



BØRNETRÆNERUDDANNELSEN

Modul 6 Opvarmning og skudtræning

U-10- OG U-12 TRÆNERE



MODULETS INDHOLD

Træningen for U-10 og U-12 skal være veltilrettelagt, rumme udfordringer og skabe grundlag for et højt aktivitetsniveau. I dette modul er der særligt fokus på første del af træningslektionen (opvarmning) og på træningsindholdet i det såkaldte '3. kvarter', hvor det kan være en udfordring at fastholde børnenes opmærksomhed. Modulet indeholder en lang række øvelsesforslag.

- Opdeling af træningslektionen
- Opvarmning af børnespillere
- Småspil
- Skudtræning

Kursusinformation

Dato:

Tid:

Adresse:

Tilmeldingsfrist:

Husk at undersøge evt. kursusrefusion ved kommunen.