

KSÍ B

Markmannspjálfaragráða

Dagur Sveinn Dagbjartsson

Fjalar Þorgeirsson

UPPBYGGING



Verkefni 1 (2 kennslustundir)

- Fyrir námskeiðið þurfa þátttakendur að:
 - Búa til prófíl af sínum markverði
 - Styrkleikar
 - Veikleikar
 - Líkamsbygging
 - Hugarfar

KSÍ B M 1 – 2 dagar (21 kennslustund)

- Uppbygging námskeiðs
- Þjálfaradagbók
- Hugmyndafræði UEFA
- Leikgreining (tölfræði og tæknileg)
- Notkun tæknibúnaðar
- Fitness þjálfun markmanna
- Þjálfun bestu ungu leikmannanna á Íslandi
- Uppsetning og framkvæmd æfinga
- Upphitunarrútína markmanns fyrir leik
- Samvinna markmanns og varnarmanna
 - Sendingar
 - Uppspil frá markmanni
 - Fyrirgjafir
 - Koma bolta hratt í leik
 - Ákvörðunartaka
 - Skot – samvinna markmanna og varnarmanna

KSÍ B M 1

Dagskrá

Föstudagur, 10. nóvember 2023		Bóklegt/Verklegt
13.00-14.30	Æfing yngri landsliðs Íslands	Verklegt
14.40-15.00	Kynning á námskeiði	Bóklegt
15.30-16.00	Umræður með markmannsþjálfara yngri landsliðs	Verklegt
16.00-16.30	Hlé	
16.30-17.50	Notkun tæknibúnaðar	Bóklegt
17.00-17.30	Útskýring á verkefni og framhald námskeiðsins	Bóklegt
17.30-18.10	Greining á markmanni í leik	Bóklegt
18.10-18.50	Undirbúningur verklega hlutans	Verklegt
Laugardagur, 11. nóvember 2023		
9.00-10.00	Fitness þjálfun markmanna	Bóklegt
10.15-11.00	Fitness þjálfun markmanna	Verklegt
11.00-12.00	Matarhlé	
12.00-12.30	Upphitunarrútína markvarða fyrir leik	Verklegt
12.30-13.50	Sendingar/Uppspil frá markmanni	Verklegt
14.00-15.20	Fyrirgjafir/koma bolta hratt í leik	Verklegt
15.20-16.00	Kaffihlé	
16.00-17.00	Vinna með varnarmönnum/ákvörðunartaka	Verklegt
17.00-18.00	Skot (í samvinnu með varnarmönnum)	Verklegt

Verkefni 2 (13 kennslustundir)

- Á milli KSÍ B M 1 og KSÍ B M 2 (nóvember-janúar)
- Þjálfari tekur upp þrjár æfingar.
- Eftir hverja æfingu:
 - Greinir þjálfari tækniatriði sem þarf að lagfæra
 - Setur upp æfingu með það að markmiði að bæta það sem greint var
 - Framkvæmir æfingu og greinir hvort bæting hafi orðið. Greinir jafnframt hvort eitthvað annað þurfi að bæta.

KSÍ B M 2 – 2 dagar (14 kennslustundir)

- Kynna niðurstöður verkefnis
- Íþróttasálfræði – Að höndla pressu sem markmaður
- Starfsumhverfi markmannspjálfa á Íslandi
- Kynning á lokaverkefni
- Markmannspjálfun í erlendri akademíu
 - Hverju eru erlend félög að leita að?
 - Hvaða eiginleika þarf ungur GK að hafa?
 - Kröfur leiksins á hæsta stigi
 - Fitness þjálfun
 - Tímabilaskipting
 - Sálfræði þátturinn

KSÍ B M 2

Dagskrá

Laugardagur, 27. janúar 2024		Bóklegt/Verklegt
8.45.-9.00	Setning og kynning á dagskrá	
9.00-9.40	Andlegi þátturinn/Íþróttasálfræði	Bóklegt
9.40-10.20	Andlegi þátturinn/Íþróttasálfræði	Bóklegt
10.30-11.10	Andlegi þátturinn/Íþróttasálfræði	Bóklegt
11.10-11.50	Kynning á æfingu leiðbeinenda	Bóklegt
11.50-13.00	Matarhlé	
13.00-13.40	Kynning á niðurstöðum verkefna	Verklegt
13.40-14.20	Kynning á niðurstöðum verkefna	Verklegt
14.30-15.10	Kynning á niðurstöðum verkefna	Verklegt
Sunnudagur, 28. janúar 2024		
9.00-9.40	Demo æfing (leiðbeinendur stjórna)	Verklegt
9.40-10.20	Demo æfing (leiðbeinendur stjórna)	Verklegt
10.20-11.00	Umræður	Verklegt
11.00-12.20	Matarhlé	
12.20-13.00	Útskýring á lokaverkefni	Bóklegt
13.00-13.40	Umhverfi markmannsþjálfara á Íslandi - umræður	Verklegt
14.00-14.40	Markmannsþjálfun í erlendri akademíu	(Teams)
14.40-15.20	Markmannsþjálfun í erlendri akademíu	(Teams)
15.30-16.00	Umræður/Samantekt	Verklegt

