

Trænermodul 1 - Træningsplanlægning

Timeplan

LØRDAG

Tid	Indhold	Pensum
1000-1015	Velkomst	
1015-1045	Introduktion til TR2	
1045-1055	Teknik, Introduktion	
1055-1145	Alder og teknisk træning	
1145-1150	Pause	
1150-1220	Motoriske programmer	
1220-1305	Frokost	
1305-1350	Teknisk træning - organisering	
1350-1435	Teknisk træning - brug af øvelser	
1445-1455	Pause/omklædning	
1455-1700	Opvarmningslege Basisteknik og træningsmetoder Genbrug af foregående teknik En teknik, flere måder at træne på	praktik praktik praktik praktik
1700-1735	Målsætning og feedback	
1735-1835	Omklædning/ Aftensmad	
1835-1855	Egen praksis	
1855-2100	Ideudveksling/ forberedelse af deltageropgave	praktik

SØNDAG

Tid	Indhold	Pensum
0745-0830	Morgenmad	
0830-0840	Bevægelse, introduktion	
0840-0930	Bevægelsesterminologi	
0930-1015	Bevægelsesanalyse	
1015-1030	Pause/omklædning	
1030-1145	Muskelarbejde	
1145-1230	Frokost	
1230-1445	Deltageropgaver	praktik
1445-1500	Evaluering, afslutning	

RET TIL ÆNDRINGER OG ROKERINGER I TIMEPLANEN FORBEHOLDSES

E-læring

- Tekniktræning
- Bevægelsesanalyse

Undervisningsmaterialer:

- DIF hæfte - Trænerrollen - [Trænerrollen | DIF](#)
- DIF hæfte – Fysisk Træning - [Fysisk træning | DIF](#)
- DIF hæfte Tekniktræning - [Tekniktræning | DIF](#)
- DIF hæfte Styrketræning - [Styrketræning | DIF](#)