

Dagsetning: 26.-27. september 2026

Staðsetning: ÍSí í Laugardal (Engjavegi 6), Höfuðstöðvar KSÍ í Laugardal og Egilshöll

Fyrirlestrar sem þátttakendur fá fyrirfram og þurfa að horfa á áður en mætt er á námskeiðið:

- Einstaklingsþjálfun – þjálfun eftir leikstöðum
- Foreldrafundir
- Áætlunargerð og knattspyrnuleg markmið félags/flokks
- Markmannsþjálfun – grunnatriði í markmannsþjálfun

Laugardagur 26. september, höfuðstöðvar ÍSí (Engjavegi 6)

8.30-8.40	Setning námskeiðsins og útskýring á verkefni	
8.40-9.20	Áætlanagerð og knattspyrnuleg markmið félags/flokks - umræður	Umræður
9.20-10.00	Höfuðáverkar í knattspyrnu	Bóklegt
10.10-10.50	Einstaklingsþjálfun – þjálfun eftir leikstöðum	Bóklegt
10.50-11.30	Einstaklingsþjálfun – þjálfun eftir leikstöðum	Bóklegt
11.40-12.20	Næringarfræði	Bóklegt
12.20-13.20	Matarhlé	
13.20-14.00	Leikfræði – liðsuppstillingar og hlutverk leikmanna eftir leikstöðum	Bóklegt
14.00-14.40	Leikfræði – liðsuppstillingar og hlutverk leikmanna eftir leikstöðum	Bóklegt
14.50-15.30	Leikfræði – liðsuppstillingar og hlutverk leikmanna eftir leikstöðum	Bóklegt
15.30-16.10	Leikfræði – liðsuppstillingar og hlutverk leikmanna eftir leikstöðum	Bóklegt

Sunnudagur 27. september, Egilshöll (fyrir matarhlé) og höfuðstöðvar KSÍ (eftir matarhlé)

8.40-9.20	Markmannsþjálfun – grunnatriði í markmannsþjálfun	Verklegt*
9.20-9.50	Markmannsþjálfun – grunnatriði í markmannsþjálfun	Verklegt*
10.10-10.50	Einstaklingsþjálfun – þjálfun eftir leikstöðum	Verklegt*
10.50-11.30	Einstaklingsþjálfun – þjálfun eftir leikstöðum	Verklegt*
11.30-12.30	Matarhlé	
12.30-13.10	Íþróttasálfræði - endurgjöf	Bóklegt
13.10-13.50	Íþróttasálfræði - áhugahvöt	Bóklegt
14.00-14.40	Íþróttasálfræði - áhugahvöt	Bóklegt

* Þátttakendur virkir

Dagskráin er birt með fyrirvara um breytingar.

Kennarar:

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 sunnudag.