

# KSÍ C 2 Þjálfaranámskeið

Dagsetning: 4.-5. febrúar 2023

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, 4. 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	Tímaseðlagerð	Verklegt
11.40-12.20	Markmannsþjálfun í yngstu flokkum	Umræður
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, 5. 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**
11.00-13.10	Matarhlé	
13.10-13.50	Þjálfun barna með sérþarfir	Bóklegt
14.00-14.40	Skyndihjálþ/Endurlífgun	Bóklegt
14.40-15.20	Skyndihjálþ/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.