

KSÍ C 2 þjálfaranámskeið

Dagsetning: 26.-27. apríl 2025

Staðsetning: Egilsstaðir – Hettan og Fellavöllur

Fyrirlestrar sem þjálfara fá senda viku fyrir námskeið:

Þjálfarinn
Grunnur þrekþátta
Leikfræði 5v5 og 8v8
Þjálfun 9-12 ára barna
Markmannsþjálfun í yngstu flokkunum
Þjálfun barna með sérþarfir

Laugardagur, 26. apríl, Hettan (fyrir matarhlé) og Fellavöllur (eftir matarhlé)

9.00-9.10	Setning námskeiðsins	
9.10-9.50	Þjálfarinn og þjálfun 9-12 ára barna – EHH	Umræður
9.50-10.30	Grunnur þrekþátta – EHH	Umræður
10.40-11.20	Leikfræði - 5v5 og 8v8 – EHH	Umræður
11.20-12.00	Markmannsþjálfun í yngstu flokkum – EHH	Umræður
12.00-12.40	Tímaseðlagerð – EHH	Verklegt
12.40-14.00	Matarhlé	
14.00-14.40	Æfingakennsla – EHH	Verklegt*
14.40-15.20	Æfingakennsla – EHH	Verklegt*
15.20-16.00	Æfingakennsla – EHH	Verklegt*
16.00-16.40	Æfingakennsla – EHH	Verklegt*
16.40-17.20	Æfingakennsla – EHH	Verklegt*

Sunnudagur, 27. apríl, Fellavöllur (fyrir matarhlé) og Hettan (eftir matarhlé)

9.30-10.10	Æfing í 5. flokki – EHH	Verklegt**
10.10-10.50	Æfing í 5. flokki – EHH	Verklegt**
10.50-11.30	Æfing í 5. flokki – EHH	Verklegt**
11.30-12.30	Matarhlé	
12.30-13.10	Skyndihjálþ/Endurlífgun – RKÍ	Bóklegt
13.10-13.50	Skyndihjálþ/Endurlífgun – RKÍ	Verklegt
13.50-14.30	Skyndihjálþ/Endurlífgun – RKÍ	Verklegt

* Þátttakendur virkir

** Leikmenn frá félagi

Kennarar: Eysteinn Húni Hauksson (EHH) og Rauði kross Íslands (RKÍ).

Námskeiðsstjórar: Arnar Bill Gunnarsson og Dagur Sveinn Dagbjartsson.

100% mætingarskylda er á námskeiðið.

Þátttakendur eru beðnir um að hafa mér sér föt til knattspyrnuíðkunar og þjálfunar á laugardag og sunnudag.