

SUMARSTARF Umf STJÖRNUNNAR 2020

Sumarstarf Stjörnunnar verður með aðstöðu í Ásgarði, TM – Höllinni og Álfanesi. Verður boðið upp á sameiginlegt matarhlé í hádeginu frá kl.12-12.30. Öll námskeiðin eru í formi hálf dags og gefst þar sveigjanleiki í vali. Ef áhugi er fyrir heils dags dagskrá er hægt að velja námskeið fyrir og eftir hádegi.

TENGILIÐIR:

Fimleikaskólinn – Íris Arna Tómasdóttir sími 865-2139 fimleikar@stjarnan.is

Fótboltaskólinn – Andri Freyr Hafsteinsson sími 848-4191 andri@stjarnan.is

Handboltaskólinn – Birgir Steinn Jónsson sími 774-3384 handboltibarna@stjarnan.is

Íþróttaskólinn – Ásdís Birna Jónsdóttir og Birna Jóhannsdóttir sími 624-3804 is@stjarnan.is

Körfuboltaskólinn – Óskar Þór Þorsteinsson sími 893-3545 korfuboltibarna@stjarnan.is

Sundnámskeið – Friðbjörn Pálsson sími 661-3210 sund@stjarnan.is

NÁMSKEIÐSFRAMBOÐ:

Mismunandi framboð er eftir vikum á námskeiðum, hér fyrir neðan er að finna töflur yfir framboð námskeið eftir vikum.

Vika: 15.júní til 19.júní 2019

	mánudag	þriðjudag	miðvikudag	fimmtudag	föstudag
9:00-12:00	Fótboltaskóli Körfuboltaskóli Fimleikaskóli Handboltaskóli	Fótboltaskóli Körfuboltaskóli Fimleikaskóli Handboltaskóli	17 júní	Fótboltaskóli Körfuboltaskóli Fimleikaskóli Handboltaskóli	Fótboltaskóli Körfuboltaskóli Fimleikaskóli Handboltaskóli
12:00-12:30	Hádegismatur	Hádegismatur	Hádegismatur	Hádegismatur	Hádegismatur
12:30-16:00	Íþróttaskóli	Íþróttaskóli	17 júní	Íþróttaskóli	Íþróttaskóli

Sjá Sundnámskeið neðar í skjali möguleiki að byrja fyrir námskeið eða fyrir íþróttaskóla

Vika: 22.júní til 26.júní 2019

	mánudag	þriðjudag	miðvikudag	fimmtudag	föstudag
9:00-12:00	Fótboltaskóli Körfuboltaskóli Fimleikaskóli Handboltaskóli	Fótboltaskóli Körfuboltaskóli Fimleikaskóli Handboltaskóli	Fótboltaskóli Körfuboltaskóli Fimleikaskóli Handboltaskóli	Fótboltaskóli Körfuboltaskóli Fimleikaskóli Handboltaskóli	Fótboltaskóli Körfuboltaskóli Fimleikaskóli Handboltaskóli
12:00-12:30	Hádegismatur	Hádegismatur	Hádegismatur	Hádegismatur	Hádegismatur
12:30-16:00	Íþróttaskóli	Íþróttaskóli	Íþróttaskóli	Íþróttaskóli	Íþróttaskóli
12:30-15:00	Fimleikaskóli	Fimleikaskóli	Fimleikaskóli	Fimleikaskóli	Fimleikaskóli

Sjá Sundnámskeið neðar í skjali möguleiki að byrja fyrir námskeið eða fyrir íþróttaskóla

