



UEFA Youth B – KSÍ BU 2025-2026

Föstudagur 3. 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 4. október, KSÍ

09:00–10:30	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 5. október, KSÍ og Egilshöll

09:30-11.30	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 (6. október – 15. janúar).

Föstudagur 16. 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 17. janúar, KSÍ

09:00–10:00	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 18. janúar, KSÍ og Egilshöll

08:30-11.30	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



19. 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 hópunum 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.