

Fagplan for 6 timers Bat60+ kompetencekursus-2

Tidsplan		
09.00-9.30		Ankomst - omklædning
09.30		Morgenmad Præsentation, forventninger og introduktion
10.00		Opvarmning
10.15		Forhåndsloop (fL) mod underskru, uden skru, overskru
	10.15	Slagets formål og tekniske udførelse Introduktion af Kinatræning
	10.25	Træningsøvelser - fL mod underskru – Kinatræning En kasse bolde ad gangen og skift Ny makker ca. hver 5. minut
	11.00	fL mod "uden skru og overskru" - Kinatræning
11.15		Baghåndsloop (bL) mod underskru (åbningsslag)
	11.15	Slagets formål og tekniske udførelse
	11.25	Træningsøvelser – bL mod underskruet serv Kinatræning som i første pas.
	11.45	Variation med træningsøvelser – især moment
12.00		Frokost
12.45	12.45	Intro af robot (Fordele / ulemper)
13.00		Forhånds- og baghåndsblokering (fB + bB)
	13.00	Slagets formål og tekniske udførelse – vis ved robot
	13.10	Træningsøvelser 3 spillere pr. bord, en Kina, en loop og en blokering.
	13.30	Loop mod blokering (2 og 2)
13.50		Materialespillere – forskellige belægninger og hvordan de påvirker slaget /returnering?
14.10		Serv og retur – generelt (Opfølgning på 1. kursus)
	14.20	Retur på kort serv (stik og flip)
	14.40	Konkurrenceøvelser, f.eks. A server et helt sæt Kongebord med begrænsninger – f.eks. kun korte server (Træneren bestemmer udfordringerne)
15.20		Strækøvelser / afslutning / evaluering
15.30		Omklædning - afrejse