

KSÍ IV B Þjálfaranámskeið – Dagskrá Þjálfun barna og unglunga að 18 ára aldri



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	Markmannsþjálfun í 2., 3. og 4. flokki	bóklegt
14.40-15.20	Markmannsþjálfun í 2., 3. og 4. flokki	bóklegt
15.30-16.10	Að vera hinsegin íþróttamanneskja á Íslandi í dag	bóklegt
16.10-17.00	Matarhlé	
17.00-17.40	Félagsfræði íþróttar	bóklegt
17.40-18.20	Félagsfræði íþróttar	bóklegt
18.20-19.00	Félagsfræði íþróttar	bóklegt

Laugardagur 20. febrúar, höfuðstöðvar KSÍ í Laugardal

10.00-10.40	Forvarnir í knattspyrnu	bóklegt
10.40-11.20	Forvarnir í knattspyrnu	bóklegt
11.20-12.00	Forvarnir í knattspyrnu	verklegt
12.00-13.00	Matarhlé	
13.00-13.40	Transition	bóklegt
13.40-14.20	Transition	bóklegt
14.30-15.10	Þjálffræði – styrktarþjálfun	bóklegt
15.10-15.50	Þjálffræði – styrktarþjálfun	bóklegt

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

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

* Þátttakendur virkir

Kennarar:

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.