

Dagsetning: 7.-8. janúar 2023

Staðsetning: Höfuðstöðvar KSÍ í Laugardal, ÍR-höllin og Egilshöll

Dagskrá

Laugardagur 7. janúar, höfuðstöðvar KSÍ (bóklegt) og ÍR-höllin (verklegt)

8.00-8.10	Setning og útskýring á KSÍ B þjálfaraskóla	
8.10-8.50	Þjálfun í fjölmenningu - ÞE	Bóklegt
8.50-9.30	Þjálfun í fjölmenningu - ÞE	Bóklegt
9.40-10.20	Þjálfun kvenna með tilliti til tíðarhringsins - KÝF	Bóklegt
10.20-11.00	Þjálfun kvenna með tilliti til tíðarhringsins - KÝF	Bóklegt
11.10-11.50	Leikfræði – sóknarleikur - DSJ	Bóklegt
11.50-12.30	Leikfræði – sóknarleikur - DSJ	Bóklegt
12.30-13.10	Matarhlé	
13.10-13.50	Leikfræði - Föst leikatriði - DSJ	Bóklegt
13.50-14.30	Leikfræði - Föst leikatriði - DSJ	Bóklegt
14.30	Keyrt í ÍR-höllina	
15.10-15.50	Leikfræði - Föst leikatriði - DSJ	Verklegt*
15.50-16.30	Leikfræði - Föst leikatriði - DSJ	Verklegt*

Sunnudagur 8. janúar, Egilshöll (fyrir matarhlé) og höfuðstöðvar KSÍ (eftir matarhlé)

8.50-9.30	Leikfræði – sóknarleikur - DSJ	Verklegt*
9.30-10.10	Leikfræði – sóknarleikur - DSJ	Verklegt*
10.10-10.50	Leikfræði – sóknarleikur - DSJ	Verklegt*
10.50-11.30	Leikfræði – sóknarleikur - DSJ	Verklegt*
11.30-12.30	Matarhlé	
12.30-13.10	Félagsfræði íþróttar - VH	Bóklegt
13.10-13.50	Félagsfræði íþróttar - VH	Bóklegt
14.00-14.40	Félagsfræði íþróttar - VH	Bóklegt
14.40-15.20	Félagsfræði íþróttar - VH	Bóklegt

* Þátttakendur virkir í verklega hluta

KSÍ B þjálfaraskóli er hluti af KSÍ B 4 námskeiðinu. Ljúka þarf KSÍ B þjálfaraskólanum fyrir 15. mars 2023.

Kennarar: Þórður Einarsson (ÞE), 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.