

Dagsetning: 12.-14. október 2018

Staðsetning: Höfuðstöðvar KSÍ í Laugardal, knattspyrnuhúsið Kórinn og Egilshöllin.

Föstudagur 12. október, Höfuðstöðvar KSÍ í Laugardal

14.00-14.10	Setning og ýmsar upplýsingar	
14.10-14.50	Siðferði – ÞI	bóklegt
14.50-15.30	Skyndihjálpi – RKÍ	bóklegt
15.40-16.20	Skyndihjálpi – RKÍ	bóklegt
16.20-17.00	6. flokkur – DR	bóklegt
17.00-17.50	Matarhlé	
17.50-18.30	Þjálfarinn – DR	bóklegt
18.30-19.10	Þjálfarinn – DR	bóklegt
19.20-20.00	Þjálfarinn – DR	bóklegt

Laugardagur 13. október, KSÍ fyrir hádegi (bóklegt) og Fífan eftir hádegi (verklegt)

9.00-9.40	Markamannspjálfun – FP	bóklegt
9.40-10.20	Leikfræði 5v5 – JG	bóklegt
10.30-11.10	Tímaseðlagerð – JG/DR	bóklegt
11.10-12.00	Matarhlé	
12.00-12.40	Æfingakennsla** - JG/DR	verklegt
12.40-13.20	Æfingakennsla** - JG/DR	verklegt
13.20-14.00	Æfingakennsla** - JG/DR	verklegt
14.00-14.40	Æfingakennsla** - JG/DR	verklegt
14.40-15.20	Æfingakennsla** - JG/DR	verklegt

Sunnudagur 14. október, KSÍ fyrir hádegi (bóklegt) og Fífan eftir hádegi (verklegt)

12.30-13.10	Líkamsþjálfun – JG	bóklegt
13.10-13.50	Líkamsþjálfun – JG	bóklegt
14.00-14.40	Líkamsþjálfun – JG	bóklegt
11.30-12.30	Matarhlé	
12.00-12.40	Líkamsþjálfun** - JG	verklegt
12.40-13.20	Líkamsþjálfun** - JG	verklegt
13.20-14.00	Líkamsþjálfun** - JG	verklegt
14.10-14.50	Æfing 6. flokkur* - JG	verklegt
14.50-15.30	Æfing 6. flokkur* - JG	verklegt

* Sýnikennsluhópur frá félagi

** Þátttakendur virkir

Kennarar: Þorvaldur Ingimundarson (ÞI), Daði Rafnsson (DR), Janus Guðlaugsson (JG), Fjalar Þorgeirsson (FP) og Rauði kross Íslands (RKÍ).

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.