

KSÍ IV B þjálfaranámskeið – Dagskrá Þjálfun barna og unglinga að 18 ára aldri



Hópur 2

Dagsetning: 19.-21. febrúar 2021

Staðsetning: Höfuðstöðvar KSÍ í Laugardal og knattspyrnuhúsið Egilshöll í Grafarvogi.

Föstudagur 19. febrúar, Höfuðstöðvar KSÍ í Laugardal

13.50-14.00	Setning og ýmsar upplýsingar	
14.00-14.40	Að vera hinsegin íþróttamanneskja á Íslandi í dag - S78	bóklegt
14.40-15.20	Félagsfræði íþróttta - VH	bóklegt
15.30-16.10	Félagsfræði íþróttta - VH	bóklegt
16.10-16.50	Félagsfræði íþróttta - VH	bóklegt
16.50-17.40	Matarhlé	
17.40-18.20	Markmannsþjálfun í 2., 3. og 4. flokki - FÞ	bóklegt
18.20-19.00	Markmannsþjálfun í 2., 3. og 4. flokki - FÞ	bóklegt

Laugardagur 20. febrúar, Höfuðstöðvar KSÍ í Laugardal

10.00-10.40	Þjálffræði – styrktarþjálfun - KÓB	bóklegt
10.40-11.20	Þjálffræði – styrktarþjálfun - KÓB	bóklegt
11.20-12.10	Matarhlé	
12.10-13.00	Forvarnir í knattspyrnu - FEJ	bóklegt
13.00-13.40	Forvarnir í knattspyrnu - FEJ	bóklegt
13.40-14.20	Forvarnir í knattspyrnu - FEJ	verklegt
14.30-15.10	Transition - ÞS	bóklegt
15.10-15.50	Transition - ÞS	bóklegt

Sunnudagur 21. febrúar, Egilshöll fyrir matarhlé (verklegt) og KSÍ eftir matarhlé (bóklegt)

8.30-9.10	Transition - ÞS	verklegt*
9.10-9.50	Transition - ÞS	verklegt*
9.50-10.10	Transition - ÞS	verklegt*
10.10-10.50	Þjálffræði – styrktarþjálfun - KÓB	verklegt*
10.50-11.30	Þjálffræði – styrktarþjálfun - KÓB	verklegt*
11.30-12.30	Hádegishlé	
12.30-13.10	Stjórna leik - HÓ	bóklegt
13.10-13.50	Stjórna leik - HÓ	bóklegt
14.00-14.40	Stjórna leik - HÓ	bóklegt
14.40-15.20	Stjórna leik - HÓ	bóklegt

* Þátttakendur virkir

Kennarar: Samtökin '78 (S78), Friðrik Ellert Jónsson (FEJ), Viðar Halldórsson (VH), Fjalar Þorgeirsson (FÞ), Helena Ólafsdóttir (HÓ), Þórhallur Siggeirsson (ÞS), 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 og sunnudag.