 tímar):	Tímafj.:
Leikfræði (14 tímar)	
Knattspyrnutækni - tækniþjálfun fyrir börn og unglunga	1
Grunnur í leikfræði - framhjáhlaup, veggssending, o.frv.	2
Horft á leik með augum þjálfarans (leikgreining)	2
Grunnatriði í markvörslu	2
Nýjungar í þjálfun	2
Leikfræði hóps - varnar og sóknartaktík	1
Leikfræði liðsins - liðsuppstillingar og föst leikatriði	2
Einstaklingsþjálfun - þjálfun eftir leikstöðu	1
Skuggaleikur og skilyrðisbundinn leikur	1
Alls:	14
Leiðtogahæfni (5 tímar)	
Þjálffræði - Hlutverk þjálfarans	2
Íþróttasálfræði - Áhugahvöt	2
Íþróttasálfræði - Hugræn þjálfun	1
Alls	5
Þjálffræði (15 tímar)	
Þjálfun barna 1:1, 2:1, o.s.frv.	2
Knattspyrnuþjálfun barna	2
Næringarfræði fyrir knattspyrnufólk	2
Grunnur að þjálfun þrekþátta	2
Þol- og styrktarþjálfun fyrir knattspyrnu	2
Skyndihjálp og meiðsli í knattspyrnu	2
Viðbragðs- og hraðþjálfun	1
Þjálfun liðleika og samhæfingar	1
Alls	15

Kennslufræði (13 tímar)	
Skipulag þjálfunar- áætlanagerð, gerð tímaseðla	3
Meginreglur í þjálfun	1
Knattspyrnuleg markmið félags	3
Endurgjöf, samskipti þjálfara og leikmanna, meginreglur í kennslu og þjálfun	4
Kennslufræði - umræður um barna- og unglingaþjálfun	2
Alls	13

Knattspyrnulögin (3 tímar)	
Hlutverk dómars og samskipti, knattspyrnulögin	2
Reglugerðir KSÍ og háttvísi	1
Alls	3

Verklegir tímar (74 tímar):

Knattspyrnutækni/taktík (31 tími)	
Knattspyrnutækni - Að venjast boltanum, knattrak, sendingar, spyrnutækni, móttaka á bolta, fyrsta snerting, sköllun, 1:1, gabbhreyfingar	9
Grunnur í leikfræði (fríhlaup, samleikur, veggsending, knattvíxlun, framhjáhlaup, pressa, dekkun, völdun...)	4
Leikgreining - horft á leik með augum þjálfarans	2
Markvarsla - grunnatriði í markvörslu	3
Leikfræði hóps - varnar- og sóknartaktík	3
Leikfræði liðsins - helstu liðsuppstillingar og föst leikatriði	3
Skuggaleikur og skilyrðisbundinn leikur	3
Einstaklingsþjálfun - þjálfun eftir leikstöðu	4
Alls	31

Þjálfufræði (9 tímar)	
Upphitun og þjálfun liðleika	1
Þolþjálfun fyrir knattspyrnu	2
Styrktarþjálfun fyrir knattspyrnu	2
Viðbragðs- og hraðaþjálfun	2
Þjálfun liðleika og samhæfingar	1
Niðurlag og endurheimt	1
Alls	9

Æfingakennsla (32 tímar)	
Æfingakennsla - þjálfun tækniatriða (grunnur)	5
Æfingakennsla - þjálfun á grunni og þjálfun hóps)	7
Verkefni - þjálfun hjá knattspyrnufélagi (20 tímar)	20
Alls	32
Hagnýt þekking (2 tímar)	
Skyndihjálp og meiðsli í knattspyrnu	1
Meiðsli í knattspyrnu - forvarnir	1
Alls	2
Námsmat (5 tímar)	
Æfingakennsla og skil á tímaseðli (KSÍ I og II)	1
Undirbúningur, vinna og skil á skýrslu þjálfunar hjá félagi (20 tímar þjálfun)	2
UEFA B próf - skriflegt próf úr námsefni KSÍ I,II,III og IV.	2

Markmið og kennsluþættir

Leikfræði

Markmið:

- Að gera þjálfurum kleift að læra meira um knattspyrnu.
- Að fræða þjálfara um þær grunnreglur sem liggja að baki því að þjálfarar byrjendur og unga leikmenn.
- Að auka skilning þjálfara á leikfræði (taktík) og kynna mismunandi kröfur hvorrar leikstöðu á vellinum.
- Að kynna þjálfurum það nýjasta sem er í gangi hverju sinni í þjálfaramenntun (kennslufnið getur breyst ár frá ári).