Vika: 29.júní til 3.júlí 2019

	mánudag	þriðjudag	miðvikudag	fimmtudag	föstudag
9:00-12:00	Fótboltaskóli Körfuboltaskóli Fimleikaskóli Handboltaskóli	Fótboltaskóli Körfuboltaskóli Fimleikaskóli Handboltaskóli	Fótboltaskóli Körfuboltaskóli Fimleikaskóli Handboltaskóli	Fótboltaskóli Körfuboltaskóli Fimleikaskóli Handboltaskóli	Fótboltaskóli Körfuboltaskóli Fimleikaskóli Handboltaskóli
12:00-12:30	Hádegismatur	Hádegismatur	Hádegismatur	Hádegismatur	Hádegismatur
12:30-16:30	Íþróttaskóli	Íþróttaskóli	Íþróttaskóli	Íþróttaskóli	Íþróttaskóli
12:30-15:00	Fimleikaskóli	Fimleikaskóli	Fimleikaskóli	Fimleikaskóli	Fimleikaskóli

Sjá Sundnámskeið neðar í skjali möguleiki að byrja fyrir námskeið eða fyrir íþróttaskóla

Vika: 6.júlí til 10.júlí 2019

	mánudag	þriðjudag	miðvikudag	fimmtudag	föstudag
9:00-12:00	Fótboltaskóli Körfuboltaskóli Fimleikaskóli Handboltaskóli	Fótboltaskóli Körfuboltaskóli Fimleikaskóli Handboltaskóli	Fótboltaskóli Körfuboltaskóli Fimleikaskóli Handboltaskóli	Fótboltaskóli Körfuboltaskóli Fimleikaskóli Handboltaskóli	Fótboltaskóli Körfuboltaskóli Fimleikaskóli Handboltaskóli
12:00-12:30	Hádegismatur	Hádegismatur	Hádegismatur	Hádegismatur	Hádegismatur
12:30-16:30	Íþróttaskóli	Íþróttaskóli	Íþróttaskóli	Íþróttaskóli	Íþróttaskóli
12:30-15:00	Fimleikaskóli	Fimleikaskóli	Fimleikaskóli	Fimleikaskóli	Fimleikaskóli

Sjá Sundnámskeið neðar í skjali möguleiki að byrja fyrir námskeið eða fyrir íþróttaskóla

Vika: 13.júlí til 17.júlí 2019

	mánudag	þriðjudag	miðvikudag	fimmtudag	föstudag
9:00-12:00	Fótboltaskóli Körfuboltaskóli Fimleikaskóli Handboltaskóli	Fótboltaskóli Körfuboltaskóli Fimleikaskóli Handboltaskóli	Fótboltaskóli Körfuboltaskóli Fimleikaskóli Handboltaskóli	Fótboltaskóli Körfuboltaskóli Fimleikaskóli Handboltaskóli	Fótboltaskóli Körfuboltaskóli Fimleikaskóli Handboltaskóli
12:00-12:30	Hádegismatur	Hádegismatur	Hádegismatur	Hádegismatur	Hádegismatur
12:30-16:30	Íþróttaskóli	Íþróttaskóli	Íþróttaskóli	Íþróttaskóli	Íþróttaskóli
12:30-15:00	Fimleikaskóli	Fimleikaskóli	Fimleikaskóli	Fimleikaskóli	Fimleikaskóli

Sjá Sundnámskeið neðar í skjali möguleiki að byrja fyrir námskeið eða fyrir íþróttaskóla

Vika: 4.ágúst til 7.ágúst 2019

	mánudag	þriðjudag	miðvikudag	fimmtudag	föstudag
9:00-12:00	Frídagur	Fótboltaskóli Körfuboltaskóli Fimleikaskóli Handboltaskóli	Fótboltaskóli Körfuboltaskóli Fimleikaskóli Handboltaskóli	Fótboltaskóli Körfuboltaskóli Fimleikaskóli Handboltaskóli	Fótboltaskóli Körfuboltaskóli Fimleikaskóli Handboltaskóli
12:00-12:30		Hádegismatur	Hádegismatur	Hádegismatur	Hádegismatur
12:30-16:30	Frídagur	Íþróttaskóli	Íþróttaskóli	Íþróttaskóli	Íþróttaskóli
12:30-15:00		Fimleikaskóli	Fimleikaskóli	Fimleikaskóli	Fimleikaskóli

