

## MODUL 1 – 17.4.2011 kl. 11-13

- 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, hvorfor indholdet i dette kursus giver værktøjer til nybegyndere, 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.
- Varighed: 2 timer
- Underviser Bjarne Nielsen
- Indhold:  
Greb  
Centralbevægelse  
Holdt clear  
Benarbejde 1  
Defensiv double – ikke gennemgået – kommer på 2. modul.

| Emne                   | Beskrivelse   | Fokuspunkter  |
|------------------------|---|---|
| Greb<br>Og grebsskifte | Gennemgang af klargrebet – brug af vinduesvisker billedet – fingrene placering.<br>Talte om vigtigheden af at holde løst for at kunne genere kraft<br>Pegefinger højere oppe end tommelfinger<br>Holde løst – plads til kuglepen mellem greb og hånd.<br>Bunden af V’et (pege og tommelfinger) skal være på kanten af den ene flade side.<br>Vinduesviskerbevægelser – bruge pege- og tommelfinger til at få ketsjer til at rotere – klemme de to fingre sammen ved fh slag<br>Vinkel mellem ketsjer og underarm<br>Baghåndsslag – tommelfinger placering – pege skråt opad i en vinkel på 45 grader væk fra ketsjerhoved – klemme tommel- og lillefinger sammen<br>Eks. På øvelser med grebsskifte<br>Niveau 1: Ketsjer i klarstilling pegende lige frem, oplægger kaster bold til netdrop i forhånden og derefter ketsjer tilbage i klarstilling – oplægger kaster bold til netdrop i baghånden (spiller laver baghånds netdrop med baghåndsgreb)<br>Niveau 2: Som niveau, dog må oplægger nu | Vinduesvisker bevægelse<br>Pegefinger over tommelfinger<br>Plads til blyanten<br>Klemme pege og tommelfinger sammen så ketsjer svinger ved forhåndsslag<br><br>ALBUEN VISERVEJEN I ALLE SLAG! |

|                  |  |   |
|------------------|--|---|
|                  | selv bestemme om der kastes til forhånd eller baghånds netdrop. Spilleren står efter hvert slag med ketsjeren i klarstilling.  |   |
| Centralbevægelse | Centralbevægelse – kroppens bevægelse ved forhåndsoverhåndsslag.<br>Bevægelsen starter i de store muskler i ben – videre til hofte – krop – skulder – arm – ketsjer<br>Forskellige niveauer:<br>Lang singleserv<br>Overhåndsbevægelse uden ketsjer,<br>Overhåndsbevægelse uden ketsjer hvor der kastes en bold,<br>Overhåndsbevægelse med ketsjer,<br>Overhåndsbevægelse med ketsjer og bold | Bøje ketsjerben i starten, knæ peger mod sidelinien<br>Slå før ketsjerbenet flyttes   |
| Holdt clear      | Formål: opbyggende slag – få modstanderen til at tro at jeg dropper. Greb: drejet lidt mod tpbkgreb<br>Situationen: Jeg er lidt ovenpå, god tid, mange gange på en høj serv<br>Øve bevægelse uden bold   | Dele slaget op i to bevægelser: kroppen (hofte) frem først, armen holdes tilbage og kommer til sidst med kort sving og stor kraft. Tænke, drop og så clear i sidste øjeblik |
| Benarbejde I     | Stor afstand mellem ben i Spille Centrum (SC) – bevidst om afstand mellem benene og forholdsvis lavt tyngdepunkt<br>Øves parvis med makker, der giver feedback omkring afstand mellem ben i SC og tyngdepunkt.<br>Evt. hel bane øvelse, hvor spiller altid spiller til bagbanen<br>Oplægger laver clear og drop  | Videoklip: Lin Dan og Kasper Sattrup  |