

Dagsetning: 1.-2. nóv. 2025

Staðsetning: Félagsheimili Þórs og Boginn (Akureyri)

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

- Einstaklingsþjálfun – þjálfun eftir leikstöðum
- Foreldrafundir
- Áætlunargerð og knattspyrnuleg markmið félags/flokks
- Markmannsþjálfun – grunnatriði í markmannsþjálfun

Laugardagur 1. nóvember, Hamar

9.30-9.50	Setning námskeiðsins og útskýring á verkefni	
9.50-10.30	Höfuðáverkar í knattspyrnu	Bóklegt
10.30-11.10	Íþróttasálfræði - endurgjöf - SRE	Bóklegt
11.20-12.00	Íþróttasálfræði - áhugahvöt - SRE	Bóklegt
12.00-12.40	Íþróttasálfræði - áhugahvöt - SRE	Bóklegt
12.40-13.30	Matarhlé	
13.30-14.10	Leikfræði – liðsuppstillingar og hlutverk leikmanna eftir leikstöðum - SRE	Bóklegt
14.10-14.50	Leikfræði – liðsuppstillingar og hlutverk leikmanna eftir leikstöðum - SRE	Bóklegt
15.00-15.40	Leikfræði – liðsuppstillingar og hlutverk leikmanna eftir leikstöðum - SRE	Bóklegt
15.40-16.20	Leikfræði – liðsuppstillingar og hlutverk leikmanna eftir leikstöðum - SRE	Bóklegt

Sunnudagur 2. nóvember, Hamar (fyrir matarhlé) og Boginn (eftir matarhlé)

9.00-9.40	Áætlanagerð og knattspyrnuleg markmið félags/flokks - umræður - AH	Umræður
9.40-10.20	Einstaklingsþjálfun – þjálfun eftir leikstöðum - AH	Bóklegt
10.30-11.10	Einstaklingsþjálfun – þjálfun eftir leikstöðum - AH	Bóklegt
11.10-11.50	Næringarfræði	Bóklegt
11.50-13.00	Matarhlé	
13.00-13.40	Markmannsþjálfun – grunnatriði í markmannsþjálfun	Verklegt*
13.40-14.20	Markmannsþjálfun – grunnatriði í markmannsþjálfun	Verklegt*
14.30-15.10	Einstaklingsþjálfun – þjálfun eftir leikstöðum - AH	Verklegt*
15.10-15.50	Einstaklingsþjálfun – þjálfun eftir leikstöðum - AH	Verklegt*

* Þátttakendur virkir

Dagskráin er birt með fyrirvara um breytingar.

Kennarar: Aðalbjörn Hannesson (AH) og Sigurður Ragnar Eyjólfsson (SRE). Upplýsingar um aðra kennara verður sent út síðar.

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 sunnudag.