Sjá Sundnámskeið neðar í skjali möguleiki að byrja fyrir námskeið eða fyrir íþróttaskóla

Vika: 10.ágúst til 14.ágúst 2019

	mánudag	þriðjudag	miðvikudag	fimmtudag	föstudag
9:00-12:00	Fótboltaskóli Körfuboltaskóli Fimleikaskóli Handboltaskóli	Fótboltaskóli Körfuboltaskóli Fimleikaskóli Handboltaskóli	Fótboltaskóli Körfuboltaskóli Fimleikaskóli Handboltaskóli	Fótboltaskóli Körfuboltaskóli Fimleikaskóli Handboltaskóli	Fótboltaskóli Körfuboltaskóli Fimleikaskóli Handboltaskóli
12:00-12:30	Hádegismatur	Hádegismatur	Hádegismatur	Hádegismatur	Hádegismatur
12:30-16:30	Íþróttaskóli	Íþróttaskóli	Íþróttaskóli	Íþróttaskóli	Íþróttaskóli
12:30-15:00	Fimleikaskóli	Fimleikaskóli	Fimleikaskóli	Fimleikaskóli	Fimleikaskóli

Sjá Sundnámskeið neðar í skjali möguleiki að byrja fyrir námskeið eða fyrir íþróttaskóla

SUND NÁMSKEIÐ:
Verð: 9900kr

Í sumar mun sunddeildin bjóða upp á námskeið þar sem reyndir þjálfarar kenna á líflegan hátt réttu tókin á sundinu. Námskeiðin hafa vakið mikla lukku enda miklar framfarir hjá þeim iðkendum sem hafa tekið þátt. Kennt verður í Ásgarði og á Álftanesi

<u>Ásgarður</u>		<u>15-26.júní</u>		<u>Álftanes</u>
8.20 – 9.00	Leikskólahópar Bæjarból	13.00-13.40	7-10 ára	
9.00 - 9.40	Leikskólahópar Bæjarból	13.45-14.25	5-7 ára (möguleiki að sækja 5-6 ára í leikskóla)	
9.45 – 10.25	7-10ára	14.30-15.10	3-6 ára m.foreldra	
10.30 -11.10	5-7ára			
11.15–11.55	3-6 ára m.foreldrum			

<u>Ásgarður</u>		<u>29.júní-10.júlí</u>		<u>Álftanes</u>
8.20 - 9.00	Leikskólahópar Flataskóli	13.00-13.40	7-10 ára	
9.00 - 9.40	Leikskólahópar Flataskóli	13.45-14.25	5-7 ára (möguleiki að sækja 5-6 ára í leikskóla)	
9.45 – 10.25	7-10ára	14.30-15.10	3-6 ára m.foreldra	
10.30-11.10	5-7ára			
11.15-11.55	3-6 ára m.foreldra			

<u>Ásgarður</u>		<u>13.júlí-24.júlí</u>		<u>Álftanes</u>
8.20 - 9.00	Leikskólahópar Kirkjuból	13.00-13.40	7-10 ára	
9.00 - 9.40	5-7ára	13.45-14.25	5-7 ára (möguleiki að sækja 5-6 ára í leikskóla)	
9.45 – 10.25	7-10ára	14.30-15.10	3-6 ára m.foreldra	
10.30-11.10	3-6 ára m.foreldra			
11.20-12.00	Sundnámskeið fyrir fullorðna			

<u>Ásgarður</u>		<u>27.júlí-7.ágúst</u>		<u>Álftanes</u>
8.20 - 9.00		13.00-13.40	7-10 ára	
9.00 - 9.40	7-10ára	13.45-14.25	5-7 ára (möguleiki að sækja 5-6 ára í leikskóla)	
9.45 – 10.25	5-7ára	14.30-15.10	3-6 ára m.foreldra	
10.30-11.10	3-6 ára m.foreldrum			
11.20-12.00	Sundnámskeið fyrir fullorðna			

