

Dagsetning: 23.-25. nóvember 2018  
Staðsetning: Hamar (félagsheimili Þórs) og Boginn.

**Föstudagur 23. nóvember, Hamar**

14.00-14.10	Setning og ýmsar upplýsingar	
14.10-14.50	Skyndihjálpar – RKÍ	bóklegt
14.50-15.30	Skyndihjálpar – RKÍ	bóklegt
15.40-16.20	Síðferði – AH/PÓ	bóklegt
16.20-17.00	6. flokkur – AH/PÓ	bóklegt
17.00-17.50	Matarhlé	
17.50-18.30	Þjálfarinn – AH/PÓ	bóklegt
18.30-19.10	Þjálfarinn – AH/PÓ	bóklegt
19.20-20.00	Þjálfarinn – AH/PÓ	bóklegt

**Laugardagur 24. nóvember, Hamar fyrir hádegi (bóklegt) og Boginn eftir hádegi (verklegt)**

9.00-9.40	Markamannsþjálfun – AH	bóklegt
9.40-10.20	Leikfræði 5v5 – AH	bóklegt
10.30-11.10	Tímaseðlagerð – AH/PÓ	bóklegt
11.10-12.00	Matarhlé	
12.00-12.40	Æfingakennsla** - AH/PÓ	verklegt
12.40-13.20	Æfingakennsla** - AH/PÓ	verklegt
13.20-14.00	Æfingakennsla** - AH/PÓ	verklegt
14.00-14.40	Æfingakennsla** - AH/PÓ	verklegt
14.40-15.20	Æfingakennsla** - AH/PÓ	verklegt

**Sunnudagur 25. nóvember, Hamar fyrir hádegi (bóklegt) og Boginn eftir hádegi (verklegt)**

9.00-9.40	Sérhæfð knattspyrnuþjálfun – AH	bóklegt
9.40-10.20	Sérhæfð knattspyrnuþjálfun – AH	bóklegt
10.30-11.10	Sérhæfð knattspyrnuþjálfun – AH	bóklegt
11.10-12.00	Matarhlé	
12.00-12.40	Sérhæfð knattspyrnuþjálfun** - AH	verklegt
12.40-13.20	Sérhæfð knattspyrnuþjálfun** - AH	verklegt
13.20-14.00	Sérhæfð knattspyrnuþjálfun** - AH	verklegt
14.10-14.50	Æfing 6. flokkur* - AH	verklegt
14.50-15.30	Æfing 6. flokkur* - AH	verklegt

\* Sýnikennsluhópur frá félagi

\*\* Þátttakendur virkir

**Kennarar:** Pétur Ólafsson (PÓ), Aðalbjörn Hannesson (AH) 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.