

UEFA Youth B – KSÍ BU

Föstudagur 27. október, KSÍ

| | | |
|-------------|--|----------------------|
| 16:00-19:00 | Þjálfun 11-12 ára leikmanna | Umræður og hópavinna |
| 19:00-19:30 | Kvöldmatur | |
| 19:30-21:30 | Hlutfallslegur aldursmunur í knattspyrnu (Relative age effect) | Fyrirlestur/umræður |

Laugardagur 28. október, KSÍ

| | | |
|-------------|---|--------------------------|
| 9:00-10:30 | Tækniþjálfun | Umræður og hópavinna |
| 10.30-12.00 | Stefna félaga í þjálfun 11-14 ára leikmanna | Fyrirlestur og umræður |
| 12:00-13:00 | Hádegismatur | |
| 13:00-15:00 | Áætlanagerð – Periodisation | Umræður og hópavinna |
| 15:00-17:00 | Líkamsþjálfun 11-14 ára leikmanna | Fyrirlestur og hópavinna |

Sunnudagur 29. október, KSÍ og Egilshöll

| | | |
|-------------|-----------------------------------|----------------------|
| 9:30-11:30 | Líkamsþjálfun 11-14 ára leikmanna | Æfingar í Egilshöll |
| 11:30-12:30 | Hádegismatur | |
| 12:30-15:00 | Þjálfun 13-14 ára leikmanna | Umræður og hópavinna |
| 15:00-17:00 | Leikfræði, frá 5v5 í 8v8 í 11v11 | Umræður og hópavinna |

Verkefnavinna (30. október – 4. janúar)
Greining á leikjum í 5. og 4. flokki þar sem m.a. er einblínt er á stærð vallar, fjölda leikmanna inni á vellinum og lengd leikja.

Föstudagur 5. janúar, KSÍ

| | | |
|-------------|--|----------------------|
| 16:00-17:30 | Félagslegi þátturinn, liðsheild | Umræður og hópavinna |
| 17:30-19:00 | Samfélagsmiðlar, tækifæri og áskoranir | Umræður og hópavinna |
| 19:00-19:30 | Kvöldmatur | |
| 19:30-21:30 | Þjálfun 11-14 ára leikmanna í erlendum akademíum | Fyrirlestur |

Laugardagur 6. janúar, KSÍ

| | | |
|-------------|--|--------------------------|
| 9:00-10:00 | Þjálfun 11-14 ára leikmanna í erlendum akademíum | Umræður og hópavinna |
| 10:00-12:00 | Hæfileikamótun KSÍ | Fyrirlestur og hópavinna |
| 12:00-13:00 | Hádegismatur | |
| 13:00-15:00 | Undirbúa, þjálfu, endurgjöf – skipuleggja æfingu | Hópavinna |
| 15:00-17:00 | Þjálfun 11-14 ára leikmanna í erlendum akademíum | Fyrirlestur |

Sunnudagur 7. janúar, KSÍ og Egilshöll

| | | |
|-------------|--|----------------------|
| 8:30-11:30 | Undirbúa, þjálfu, endurgjöf – skipuleggja æfingu | Æfingar í Egilshöll |
| 11:30-12:30 | Hádegismatur | |
| 12:30-14:00 | Þjálfun 11-14 ára leikmanna í erlendum akademíum | Umræður og hópavinna |
| 14:00-15:30 | Samskipti við foreldra | Umræður og hópavinna |
| 15:30-16:30 | Verkefnavinna – úrvinnsla/endurgjöf | Umræður og hópavinna |
| 16:30-17:00 | Hópavinna, sumarverkefni | Kynning |



8.janúar – 30.apríl, Þjálfun í umhverfi þjálfarans

Fjórir þjálfarar saman í hóp ásamt einum leiðbeinanda frá KSÍ. Hver þjálfari stýrir tveimur æfingum hjá sínu liði og hinir í hópnum ásamt leiðbeinanda fylgjast með. Umræður og endurgjöf eftir hverja æfingu.

Dagbók – skila 30. apríl

Skráið niður helstu punkta sem vöktu athygli ykkar í öllum dagskrárliðum námskeiðsins. Bæði helgarnámskeiðunum, verkefnavinnunni og hópavinnu sumarsins. Í dagbókinni þarf að vera mánaðar áætlun (periodization) fyrir liðið sem þú þjálfari.

