

KSÍ VI Þjálfaranámskeið 2020

Dagskrá

2. hluti - ferð til Danmerkur

Dagsetning: 16.-22. október 2019

Staðsetning: Kaupmannahöfn, Danmörk

Námskeiðsstjóri: Arnar Bill Gunnarsson

Kennarar: Freyr Alexandersson (FA) Janus Guðlaugsson (JG), Mathias Zangenberg, Flemming Pedersen

Miðvikudagur, 16. október 2019

- 4.30 **Mæting KSÍ**
- 4.45 Rúta frá KSÍ til Keflavíkur
- 7.45 Flug FI204 til Kaupmannahafnar
- 12.45 Lending í Kaupmannahöfn
- 13.30 Rúta til Farum
- 14.15 Innritun á Hotel Farum Park (<http://www.fcnhotel.dk/>)
- 14.45 Létt máltíð
- 16.00 -16:15 Kynning og skipulag námskeiðsins – ABG
- 16.15-18.30 Niðurstöður úr leikgreiningu - hópar 3-6 (20 mín hver hópur) - FA
- 19:00 Kvöldmatur

Fimmtudagur, 17. október 2019

- 08.00-9.00 Morgunverður
- 09:00-10:00 Niðurstöður úr leikgreiningu - hópar 1-2 (20 mín hver hópur) - FA
- 10.30-12.00 Æfing FCN
- 12.00-13.00 Hádegismatur
- 13:00-15:00 Tímabilaskipting (Periodisation) - JG
- 15.00-16.30 FC Nordsjælland – Flemming Pedersen aðalþjálfari
- 16.00-18.00 Æfing FCN U13, U14, U15 og U17
- 18.00 Kvöldmatur

Föstudagur, 18. október 2019

- 7.00-8.00 Morgunverður
- 8:00-10:00 Niðurstöður leikgreiningar – verklegt (20min hver hópur) - FA
- 10:30-12:00 Æfing FCN
- 12.00-13:00 Hádegismatur
- 13:00-14:00 Umræður - ATH
- 14:00-15:30 Tímabilaskipting (Periodisation) - Mathias Zangenberg FCN
- 16:00-17:30 Sideline XPS – Kynning, Kjartan Orri(frjáls mæting)
- 18:30 Kvöldmatur
- 20:00 Pub Quiz

Laugardagur, 19. október 2019

8.00-9.00 Morgunverður
9.00-10.30 Tímabilaskipting (Periodisation) – JG
10:30-12:00 Æfing FCN
12:00-12:30 Hádegismatur
12:30-14:00 Tímabilaskipting (Periodisation) - JG

Sunnudagur, 20. október 2019

09:30-10:00 Morgunmatur
10.00-12:30 Tímabilaskipting (Periodisation) – JG
12:30 Hádegismatur
13:00-14:00 Tímabilaskipting (Periodisation) – JG
14:00-16:00 Sönderjyske-FCN (TV)
16:00-18:00 FCK-Esbjerg (TeliaParken)

Mánudagur, 21. október 2019

08:00-09:00 Morgunverður
09:00 Brottför til FCK
17:00 Brottför til Hotel FCN
18.00 Kvöldmatur

Þriðjudagur, 22. október 2019

8.00-8.30 Morgunverður
8.30-10.30 Tímabilaskipting (Periodisation) - JG
11.00 Brottför á flugvöll
14.00 Flug FI205 til Keflavíkur
15:10 Lending í Keflavík
17:00 Koma til KSÍ