

Dagsetning: 23.-24. 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:

- Geðheilbrigði íþróttafólks
- Þjálffræði – þolþjálfun í knattspyrnu

Laugardagur 23. október, höfuðstöðvar KSÍ (fyrir matarhlé) og Kórinn (eftir matarhlé)

9.00-9.40	Íþróttasálfræði - hugræn þjálfun/samskipti	Bóklegt
9.40-10.20	Íþróttasálfræði - hugræn þjálfun/samskipti	Bóklegt
10.30-11.10	Íþróttasálfræði - hugræn þjálfun/samskipti	Bóklegt
11.10-11.50	Leikfræði hóps - varnartaktík	Bóklegt
12.00-12.40	Leikfræði hóps - varnartaktík	Bóklegt
12.40-13.30	Matarhlé	
13.30-14.10	Þjálffræði – þolþjálfun	Verklegt
14.10-14.50	Þjálffræði – þolþjálfun	Verklegt

Sunnudagur 24. október, Egilshöll (fyrir matarhlé) og höfuðstöðvar KSÍ (eftir matarhlé)

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

* Þátttakendur virkir

Kennarar:

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.