

KSÍ C 2 þjálfaranámskeið

Dagsetning: 7.-8. febrúar 2026

Staðsetning: Höfuðborgarsvæðið

Fyrirlestrar sem þjálfara fá senda viku fyrir námskeið:

Þjálfarinn
Grunnur þrekþátta
Leikfræði 5v5 og 8v8
Þjálfun 9-12 ára barna
Markmannsþjálfun í yngstu flokkunum

Laugardagur, 7. febrúar

9.20-9.30	Setning námskeiðsins	
9.30-10.10	Þjálfarinn og þjálfun 9-12 ára barna	Umræður
10.10-10.50	Grunnur þrekþátta	Umræður
11.00-11.40	Leikfræði - 5v5 og 8v8	Umræður
11.40-12.20	Tímaseðlagerð	Verklegt
12.20-13.30	Matarhlé	
13.30-14.10	Æfingakennsla	Verklegt*
14.10-14.50	Æfingakennsla	Verklegt*
14.50-15.30	Æfingakennsla	Verklegt*
15.30-16.10	Æfingakennsla	Verklegt*
16.10-16.30	Æfingakennsla	Verklegt*

Sunnudagur, 8. febrúar

9.00-9.40	Æfing í 5. flokki	Verklegt**
9.50-10.30	Æfing í 5. flokki	Verklegt**
10.30-11.10	Æfing í 5. flokki	Verklegt**
11.10-12.00	Matarhlé	
12.00-12.40	Markmannsþjálfun í yngstu flokkum	Umræður
12.40-13.20	Þjálfun barna með sérþarfir	Bóklegt
13.30-14.10	Skyndihjálp/Endurlífgun	Bóklegt
14.10-14.50	Skyndihjálp/Endurlífgun	Verklegt
14.50-15.30	Skyndihjálp/Endurlífgun	Verklegt

* Þátttakendur virkir

** Leikmenn frá félagi

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 og þjálfunar á laugardag og sunnudag.