



Fjölbrautaskóli Suðurlands
Haustönn 2026

ÍPRÓG3KN03
Íþróttagrein Knattspyrna

Kennari:	Gunnar Rafn Borgþórsson (GRB) gunnarrafn@fsu.is
----------	--

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.

Undanfari: Enginn

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
- þekki helstu reglur og hugtök í knattspyrnulögunum

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:**
 - 50% Mæting og virkni
 - 20% Verknám
 - 30% Verkefni
- Þeir nemendur sem ná áfanganum fá KSI C1 þjálfaragráðu frá Knattspyrnusambandinu

Áætlun um yfirferð og verkefnaskil:

Vika	Dagsetning	Námsefni og viðfangsefni	Próf og verkefni
34 og 35	19.-30 .ágúst	Kynningar á áfanga , Kynning á námsefni Verklegir tímar	
35 og 37	2 . ág – 13 sept.	Þjálfun og þjálfarinn Upphitun og þjálfun (hópar 1-4) Tímaseðlar	Verkefni 1(H1-4)
38 og 39	14.-20. sept. 21.-27. sept.	Þjálfun og þjálfarinn Upphitun og þjálfun (hópar 5-8) Tímaseðlar	Verkefni 1(H4-8)
40 og 41	28. sept -4. okt. 5.-11. okt.	Dómarinn (fyrirlestur frá KSI)	Dómarapróf (Mögulega fært fram um eina viku)
42 og 43	12.-18. okt. 29.-25. okt.	Starfsnám – Stöðvþjálfun Þjálfun 5-8 ára	
44 og 45	26.-1. nov 2.- 8. nóv.	Barnastefna KSI Æfingaáætlanir	Verkefni 3
46 og 47	9.-15. nóv 18.-22. nóv	Kynningarverkefni Þjálfarinn minn Verkefnavinna Þjálfun yngri iðkenda Ráð til þjálfara	Tímaverkefni

48 og 49	23.-6 des	Verklegir tímar og starfsþjálfun Styrkleikar vs Veikleikar í þjálfun	
50		Klára restar og skrap	

Kennsluáætlun er sett fram með fyrirvara um breytingar.

Selfoss, 20. ágúst 2026

Gunnar Borgþórsson