

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



Dagsetning: 22.-24. febrúar 2019

Staðsetning: Höfuðstöðvar KSÍ í Laugardal, knattspyrnuhúsið Kórinn í Kópavogi

Föstudagur 22. febrúar, Höfuðstöðvar KSÍ í Laugardal

13.00-13.10	Setning og ýmsar upplýsingar	
13.10-13.50	Markmannsþjálfun í 2., 3. og 4. flokki - FP	bóklegt
13.50-14.30	Markmannsþjálfun í 2., 3. og 4. flokki - FP	bóklegt
14.40-15.20	Forvarnir í knattspyrnu - FEJ	bóklegt
15.30-16.10	Forvarnir í knattspyrnu - FEJ	bóklegt
16.10-16.50	Forvarnir í knattspyrnu - FEJ	verklegt
16.50-17.30	Matarhlé	
17.30-18.10	Stjórna leik - DSJ	bóklegt
18.10-18.50	Stjórna leik - DSJ	bóklegt
19:00-19:40	Stjórna leik - DSJ	bóklegt
19:40-20:20	Stjórna leik - DSJ	bóklegt

Laugardagur 23. febrúar, knattspyrnuhúsið Kórinn

8:30-9:10	Félagsfræði íþróttá - VH	bóklegt
9:10-9:50	Félagsfræði íþróttá - VH	bóklegt
9:50-10:30	Félagsfræði íþróttá - VH	bóklegt
10:40-11:20	Transition - ÓHP	bóklegt
11:20-12:00	Transition - ÓHP	bóklegt
12:00-13:00	Hádegishlé	
13:00-13:40	Transition* - ÓHP	verklegt
13:40-14:20	Transition* - ÓHP	verklegt
14:20-15:00	Transition* - ÓHP	verklegt

Sunnudagur 24. febrúar, KSÍ fyrir hádegi (bóklegt) og Kórinn eftir hádegi (verklegt)

8:30-9:10	Þjálffræði – liðleiki og samhæfing - KÓB	bóklegt
9:10-9:50	Þjálffræði – liðleiki og samhæfing - KÓB	bóklegt
10:00-10:40	Knattspyrnusagan - GB	bóklegt
10:40-11:20	Leikfræði – liðsuppstillingar og föst leikatriði - GB	bóklegt
11:20-12:00	Hádegishlé	
12:00-12:40	Þjálffræði – liðleiki og samhæfing** - KÓB	verklegt
12:40-13:20	Þjálffræði – liðleiki og samhæfing** - KÓB	verklegt
13:30-14:10	Þjálffræði – liðleiki og samhæfing** - KÓB	verklegt
14:20-15:00	Leikfræði – liðsuppstillingar og föst leikatriði** - GB	verklegt
15:00-15:40	Leikfræði – liðsuppstillingar og föst leikatriði** - GB	verklegt

* Sýnikennsluhópur frá félagi

** Þátttakendur virkir

Kennarar: Friðrik Ellert Jónsson (FEJ), Fjalar Þorgeirsson (FP), Viðar Halldórsson (VH), Davíð Snorri Jónsson (DSJ), Gunnar Borgþórsson (GB) 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.