

Fagplan for 2 timers BAT60+ begynderkursus, KBN-Begynder-v01

Udarbejdet af BAT60+ kursusinstruktør Kjeld B Nielsen OB
 Præsenteret af BAT60+ kursusinstruktør Ole Hückelkamp RÆM
 Roskilde 8. april 2019. Se mere på www.bat60.dk

Fagplanen, ca. 2 timers BAT60+ begynderkursus 2019 lokalt i klubben.

Mulig varighed (120 min)	#	Aktivitet	Organisation
		Ankomst, omklædning	
	1	Ankomst	Samling
5-10	2	<ul style="list-style-type: none"> • Introduktion • Forventninger • Præsentation 	Fortælle om BAT60+ Spørge deltagerne Alle præsenterer sig
5	3	<ul style="list-style-type: none"> • Opvarmning med bold og bat 	Samlet gruppe
5	4	Batfatning	Samlet gruppe
10	5	Det store Fh slag 4 m bag bordet	Single(parvis)
10	6	Fh kontra, blød diagonalt	Single(parvis)
10	7	Baghåndskontra på hvid midterstreg	Single(parvis)
10	8	Baghåndskontra diagonalt	Single(parvis)
10	9	Servetræning, servepraksis, øve 10 hver	Samlet gruppe
5	10	Benbevægelser	Single(parvis)
5-7	11	Øvelse hvor den ene er stationær i forhåndshjørnet og skal nå den bold, den anden sender til andet hjørne. En bold af gangen	Single(parvis)
5-7	12	Bhserv med sideskru, Fhserv med underskru, øve 10 hver, instruere/rette	Samlet gruppe
10	13	Frit spil 5 min, ret de værste fejl	Single(parvis)
10	14	Kampøvelse til 11, hvor kun den ene server et sæt af gangen. Byt sæt.	Single(parvis)
5	15	Snak om at fortsætte med at øve slag når vi starter med at møde til træning	Samlet gruppe
5-10	16	Evaluerings: Forventninger indfriet? Hvad mere kunne man tænke sig?	Samlet gruppe

Note: Instruktøren viser/forklarer-lader spillere øve-instruerer-konkluderer