<u>Ásgarður</u>		<u>10-21.ágúst</u>		<u>Álftanes</u>
8.20 - 9.00	Leikskólahópur Bæjarból	13.00-13.40	7-10 ára	
9.00 - 9.40	Leikskólahópar Flataskóli	13.45-14.25	5-7 ára (möguleiki að sækja 5-6 ára í leikskóla)	
9.45 – 10.25	7-10ára	14.30-15.10	3-6 ára m.foreldra	
10.30-11.10	5-7ára			
11.15-11.55	3-6 ára m.foreldra			

Námkeiðin verða í umsjón Friðbjörns Pálssonar yfirþjálfara ásamt öðrum sundþjálfurum deildarinnar. Markmið námskeiðanna er misjöfn en lagt verður upp með að hafa námskeiðin skemmtileg og að iðkendur fá þjálfun við hæfi á hverju stigi fyrir sig.

ÍPRÓTTASKÓLI: - Ásgarði

Vikur í boði: 15. júní – 17. júlí & 4. ágúst til 14. ágúst

Verð: 5900kr

Áhersla er lögð á frjálsan leik og skipulagt frístundastarf ekki svo ósvipað því sem á sér stað í frístundaheimilum skólanna. Fjölbreytt dagskrá verður í boði, þar sem meðal annars verður eitthverjar vikur í boði að fara í sund (valfrjálst)

Börnin þurfa að mæta á námskeiðið með íþróttafatnað/útvistafatnað með sér. Þau þurfa að hafa einnig að koma með hollt og gott nesti með sér til að hafa yfir daginn.

Gæsla: Iðkendur geta mætt milli kl. 12-12.30 í hádegishléinu

FIMLEIKASKÓLI: - Ásgarði

Vikur í boði: 15. júní – 17. júlí & 4. ágúst til 14. ágúst

Verð: 6900kr fyrir hádegi, 5750 eftir hádegi

Áhersla verður lögð á skemmtilegar fimleikaæfingar fyrir byrjendur og þá sem lengra eru komnir. Iðkendum verður skipt upp í hópa eftir hvort þeir séu byrjendur eða lengra komnir svo allir fái þjálfun við hæfi. Stuðlað verður að því að hafa dagskránnu fjölbreytta og kynnst iðkendur stórum trampólínum og öðrum fimleikaáhöldum sem notuð eru til iðkunar, ef veður er gott er jafnvel farið út með loftdýnur og önnur áhöld og æft í sólinni.

Börnin þurfa að mæta á námskeiðið með fimleika/íþróttafatnað með sér. Þau þurfa að hafa einnig að koma með hollt og gott nesti með sér til að hafa yfir daginn.

Gæsla: Iðkendur geta mætt milli kl. 12-12.30 í hádegishléinu

KNATTSPYRNUSKÓLI: - Knattspyrnuvöllum

Vikur í boði: 15. júní – 17. júlí & 4. ágúst til 14. ágúst

Verð: 6900kr

Áhersla verður lögð á grunnþætti leiksins með æfingum, þrautum og leikjum. Námskeiðið er fyrir byrjendur og þá sem lengra eru komnir svo allir ættu af fá þjálfun við hæfi. Stuðlað verður að því að hafa dagskránnu fjölbreytta og kynna iðkendur fyrir grunnatriðum fótboltans.

Börnin þurfa að mæta á námskeiðið með íþróttafatnað með sér og klædd eftir veðri. Þau þurfa að hafa einnig að koma með hollt og gott nesti með sér til að hafa yfir daginn.

Gæsla: Iðkendur geta mætt milli kl. 12-12.30 í hádegishléinu

KÖREUBOLTASKÓLI: - Mathús Garðabæjar Höllin

Vikur í boði: 15. júní – 17. júlí & 4. ágúst til 14. ágúst

Verð: 6900kr

Áhersla verður lögð á skemmtilega leiki og grunnæfingar fyrir byrjendur og þá sem lengra eru komnir. Iðkendum verður skipt upp í hópa eftir aldri og hvort þeir séu byrjendur eða lengra komnir svo allir fái þjálfun við hæfi. Stuðlað verður að því að hafa dagskránnu fjölbreytta og kynna iðkendur fyrir grunnatriðum körfuboltans.