Lokaverkefni

KSÍ B Markmannspjálfaragráða
30 kennslustundir

Verkefnið snýst um að greina, skipuleggja þjálfun og vinna með markmanni. Markmaðurinn er leikgreindur í leik og þjálfaður út frá greiningu. Eftir markvissa þjálfun eru bornir saman nýrri leikir með það að markmiði að meta hvort framfarir hafi átt sér stað.

- 1) Veldu markmann sem þú þjálfar eða er í þínu félagi (aldur 14 ára eða eldri).
- 2) Leikur eða leikir með leikmanninum er teknir upp (má vera leikur frá lok síðasta tímabils).
- 3) Greinið leikmanninn (notið forrit að eigin vali).
 - a) Tækni – Leikfræði
 - b) Greinið veikleika og styrkleika (2-4 klippur).
- 4) Útbúið áætlun og skýrslu sem heldur áfram út verkefnið.
- 5) Setjið upp þrjár æfingar þar sem unnið er með greind atriði.
 - a) Teiknið upp æfingarnar og takið þær upp á myndband (sími, Veo, Spiideo, annað).
 - b) Passið að hafa stignun í æfingum (einangra fyrst og auka svo kröfur). Endar í spili þar sem vel sést að þið eruð hluti af þjálfarateyminu og hafið rödd.
- 6) Skipuleggið æfingu og hittið hópinn ykkar.
 - a) Þjálfðið ykkar markmann og metið æfingar hópfélaga.
- 7) Takið upp nýrri leiki og berið saman við eldri klippur eftir þjálfun og framfarir leikmanns.
- 8) Dragið allt saman í skýrsluna og kynnið fyrir hópnum ykkar.

Muna að ræða við foreldra leikmanna sem eru undir lögdri.

Hópavinna





Hópavinna

- Hver þjálfari er í vinnuhóp.
 - Þrír - fjórir saman í hóp.
- Hver hópur er með leiðbeinanda frá KSÍ.
- Þjálfarar, leikmenn og leiðbeinandi hittast í eitt skipti.
 - Fundin góð og laus aðstaða á tíma þar sem allir í hópnum geta komið.
 - Völlur – áhöld – fundaraðstaða
- Hver þjálfari þjálfar sinn leikmann (æfing 1) á meðan aðrir í hópnum fylgjast með. (15 – 20 mín hver þjálfari)
- Eftir æfingu 1 er stutt samantekt hjá hverjum og einum, stuttar kynningar á skýrslum og endurgjöf

Verkefnaskil

- Hópurinn hittist og þjálfar (tímabil 29. janúar – 10. apríl 2024)
 - Ákveða stað og stund.
 - Fá tengingu við alla í hópnum í gegnum leiðbeinanda.
 - Vera búin að hitta og undirbúa leikmann.
- Skilafrestur skýrslu til leiðbeinanda er 1. maí 2024 (það má skila fyrr).
 - Fullbúin skýrsla með myndbandi
 - Staðist
 - Ekki staðist – þarf að lagfæra og skila á nýjan leik
- Verkefni er flutt fyrir hópinn (dagsetning auglýst síðar)
 - Fullbúin skýrsla og flutningur
- Útskrift strax í kjölfarið.

Góðar venjur

- Útbúa fyrstu vinnugrind strax.
 - Ekki fresta verkefninu og ekki velta því á undan þér.
- Opna powerpoint og búa til forsíðu.
 - Ath. skila á einni full unni skýrslu. Ekki senda skýrslu og myndefni í sitthvoru lagi.
- Ákveða á hvaða tíma þið vinnið með verkefnið og hve lengi (mínar 10 mín).
- Einfaldleiki – hreinar kynningar/skýrslur.
 - Þið eruð ekki að kynna ykkur.
 - Ekki vera með tónlist undir greiningum.
 - Skýrar einfaldar glæsur.
 - Ekki vera með mörg myndbönd á hverri glæsu.
 - Ekki vera með myndir, lógó eða texta sem styrkir ekki upplýsingar á glæsu.
- Fara eftir verkefnalýsingu.

Samtals um 80 kennslustundir

- Verkefni 1 – 2 kennslustundir
- KSÍ B M 1 – 21 kennslustund
- Verkefni 2 – 13 kennslustundir
- KSÍ B M 2 – 14 kennslustundir
- Lokaverkefni – 30 kennslustundir