

MODUL 2 – 19.4.2011 kl. 16.45-18.45

- 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 træning af 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:

Træningsplanlægning

De lette point i double – serv og modtagning

Benarbejde 2

Defensiv double

Emne	Beskrivelse	Fokuspunkter
Defensiv double	Albuen først, kort gennemsving, greb Lang ops: formål vinde tid afvente bedre chance for kontra, greb: bh greb, slutte over i tfgreb.	Albuen først, kort gennemsving, piske bevægelse, viskestykke
De lette point i double/mixdouble	<ul style="list-style-type: none">• Placering af serv i double Brug servetesten ude i klubberne (se nyhedsbrev fra landstræner august 2009) <ul style="list-style-type: none">• Spørg spillerne om hvilke vane returneringer de har. Sæt fokus på modtagninger Vind hurtigt: <ul style="list-style-type: none">• Servereturnering på en kort serv fra venstre felt ved en halvdårlig serv – dyb kryds modtagning og hvordan skal spillerne bevæge sig efter returneringen (Alternativt lige netdrop eller lige ½ distance retruering i mixpunktet, hvis serven er god.) <ol style="list-style-type: none">1. valg – selv følge med over og slå ned – makker trækker med over2. valg – dække midten og makker trækker over3. valg – dække midten mindre og makker trækker mindre over	
Træningsplanlægning	Træningsdagbog – elementer i en træning – mål – fokuspunkter - evaluering	Se eksempel på træningsdagbogs skabelon i dette nyhedsbrev

Benarbejde 2	<p>Netspiller i double/mix: Fokus på afstand mellem fødderne, hele tiden chasse bevægelse. Ved baghånds tap skal fødderne vendes hurtigt rundt så spilleren hurtigst muligt får front mod nettet.</p> <p>Formål med chasse bevægelse og afstand mellem fødderne: Det giver en bedre balance og kort forberedelsestid til næste slag Når spilleren er sikker på at kunne afgøre duellen er ok med store skridt/spring</p>	
--------------	--	--