Kennsluþættir:

- **KSÍ I:** Tækniþjálfun fyrir börn og unglínga
- **KSÍ II:** Grunnur í leikfræði, fríhlaup, samleikur, veggssending, knattvíxlun, framhjáhlaup, pressa, dekkun, völdun o.fl.
- **KSÍ III:** Horft á leik með augum þjálfarans (grunnatriði í leikgreiningu), grunnatriði í markvörslu, nýjungar í þjálfun, leikfræði hóps (varnar- og sóknartaktík).
- **KSÍ IV:** Leikfræði liðsins, kynning á helstu liðsuppstillingum (t.d. 4-4-2, 3-5-2, 4-5-1, 4-3-3) og föst leikatriði, einstaklingsþjálfun (þjálfun eftir leikstöðu), skuggaleikur, skilyrðisbundinn leikur, markvarsla.

Leiðtogahæfni

Markmið:

- Að gera þjálfurum grein fyrir hlutverki sínu og ábyrgð sem leiðtogar og fyrirmyndir.
- Að kynna þjálfurum grunnhugtök sem tengjast stjórnun og leiðtogahæfni (t.d. áhugahvöt og samskipti).
- Að kynna íþróttasálfræði og þjálfun andlegra eiginleika fyrir þjálfurum.

Kennsluþættir:

- **KSÍ I:**
- **KSÍ II:** Hlutverk þjálfarans (hlutverk og ábyrgð).
- **KSÍ III:** Íþróttasálfræði, áhugahvöt.
- **KSÍ IV:** Íþróttasálfræði, hugræn þjálfun (þjálfun andlegra eiginleika), samskipti (t.d. þjálfara við leikmenn, stjórn o.s.frv.).

Þjálffræði

Markmið:

- Að fræða þjálfara um þá ábyrgð sem felst í því að þjálfar börn (t.d. fyrirmynd).
- Að fara yfir þær líkamlegu og andlegu breytingar sem verða samfara þroska barna og unglínga.
- Að útbúa og afhenda leiðbeiningar um heilbriggt mataræði fyrir leikmenn í knattspyrnu með sérstakri áherslu á mataræði fyrir börn og unglínga.
- Að hjálpa þjálfurum að öðlast grundvallarskilning á mannlíkamanum og hvernig hann bregst við þjálfun.

- Að fara yfir grundvallarþætti þjálfifræðinnar (þol-, styrktar-, liðleika, samhæfingar- og hraðapjálfun) fyrir börn og unglunga.
- Að veita þjálfurum upplýsingar til að geta búið til þjálfunaráætlanir (fyrir ofangreinda þrekþætti) fyrir börn og unglunga í knattspyrnu.
- Að kenna þjálfurum að bregðast rétt við meiðslum/slysum og undirbúa þá einnig til að starfa með meiddum leikmönnum.
- Að skapa umræður um sjúkraþjálfun fyrir knattspyrnufólk á Íslandi.
- Að útbúa og afhenda leiðbeiningar fyrir þjálfara til að koma í veg fyrir meiðsli og slyshættu á æfingum og í keppni.

Kennsluþættir:

- **KSÍ I:** Knattspyrnuþjálfun barna, þjálfun barna 1:1, 2:1, 2:2, o.sfrv., (farið yfir helstu líkamlegu og andlegu breytingar sem verða samfara þroska barna og unglunga).
- **KSÍ II:** Næringarfræði fyrir knattspyrnufólk (grunnur að góðri næringu), grunnur að þjálfun þrekþátta (mannslíkaminn og hvernig hann bregst við þjálfun).
- **KSÍ III:** Þol og styrktarþjálfun, skyndihjálpar og meiðsli í knattspyrnu (algengustu meiðslin, innihald sjúkratösku, meðhöndlun meiðsla, samband þjálfara og sjúkraþjálfara).
- **KSÍ IV:** Meiðsli í knattspyrnu (forvarnir), viðbragðs- og hraðapjálfun, þjálfun liðleika og samhæfingar.

