



Blaksamband Íslands

Þjálfaranámskeið BLÍ 1

Coaches Course

Blaksamband Íslands júní 2021

BLÍ 1 Þjálfaranámskeið

Námskeiðið er haldið af Blaksambandi Íslands og fer skráning fram á bli.felog.is

Námskeiðið fer fram á ensku og má finna dagskrána á ensku hér fyrir neðan íslensku.

The course will be held in English and detail agenda in english is below.

Kennarar og fyrirlesarar/Teachers:

Burkhard Disch – afreksstjóri BLÍ

Borja Gonzales Vicente – landsliðsþjálfari kvenna

Valal Vidal

Námskeiðslýsing/Course description:

BLÍ 1 er sérgreinahluti og framhald af ÍSÍ 1 stigs þjálfaramenntun. Námskeiðið fer fram á einni helgi, 2,5 dagar, samtals um 15klst eða 20 einingar. Til viðbótar við námskeiðið skulu nemendur ljúka 40 kennslustundum við þjálfun og skila inn staðfestingu þess efnis til BLÍ. Samtals 60 kennslustundir.

Farið yfir tækniatriði í : uppspil, móttaka, undirhandaruppgjöf, krakka- og unglingsblak og litlir leikir, yfirhandaruppgjöf, sókn.

Farið yfir skipulag á æfinga tíma fyrir mismunandi aldurshópar.

BLI1 is part of ISI 1 degree coaches training. It is held during one weekend (2.5 days), total of 15 hours or 20 units. In addition to the course students need to complete 40 teaching units (x45 minutes) to complete this course. Total of 60 teaching units.

Techniques that will be covered Setting, Pass, Underhand Serve, Kids and Youth Volley 1-1, 2-2, Little Games, Overhand Service Topspin, Attack.

Setting up schedules for a training session for different age groups.

Námsamat/Evaluation:

Til viðbótar við þetta námskeið skal nemandi ljúka 40 kennslustundum við þjálfun til að fá BLÍ 1 metið og til að geta tekið BLÍ 2. Til að fá þær metnar þarf yfirþjálfari (eða annar sambærilegur) að skrifa uppá að þeim sé lokið.

In addition to this course students need to complete 40 units (x45 minutes) coaching to finish BLI 1 and be able to participate in BLI 2. To have these units evaluated, a head coach (or similar position within a club) will need to confirm that the units are fulfilled.

Dagskrá BLÍ 1 (20 einingar):

Dagur 1:

| | | |
|---------------|-------|--|
| 12:00 – 12:45 | 1 ein | Kynning á námskeiðinu BLÍ 1 |
| 12:45 – 16:00 | 4 ein | Fræðilegur hluti I: Tækniatriði (uppspil, móttaka og undirhandar uppgjöf. Ein 15 mín pásá. |

Dagur 2:

| | | |
|---------------|-------|--|
| 9:00 – 12:15 | 4 ein | Verklegt hluti I: Uppspil, móttaka og uppgjöf. Ein 15 mín pásá. |
| 12:15-13:00 | 1 ein | Samantekt á hluta I |
| 13:00 -14:00 | | Hádegishlé |
| 14:00 – 15:30 | 2 ein | Fræðilegur hluti II: Krakka- og unglíngablak 1-1, 2-2, litlir leikir |
| 15:45 16:30 | 1 ein | Fræðilegur hluti III: Tækniatriði yfirhandar uppgjöf og sókn |

Dagur 3:

| | | |
|---------------|-------|--|
| 9:00 – 10:30 | 2 ein | Fræðilegur hluti III: Tækniatriði yfirhandar uppgjöf og sókn – frh. |
| 10:45 – 12:30 | 1 ein | Verklegt hluti III: yfirhandar uppgjöf og sókn |
| 12:30 – 13:30 | | Hádegishlé |
| 13:30 – 15:45 | 3 ein | Verklegt hluti III: yfirhandar uppgjöf og sókn – frh. Ein 15 mín pásá. |
| 15:45 – 16:30 | 1 ein | Samantekt |

English:

Day 1:

| | | |
|---------------|------|---|
| 12:00 – 12:45 | 1 un | Introduction and Welcome to BLI Coach Education L 1 |
| 12:45 - 16:00 | 4 un | Theory Part I: Techniques Setting, Pass, Underhand Serve. One 15 min break. |

Day 2:

| | | |
|---------------|-------|--|
| 9:00 – 12:15 | 4 un | Practical Part I: Setting, Pass, Underhand Serve . One 15 min break. |
| 12:15-13:00 | 1 ein | Summary part I |
| 13:00 -14:00 | | Lunch Break |
| 14:00 – 15:30 | 2 un | Theory Part II: Kids and Youth Volley 1-1, 2-2, Little Games |
| 15:45 – 16:30 | 1 un | Theory Part III: Techniques Overhand Service Topspin, Attack |

Day 3:

| | | |
|---------------|------|---|
| 9:00 – 10:30 | 2 un | Theory Part III: Techniques Overhand Service Topspin, Attack - cont. |
| 10:45 – 12:30 | 1 un | Practical Part III: Overhand Service Topspin, Attack |
| 12:30 – 13:30 | | Lunch Break |
| 13:30 – 15:45 | 3 un | Practical Part III: Overhand Service Topspin, Attack. One 15 min break. |
| 15:45 – 16:30 | 1 un | Course Summary |