

## Fagplan for 2 timers BAT60+ begynderkursus, OH-Begynder-v01

Udarbejdet af BAT60+ kursusinstruktør Ole Hückelkamp Roskilde  
 Præsenteret af BAT60+ kursusinstruktør Ole Hückelkamp RÆM  
 Roskilde 10. april 2019. Se mere på [www.bat60.dk](http://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"> <li>• Introduktion</li> <li>• Forventninger</li> <li>• Præsentation</li> </ul>	Fortælle om BAT60+ Spørge deltagerne Alle præsenterer sig
5	3	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Opvarmning med bold og bat</li> </ul>	Samlet gruppe
5	4	Batfatning	Samlet gruppe
10	5	Det store Fh slag 4 meter bag bordet	Single(parvis)
10	6	Fh kontra, blødt, diagonalt	Single(parvis)
10	7	Baghåndskontra på hvid midterstreg "frisbee-slag"	Single(parvis)
10	8	Baghåndskontra diagonalt frisbee-slag"	Single(parvis)
10	9	Servetræning, servepraksis, øve 10 hver	Samlet gruppe
5	10	Benbevægelser	Samlet gruppe
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 10 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