

Dagsetning: 6.-7. nóvember 2021

Staðsetning: Höfuðstöðvar KSÍ í Laugardal og Egilshöll

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

- Markmannsþjálfun í 2.,3. og 4. flokki
- Jafnrétti til sigurs án hinsegin fordóma
- Þjálffræði – styrkarþjálfun í knattspyrnu

Laugardagur 6. nóvember, höfuðstöðvar KSÍ (bóklegt og umræður) og Egilshöll (styrkarþjálfun)

9.00-9.40	Forvarnir í knattspyrnu – FEJ	Bóklegt
9.40-10.20	Forvarnir í knattspyrnu – FEJ	Bóklegt
10.30-11.10	Forvarnir í knattspyrnu – FEJ	Verklegt
11.20-12.00	Jafnrétti til sigurs án hinsegin fordóma – TS	Umræður
12.00-12.40	Jafnrétti til sigurs án hinsegin fordóma – TS	Umræður
12.40-13.20	Matarhlé	
13.20-14.00	Transition – úr vörn í sókn og sókn í vörn – ÞS	Bóklegt
14.00-14.40	Transition – úr vörn í sókn og sókn í vörn – ÞS	Bóklegt
14.40-15.10	Keyrt í Egilshöll	
15.10-15.50	Þjálffræði – styrkarþjálfun – KÓB	Verklegt
15.50-16.30	Þjálffræði – styrkarþjálfun – KÓB	Verklegt

Sunnudagur 7. nóvember, Egilshöll (fyrir matarhlé) og höfuðstöðvar KSÍ (eftir matarhlé)

8.30-9.10	Transition – úr vörn í sókn og sókn í vörn – ÞS	Verklegt
9.10-9.50	Transition – úr vörn í sókn og sókn í vörn – ÞS	Verklegt
10.00-10.40	Transition – úr vörn í sókn og sókn í vörn – ÞS	Verklegt
10.40-11.20	Transition – úr vörn í sókn og sókn í vörn – ÞS	Verklegt
11.20-12.20	Matarhlé	
12.20-13.00	Að stjórna leik – EBE	Bóklegt
13.00-13.40	Að stjórna leik – EBE	Bóklegt
13.50-14.30	Að stjórna leik – EBE	Bóklegt
14.30-15.10	Að stjórna leik – EBE	Bóklegt

* Þátttakendur virkir

Kennarar: Friðrik Ellert Jónsson (FEJ), Þórhallur Siggeirsson (ÞS), Eiður Ben. Eiríksson (EBE), Tóttla Sæmundsdóttir (TS), Kristján Ómar Björnsson (KÓB).

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.