

KSÍ C 2 Þjálfaranámskeið

Dagsetning: 10.-11. febrúar 2024

Staðsetning: Höfuðstöðvar KSÍ á Laugardalsvelli, Kórinn í Kópavogi og Egilshöll.

Fyrirlestrar sem þjálfara fá senda viku fyrir námskeið:

Þjálfarinn
Grunnur þrekþátta
Leikfræði 5v5 og 8v8
Þjálfun 9-12 ára barna
Markmannsþjálfun í yngstu flokkunum

Laugardagur, 10. febrúar, höfuðstöðvar KSÍ (fyrir matarhlé) og Kórinn (eftir matarhlé)

8.30-8.40	Setning námskeiðsins	
8.40-9.20	Þjálfarinn og þjálfun 9-12 ára barna	Umræður
9.20-10.00	Grunnur þrekþátta	Umræður
10.10-10.50	Leikfræði - 5v5 og 8v8	Umræður
10.50-11.30	Markmannsþjálfun í yngstu flokkum	Umræður
11.40-12.20	Tímaseðlagerð	Verklegt
12.20-13.30	Matarhlé	
13.30-14.10	Æfingakennsla	Verklegt*
14.10-14.50	Æfingakennsla	Verklegt*
14.50-15.30	Æfingakennsla	Verklegt*
15.30-16.10	Æfingakennsla	Verklegt*
16.10-16.30	Æfingakennsla	Verklegt*

Sunnudagur, 11. febrúar, Egilshöll (fyrir matarhlé) og höfuðstöðvar KSÍ (eftir matarhlé)

9.00-9.40	Æfing í 5. flokki	Verklegt**
9.40-10.20	Æfing í 5. flokki	Verklegt**
10.20-11.00	Æfing í 5. flokki	Verklegt**
11.00-12.00	Matarhlé	
12.00-12.40	Þjálfun barna með sérþarfir	Bóklegt
12.40-13.20	Skyndihjálp/Endurlífgun	Bóklegt
13.20-14.00	Skyndihjálp/Endurlífgun	Verklegt
14.00-14.40	Skyndihjálp/Endurlífgun	Verklegt

* Þátttakendur virkir

** Leikmenn frá félagi

Kennarar:

Námskeiðsstjórar: Arnar Bill Gunnarsson og Dagur Sveinn Dagbjartsson.

100% mætingarskylda er á námskeiðið.

Þátttakendur eru beðnir um að hafa mér sér föt til knattspyrnuíðkunar og þjálfunar á laugardag og sunnudag.