

Dagsetning: 7.-8. febrúar 2026

Staðsetning: Höfuðstöðvar KSÍ í Laugardal, Knatthús Hauka og Egilshöll

Laugardagur 7. febrúar, höfuðstöðvar KSÍ (bóklegt) og Knatthús Hauka (verklegt)

9:10-9:30	Setning og útskýring á KSÍ B þjálfaraskóla	
9:30-10:00	Félagsfræði íþróttar	Bóklegt
10:10-10:50	Félagsfræði íþróttar	Bóklegt
10:50-11:30	Félagsfræði íþróttar	Bóklegt
11:30-12:30	Matarhlé	
12:30-13:10	Leikfræði – sóknarleikur	Bóklegt
13:10-13:50	Leikfræði – sóknarleikur	Bóklegt
14:00-14:40	Leikfræði – Föst leikatriði	Bóklegt
14:40-15:20	Leikfræði – Föst leikatriði	Bóklegt
15:20	Keyrt í Knatthús Hauka	
16:30-17:30	Leikfræði – Föst leikatriði	Verklegt

Sunnudagur 8. febrúar, Egilshöll (verklegt) og höfuðstöðvar KSÍ (bóklegt)

8:50-9:30	Leikfræði – sóknarleikur	Verklegt
9:30-10:10	Leikfræði – sóknarleikur	Verklegt
10:10-10:50	Leikfræði – sóknarleikur	Verklegt
10:50-11:30	Leikfræði – sóknarleikur	Verklegt
11:30-13:00	Matarhlé	
13:00-13:40	Þjálfun í fjölmenningu	Bóklegt
13:40-14:20	Þjálfun í fjölmenningu	Bóklegt
14:30-15:10	Þjálfun kvenna með tilliti til tíðarhringsins	Bóklegt
15:10-15:50	Þjálfun kvenna með tilliti til tíðarhringsins	Bóklegt
16:00-16:40	Mikilvægi svefns	Bóklegt

* Þátttakendur virkir í verklega hluta

KSÍ B þjálfaraskóli er hluti af KSÍ B 4 námskeiðinu. Ljúka þarf KSÍ B þjálfaraskólanum fyrir 1. maí 2026.

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 laugardag og sunnudag.