Kennslufræði

Markmið:

- Að kenna þjálfurum hvernig gera á áætlanir fyrir eina æfingu (tímaseðill), vikúáætlun, mánaðaráætlun, áætlun fyrir keppnistímabil og ársáætlun.
- Að leggja áherslu á að þjálfun á að vera unnin á skipulagðan hátt og undirbúin fram í tímann.
- Að fara yfir meginreglur og bönn í þjálfun (ráð frá reyndum þjálfara).
- Að útbúa meginreglur fyrir þjálfara um hvernig nota skal endurgjöf (hvatningu og refsingar í þjálfun).
- Að ræða um ólíkar þjálfunaraðferðir og mismunandi hugmyndafræði við þjálfun og hvaða áhrif þessir þættir hafa á leikmenn í knattspyrnu.
- Að fara yfir markmiðssetningu og áætlanagerð fyrir mismunandi aldurshópa hjá knattspyrnufélagi.
- Að útbúa samskiptareglur fyrir þjálfara.
- Að efla umræður og hugmyndir um barna- og unglungaþjálfun í knattspyrnu.

Kennsluþættir:

- **KSÍ I:** Skipulag þjálfunar, áætlanagerð, gerð tímaseðla, meginreglur í þjálfun.
- **KSÍ II:** Meginreglur í kennslu/þjálfun, umræður um barna- og unglungaþjálfun.
- **KSÍ III:** Knattspyrnuleg markmið félags (uppbygging félags o.fl.), endurgjöf (feedback, meginreglur um notkun hvatningar og refsingar í þjálfun).
- **KSÍ IV:** Íþróttasálfræði/kennslufræði (samskipti þjálfara og leikmanna).

Knattspyrnulögin

Markmið:

- Að gera þjálfurum grein fyrir hlutverki dómars.
- Að skapa umræður um samskipti/samband þjálfara og dómara.



- Að fara yfir knattspyrnulögin og (siða)reglur í knattspyrnu.
- Að fræða þjálfara um háttvísi og ýta undir heiðarlegan leik.
- Að gera þjálfurum grein fyrir þeim reglugerðum KSÍ sem tengjast starfi þeirra mest.

Kennsluþættir:

- **KSÍ I:** Dómarinn - hlutverk og samskipti, knattspyrnulögin,
- **KSÍ II:**
- **KSÍ III:** Reglugerðir KSÍ og háttvísi
- **KSÍ IV:**

Knattspyrnutækni/taktík

Markmið:

- Að sýna og útskýra gaumgæfilega helstu grunnþætti knattspyrnunnar (t.d. sendingar, móttaka, knattrak, sköllun, markskot o.s.frv.).
- Að sýna og útskýra grunnþætti í leikfræði fyrir einstaka leikmenn, hóp leikmanna og liðið sjálf (t.d. veggssending, framhjáhlaup, hreyfing án bolta, pressa o.s.frv.).
- Að fara á leik og leikgreina hann og skapa umræður um hverju þjálfarar ættu að leita eftir þegar þeir horfa á lið keppa.
- Að kynna mismunandi þjálfun eftir leikstöðu fyrir þjálfurum og skapa umræður um líkamlegar og sálfræðilegar kröfur hvernar leikstöðu á vellinum (t.d. hvernig þjálfum við kantmann öðruvísi en bakvörð?).
- Að sýna og útskýra fjölbreyttar og praktískar æfingar fyrir leikmenn í hverri leikstöðu á vellinum.
- Að sýna og útskýra grunnþætti markvörslu (t.d. að mæta boltanum, verja skot, fara út í fyrirgjafir o.s.frv.).
- Að sýna og útskýra fjölbreyttar og praktískar æfingar fyrir markmenn.
- Að sýna og útskýra gildi skuggaþjálfunar og skilyrðisbundins leiks í að þjálfu upp leikskipulag og leikfræði.
- Að aðstoða þjálfara við að ná tökum á færni í knattspyrnu með því að hvetja (og skylda) þá til þátttöku í verklegum tímum.

