

Dagsetning: 24.-25. september 2022

Staðsetning: Höfuðstöðvar KSÍ í Laugardal og Egilshöll

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

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

Laugardagur 24. september, höfuðstöðvar KSÍ

9.00-9.10	Setning námskeiðsins	
9.10-9.30	Útskýring á verkefni – 20 klst. í þjálfun hjá félagi	Bóklegt
9.30-10.10	Höfuðáverkar í knattspyrnu	Bóklegt
10.20-11.00	Einstaklingsþjálfun – þjálfun eftir leikstöðum	Bóklegt
11.00-11.40	Einstaklingsþjálfun – þjálfun eftir leikstöðum	Bóklegt
11.40-12.40	Matarhlé	
12.40-13.20	Leikfræði – liðsuppstillingar og hlutverk leikmanna eftir leikstöðum	Bóklegt
13.20-14.00	Leikfræði – liðsuppstillingar og hlutverk leikmanna eftir leikstöðum	Bóklegt
14.10-14.50	Leikfræði – liðsuppstillingar og hlutverk leikmanna eftir leikstöðum	Bóklegt
14.50-15.30	Leikfræði – liðsuppstillingar og hlutverk leikmanna eftir leikstöðum	Bóklegt

Sunnudagur 25. september, Egilshöll (fyrir matarhlé) og höfuðstöðvar KSÍ (eftir matarhlé)

8.40-9.20	Markmannsþjálfun – grunnatriði í markmannsþjálfun	Verklegt*
9.20-10.00	Markmannsþjálfun – grunnatriði í markmannsþjálfun	Verklegt*
10.10-10.50	Einstaklingsþjálfun – þjálfun eftir leikstöðum	Verklegt*
10.50-11.30	Einstaklingsþjálfun – þjálfun eftir leikstöðum	Verklegt*
11.30-12.30	Matarhlé	
12.30-13.10	Áætlanagerð og knattspyrnuleg markmið félags/flokks - umræður	Umræður
13.20-14.00	Íþróttasálfræði	Umræður
14.00-14.40	Íþróttasálfræði	Umræður
14.50-15.30	Næringarfræði	Bóklegt

* Þátttakendur virkir

Dagskráin er birt með fyrirvara um breytingar.

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 sunnudag.