

## Fagplan for 6 timers BAT60+ kompetencekursus KURSUS-INSTRUKTØR-version

Udarbejdet af 11 BAT60+ kursusinstruktører 28. november 2017 i Brøndby og  
Bekræftet på instruktørtræf i Vejle 31. oktober 2018,  
Se mere på [www.bat60.dk](http://www.bat60.dk)

### Fagplanen, 6 timers BAT60+ kompetencekursus 2018

Tidspunkt	#	Aktivitet	Forslag til trænings- model (se næste side)
09:00-09:30		Ankomst, omklædning	
09:30	1	Morgenmad	
	2	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Introduktion</li> <li>• Forventninger</li> <li>• Præsentation</li> </ul>	
10:15	3	Opvarmning	
10:30	4	Baghåndskontra	A eller B
11:00	5	Forhåndskontra	A eller B
11:30	6	Træningsøvelser	A eller B
12:00		Frokost	
12:45	7	Baghåndsprik	B
13:15	8	Forhåndsprik	B
13:45	9	Træningsøvelser	A eller B
14:15	10	Serv og returnspil	A
14:45	11	Smash og defensiv	A+B
15:15	12	Strækøvelser	
15:30-16,00	13	Afslutning	

## Fagplan for 6 timers BAT60+ kompetencekursus KURSUS-INSTRUKTØR-version

Udarbejdet af 11 BAT60+ kursusinstruktører 28. november 2017 i Brøndby og  
Bekræftet på instruktørtræf i Vejle 31. oktober 2018,  
Se mere på [www.bat60.dk](http://www.bat60.dk)

**Træningsmodellen:** En træningscirkel varer 30 min.: 5 min. pr. station

Bord nr.:      1                      2                      3                      4                      5                      6                      7



A)

Generel

Model med

eller uden kinatræning.

Der trænes på 6 borde, 2 ved hvert bord uden robot, evt kinatræning

B) Robot træningsmodel:

Der trænes på 5 borde, 2 ved hvert bord med 2 ved robot, evt kina..

Rotations-  
retning



### Beskrivelse:

I fagplanen foreslås for hver træningssektion, om instruktører skal benytte model A eller model B.

Det afhænger af niveauet hos de tilmeldte spillere og af instruktørernes foretrukne metoder.

Vi har metodefrihed indenfor rammerne af fagplanen.

Rotationsretningen er vist ovenfor, med uret. Ca. 5 minutter pr station giver 30 minutter pr sektion, som vist i fagplanen.

Husk at afsætte 1 minut til at vise teknikken eller øvelsen før der startes.

### Personlig instruktion:

Hvis der ikke laves kinatræning, så er der tid til at den ene instruktør laver intensiv instruktion ved robotten, og den anden instruktør går mellem bord 1 og 5 og instruerer. Hvis der laves både kinatræning og robottræning, bør man i vid udstrækning lade spillerne selv udføre kinatræningen, så man som instruktør stadig kan instruere ved bord 1-5 og ved robotbordet.

Men vi har metodefrihed, så det er op til instruktørerne hvordan de vil organisere træningen.

## **Fagplan for 6 timers BAT60+ kompetencekursus KURSUS-INSTRUKTØR-version**

Udarbejdet af 11 BAT60+ kursusinstruktører 28. november 2017 i Brøndby og  
Bekræftet på instruktørtræf i Vejle 31. oktober 2018,  
Se mere på [www.bat60.dk](http://www.bat60.dk)