



# IAAF CECS Level 1

## Youth Coach Course - Timetable

**Þjálfararnámskeið IAAF 1. stig Barna og unglingsþjálfari í frjálssíróttum**

## Drög að stundaskrá

### **Fyrsta helgi 24.-26. september 2010**

#### **Föstudagur**

- 18:00-19:00 Kynning námskeiðs / Youth Plan IAAF/ Kynning Kids Athletics
- 19:00-20:00 Verklegt: Kids Athletics / hlaupagreinar
- 20:00-21:00 Verklegt: Kids Athletics /stökk og kastgreinar
- 21:15-22:00 Skipulag Kids Athletics keppni

#### **Laugardagur**

- 9:00-10:00 Kids Athletic tæki og búnaður/ undirbúningur keppni
- 10:00-11:30 Kids Athletics keppni /æfa framkvæmd
- 11:30-12:30 Matarhlé
- 12:30-14:00 Kids athletics æfing/Training Session
- 14:00-15:30 Mat á Kids Athletics keppninni/  
Grundvallar reglur þjálfunar/Training Principles
- 15:30-16:00 Kaffihlé
- 16:00-18:00 Vöxtur og þroski 1 /Growth and Development 1  
Æfa Kids Athletics/ Training for Kids Athletics  
Æfingatímaskipulag / Kids Athletics Training Session
- 18:00-19:00 Kynning / Youth Formula  
Móttækileiki fyrir þjálfun/ Sensitive Phase  
Samskiptatækni/Communication

#### **Sunnudagur**

- 9:00-10:00 Íþróttafferill/The Athletes Career  
Efnaleit / Talent Identification
- 10:15-12:00 Upphitun og stöðvaþjálfun/ Warm up and Circuit Training  
Líkamspróf/Conditioning Tests
- 12:00-12:30 Matarhlé
- 12:30-14:00 Vöxtur og þroski 2/ Growth and Development 2  
Tæknikennsla /Skills Teaching
- 14:00-14:15 Hlé
- 14:15-16:00 Áhugavatar barna og unglinga/Motivation of Youth



## **Önnur helgi 15.- 17. október 2010**

### **Föstudagur**

- 18:00-19:00 Spretthlaup/Grindahlaup og boðhlaup  
19:00-20:00 Verklegt: Spretthlaup og boðhlaup  
20:00-21:00 Verklegt: Grindahlaup og hindrunarhlaup  
21:15-22:00 Hlaup almennt og millilengda- og langhlaup

### **Laugardagur**

- 9:00-10:30 Stökkgreinar / Langstökk og þristökk  
10:45-12:00 Verklegt: Langstökk og þristökk  
12:00-12:30 Verklegt: Millilengda og langhlaup  
12:30-13:30 Matarhlé  
13:30-14:00 Aðlögun líkamans og viðbrögð við þjálfun / Adaptation  
14:00-15:00 Þróun æfinga á 13-15 ára aldrinum / Evolution 13-15  
15:00-15:30 Kaffihlé  
15:30-16:30 Hástökk og stangarstökk  
16:30-18:00 Kastgreinar, kúluvarp og spjótkest

### **Sunnudagur**

- 9:00-10:00 Sleggjukast og kringlukast  
10:15-11:15 Verklegt: Sleggjukast og kringlukast  
11:15-12:15 Verklegt: Spjótkest og kúluvarp  
12:15-13:15 Matarhlé  
13:15-14:00 Upprifjun helstu áherslupátta í námskeiðinu

## **Þriðja helgi 6.-7. nóvember 2010**

### **Laugardagur**

- 9:00-12:30: Verklegar kennsluæfingar: Spretthlaup, grindahlaup, boðhlaup, hindrunarhlaup, millilengdhlaup, langstökk, þristökk  
12:30-13:30 Matarhlé  
13:30-15:30: Verklegar kennsluæfingar: Kúluvarp, kringlukast, sleggjukast, spjótkest

### **Sunnudagur**

- 10:00-11:30 Verklegar kennsluæfingar: Hástökk og stangarstökk  
11:30-12:30 Upprifjun helstu áherslupátta í námskeiðinu  
12:30-13:30 Matarhlé  
13:30-15:30 Skriflegt próf  
15:30-16:00 Mat og slit