

Dagsetning: 6.-7. janúar 2024

Staðsetning: Höfuðstöðvar KSÍ í Laugardal, Kórinn og Egilshöll

Fyrirlestrar sem þátttakendur fá fyrirfram og þurfa að horfa á áður en mætt er á námskeiðið:

- Markmannsþjálfun í 2. og 3. flokki
- Grunnurinn að hinseginleikanum
- Transbörn og íþróttir
- Þjálffræði – styrkarþjálfun í knattspyrnu

### Laugardagur 6. janúar, höfuðstöðvar KSÍ (fyrir matarhlé) og Kórinn (eftir matarhlé)

8.00-8.10	Setning námskeiðsins	
8.10-8.50	Forvarnir í knattspyrnu - ÁÁ	Bóklegt
8.50-9.30	Forvarnir í knattspyrnu - ÁÁ	Bóklegt
9.40-10.20	Forvarnir í knattspyrnu - ÁÁ	Verklegt
10.20-11.00	Grunnurinn að hinseginleikanum - S78	Umræður
11.10-11.50	Grunnurinn að hinseginleikanum - S78	Umræður
11.50-12.50	Matarhlé	
12.50-13.30	Transition – úr vörn í sókn og sókn í vörn - AG	Bóklegt
13.30-14.10	Transition – úr vörn í sókn og sókn í vörn - AG	Bóklegt
14.20-15.00	Transition – úr vörn í sókn og sókn í vörn - AG	Bóklegt
15.10-15.50	Þjálffræði – styrkarþjálfun - LH/KÝF	Verklegt
15.50-16.30	Þjálffræði – styrkarþjálfun - LH/KÝF	Verklegt

### Sunnudagur 7. janúar, Egilshöll (fyrir matarhlé) og höfuðstöðvar KSÍ (eftir matarhlé)

8.30-9.10	Transition – úr vörn í sókn og sókn í vörn - AG	Verklegt
9.10-9.50	Transition – úr vörn í sókn og sókn í vörn - AG	Verklegt
10.00-10.40	Transition – úr vörn í sókn og sókn í vörn - AG	Verklegt
10.40-11.20	Transition – úr vörn í sókn og sókn í vörn - AG	Verklegt
11.20-12.30	Matarhlé	
12.30-13.10	Að stjórna leik - DSJ	Bóklegt
13.10-13.50	Að stjórna leik - DSJ	Bóklegt
14.00-14.40	Að stjórna leik - DSJ	Bóklegt
14.40-15.20	Að stjórna leik - DSJ	Bóklegt

\* Þátttakendur virkir

**Kennarar:** Ásta Árnadóttir (ÁÁ), Samtökin '78 (S78), Arnar Grétarsson (AG), Lára Hafliðadóttir (LH), Katrín Ýr Friðgeirsson (KÝF), Davíð Snorri Jónasson (DSJ).

**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.