

Du kan godt glæde dig!

OPSTART (½ time)

- Velkommen
- Forventningsafstemning
- Praksis brug af trænerbogen herunder Quickguiden

AFPRØVE ØVELSER I HALLEN OG GRUPPEDRØFTELSE (3½ time inkl. forplejning)

Øvelser med KETSJER & BOLD (ca. 1 time)

- Vigtigste tekniske elementer
- Historien bag og didaktiske overvejelser vedr. indlæring a teknik
- Afprøve de vigtigste tekniske elementer i praksis
- Afprøve forskellige Ketsjer & Bold øvelser (stationstræning)

Gruppedrøftelser om Tankerne bag MiniTon og Trænerrollen (ca. ½ time)

Øvelser med MOTORIK (½ time)

- Afprøve motorik øvelse med fokus på de tekniske begreber
- Afprøve to forhindringsbaner: Vulkan vandring og Forælder-jagt
- I forbindelse ovenstående snakkes om musik og redskaber

Gruppedrøftelse om Forælderrollen og forælder-inddragelse (ca. ½ time)

Afprøve forskellige LEGE (ca. ½ time)

- Introduktion til værktøjer i Trænerbogen (ca. ½ time)
- Sæsonplan
- Armbånd
- Træninger klar til brug inkl. Trænerguiden

AFRUNDING (½ time)

- Det nye MiniTon materiale/koncept
- Få mere inspiration – hvordan kan vi hjælpe dig videre
- Evaluering – hvad har dit udbytte været, feedback til underviseren mm.



MiniTon

Kursusprogram

BEVÆG
DIG FOR
LIVET

