

Dagsetning: 25.-27. október 2019

Staðsetning: Höfuðstöðvar KSÍ í Laugardal, Kórnum í Kópavogi og Egilshöll í Reykjavík

Hópur 1

Föstudagur 25. október, höfuðstöðvar KSÍ í Laugardal

13.00-13.10	Setning og ýmsar upplýsingar	
13.10-13.50	Síðferði – ÞÍ	bóklegt
13.50-14.30	Verndun barna - ÆV	bóklegt
14.40-15.20	Verndun barna - ÆV	bóklegt
15.20-16.00	Þjálfarinn – HS	bóklegt
16.10-16.50	Þjálfarinn – HS	bóklegt
16.50-17.30	Matarhlé	
17.30-18.10	Leikfræði – HS	bóklegt
18.10-18.50	Leikfræði 5v5 og 8v8 – HS	bóklegt
19.00-19.40	Markmannsþjálfun	bóklegt

Laugardagur 26. október, KSÍ fyrir hádegi (bóklegt) og Kórinn eftir hádegi (verklegt)

9.40-10.20	Líkamsþjálfun 5-12 ára – ÁH	bóklegt
10.20-11.00	Líkamsþjálfun 5-12 ára – ÁH	bóklegt
11.10-11.50	Þjálfun 9-12 ára leikmanna – HS	bóklegt
11.50-12.30	Tímaseðlagerð – ÁH/HS	bóklegt
12.30-13.30	Matarhlé	
13.30-14.10	Æfingakennsla** - ÁH/HS	verklegt
14.10-14.50	Æfingakennsla** - ÁH/HS	verklegt
14.50-15.30	Æfingakennsla** - ÁH/HS	verklegt
15.30-16.10	Æfingakennsla** - ÁH/HS	verklegt
16.10-16.50	Æfingakennsla** - ÁH/HS	verklegt

Sunnudagur 27. október, Egilshöll fyrir hádegi (verklegt) og KSÍ fyrir eftir (bóklegt)

8.30-9.10	Líkamsþjálfun 5-12 ára** - ÁH	verklegt
9.10-9.50	Líkamsþjálfun 5-12 ára ** - ÁH	verklegt
10.00-10.40	Æfing 5. flokkur* - ÁH	verklegt
10.40-11.20	Æfing 5. flokkur* - ÁH	verklegt
11.20-12.20	Matarhlé	
12.20-13.00	Umræður – ÁH	bóklegt
13.00-13.40	Umræður – ÁH	bóklegt
13.50-14.30	Skyndihjálpi – RKÍ	bóklegt
14.30-15.10	Skyndihjálpi – RKÍ	bóklegt

* Sýnikennsluhópur frá félagi

** Þátttakendur virkir

Kennarar: Þorvaldur Ingimundarson (ÞÍ), Hákon Sverrisson (HS), Ásmundur Haraldsson (ÁH),
Æskulýðsvettvangurinn (ÆV) 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.