

Dagsetning: 2.-3. október 2021

Staðsetning: Höfuðstöðvar KSÍ í Laugardal, knattspyrnuhúsið Kórinn og Egilshöll

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

- Höfuðáverkar í knattspyrnu
- Íþróttasálfræði - endurgjöf
- Íþróttasálfræði - áhugahvöt
- Einstaklingsþjálfun – þjálfun eftir leikstöðum
- Foreldrafundur
- Áætlunargerð og knattspyrnuleg markmið félags/flokks
- Næringarfræði

### Laugardagur 2. október, höfuðstöðvar KSÍ (fyrir matarhlé) og Kórinn (eftir matarhlé)

8.20-9.00	Áætlanagerð og knattspyrnuleg markmið félags/flokks - umræður - MÖH	bóklegt
9.00-9.40	Íþróttasálfræði – umræður – SRE	bóklegt
9.50-10.30	Íþróttasálfræði – umræður – SRE	bóklegt
10.30-11.10	Einstaklingsþjálfun – þjálfun eftir leikstöðum – GB	bóklegt
11.10-12.00	Matarhlé	
12.00-12.40	Leikfræði – liðsuppstillingar - ÞS	bóklegt
12.40-13.20	Leikfræði – liðsuppstillingar - ÞS	bóklegt
13.30-14.10	Leikfræði – liðsuppstillingar - ÞS	bóklegt
14.10-14.30	Markmannsþjálfun – grunnatriði í markmannsþjálfun – FP	bóklegt

### Sunnudagur 3. október, Egilshöll (fyrir matarhlé) og höfuðstöðvar KSÍ (eftir matarhlé)

8.30-9.10	Einstaklingsþjálfun – þjálfun eftir leikstöðum – GB	verklegt*
9.10-9.50	Einstaklingsþjálfun – þjálfun eftir leikstöðum – GB	verklegt*
10.00-10.40	Markmannsþjálfun – grunnatriði í markmannsþjálfun – FP	verklegt*
10.40-11.20	Markmannsþjálfun – grunnatriði í markmannsþjálfun – FP	verklegt*
11.20-12.20	Matarhlé	
12.20-13.00	Forvarnargildi íþróttar – MLG	bóklegt
13.00-13.40	Forvarnargildi íþróttar – MLG	bóklegt
13.40-14.00	Útskýring á verkefni – 20 klst. í þjálfun hjá félagi	bóklegt

\* Þátttakendur virkir

**Kennarar:** Magnús Örn Helgason (MÖH), Sigurður Ragnar Eyjólfsson (SRE), Gunnar Borgþórsson (GB), Þórhallur Siggeirsson (ÞS), Fjalar Þorgeirsson (FP), Margrét Lilja Guðmundsdóttir (MLG).

**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.