



Instruktørkursus

Modul 3 mandag 5.4.2010 kl. 9.00-13.00: (11 pax)

- Målgruppe: Alle klubtrænere

- Formål:

Målet med kurset er at give kursisterne/trænerne værktøjer til at arbejde med spillerne i deres daglige træning. På en klubtræning er der oftest alle niveauer af spillere,

I dette kursus er indholdet rettet mod træning af øvede og erfarne spillere for at sikre at trænerne har redskaber til at differentiere træningen via øvelser og lege på forskellige niveauer. Der arbejdes med tekniske og taktiske elementer. Endvidere er der fokus på konkurrenceelementet og skabe høj intensitet i træningen

- Varighed: 4 timer

- Underviser: Bjarne Nielsen

- Indhold:

Emne	Beskrivelse	Fokuspunkter
Variation i overhåndsslag	Gøre spillere bevidst om træfpunkt ved overhåndsslag – clear, fladt spil og smash	Træner siger: over hoved, flad (ram hovedet), fødder
Trukket baghåndsdrop	Vise trukket baghåndsdrop – Mille Kongstad Formål med slaget og placering – komme i en bedre situation – bold lande 1 meter bag forreste servelinie Startøvelse – kastede bolde (underhåndskast – tommelfinger inden i bolden) Kast over den usynlige mand Spiller laver vinduesviskebevægelsen – står ca. 1,5-2 meter bag forreste baglinie Brug af tommelfinger og lillefinger 90 grader mellem underarm og ketsjer	90 grader mellem underarm og ketsjer klemme med lillefinger og tommelfinger kontrol – flad bold over nettet.
Baghåndskrydsnetdrop	Vinduesviskerbevægelsen – sæt nettet ned, så det passer med at spilleren rammer bolden i halshøjde. Ketsjeren skal arbejde parallelt med nettet og pege næsten lodret op, når bold rammes Brug evt. urskive som målestok for svingsløjfen	Hjælpeord for spillere, der ikke bruger vinduesviskerteknik: Ram nettet ovre ved modsatte netstolpe

Forhåndskrydsnetdrop	Induktiv opgave – brug erfaringerne fra baghåndssiden til at finde ud af bevægelsen i forhåndssiden Brug urskive som målestok for ketsjersving	I starten er svingsløjfen kl. 3 til kl. 11. senere gøres svinget mindre: Kl. 3 til kl. 1
Netkampsturnering	Arbejde på nyt projekt med at udvikle boldfølingen hos vore ungdomsspillere Gennemgang af regler – single og double Prøve det!	Fjerbolde!! Bevidst om brug af tilpasset netthøjde
Holde i hånd spil	Prøve netkamps-holde i hånd med en ketsjer og på singlebane – Lære at flytte sig rundt og kigge på bold og modstander	Skyggen skal bevæge sig hurtigt
Mange spillere til træning	4 mod 4 på doublebane – 2 par på hver side der skal slå to slag Brug lang singleserv i starten for at få længere dueller, evt. ændre banestr. til singlebane 2 mod 1 på halv bane	
Kvartbanekamp	Udvikle boldføling Med division – op og nedrykning Afprøve i praksis	Stå langt fremme
Hjørnetræning	Spil 1 minut to spillere uden fejl Spil 1 minut med hjørne, hvor der ikke må spilles. Traditionel hjørnetræning – 1 oplægger 2 oplæggere – to hjørner – tvinger til udvikling af bevidsthed og grebsskifte	
doubletaktik	Brug af midten som bagspiller i double Gennemgang af fordele ved brug af midten 2 mod 1 øvelse – brug midten: clear, drop, smash	