Kennsluþættir:

- **KSÍ I:** Að venjast boltanum, knattrak, sendingar, spyrnutækni, móttaka, mikilvægi fyrstu snertingar, sköllun, 1 á móti 1, gabbhreyfingar.
- **KSÍ II:** Grunnur í leikfræði, fríhlaup, samleikur, veggssendingar, knattvíxlun, framhjáhlaup, pressa, dekkun og völdun.
- **KSÍ III:** Grunnatriði í markvörslu (að mæta boltanum, verja skot, fara út í fyrirgjafir, praktískar æfingar fyrir markmenn o.s.frv.), leikfræði hóps (varnar- og sóknartaktík), horft á leik með augum þjálfarans (farið á leik og leikgreint).
- **KSÍ IV:** Leikfræði liðsins, kynning á helstu liðsuppstillingum og föstum leikatriðum (t.d. 4-4-2, 3-5-2, 4-5-1, 4-3-3), skuggaleikur og skilyrðisbundinn leikur (t.d. leikur með einni snertingu eða tveimur snertingum o.s.frv.), einstaklingsþjálfun (þjálfun eftir leikstöðu), markvarsla.

Þjálffræði

Markmið:

- Að fræða þjálfara um hvernig þjálfu beri þreppætti leikmanna á öllum aldri (þol, hraði, styrkur, liðleiki, samþæfing (tækni)).

- Að sýna og skapa umræður um þolþjálfun með og án bolta.
- Að sýna og skapa umræður um styrktarþjálfun með lóðum og án lóða.
- Að sýna og skapa umræður um viðbragðs- og hraðþjálfun fyrir leikmenn í knattspyrnu.
- Að sýna og skapa umræður um mismunandi liðleika og samhæfingaræfingar.

Kennsluþættir:

- **KSÍ I:**
- **KSÍ II:** Upphitun og þjálfun liðleika (sýna mismunandi teygjuæfingar), þol- og styrktarþjálfun fyrir knattspyrnu (með bolta og án lóða), viðbragðs- og hraðþjálfun.
- **KSÍ III:** Þol- og styrktarþjálfun fyrir knattspyrnu.
- **KSÍ IV:** Viðbragðs- og hraðþjálfun, þjálfun liðleika og samhæfingar, niðurlag og endurheimt.

Æfingakennsla

Markmið:

- Að veita þjálfurum tækifæri til að þjálfna grunnatriði í tækni, að þjálfna lítinn hóp og í leik liða með fáa leikmenn undir handleiðslu reyntra kennara/þjálfara.
- Að veita þjálfurum endurgjöf (feedback) og hjálpa þeim þannig að bæta sig sem þjálfarar.
- Að veita óreyndum þjálfurum meiri reynslu í að þjálfna.
- Að veita þjálfurum umsögn fyrir æfingakennsluna og ræða hvernig þeir/þær geta bætt sig.
- Að leggja áherslu á verklegan þátt þjálfunarinnar með því að gera 20 tíma þjálfun hjá íþróttafélagi að skilyrði.
- Að leggja áherslu á að þjálfararnir fái endurgjöf frá hinum þjálfurunum (á námskeiðinu) í gegnum hópavinnu.
- Að hvetja eindregið til umræðu hjá þjálfurunum t.a.m. um æfingaval, gæði æfinga í æfingakennslunni, hvaða aldri hún hentar o.s.frv.

Kennsluþættir:

- **KSÍ I:** Æfingakennsla, þjálfun tækniatriða (grunnur). Þjálfararnir þurfa að sýna einfalda æfingu sem þjálfar tækniatriði. (5-10 mín).
- **KSÍ II:** Æfingakennsla, þjálfun á grunni og þjálfun hóps (þjálfarar þurfa að sýna einfalda æfingu, þjálfna lítinn hóp og/eða í leik liða með fáa leikmenn (10-15 mín).
- **KSÍ III:** Þjálfun 20 tímar hjá knattspyrnuliði og skil á þjálfunarskýrslu (þjálfarar skila inn þessu KSÍ III verkefni sínu fyrir 1.október).
- **KSÍ IV:**

Hagnýt þekking

Markmið:

- Að fræða þjálfara um hagnýta skyndihjálp (hvernig bregðast skal við algengum meiðslum í knattspyrnu, blástursmeðferð og hjartahnoð).
- Að ræða um og útskýra æfingar/leiðir sem stuðla að minni meiðslahættu í knattspyrnu.

