

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



Dagsetning: 28. febrúar - 1. mars 2020

Staðsetning: Höfuðstöðvar KSÍ í Laugardal og knattspyrnuhúsið Egilshöll í Grafarvogi.

## Föstudagur 28. febrúar, Höfuðstöðvar KSÍ í Laugardal

13.50-14.00	Setning og ýmsar upplýsingar	
14.00-14.40	Að vera hinsegin íþróttamanneskja á Íslandi í dag - TS	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 29. febrúar, Höfuðstöðvar KSÍ í Laugardal

9.40-10.20	Félagsfræði íþróttar - VH	bóklegt
10.20-11.00	Félagsfræði íþróttar - VH	bóklegt
11.10-11.50	Félagsfræði íþróttar - VH	bóklegt
11.50-12.50	Hádegishlé	
12.50-13.30	Markmannsþjálfun í 2., 3. og 4. flokki - HB	bóklegt
13.30-14.10	Markmannsþjálfun í 2., 3. og 4. flokki - HB	bóklegt
14.20-15.00	Transition - ÞS	bóklegt
15.00-15.40	Transition - ÞS	bóklegt

## Sunnudagur 1. mars, Egilshöll fyrir matarhlé (verklegt) og KSÍ eftir matarhlé (bóklegt)

8.30-9.10	Transition* - ÞS	verklegt
9.10-9.50	Transition* - ÞS	verklegt
9.50-10.10	Transition* - ÞS	verklegt
10.10-10.50	Þjálffræði – styrktarþjálfun* - KÓB/AFH	verklegt
10.50-11.30	Þjálffræði – styrktarþjálfun* - KÓB/AFH	verklegt
11.30-12.30	Hádegishlé	
12.30-13.10	Þjálffræði – styrktarþjálfun - KÓB	bóklegt
13.10-13.50	Þjálffræði – styrktarþjálfun - KÓB	bóklegt

\* Þátttakendur virkir

**Kennarar:** Tóttla Sæmundsdóttir (TS), Friðrik Ellert Jónsson (FEJ), Davíð Snorri Jónasson (DSJ), Viðar Halldórsson (VH), Halldór Björnsson (HB), Þórhallur Siggeirsson (ÞS), Kristján Ómar Björnsson (KÓB), Andri Freyr Hafsteinsson (AFH).

**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 og sunnudag.