

Dagsetning: 4.-5. okt. 2025

Staðsetning: Höfuðstöðvar KSÍ í Laugardal og Egilshöll

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 4. október, höfuðstöðvar KSÍ

8.30-8.40	Setning námskeiðsins og útskýring á verkefni	
8.40-9.20	Áætlanagerð og knattspyrnuleg markmið félags/flokks - umræður	Umræður
9.20-10.00	Höfuðáverkar í knattspyrnu	Bóklegt
10.10-10.50	Einstaklingsþjálfun – þjálfun eftir leikstöðum	Bóklegt
10.50-11.30	Einstaklingsþjálfun – þjálfun eftir leikstöðum	Bóklegt
11.40-12.20	Næringarfræði	Bóklegt
12.20-14.00	Matarhlé	
14.00-14.40	Leikfræði – liðsuppstillingar og hlutverk leikmanna eftir leikstöðum	Bóklegt
14.40-15.20	Leikfræði – liðsuppstillingar og hlutverk leikmanna eftir leikstöðum	Bóklegt
15.30-16.10	Leikfræði – liðsuppstillingar og hlutverk leikmanna eftir leikstöðum	Bóklegt
16.10-16.50	Leikfræði – liðsuppstillingar og hlutverk leikmanna eftir leikstöðum	Bóklegt

Sunnudagur 5. október, Egilshöll (fyrir matarhlé) og höfuðstöðvar KSÍ (eftir matarhlé)

9.00-9.40	Markmannsþjálfun – grunnatriði í markmannsþjálfun	Verklegt*
9.40-10.20	Markmannsþjálfun – grunnatriði í markmannsþjálfun	Verklegt*
10.30-11.10	Einstaklingsþjálfun – þjálfun eftir leikstöðum	Verklegt*
11.10-11.50	Einstaklingsþjálfun – þjálfun eftir leikstöðum	Verklegt*
11.50-13.00	Matarhlé	
13.00-13.40	Íþróttasálfræði - endurgjöf	Bóklegt
13.40-14.20	Íþróttasálfræði - áhugahvöt	Bóklegt
14.30-15.10	Íþróttasálfræði - áhugahvöt	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.