

Dagsetning: 23.-24. september 2023
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 23. september, Fræðslusetur KSÍ á Laugardalsvelli 3. hæð

8.30-8.40	Setning námskeiðsins	
8.40-9.00	KSÍ A þjálfaragráða - skipulag o.fl.	Bóklegt
9.00-9.40	Lyfjamisnotkun og hagræðing úrslita	Bóklegt
9.50-10.30	Uppbygging liðs	Bóklegt
10.30-11.10	Uppbygging liðs	Bóklegt
11.20-12.00	Uppbygging liðs	Hópavinna
12.00-13.00	Matarhlé	
13.00-13.40	Knattspyrnulögin - Umræður/umdeild atvik	Bóklegt
13.40-14.20	Knattspyrnulögin - Áhersluatriði fyrir þjálfara	Bóklegt
14.30-15.10	Hagnýt sjúkraþjálfun - Teipingar o.fl.	Bóklegt
15.10-15.50	Hagnýt sjúkraþjálfun - Teipingar o.fl.	Verklegt

Sunnudagur 24. september, Egilshöll fyrir matarhlé og höfuðstöðvar KSÍ eftir matarhlé

8.30-9.10	Þjálffræði - Mælingar í knattspyrnu	Verklegt*
9.10-9.50	Þjálffræði - Mælingar í knattspyrnu	Verklegt*
9.50-10.30	Þjálffræði - Mælingar í knattspyrnu	Verklegt*
10.40-11.30	Þjálffræði - Stýring á ákefð og þjálfun með púlslukkur	Verklegt*
11.30-12.30	Matarhlé	
12.30-13.10	Markvarsla - Þjálfun markvarða	Hópavinna
13.10-13.50	Markvarsla - Þjálfun markvarða	Hópavinna
14.00-14.40	Þjálfaraforrit	Bóklegt
14.40-15.20	Þjálfaraforrit	Bóklegt
15.30-16.10	Þjálfaraforrit	Bóklegt

* Þátttakendur virkir

Dagskráin er birt með fyrirvara um breytingar.

Námskeiðsstjórar: Arnar Bill Gunnarsson og Dagur Sveinn Dagbjartsson.

100% mætingarskylda er á námskeiðið. Þátttakendur eru beðnir um að hafa mér sér föt til knattspyrnuíðkunar á sunnudag.