Kennsluþættir:

- **KSÍ I:**
- **KSÍ II:**
- **KSÍ III:** Hagnýt skyndihjálp.
- **KSÍ IV:** Meiðsli í knattspyrnu (með áherslu á forvarnir).



Námsmat

Markmið:

- Að meta frammistöðu og færni þjálfaranna í gegnum æfingakennslu þeirra, þjálfunarverkefni og skriflegt lokapróf (úr námsefni námskeiðanna).

Kennslubættir:

- **KSÍ I:** Æfingakennsla - Gerð tímaseðils og verkleg þjálfun tækniatriða (1 tími).
- **KSÍ II:** Æfingakennsla - Gerð tímaseðils og verkleg þjálfun tækniatriða/lítills hóps/í leik fárra leikmanna.
- **KSÍ III:** 20 tímar þjálfun knattspyrnuliðs og þjálfunarskýrsla (þjálfunarverkefni).
- **KSÍ IV:** UEFA B próf úr námsefni KSÍ I, II, III, og IV. 2 tíma próf þar sem þarf að ná 50/100 til að hljóta UEFA B þjálfararéttindin en 70/100 til að fá að halda áfram í þjálfaramenntunarkerfi KSÍ.



Listi yfir námsefni á þjálfaranámskeiðum KSÍ (KSÍ I, II, III og IV)

Janus Guðlaugsson. (1995). **Kennslu- og æfingaskrá fyrir barna og unglingaþjálfun í knattspyrnu.** Knattspyrnusamband Íslands. Afhent á KSÍ I.

Asbjorn Gjerset, Kjell Haugen og Per Holmstad. (1995). **Þjálffræði.** Íþróttá- og Ólympíusamband Íslands. Afhent á KSÍ II.

Bjarni Sigurðsson. (1995). **Markmaður - Færni og þjálfun.** Knattspyrnusamband Íslands. Afhent á KSÍ III.

Guðmundur Hreiðarsson. (2003). **Markmannsþjálfun** (myndbandsspóla). Axa. Afhent á KSÍ IV.

Myndbandsspólur og DVD diskar frá UEFA, Success in soccer, Knattspyrnskóli KSÍ, All Stars vídeó frá Knattspyrnusambandi Finnlands, Challenge 2008 DVD Techniktraining frá Knattspyrnusambandi Austurríkis, ýmist annað sérefni frá kennurum námskeiðanna.

Kennsluefni þjálfaranámskeiða KSÍ er að mestu leyti aðgengilegt á fræðsluvef KSÍ.

Námsbækurnar eru til sölu á skrifstofu KSÍ.



ÞJÁLFRANÁMSKEIÐ KSÍ I
Helgi í október
Þjálfun barna að 12 ára aldri
Dagskrá

Föstudagur

14:30	Setning	
1 tími	Dómarinn - knattspyrnulögin,	bóklegt
1 tími	Dómarinn - hlutverk og samskipti, knattspyrnulögin, Matarhlé	bóklegt
1 tími	Skipulag þjálfunar - áætlanagerð, gerð tímaseðla	bóklegt
1 tími	Skipulag þjálfunar - áætlanagerð, gerð tímaseðla	bóklegt
1 tími	Skipulag þjálfunar - áætlanagerð, gerð tímaseðla	bóklegt
1 tími	Skipulag þjálfunar - meginreglur í þjálfun	bóklegt

Laugardagur

1 tími	Knattspyrnutækni - tækniþjálfun f. börn og unglinga	bókleg
1 tími	Knattspyrnutækni - að venjast boltanum	verklegt
1 tími	Knattspyrnutækni - knattrak	verklegt
1 tími	Knattspyrnutækni - sendingar	verklegt
1 tími	Knattspyrnutækni - spyrnutækni Matarhlé	verklegt
1 tími	Æfingakennsla - þjálfun tækniatriða (grunnur)	verklegt
1 tími	Æfingakennsla - þjálfun tækniatriða (grunnur)	verklegt
1 tími	Æfingakennsla - þjálfun tækniatriða (grunnur)	verklegt
1 tími	Æfingakennsla - þjálfun tækniatriða (grunnur)	verklegt
1 tími	Æfingakennsla - þjálfun tækniatriða (grunnur)	verklegt

