



## Til félaga leikmanna U15 kvenna - Leikmenn fæddir 2006

### Úrtaksæfingar fyrir U15 kvenna verða á Selfossi 21. – 24.júní 2021

Umsjón með æfingunum hefur Ólafur Ingi Skúlason, þjálfari U15 landsliðs kvenna.

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](mailto: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 beðin um að staðfesta þátttöku leikmanna sinna eigi síðar en **mánudaginn 14.júní**. Það gera þeir með því að senda tölvupóst á [olafur@ksi.is](mailto:olafur@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. Steinunn Erla Gunnarsdóttir	Afturelding
2. Díana Ásta Guðmundsdóttir	Breiðablik
3. Emilía Lind Atladóttir	Breiðablik
4. Hrafnhildur Ása Halldórsdóttir	Breiðablik
5. Olga Ingibjörg Einarsdóttir	Breiðablik
6. Emma Björt Arnarsdóttir	FH
7. Ingunn Þóra Kristjánsdóttir Sigurz	Fjölnir
8. Hulda Sigrún Orradóttir	Fylkir
9. Júlía Björk Jóhannsdóttir	Grindavík
10. Anna Rut Ingadóttir	Haukar
11. Guðrún Inga Gunnarsdóttir	Haukar
12. Katrín Rósa Egilsdóttir	HK
13. Kristjana Ása Þórðardóttir	HK
14. Sóley María Davíðsdóttir	HK
15. Björg Gunnlaugsdóttir	Höttur
16. Salka Hrafns Elvarsdóttir	ÍA
17. Íva Brá Guðmundsdóttir	ÍBV
18. Helga Dís Hafsteinsdóttir	KA
19. Krista Dís Kristinsdóttir	KA
20. Amalía Árnadóttir	KA
21. Elsa Katrín Stefánsdóttir	Selfoss
22. Jóhanna Elín Halldórsdóttir	Selfoss
23. Ingibjörg Erla Sigurðardóttir	Stjarnan
24. Júlía Margrét Ingadóttir	Stjarnan
25. Lovísa Rós Lárusdóttir	Stjarnan
26. Kolbrá Una Kristinsdóttir	Valur
27. Glódís María Gunnarsdóttir	Valur
28. Bergdís Sveinsdóttir	Víkingur
29. Sigdís Eva Bárðardóttir	Víkingur
30. Sigurborg Katla Sveinsdóttir	Víkingur
31. Angela Mary Helgadottir	Þór Ak.
32. Sonja Björg Sigurðardóttir	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 þær eru vanar. 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 [olafur@ksi.is](mailto:olafur@ksi.is).

## Dagskrá

### Mánudagur 21.júní

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

### Þriðjudagur 22.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 23.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 24.júní

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