

KSÍ IV Þjálfaranámskeið – Dagskrá Þjálfun barna og unglinga að 18 ára aldri



Dagsetning: 25.-27. janúar 2019.

Staðsetning: Höfuðstöðvar KSÍ í Laugardal og knattspyrnuhúsin Fífan og Kórinn í Kópavogi.

Föstudagur 25. janúar, Höfuðstöðvar KSÍ í Laugardal

13.30-13.50	Setning og ýmsar upplýsingar/UEFA B próf - ABG	
13.50-14.30	Að vera hinsegin íþróttamanneskja á Íslandi í dag - MHG	bóklegt
14.40-15.20	Þjálfun fatlaðra knattspyrnumanna - DM	bóklegt
15.20-16.00	Þjálfun fatlaðra knattspyrnumanna - DM	bóklegt
16.00-16.40	Matarhlé	
16.40-17.20	Geðsjúkdómar - HK	bóklegt
17.20-18.00	Íþróttasálfræði - hugræn þjálfun/samskipti - HH	bóklegt
18.10-18.50	Íþróttasálfræði - hugræn þjálfun/samskipti - HH	bóklegt
18.50-19.30	Íþróttasálfræði - hugræn þjálfun/samskipti - HH	bóklegt

Laugardagur 26. janúar, Höfuðstöðvar KSÍ (bóklegt), Fífan og Kórinn (verklegt)

8.00-9.40	Leikgreining - ÓK	bóklegt
8.40-9.20	Leikgreining - ÓK	bóklegt
9.30-10.10	Þjálffræði – þol- og styrktarþjálfun - JG	bóklegt
10.10-10.50	Þjálffræði – þol- og styrktarþjálfun - JG	bóklegt
10.50-11.30	Þjálffræði – þol- og styrktarþjálfun - JG	bóklegt
11.30-12.00	Matarhlé og ekið í Fífu	
12.00-12.45	Leikgreining (Breiðablik – Grindavík, mfl. karla) - ÓK	verklegt
13.00-13.40	Leikgreining (niðurstöður) - ÓK	verklegt
	Ekið í Kórinn	
14.30-15.10	Þjálffræði – þol- og styrktarþjálfun - JG	verklegt*
15.10-15.50	Þjálffræði – þol- og styrktarþjálfun - JG	verklegt*

Sunnudagur 27. janúar, knattspyrnuhúsið Kórinn

8.10-8.50	Leikfræði hóps - varnartaktík - GG	bóklegt
8.50-9.30	Leikfræði hóps - varnartaktík - GG	bóklegt
9.40-10.20	Leikfræði hóps - varnartaktík - GG	verklegt*
10.20-11.00	Leikfræði hóps - varnartaktík - GG	verklegt*
11.00-11.40	Leikfræði hóps - varnartaktík - GG	verklegt*
11.40-12.30	Matarhlé	
12.30-13.10	Leikfræði hóps - sóknartaktík - ÓK	bóklegt
13.20-14.00	Leikfræði hóps - sóknartaktík - ÓK/ÁH	verklegt*
14.00-14.40	Leikfræði hóps - sóknartaktík - ÓK/ÁH	verklegt*
14.40-15.20	Leikfræði hóps - sóknartaktík - ÓK/ÁH	verklegt**
15.20-16.00	Leikfræði hóps - sóknartaktík - ÓK/ÁH	verklegt**

* Þátttakendur virkir í verklegu kennslunni

** Sýnikennsluhópur frá félagi

Námskeiðsstjórar: Arnar Bill Gunnarsson og Dagur Sveinn Dagbjartsson.

Kennarar: Hafrún Kristjánsdóttir (HK), María Helga Guðmundsdóttir (MHG), Hallur Hallsson (HH), Janus Guðlaugsson (JG), Gunnar Guðmundsson (GG), Ólafur Kristjánsson (ÓK), Ásmundur Haraldsson (ÁH), Darri McMahon (DM).

Þátttakendur þurfa að hafa með sér útbúnað til knattspyrnuíðkunar á laugardegi og sunnudegi. 100% mætingarskylda er á námskeiðið. Dagskráin er birt með fyrirvara um breytingar.