Sunnudagur

1 tími	Minni knattspyrna - þjálfun barna, 1:1, 2:1, o.s.frv.	bóklegt
1 tími	Minni knattspyrna - þjálfun barna, 1:1, 2:1, o.s.frv.	bóklegt
1 tími	Knattsp.þjálfun barna	bóklegt
1 tími	Knattsp.þjálfun barna	bóklegt
1 tími	Knattsp.þjálfun barna Matarhlé.	bóklegt
1 tími	Knattspyrnutækni – móttaka á bolta, fyrsta snerting	verklegt
1 tími	Knattspyrnutækni - sköllun	verklegt
1 tími	Knattspyrnutækni – 1 á móti 1, gabbhreyfingar	verklegt
1 tími	Knattspyrnutækni - 1 á móti 1, gabbhreyfingar	verklegt
1 tími	Knattspyrnutækni - 1 á móti 1, gabbhreyfingar Verkefnaskil Námskeiðsslit	verklegt

Barnahópar að 12 ára aldri eru notaðir í æfingakennslunni. Kennsluverkefni eru grunnæfingar með einfaldar æfingar fyrir byrjendur og börn í huga.

Leitast verður eftir að þátttakendur fái æfingar á blaði frá verklegum tímum þjálfaranámskeiða KSÍ.



Þjálfaranámskeið KSÍ II
Helgi í nóvember
Þjálfun barna að 16 ára aldri
Dagskrá

Föstudagur

14.30	Setning	
1 tími	Leikfræði - fríhlaup, samleikur, veggssending, knattvíxlun	bóklegt
1 tími	Leikfræði - framhjáhlaup, pressa, dekkun, völdun	bóklegt
	Matarhlé	
1 tími	Þjálffræði - hlutverk þjálfarans	bóklegt
1 tími	Þjálffræði - hlutverk þjálfarans	bóklegt
1 tími	Næringarfræði fyrir knattspyrnufólk	bóklegt
1 tími	Næringarfræði fyrir knattspyrnufólk	bóklegt

Laugardagur

1 tími	Kennslufræði - umræður um barna- og unglingsþjálfun	bóklegt
1 tími	Kennslufræði - umræður um barna- og unglingsþjálfun	bóklegt
1 tími	Kennslufræði - meginreglur í kennslu/þjálfun	bóklegt
	Matarhlé	
1 tími	Æfingakennsla- þjálfun á grunni og þjálfun hóps	verklegt
1 tími	Æfingakennsla - þjálfun á grunni og þjálfun hóps	verklegt
1 tími	Æfingakennsla- þjálfun á grunni og þjálfun hóps	verklegt
1 tími	Æfingakennsla- þjálfun á grunni og þjálfun hóps	verklegt
1 tími	Æfingakennsla- þjálfun á grunni og þjálfun hóps	verklegt
1 tími	Æfingakennsla - þjálfun á grunni og þjálfun hóps	verklegt
1 tími	Æfingakennsla - þjálfun á grunni og þjálfun hóps	verklegt

Sunnudagur

1 tími	Leikfræði – grunnur í leikfræði (fríhlaup, samleikur)	verklegt
1 tími	Leikfræði - grunnur í leikfræði (veggssending, knattvíxlun)	verklegt
1 tími	Leikfræði – grunnur í leikfræði (framhjáhlaup, pressa)	verklegt
1 tími	Leikfræði - grunnur í leikfræði (dekkun, völdun...)	verklegt
	Matarhlé	
1 tími	Þjálffræði - grunnur að þjálfun þrekþátta	bóklegt
1 tími	Þjálffræði - grunnur að þjálfun þrekþátta	bóklegt
1 tími	Þjálffræði - upphitun og þjálfun liðleika	verklegt
1 tími	Þjálffræði - þolþjálfun fyrir knattspyrnu (með bolta)	verklegt
1 tími	Þjálffræði - styrktarþjálfun fyrir knattspyrnu (án lóða)	verklegt
1 tími	Þjálffræði - viðbragðs- og hraðþjálfun	verklegt

U-16 ára hópar notaðir í æfingakennsluna. Áhersla lögð á þjálfun þess aldurshóps.



