

Dagsetning: 10.-12. janúar 2020

Staðsetning: Höfuðstöðvar KSÍ í Laugardal, knattspyrnuhúsið Egilshöll.

Föstudagur 10. janúar, höfuðstöðvar KSÍ í Laugardal

13.10-13.20	Setning	
13.20-14.00	Höfuðáverkar - RB	bóklegt
14.00-14.40	Íþróttasálfræði - endurgjöf (feedback) - HIG	bóklegt
14.50-15.30	Íþróttasálfræði - áhugahvöt - HIG	bóklegt
15.30-16.10	Íþróttasálfræði - áhugahvöt - HIG	bóklegt
16.10-17.00	Matarhlé	
17.00-17.40	Forvarnargildi íþróttar - MLG	bóklegt
17.40-18.20	Forvarnargildi íþróttar - MLG	bóklegt
18.30-19.10	Næringarfræði fyrir knattspyrnufólk - EV	bóklegt
19.10-19.50	Næringarfræði fyrir knattspyrnufólk - EV	bóklegt

Laugardagur 11. janúar, KSÍ fyrir matarhlé (bóklegt) og knattús eftir matarhlé (verklegt)

9.30-10.10	Leikfræði – liðsuppstillingar og föst leikatriði - ÁH	bóklegt
10.10-10.50	Leikfræði – liðsuppstillingar og föst leikatriði - ÁH	bóklegt
11.00-11.40	Einstaklingsþjálfun – þjálfun eftir leikstöðum - GRB	bóklegt
11.40-12.20	Einstaklingsþjálfun – þjálfun eftir leikstöðum - GRB	bóklegt
12.20-13.30	Matarhlé	
13.30-14.10	Einstaklingsþjálfun – þjálfun eftir leikstöðum - GRB	verklegt*
14.10-14.50	Einstaklingsþjálfun – þjálfun eftir leikstöðum - GRB	verklegt*
15.00-15.40	Leikfræði – liðsuppstillingar og föst leikatriði - ÁH	verklegt*
15.40-16.20	Leikfræði – liðsuppstillingar og föst leikatriði - ÁH	verklegt*

Sunnudagur 12. janúar, Egilshöll fyrir matarhlé og höfuðstöðvar KSÍ eftir matarhlé

9.20-10.00	Markmannsþjálfun - grunnatriði í markvörslu - FP	bóklegt
10.10-10.50	Markmannsþjálfun - grunnatriði í markvörslu - FP	verklegt*
10.50-11.30	Markmannsþjálfun - grunnatriði í markvörslu - FP	verklegt*
11.30-12.30	Matarhlé	
12.30-13.10	Foreldrafundur - HS	bóklegt
13.10-13.50	Foreldrafundur - HS	bóklegt
14.00-14.20	Útskýring á verkefni (20 tímar í þjálfun) - ABG	bóklegt
14.30-15.10	Áætlunargerð og knattspyrnuleg markmið félags/flokks - MÖH	bóklegt
15.10-15.50	Áætlunargerð og knattspyrnuleg markmið félags/flokks - MÖH	bóklegt
16.00-16.40	Áætlunargerð og knattspyrnuleg markmið félags/flokks - MÖH	bóklegt

* Þátttakendur virkir

Kennarar: Fjalar Þorgeirsson (FP), Haukur Ingi Guðnason (HIG), Reynir Björnsson (RB), Margrét Lilja Guðmundsdóttir (MLG), Hákon Sverrisson (HS), Gunnar Rafn Borgþórsson (GRB), Magnús Örn Helgason (MÖH), Elísa Viðarsdóttir (EV).

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.