

Dagsetning: 26.-28. október 2018

Staðsetning: Höfuðstöðvar KSÍ í Laugardal og knattspyrnuhúsið Kórinn í Kópavogi.

Föstudagur 26. október, höfuðstöðvar KSÍ í Laugardal

13.00-13.10	Setning og ýmsar upplýsingar	
13.10-13.50	Skyndihjálpi – RKÍ	bóklegt
13.50-14.30	Skyndihjálpi – RKÍ	bóklegt
14.40-15.20	Síðferði – ÞÍ	bóklegt
16.20-17.00	6. flokkur – HS	bóklegt
17.00-17.50	Matarhlé	
17.50-18.30	Þjálfarinn – HS	bóklegt
18.30-19.10	Þjálfarinn – HS	bóklegt
19.20-20.00	Þjálfarinn – HS	bóklegt

Laugardagur 27. október, KSÍ fyrir hádegi (bóklegt) og Kórinn eftir hádegi (verklegt)

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

Sunnudagur 28. október, KSÍ fyrir hádegi (bóklegt) og Kórinn eftir hádegi (verklegt)

9.00-9.40	Sérhæfð knattspyrnuþjálfun – JG	bóklegt
9.40-10.20	Sérhæfð knattspyrnuþjálfun – JG	bóklegt
10.20-11.00	Sérhæfð knattspyrnuþjálfun – JG	bóklegt
11.00-12.00	Matarhlé	
12.00-12.40	Sérhæfð knattspyrnuþjálfun** - JG	verklegt
12.40-13.20	Sérhæfð knattspyrnuþjálfun** - JG	verklegt
13.20-13.40	Sérhæfð knattspyrnuþjálfun** - JG	verklegt
13.40-14.20	Æfing 6. flokkur* - JG	verklegt
14.20-15.00	Æfing 6. flokkur* - JG	verklegt

* Sýnikennsluhópur frá félagi

** Þátttakendur virkir

Kennarar: Þorvaldur Ingimundarson (ÞÍ), Hákon Sverrisson (HS), 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.