



BØRNETRÆNERUDDANNELSEN

Modul 12 Målvogteren og fysisk træning

U-12 TRÆNERE



MODULETS INDHOLD

Modulet indeholder overvejelser om udvælgelsen og træningen af målvogteren på U-12 holdet samt forslag til træningsøvelser. Anden del omhandler fysisk træning for aldersgruppen og præsenterer øvelser, som træner musklerne alsidigt og varieret.

- Målvogterens udvikling
- Udvalgelse og træning af målvogteremner
- Styrketræning for børn
- Bevægelighedstræning og udspænding

Kursusinformation

Dato:

Tid:

Adresse:

Tilmeldingsfrist:

Husk at undersøge evt. kursusrefusion ved kommunen.