

PLAN TRENERKURS 1 - SANDNES VBK

Dag/dato	Sted	TEORI	PRAKSIS I SAL / PLANLEGGING
Mandag 18.2	Giskehallen	1830-1945 75 Innledning Krav Hva er teknikk	2000-2145 105 Oppvarming - basis Fingerslag - angrep Spillnært Treningsgruppe Gutter U15/U17
Tirsdag 19.2	Giskehallen	1815-2015 120 Verdier pedagogikk	1630-1800 90 Oppvarming - basis Serve - servemottak Spillnært Treningsgruppe Gutter U15/U17
Torsdag 7.3	Giskehallen	1700-1800 60 Skade	1800-1930 90 Oppvarming - basis Blokk - forsvar Spillnært Treningsgruppe Gutter U15/U17
Tirsdag 12.3	Giskehallen	1830-2030 120 læringsmiljø relasjoner	60 Planlegging av deltakere 1630-1800 90 Treningsøkt - deltakere 1800-1830 30 oppsummering Treningsgruppe Gutter U15/U17
Torsdag 14.3	Giskehallen		60 Planlegging av deltakere 1800-1930 90 Treningsøkt - deltakere 1930-2000 30 oppsummering Treningsgruppe Gutter U15/U17
Fredag 15.3	Giskehallen		60 Planlegging av deltakere 1630-1830 120 Treningsøkt - deltakere 1830-1900 30 oppsummering Treningsgruppe Gutter U15/U17
		Sum teori 375	Sum praksis 855

Tidsbruk i minutter			
Modul 2	Modul 3	Modul 4	
180			
90	120		
150			
		60	
	120	90	
		30	
		60	
		90	
		30	
		60	
		120	
		30	
			Sum timer
420	240	570	20,5