

Dagsetning: 8.-9. nóvember 2025

Staðsetning: Höfuðstöðvar KSÍ í Laugardal, Knattús Hauka og Egilshöll

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

- Geðheilbrigði íþróttafólks
- Þjálfraði – þolþjálfun í knattspyrnu

Laugardagur 8. nóvember, höfuðstöðvar KSÍ (bóklegt) og Knattús Hauka(verklegt)

8.50-9.00	Setning námskeiðsins	
9.00-9.40	Íþróttasálfræði - hugræn þjálfun/samskipti - GG	Bóklegt
9.40-10.20	Íþróttasálfræði - hugræn þjálfun/samskipti - GG	Bóklegt
10.20-11.00	Íþróttasálfræði - hugræn þjálfun/samskipti - GG	Bóklegt
11.10-11.50	Forvarnargildi íþróttar - MLG	Umræður
11.50-13.00	Matarhlé	
13.00-13.40	Leikfræði hóps – varnarleikur - ÓK	Bóklegt
13.40-14.20	Leikfræði hóps – varnarleikur - ÓK	Bóklegt
15.10-15.50	Þjálfraði – þolþjálfun - LH	Verklegt*
15.50-16.30	Þjálfraði – þolþjálfun - LH	Verklegt*

Sunnudagur 9. nóvember, Egilshöll (fyrir matarhlé) og höfuðstöðvar KSÍ (eftir matarhlé)

8.50-9.30	Leikfræði hóps – varnarleikur - ÓK	Verklegt*
9.30-10.10	Leikfræði hóps – varnarleikur - ÓK	Verklegt*
10.10-10.50	Leikfræði hóps – varnarleikur - ÓK	Verklegt*
10.50-11.30	Leikfræði hóps – varnarleikur - ÓK	Verklegt*
11.30-12.30	Matarhlé	
12.30-13.10	Leikgreining - ÓK	Bóklegt
13.10-13.50	Leikgreining - ÓK	Bóklegt
14.00-14.40	Leikgreining (horft á leikinn með augum þjálfarans og niðurstöður) - ÓK	Hópavinna
14.40-15.20	Leikgreining (horft á leikinn með augum þjálfarans og niðurstöður) - ÓK	Hópavinna

* Þátttakendur virkir

Kennarar: Grímur Gunnarsson (GG), Margrét Lilja Guðmundsdóttir (MLG), Ólafur Kristjánsson (ÓK) og Lára Hafliðadóttir (LH).

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.