

KSÍ IV A Þjálfaranámskeið – Dagskrá Þjálfun barna og unglinga að 18 ára aldri



Dagsetning: 29.-31. janúar 2021

Staðsetning: Höfuðstöðvar KSÍ í Laugardal, Kórinng í Kópavogi og Egilshöll í Reykjavík.

Föstudagur 29. janúar, Höfuðstöðvar KSÍ í Laugardal

13.30-13.40	Setning og ýmsar upplýsingar	
13.40-14.20	Íþróttasálfræði - hugræn þjálfun/samskipti	bóklegt
14.20-15.00	Íþróttasálfræði - hugræn þjálfun/samskipti	bóklegt
15.10-15.50	Íþróttasálfræði - hugræn þjálfun/samskipti	bóklegt
15.50-16.40	Matarhlé	
16.40-17.20	Geðsjúkdómar	bóklegt
17.20-18.00	Þjálffræði – þol- og styrktarþjálfun	bóklegt
18.10-18.50	Þjálffræði – þol- og styrktarþjálfun	bóklegt
18.50-19.30	Þjálffræði – þol- og styrktarþjálfun	bóklegt

Laugardagur 30. janúar, KSÍ (bóklegt) og Kórinng (verklegt)

9.00-9.40	Þjálfun fatlaðra knattspyrnumanna	bóklegt
9.50-10.30	Leikfræði hóps - varnartaktík	bóklegt
10.30-11.10	Leikfræði hóps - varnartaktík	bóklegt
11.20-12.00	Leikfræði hóps - sóknartaktík	bóklegt
12.00-12.40	Leikfræði hóps - sóknartaktík	bóklegt
12.40-13.30	Matarhlé	
13.30-14.30	Leikfræði hóps - varnartaktík	verklegt*
14.30-15.10	Leikfræði hóps - varnartaktík	verklegt*
15.20-16.00	Leikfræði hóps - varnartaktík	verklegt*
16.00-16.40	Þjálffræði – þol- og styrktarþjálfun	verklegt*
16.40-17.20	Þjálffræði – þol- og styrktarþjálfun	verklegt*

Sunnudagur 31. janúar, Egilshöll fyrir matarhlé og KSÍ eftir matarhlé

8.30-9.30	Leikfræði hóps - sóknartaktík	verklegt*
9.30-10.10	Leikfræði hóps - sóknartaktík	verklegt*
10.10-10.50	Leikfræði hóps - sóknartaktík	verklegt*
10.50-11.30	Leikfræði hóps - sóknartaktík	verklegt*
11.30-12.30	Matarhlé	
12.30-13.10	Leikgreining	bóklegt
13.10-13.50	Leikgreining	bóklegt
14.00-14.50	Leikgreining (horft á leikinn með augum þjálfarans)	verklegt*
15.00-15.40	Leikgreining (niðurstöður)	verklegt*

* Þátttakendur virkir í verklegu kennslunni

Námskeiðsstjórar: Arnar Bill Gunnarsson og Dagur Sveinn Dagbjartsson.

Kennarar:

Þátttakendur þurfa að hafa með sér útbúnað til knattspyrnuíðkunar á laugardegi og sunnudegi. 100% mætingarskylda er á námskeiðið. Dagskráin er birt með fyrirvara um breytingar.