Þjálfaranámskeið KSÍ III
Helgi í apríl
Þjálfun barna og unglunga að 18 ára aldri
Dagskrá

Föstudagur

14.00	Setning	
1 tími	Þjálffræði – þol og styrktarþjálfun fyrir knattspyrnu	bóklegt
1 tími	Þjálffræði – þol og styrktarþjálfun fyrir knattspyrnu	verklegt
1 tími	Þjálffræði – þol og styrktarþjálfun fyrir knattspyrnu	verklegt
1 tími	Þjálffræði – þol og styrktarþjálfun fyrir knattspyrnu	bóklegt
	Matarhlé	
1 tími	Knattspyrnuleg markmið félags	bóklegt
1 tími	Knattspyrnuleg markmið félags	bóklegt
1 tími	Knattspyrnuleg markmið félags	bóklegt

Laugardagur

1 tími	Markmannsþjálfun - grunnatriði í markvörslu	bóklegt
1 tími	Markmannsþjálfun - grunnatriði í markvörslu	verklegt
1 tími	Markmannsþjálfun - grunnatriði í markvörslu	verklegt
1 tími	Íþróttasálfræði - endurgjöf (feedback)	bóklegt
	Matarhlé	
1 tími	Skyndihjálp og meiðsli í knattspyrnu	bóklegt
1 tími	Skyndihjálp og meiðsli í knattspyrnu	verklegt
1 tími	Reglugerðir KSÍ og háttvísi	bóklegt
1 tími	Nýjungar í þjálfun	bóklegt
1 tími	Nýjungar í þjálfun	bóklegt

Sunnudagur

1 tími	Leikfræði hóps - varnar og sóknartaktík	verklegt
1 tími	Leikfræði hóps - varnar og sóknartaktík	verklegt
1 tími	Leikfræði hóps - varnar og sóknartaktík	verklegt
1 tími	Leikfræði hóps - varnar og sóknartaktík	bóklegt
1 tími	Íþróttasálfræði - áhugahvöt	bóklegt
1 tími	Íþróttasálfræði - áhugahvöt	bóklegt
	Matarhlé	
1 tími	Horft á leik með augum þjálfarans - undirbúningur	bóklegt
1 tími	Farið á leik í mfl.ka.	verklegt
1 tími	Farið á leik í mfl.ka.	verklegt
1 tími	Horft á leik með augum þjálfarans - niðurstöður	bóklegt
1 tími	Mat, afhending og útskýring á verkefni (20 tímar þjálfun)	
	Námskeiðsslit	



Þjálfaranámskeið KSÍ IV
Helgi í október
Þjálfun barna og unglunga að 18 ára aldri
Dagskrá

Föstudagur

14:30	Setning	
1 tími	Meiðsli í knattspyrnu - forvarnir	bóklegt
1 tími	Meiðsli í knattspyrnu - forvarnir	verklegt
1 tími	Íþróttasálfræði - hugræn þjálfun	bóklegt
	Matarhlé	
1 tími	Íþróttasálfræði/kennslufræði - samskipti þjálf. og leikmanna.	bóklegt
1 tími	Íþróttasálfræði/kennslufræði - samskipti þjálf. og leikmanna.	bóklegt
1 tími	Markvarsla	bóklegt
1 tími	Markvarsla	verklegt

Laugardagur

1 tími	Þjálffræði - viðbragðs- og hraðaðþjálfun	bóklegt
1 tími	Þjálffræði - þjálfun liðleika og samhæfingar	bóklegt
1 tími	Þjálffræði - viðbragðs- og hraðaðþjálfun	verklegt
1 tími	Þjálffræði - þjálfun liðleika og samhæfingar	verklegt
1 tími	Þjálffræði - niðurlag (cool down) og endurheimt	verklegt
	Matarhlé	
1 tími	Leikfræði liðsins - helstu liðsuppstillingar og föst leikatriði	bóklegt
1 tími	Leikfræði liðsins - helstu liðsuppstillingar og föst leikatriði	bóklegt
1 tími	Leikfræði liðsins - helstu liðsuppstillingar og föst leikatriði	verklegt
1 tími	Leikfræði liðsins - helstu liðsuppstillingar og föst leikatriði	verklegt
1 tími	Leikfræði liðsins - helstu liðsuppstillingar og föst leikatriði	verklegt

