

Dagsetning: 11.-12. nóvember 2023

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:

- Geðheilbrigði íþróttafólks
- Þjálffræði – þolþjálfun í knattspyrnu
- Forvarnargildi íþróttar

Laugardagur 11. nóvember, höfuðstöðvar KSÍ (fyrir matarhlé) og Kórinn (eftir matarhlé)

9.00-9.10	Setning námskeiðsins	
9.10-9.50	Íþróttasálfræði - hugræn þjálfun/samskipti - GG	Bóklegt
9.50-10.30	Íþróttasálfræði - hugræn þjálfun/samskipti - GG	Bóklegt
10.40-11.20	Íþróttasálfræði - hugræn þjálfun/samskipti - GG	Bóklegt
11.20-12.00	Forvarnargildi íþróttar - MLG	Umræður
12.00-13.15	Matarhlé	
13.15-13.55	Leikfræði hóps – varnarleikur - LK	Bóklegt
13.55-14.35	Leikfræði hóps – varnarleikur - LK	Bóklegt
14.40-15.20	Þjálffræði – þolþjálfun - LH	Verklegt*
15.20-16.00	Þjálffræði – þolþjálfun - LH	Verklegt*

Sunnudagur 12. nóvember, Egilshöll (fyrir matarhlé) og höfuðstöðvar KSÍ (eftir matarhlé)

8.30-9.10	Leikfræði hóps – varnarleikur - LK	Verklegt*
9.10-9.50	Leikfræði hóps – varnarleikur - LK	Verklegt*
10.00-10.40	Leikfræði hóps – varnarleikur - LK	Verklegt*
10.40-11.20	Leikfræði hóps – varnarleikur - LK	Verklegt*
11.20-12.20	Matarhlé	
12.20-13.00	Leikgreining - ÓK	Bóklegt
13.00-13.40	Leikgreining - ÓK	Bóklegt
13.50-14.30	Leikgreining (horft á leikinn með augum þjálfarans og niðurstöður) - ÓK	Hópavinna
14.30-15.10	Leikgreining (horft á leikinn með augum þjálfarans og niðurstöður) - ÓK	Hópavinna

* Þátttakendur virkir

Kennarar: Grímur Gunnarsson (GG), Margrét Lilja Guðmundsdóttir (MLG), Luka Kostic (LK), Lára Hafliðadóttir (LH), Ólafur Kristjánsson (ÓK).

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 laugardag og sunnudag.