

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



Dagsetning: 15.-17. febrúar 2019

Staðsetning: Höfuðstöðvar KSÍ í Laugardal, knattspyrnuhúsið Kórinn í Kópavogi og í Hveragerði

Föstudagur 15. febrúar, Höfuðstöðvar KSÍ fyrir matarhlé og knattspyrnuhúsið Kórinn eftir matarhlé

15.20-15.30	Setning og ýmsar upplýsingar	
15.30-16.10	Forvarnir í knattspyrnu - FEJ	bóklegt
16.10-16.50	Forvarnir í knattspyrnu - FEJ	bóklegt
16.50-17.30	Forvarnir í knattspyrnu - FEJ	verklegt
17.40-18.20	Transition - AG	bóklegt
18.20-19.00	Transition - AG	bóklegt
19.00-20.00	Matarhlé	
20.00-20.40	Transition* - AG	verklegt
20.40-21.20	Transition* - AG	verklegt
21.20-22.00	Transition* - AG	verklegt

Laugardagur 16. febrúar, Hveragerði (Hótel Örsk og Hamarshöllin)

(8:00	Rúta frá KSÍ til Hveragerðis)	
9:00-9:40	Knattspyrnusagan - ÁH	bóklegt
9:40-10:20	Leikfræði – liðsuppstillingar og föst leikatriði - ÁH	bóklegt
10:40-11:20	Leikfræði – liðsuppstillingar og föst leikatriði** - ÁH	verklegt
11:20-12:00	Leikfræði – liðsuppstillingar og föst leikatriði** - ÁH	verklegt
12:00-12:40	Hádegishlé	
12:40-13:20	Þjálffræði – liðleiki og samhæfing - KÓB	bóklegt
13:20-14:00	Þjálffræði – liðleiki og samhæfing - KÓB	bóklegt
14:20-15:00	Þjálffræði – liðleiki og samhæfing** - KÓB	verklegt
15:00-15:40	Þjálffræði – liðleiki og samhæfing** - KÓB	verklegt
15:40-16:20	Þjálffræði – liðleiki og samhæfing** - KÓB	verklegt
(16:30	Rúta frá Hamarshöll til Reykjavíkur)	

Sunnudagur 17. febrúar, höfuðstöðvar KSÍ í Laugardal

8.30-9.10	Félagsfræði íþróttar - VH	bóklegt
9.10-9.50	Félagsfræði íþróttar - VH	bóklegt
9.50-10.30	Félagsfræði íþróttar - VH	bóklegt
10.40-11.20	Markmannsþjálfun í 2., 3. og 4. flokki - FP	bóklegt
11.20-12.00	Markmannsþjálfun í 2., 3. og 4. flokki - FP	bóklegt
12.00-12.40	Hádegishlé	
12.40-13.20	Stjórna leik - ÁH	bóklegt
13.20-14.00	Stjórna leik - ÁH	bóklegt
14.10-14.50	Stjórna leik - ÁH	bóklegt
14.50-15.30	Stjórna leik - ÁH	bóklegt

* Sýnikennsluhópur frá félagi

** Þátttakendur virkir

Kennarar: Friðrik Ellert Jónsson (FEJ), Fjalar Þorgeirsson (FP), Viðar Halldórsson (VH), Arnar Grétarsson (AG), Ásmundur Haraldsson (ÁH) og Kristján Ómar Björnsson (KÓB).

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.