



Fjölbrautaskóli Suðurlands
Haustönn 2026

ÍPRÓKN02
Knattspyrna

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

Áfangalýsing:

Í áfanganum er lögð áhersla á að nemendur kynnist knattspyrnu á verklegan hátt, helstu reglum, og fjölbreyttum æfingum. Aðaláhersla er lögð á spil með teim liðum í bland við grunntækni.

Þekkingarviðmið

Nemandi skal hafa aflað sér þekkingar og skilnings á:

Nemandi

- læri undirstöðurnar í knattspyrnureglunum
- þjálfist í helstu undirstöðuatriðum knattækni
- læri undirstöðuatriði liðssamvinnu
- taki þátt í fjölbreyttum tækni- og leikæfingum í knattspyrnu

1. Leikniviðmið:

Nemandi skal hafa öðlast leikni í:

- þjálfist í helstu undirstöðuatriðum knattækni
- þjálfist í undirstöðuatriðum leikfræði

Hæfniviðmið

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

- vera sjálfbær
- skipuleggja þjálfun
- að f 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:**

Mjög mikilvægt er að nemendur mæti í allar kennslustundir, þar sem mæting er hluti af námsmati í þessum áfanga. Þar sem um valáfanga er um að ræða eru allir tímar verklegir og virkni reiknuð út frá þátttöku á æfingum og framlagi á þeim. Kennt er einu sinni í viku og er æskilegt að nemendur mæti til þess klæddir. Á önninni fá nemendur eitt verkefni til að leysa heima og snýr það að áfanganum, fótbolta almennt og reglum leiksins.

Fyrirkomulag námsmats:

80% Mæting og virkni 20% Verkefni

26 ágúst, 2026

Gunnar Borgþórsson