

Dagsetning: 16.-17. janúar 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:

- Höfuðáverkar í knattspyrnu
- Íþróttasálfræði - endurgjöf
- Íþróttasálfræði - áhugahvöt
- Einstaklingsþjálfun – þjálfun eftir leikstöðum
- Foreldrafundir
- Áætlunargerð og knattspyrnuleg markmið félags/flokks

Laugardagur 16. janúar, höfuðstöðvar KSÍ (fyrir matarhlé) og Kórinn (eftir matarhlé)

9.00-9.40	Áætlanagerð og knattspyrnuleg markmið félags/flokks, umræður - MÖH	Bóklegt
9.40-10.20	Einstaklingsþjálfun - Þjálfun eftir leikstöðum - DSJ	Bóklegt
10.30-11.10	Næringarfræði fyrir knattspyrnufólk - EV	Bóklegt
11.10-11.50	Næringarfræði fyrir knattspyrnufólk - EV	Bóklegt
11.50-12.40	Matarhlé	
12.40-13.20	Markmannsþjálfun, grunnatriði í markvörslu - FÞ	Bóklegt
13.30-14.10	Markmannsþjálfun, grunnatriði í markvörslu* - FÞ	Verklegt
14.10-14.50	Markmannsþjálfun, grunnatriði í markvörslu* - FÞ	Verklegt
15.20-16.00	Leikfræði - Liðsuppstillingar og föst leikatriði - ÁH	Bóklegt
16.00-16.40	Leikfræði - Liðsuppstillingar og föst leikatriði - ÁH	Bóklegt

Sunnudagur 17. janúar, Egilshöll (fyrir matarhlé) og höfuðstöðvar KSÍ (eftir matarhlé)

8.30-9.10	Leikfræði - Liðsuppstillingar og föst leikatriði* - ÁH	Verklegt
9.10-9.50	Leikfræði - Liðsuppstillingar og föst leikatriði* - ÁH	Verklegt
10.00-10.40	Einstaklingsþjálfun - Þjálfun eftir leikstöðum* - DSJ	Verklegt
10.40-11.20	Einstaklingsþjálfun - Þjálfun eftir leikstöðum* - DSJ	Verklegt
11.20-12.10	Matarhlé	
12.10-12.50	Íþróttasálfræði (endurgjöf og áhugahvöt), umræður - SRE	Bóklegt
12.50-13.30	Forvarnargildi Íþróttar - MLG	Bóklegt
13.40-14.20	Forvarnargildi Íþróttar - MLG	Bóklegt

* Þátttakendur virkir

Kennarar: Fjalar Þorgeirsson (FÞ), Ásmundur Haraldsson (ÁH), Margrét Lilja Guðmundsdóttir (MLG), Magnús Örn Helgason (MÖH), Elísa Viðarsdóttir (EV), Davíð Snorri Jónasson (DSJ), Sigurður Ragnar Eyjólfsson (SRE).

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.