

Dagsetning: 10.-11. janúar 2026

Staðsetning: Höfuðstöðvar KSÍ í Laugardal, Knatthús Hauka og Egilshöll

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

- Markmannsþjálfun í 2. og 3. flokki
- Þjálffræði – styrkarþjálfun í knattspyrnu

Laugardagur 10. janúar, höfuðstöðvar KSÍ (bóklegt) og Knatthús Hauka (verklegt)

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	Transition – úr vörn í sókn og sókn í vörn - AG	Bóklegt
11.10-11.50	Transition – úr vörn í sókn og sókn í vörn - AG	Bóklegt
11.50-12.30	Transition – úr vörn í sókn og sókn í vörn - AG	Bóklegt
12.30-13.10	Matarhlé	
13.10-13.50	Hinsegin og íþróttir - HP	Bóklegt
13.50-14.40	Hinsegin og íþróttir - HP	Bóklegt
15.20-16.00	Þjálffræði – styrkarþjálfun - LH/KÝF	Verklegt*
16.00-16.40	Þjálffræði – styrkarþjálfun - LH/KÝF	Verklegt*

Sunnudagur 11. janúar, Egilshöll (verklegt) og höfuðstöðvar KSÍ (bóklegt)

8.50-9.30	Transition – úr vörn í sókn og sókn í vörn - AG	Verklegt
9.30-10.10	Transition – úr vörn í sókn og sókn í vörn - AG	Verklegt
10.10-10.50	Transition – úr vörn í sókn og sókn í vörn - AG	Verklegt
10.50-11.30	Transition – úr vörn í sókn og sókn í vörn - AG	Verklegt
11.30-12.40	Matarhlé	
12.40-13.20	Starfsumhverfi þjálfara - krefjandi hegðun - SÁ	Bóklegt
13.20-14.00	Að stjórna leik - DSJ	Bóklegt
14.10-14.50	Að stjórna leik - DSJ	Bóklegt
15.50-15.30	Að stjórna leik - DSJ	Bóklegt
15.40-16.20	Að stjórna leik - DSJ	Bóklegt

* Þátttakendur virkir

Kennarar: Ásta Árnadóttir (ÁÁ), Arnar Grétarsson (AG), Lára Hafliðadóttir (LH), Katrín Ýr Friðgeirsdóttir (KÝF), Hanna Þráinsdóttir (HP), Soffía Ámundadóttir (SÁ), 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.