



Fjölbrautaskóli Suðurlands

ÍPRÓG3KN03

ÍPRÓTTAGREIN KNATTSPYRNA

Kennsluáætlun haustönn 2023

Kennarar:

Gunnar Borgþórsson

Áfangalýsing

Í áfanganum er lögð áhersla á allar hliðar knattspyrnunnar með aðaláherslu á þjálfun og þjálfarann. Áfanginn er byggður upp með verklegum og bóklegum tímum en einnig er starfsnám hluti af áfanganum. Að öðlast þekkingu á starfi þjálfarans, kynna sér aðferðir og skipulag sem tengist þjálfun er m.a stór hluti af áfanganum.

Markmið áfangans:

Þekkingarviðmið:

Nemandi skal hafa aflað sér þekkingar og skilnings á:

- læri að leiðbeina börnum í undirstöðuatriðum í knattspyrnu
- læri undirstöðuatriði liðssamvinnu
- læri að skipuleggja knattspyrnuþjálfun fyrir börn á aldrinum 6-12 ára
- þekki helstu þjálfunaraðferðir

Leikniviðmið:

Nemandi skal hafa öðlast leikni í:

- að setja sér markmið
- að skipuleggja sig
- samskiptum.
- Grunn undirstöðuatriðum í knatttækni
- Þjálfunaraðferðum
- Að beita verkfærum og áhöldum sem notuð eru í þjálfun

Hæfniviðmið:

Nemandi skal geta hagnýtt þá þekkingu og leikni sem hann hefur aflað sér til að:

- vera sjálfbær
- skipuleggja þjálfun
- að geta breytt til og brugðist við breyttum aðstæðum
- vera meðvitaður um ábyrgð sína og skyldur sem þjálfari
- öðlast sjálfstraust í samskiptum

Námsefni: Efni frá kennara og efni frá knattspyrnusambandi Íslands

Sérreglur áfangans:

Mikilvægt er að nemendur mæti í alla tíma með námsgögn og klædd til þess að æfa knattspyrnu.

Fyrirkomulag námsmats:

40% Mæting og virkni

20% Verknám

40% Verkefni

ÁÆTLUN HAUST 2023

Dags	Hvað á að gera?	Verkefni
21-25 ágúst	Kynningar á áfanga Kynning á námsefni Verklegir tímar	
28 ág – 1 sept	Þjálfun og þjálfarinn Fyrstu tímar í starfsþjálfun (hópar 1-3) Liðsheild og að búa til lið Tímaseðlar	Starfsþjálfun Hópaverkefni 1
4 – 15 sept	Þjálfun Barna Kennslufræði í þjálfun Námsefni frá KSI	Hópaverkefni 2
18 – 22 sept	Verkefnavinna – Þjálfun yngri iðkenda Ráð til þjálfara Styrkleikar vs Veikleikar í þjálfun	
25 sept – 9 okt .	Umfjöllunarverkefni í tíma Verkleg þjálfun – hópaskipting	Þjálfun í tíma
9 -20 okt	Kynningarverkefni Þjálfarinn minn -	Verkefni 3
23 okt – 3 nóv	Dómarinn Barnastefna KSI Æfingaáætlanir	
6 – 17 nóv	Verklegir tímar	
20 nóv – 1 des	Starfsþjálfun og lokaverkefni	Verkefni 4 – Þjálfun barna (verklegt)