Börnin þurfa að mæta á námskeiðið með íþróttafatnað með sér. Þau þurfa að hafa einnig að koma með hollt og gott nesti með sér til að hafa yfir daginn.

Gæsla: Iðkendur geta mætt milli kl. 12-12.30 í hádegishléinu

Handboltaskóli: - TM-höllin

Vikur í boði: 15. júní – 17. júlí & 4. ágúst til 14. ágúst

Verð: 6900 kr.

Áhersla verður lögð á skemmtilega leiki og grunnæfingar fyrir byrjendur og þá sem lengra eru komnir. Iðkendum verður skipt upp í hópa eftir aldri og hvort þeir séu byrjendur eða lengra komnir svo allir fái þjálfun við hæfi. Stuðlað verður að því að hafa dagskránnu fjölbreytta og kynna iðkendur fyrir grunnatriðum handboltans.

Börnin þurfa að mæta á námskeiðið með íþróttafatnað með sér. Þau þurfa að hafa einnig að koma með hollt og gott nesti með sér til að hafa yfir daginn.

Gæsla: Boðið verður upp á fylgd frá TM-höllinni að Ásgarðssvæði í hádeginu fyrir þá sem það vilja

Knattspyrnuakademía (2009-2006)

Vikur í boði: 15. júní – 17. júlí & 4. ágúst til 14. ágúst

Verð: 8900kr

Knattspyrnuakademía skrákar/stelpur á aldrinum 5 og 4 flokkur

Áhersla verður lögð á alla grunnþærri leiksins með æfingum, þrautum og leikjum. Akademían er fyrir leikmenn sem vilja bæta sig í almennum þáttum jafnt sem sérhæfðum þáttum tengt sinni leikstöðu

Leikmenn þurfa að mæta á námskeiðið í íþróttafatnaði og klædd eftir veðri

- Leikmenn úr meistaraflokki karla og kvenna koma vikulega og æfa með krökkunum
- Pizzuveilsa eða grill eftir æfingu á föstudögum
- Sigurvegara í tæknikeppni vikunnar eru krýndir á föstudögum

Krúlafjör (2017-2015)

Vikur í boði: 22.júní – 16.júlí 4 vikur

Verð: 18.200 kr

Tækifæri fyrir 2-5 ára börn að koma inn í fimleikasal tvisvar í viku að gera skemmtilegar æfingar, þriðjudag og fimmtudag klukkan 17:15 – 18:00

Stráka - trampólín (2010-2008)

Vikur í boði: 15.júní – 19.júní, 29.júní – 3.júlí, 4.ágúst – 7.ágúst, 10.ágúst – 14.ágúst

Verð: kr 6900kr

Skemmtilegt námskeið fyrir stráka þar sem áhersla verður á trampólín og tækni. Samblanda af fimleikum og fjöri kennt af karlkyns fimleikabjálfurum. Klukkan 10:00 – 12:00 alla virka daga

Parkour námskeið (2011-2008)

Vikur í boði: 22.júní – 25.júní, 29.júní – 2.júlí

Verð: kr 5000kr

Parkour námskeið fyrir stráka og stelpur fædd 2011-2008. Bæði verður æft inni í fimleikasal og í nærumhverfinu, Mánudaga, þriðjudaga, miðvikudaga og fimmtudaga klukkan 16:00-17:00

TÆKNINÁMSKEIÐ EJUB

Vikur í boði: 15-18 júní

Verð: 9900kr

Strákar kl 12:30-13:30 | 24 laus pláss

Stelpur kl 13:30-14:30 | 24 laus pláss

Ejub Purisevic verður með tækninámskeið fyrir krakka í 5 og 6 fl kk og kvk.

Það helsta sem verður farið verður yfir er fyrsta snertingin, móttökur og sendingar.

