

Dagsetning: 2.-3. október 2021

Staðsetning: Höfuðstöðvar KSÍ og Egilshöll

Fyrirlestrar sem þátttakendur fá fyrirfram og þurfa að horfa á áður en mætt er á námskeiðið:

- Þjálffræði - Stýring á ákefð og þjálfun með púlslukkur
- Þjálffræði - Mælingar í knattspyrnu
- Markvarsla - Þjálfun markvarða
- Þjálfarateymi
- Næringarfræði -Bætiefni/fæðubótarefni -afkastaaukandi?

Laugardagur 2. október, Fræðslusetur KSÍ á Laugardalsvelli 3. hæð

8.30-9.10	Lyfjamisnotkun - Efni á bannlista - RB	Bóklegt
9.10-9.50	Hagnýt sjúkraþjálfun - Teipingar o.fl. - FEJ	Bóklegt
10.00-10.40	Hagnýt sjúkraþjálfun - Teipingar o.fl. - FEJ	Verklegt
10.40-11.20	Knattspyrnulögin - Áhersluatriði fyrir þjálfara – MMJ	Bóklegt
11.30-12.10	Knattspyrnulögin - Umræður/umdeild atvik - MMJ	Bóklegt
12.10-13.00	Matarhlé	
13.00-13.40	Uppbygging liðs - ÞÁ	Bóklegt
13.40-14.20	Uppbygging liðs - ÞÁ	Bóklegt
14.30-15.10	Uppbygging liðs - ÞÁ	Hópavinna
15.10-15.30	KSÍ A þjálfaragráða - skipulag o.fl.	

Sunnudagur 19. september, Egilshöll fyrir matarhlé og höfuðstöðvar KSÍ eftir matarhlé

8.40-9.20	Þjálffræði - Stýring á ákefð og þjálfun með púlslukkur - KÓB	Verklegt
9.20-10.00	Þjálffræði - Mælingar í knattspyrnu - LH/KÝF	Verklegt
10.10-10.50	Þjálffræði - Mælingar í knattspyrnu - LH/KÝF	Verklegt
10.50-11.30	Þjálffræði - Mælingar í knattspyrnu - LH/KÝF	Verklegt
11.30-12.30	Matarhlé	
12.30-13.10	Markvarsla - Þjálfun markvarða - GH	Hópavinna
13.10-13.50	Þjálfaraforrit - ÞS	Bóklegt
14.00-14.40	Þjálfaraforrit - ÞS	Bóklegt
14.40-15.20	Þjálfaraforrit - ÞS	Bóklegt

***Vinsamlegast hafið meðferðis föt til knattspyrnuíðkunar á sunnudeginum.**

Kennarar: Birgir Sverrisson (BS), Magnús Már Jónsson (MMJ), Friðrik Ellert Jónsson (FEJ), Þorlákur Árnason (ÞÁ), Kristján Ómar Björnsson (KÓB), Lára Hafliðadóttir (LH), Katrín Ýr Friðgeirsdóttir (KÝF), Guðmundur Hreiðarsson (GH), Þórhallur Siggeirsson (ÞS).

Námskeiðsstjórar: Arnar Bill Gunnarsson og Dagur Sveinn Dagbjartsson.

100% mætingarskylda er á námskeiðið.