

Dagsetning: 17.-18. febrúar 2024

Staðsetning: Höfuðstöðvar KSÍ í Laugardal, Kórinn og Miðgarður

### Dagskrá

#### Laugardagur 17. febrúar, höfuðstöðvar KSÍ (bóklegt) og Kórinn (verklegt)

9.00-9.10	Setning og útskýring á KSÍ B þjálfaraskóla	
9.10-9.50	Þjálfun í fjölmenningu - PE	Bóklegt
9.50-10.30	Þjálfun í fjölmenningu - PE	Bóklegt
10.40-11.20	Þjálfun kvenna með tilliti til tíðarhringsins - KÝF	Bóklegt
11.20-12.00	Þjálfun kvenna með tilliti til tíðarhringsins - KÝF	Bóklegt
12.00-13.00		
13.00-13.40	Leikfræði – sóknarleikur - DSJ	Bóklegt
13.40-14.20	Leikfræði – sóknarleikur - DSJ	Bóklegt
14.30-15.10	Leikfræði - Föst leikatriði - DSJ	Bóklegt
15.10-15.50	Leikfræði - Föst leikatriði - DSJ	Bóklegt
15.50	Keyrt í Kórinn	
16.30-17.30	Leikfræði - Föst leikatriði - DSJ	Verklegt*

#### Sunnudagur 18. febrúar, höfuðstöðvar KSÍ (fyrir matarhlé) og Miðgarður (eftir matarhlé)

9.00-9.40	Félagsfræði íþrótta - VH	Bóklegt
9.40-10.20	Félagsfræði íþrótta - VH	Bóklegt
10.30-11.10	Félagsfræði íþrótta - VH	Bóklegt
11.10-11.50	Félagsfræði íþrótta - VH	Bóklegt
11.50-12.50	Matarhlé	
12.50-13.30	Leikfræði – sóknarleikur - DSJ	Verklegt*
13.30-14.10	Leikfræði – sóknarleikur - DSJ	Verklegt*
14.10-14.50	Leikfræði – sóknarleikur - DSJ	Verklegt*
14.50-15.30	Leikfræði – sóknarleikur - DSJ	Verklegt*

\* Þátttakendur virkir í verklega hluta

KSÍ B þjálfaraskóli er hluti af KSÍ B 4 námskeiðinu. Ljúka þarf KSÍ B þjálfaraskólanum fyrir 1. maí 2024.

**Kennarar:** Þórður Einarsson (PE), Katrín Ýr Friðgeirsdóttir (KÝF), Davíð Snorri Jónasson (DSJ), Viðar Halldórsson (VH).

**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.