SKOTSKÓLI VEIGARS

Vikur í boði: 22-25 júní, 6 – 9 júlí, 4 – 6 ágúst og 10 – 13 ágúst

Verð: 9900kr

Strákar kl 12:30-13:30 | 20 laus pláss

Stelpur kl 13:30-14:30 | 20 laus pláss

Til þess að ná langt þá verður þú að æfa meira en aðrir.

Þess vegna ætlar Veigar Páll að bjóða uppá skotskóla fyrir krakka í 5, 4, 3 og 2 fl kk og kvk.

Það helsta sem verður farið yfir er;

- Staðsetningar og hlaup inni í teig.
- Móttökur og snúningar.
- Skora úr mismunandi færum og vinklum.
- Uppbygging á sóknarleik með löngum og stuttum sendingum, fyrirjöfum og stungusendingum.
- Leynibrögð sem Veigar nýtti sér í gegnum ferilinn!

Námskeið sem hentar fyrir allar leikstöður, ekki bara framherja!

Allt það sem leikmenn sem vilja skora eða búa til mörk þurfa!

HRAÐANÁMSKEIÐ

Vikur í boði: 29júní – 2 júlí, 13 – 16 júlí

Verð: 9900kr

Andri Freyr verður með hraðanámskeið fyrir alla krakka í 5 og 4 fl kk og kvk.

Farið verður yfir hlaupastíl, hvernig á að hreyfa hendur og hvernig á stíga niður í jörðina til að hámark hraða.

Einnig verður farið ítarlega yfir hvernig skal framkvæma stefnubreytingar á sem markvissastan hátt.

Að lokum verður farið yfir hvernig skal senda og taka á móti bolta án þess að missa hraða.

Hraði er gríðarlega mikilvægur fyrir nútíma knattspyrnumenn! Fyrir alla þá sem vilja bæta sig og ná lengra!

Hópur 1 kl 12:30-13:10 | 12 sæti laus

Hópur 2 kl 13:10-13:50 | 12 sæti laus

Hópur 3 kl 13:50-14:30 | 12 sæti laus

Handboltaakademía (2009-2006)

Vikur í boði: 15. júní – 17. júlí & 4. ágúst til 14. ágúst

Verð: kr 8900kr

Handknattleiksdeild Stjörnunnar býður upp metnaðarfullar tækniæfingar í sumar fyrir 11-14 ára. Áhersla er lögð á skot og tækni, styrk og hraða. Reynslumiklir þjálfarar sjá um æfingarnar og í hverri viku koma landsliðsmenn og landsliðskonur í heimsókn, stýra æfingum og miðla reynslu sinni. Þjálfarar meistaraflokks karla og kvenna, Patrekur Jóhannesson og Rakel Dögg Bragadóttir koma einnig að þjálfun í sumaræfingum Akademíunnar og síðast en ekki síst munu leikmenn meistaraflokks Stjörnunnar einnig kíkja í heimsókn á æfingar. Þátttakendur þurfa að taka með sér íþróttafatnað fyrir bæði inni og úti æfingar en á góðviðrisdögum mun hluti þjálfunarinnar færast út.

Æfingatímar: 2006-2007 frá kl 13.00-14.30

2008-2009 frá kl 14.00-15.30

Körfuboltaakademía

Vikur í boði: 6 – 10 júlí, 13-17 júlí, 4 – 7 ágúst og 10 – 14 ágúst

Verð:15.000kr

Ægir Þór Steinarsson og Hlynur Bæringsson bjóða uppá fimm vikna akademíu í sumar, fyrir metnaðarfulla krakka og unglínga.

Í hverri viku verða heimsóknir frá þekktu fólki úr körfuboltanum, fyrirlestrar, styrktarþjálfun og videogreining.

Frábært tækifæri til að bæta sig fyrir komandi keppnistímabil.

Þrjú hópar

2009-2010 frá 9:00-11:00

2006-2008 frá 13:30-15:30

2003-2005 frá 15:30-17:30