

MODUL 3 20.4.11 kl. 19-22.15

- 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: 3 timer 15 minutter

- Underviser Bjarne Nielsen

- Indhold:

Offensiv forbane i single

De lette point i single

Kontrafasen i double

Benarbejde 3

Taktik i mixdouble 1+2

Emne	Beskrivelse	Fokuspunkter
finter	Fintet fh netdrop	Mist video
Taktik i mixdouble 1+2	Basisregler – servesit + offensiv Placering af pige, når herre server SR når herre modtager : Beskyt pigen/gør det let for hende ellers hold spillet i egen side. Defensiv: pige løft kryds og herre lige: Øvelse. Kserv – ndrop – xløft – drop (langsom og ikke skarpt) til herre eller dame der løftes igen (lige eller x) DROP-LOB DROP-NETDR-NETDR-LOB Næste niveau: herre må vælge på løft: drop eller clear – nu skal der vælges at klare rigtigt tilbage (pige xcl herre lige cl, når vi snakker forsv. Cl.)	Bruge mixspillekort til bedste
Træningsplanlægning	Træningsdagbog – elementer i en træning – mål – fokuspunkter Finde niveau – progression i øvelser Lav en træning og skriv ned	
Benarbejde 3	8 punkts test Viljetest	Videoklip: 8 pkt. test + viljetest
Offensiv forbane i single	Nyhedsbrev nov. 2010 og dec. 2010 – gennemgang af disse	