Sunnudagur

1 tími	Skuggaleikur og skilyrðisbundinn leikur	bóklegt
1 tími	Skuggaleikur og skilyrðisbundinn leikur	verklegt
1 tími	Skuggaleikur og skilyrðisbundinn leikur	verklegt
1 tími	Skuggaleikur og skilyrðisbundinn leikur	verklegt
	Matarhlé	
1 tími	Einstaklingsþjálfun - þjálfun eftir leikstöðu	bóklegt
1 tími	Einstaklingsþjálfun - þjálfun eftir leikstöðu	verklegt
1 tími	Einstaklingsþjálfun - þjálfun eftir leikstöðu	verklegt
1 tími	Einstaklingsþjálfun - þjálfun eftir leikstöðu	verklegt
1 tími	Einstaklingsþjálfun - þjálfun eftir leikstöðu	verklegt
1 tími	UEFA B próf - KSÍ I, II, III, IV	
1 tími	UEFA B próf - KSÍ I, II, III, IV	
	Námskeiðsslit	

Gagnlegar upplýsingar um UEFA B prófið

- UEFA B prófið fer fram árlega í janúar og reynt verður að bjóða upp á það í hverjum landsfjórðungi.
- Þátttökurétt í prófinu hafa allir sem hafa lokið KSÍ I, II, III og IV eða A, B, C og fyrri hluta D-stigs í gamla þjálfaramenntunarkerfi KSÍ. Þátttakendur þurfa einnig að hafa skilað inn öllum verkefnum (á fullnægjandi hátt) sem tengjast þessum námskeiðum.
- Skráning í UEFA B prófið fer fram hjá Sigurði Ragnari Eyjólfssyni fræðslustjóra KSÍ í síma 510-2909. Skráning hefst 1. desember.
- Prófgjald er ákvarðað á hverju ári (var síðast 1.000 krónur) og skal greiðast til KSÍ sem fyrst eftir skráningu.
- Prófið er skriflegt og er mögulegt að fá alls 100 stig á því. Til að ná prófinu þarf að ná 50 stigum. Til að halda áfram í þjálfaramenntunarkerfi KSÍ (yfir á UEFA A) þarf að ná 70 stigum.
- Prófað er úr námsefni fyrstu fjögurra þjálfaranámskeiða KSÍ (I, II, III, og IV) og er námsefnið aðgengilegt á fræðsluvef KSÍ. Einnig er prófað úr kennslubókunum sem eru afhentar með fyrstu 4 þjálfaranámskeiðunum en þær eru líka til sölu á skrifstofu KSÍ. Spurningar geta líka tengst almennri þekkingu á knattspyrnu og knattspyrnuþjálfun.
- Prófið skiptist í krossaspurningar, nokkrar styttri spurningar og eina langa spurningu. Próftími er 2 klukkustundir.
- Ef að skuldfæra á prófgjaldið á félag þarf framkvæmdastjóri félagsins að hafa samband við skrifstofu KSÍ.
- Þeir þjálfarar sem ná 50 stigum á prófinu fá UEFA B þjálfararéttindi (UEFA B coaching license). Þjálfararéttindin eru metin alls staðar í Evrópu og auðvelda því þjálfurum að fá störf og sækja sér frekari menntun erlendis. Þjálfarar með UEFA B þjálfararéttindi hafa leyfi til að þjálfa alla yngri flokka hjá liðunum í Landsbankadeildinni samkvæmt leyfiskerfi KSÍ.
- Þjálfarar þurfa að hafa UEFA B próf upp á 70/100 til að geta komist á KSÍ V og VI sem eru næstu þjálfaranámskeið í röðinni á eftir UEFA B prófinu.
- Frekari upplýsingar um þjálfaranámskeið KSÍ veitir Sigurður Ragnar Eyjólfsson fræðslustjóri KSÍ í síma 510-2909 og á tölvupósti siggi@ksi.is