



Til félaga leikmanna U15 karla - Leikmenn fæddir 2006

Úrtaksæfingar fyrir U15 karla verða á Selfossi 14. – 17.júní 2021

Umsjón með æfingunum hefur Lúðvík Gunnarsson, þjálfari U15 landsliðs karla.

Félög leikmanna og leikmenn eru beðin um að kynna sér eftirfarandi upplýsingar:

Ferðakostnaður

KSÍ greiðir kostnað við flug leikmanna sem fljúga í landsliðverkefni með Icelandair. Félag leikmanns, forráðamenn leikmanns eða leikmenn sjálfir skulu senda tölvupóst á Sigurð Svein Þórðarson, sigurdur@ksi.is, sem bókar flugið.

KSÍ greiðir einnig rútukostnað frá skrifstofum KSÍ á Selfoss og til baka.

Í tölvupóstinum þarf að koma fram: fullt nafn, kennitala, símanúmer og tölvupóstfang viðkomandi. Einnig þarf að koma fram hvaða flug skal bóka, bæði dagsetning og tími.

Dæmi: 14. mars RKV-EGS 14:40 og heim aftur 15. mars EGS-RKV 9:00.

Vinsamlegast sendið inn bókun sem allra fyrst.

Staðfesting á þátttöku

Forráðamenn félaganna eru vinsamlegast beðir um að staðfesta þátttöku leikmanna sinna eigi síðar en **mánudaginn 4.júní**. Það gera þeir með því að senda tölvupóst á ludvik@ksi.is.

Áður en leikmenn mæta til æfinga þurfa þeir að svara spurningalistum tengdum sálfræði í íþróttum. Grímur Gunnarsson, sálfræðingur hjá KSÍ, hefur yfirumsjón með því verkefni. Hann mun senda foreldrum þessa lista og því þurfa netföng foreldra að fylgja með staðfestingu á þátttöku.

Lokaðar æfingar

Æfingar eru lokaðar utanaðkomandi aðilum utan þess að þjálfurum og aðstandendum viðkomandi leikmanna er heimilt að vera viðstaddir æfingarnar. Þeir þjálfarar sem óska eftir því að vera viðstaddir æfingar og leiki er bent á að hafa samband við þjálfara í tíma.

Þátttakendur þurfa að hafa með sér

Keppnisútbúnað(takkaskó, legghlífar, innanundirfantað o.þ.h), hlaupaskó, vatnsbrúsa, inniskó, sundföt, handklæði, snyrtidót og aukaföt til skiptanna(nærföt og sokka).

KSÍ sér um að útvega æfingafatnað, keppnisbúninga og hótalgalla.



Hópurinn

1. Nóel Atli Arnórsson	AAB
2. Hrafn Guðmundsson	Afturelding
3. Sindri Sigurjónsson	Afturelding
4. Sturla Sagatun-Kristjánsson	Bodö/Glimt
5. Ásgeir Galdur Guðmundsson	Breiðablik
6. Eiríkur Örn Beck	Breiðablik
7. Elmar Rútsson	FH
8. Lárus Orri Ólafsson	FH
9. William Cole Campbell	FH
10. Breki Baldursson	Fram
11. Heiðar Davíð Wahtne	Fram
12. Þorri Stefán Þorbjörnsson	Fram
13. Þorsteinn Örn Kjartansson	Fram
14. Theodór Ingi Óskarsson	Fylkir
15. Andri Steinn Ingvarsson	Haukar
16. Þorsteinn Ómar Ágústsson	Haukar
17. Birnir Breki Burknason	HK
18. Magnús Arnar Pétursson	HK
19. Dagbjartur Búi Davíðsson	KA
20. Elvar Máni Guðmundsson	KA
21. Ívar Arnbro Þórhallsson	KA
22. Valdimar Logi Sævarsson	KA
23. Gunnar Magnús Gunnarsson	KR
24. Elvar Örn Guðmundsson	OB
25. Dagur Jósefsson	Selfoss
26. Guðmundur Reynir Friðriksson	Sindri
27. Allan Purisevic	Stjarnan
28. Arnar Guðni Bernharðsson	Stjarnan
29. Elmar Freyr Hauksson	Stjarnan
30. Kristján Sindri Kristjánsson	Valur
31. Stígur Diljan Þórðarson	Víkingur R.
32. Nökkvi Hjörvarsson	Þór Ak.

Þjálfari leggur mikla áherslu á að leikmenn mæti ekki meiddir á æfingarnar. Eins og sjá má á dagskránni þá verða 6 æfingar þessa 4 daga sem þýðir meira álag en þeir eru vanir. Það er því mikilvægt að leikmenn séu frískir og ómeiddir. Rétt er þó að taka fram að þótt æfingamagnið sé mikið þá verður álagi stýrt af skynsemi.

Öll forföll skal tilkynna með því að senda tölvupóst á ludvik@ksi.is.



Dagskrá

Mánudagur 14.júní

- 11:30 Mæting í höfuðstöðvar KSÍ í Laugardal
- 12:00 Brottför frá KSÍ
- 13:00 Komið á Selfoss
- 13:30 Hádegisverður
- 14:30 **Mælingar**
- 15:30 **Æfing**
- 19:00 Kvöldverður
- 22:00 Kvöldhressing og ró

Þriðjudagur 15.júní

- 09:00 Morgunverður
- 10:30 **Æfing**
- 12:30 Hádegisverður
- 13:00 **Markmiðasetning**
- 15:30 **Æfing**
- 17:30 Miðdegishressing
- 19:00 Kvöldverður
- 20:00 Bíósýning
- 22:00 Kvöldhressing og ró

Miðvikudagur 16.júní

- 08:30 Morgunverður
- 10:00 **Æfing**
- 12:00 Hádegisverður
- 14:00 **Æfing**
- 16:00 **Liðsheildarvinna**
- 19:00 Kvöldverður
- 22:00 Kvöldhressing og ró

Fimmtudagur 17.júní

- 08:30 Morgunverður
- 09:00 Frágangur á herbergjum
- 10:30 **Æfing**
- 12:30 Check out
- 13:00 Pizzuveisla
- 13:30 Brottför frá Selfossi
- 14:30 Áætluð koma í höfuðstöðvar KSÍ í Laugardal

