

Träninglära/Målvaktsspel - Bas 1



Allmän information:

Antal kursdagar: 1 (alt. 2 st kvällar 17:30-21:30)

Antal platser: 24

Kursavgift: 1 200 kr inkl. kursmaterial, lunch och/eller fika

Kursinnehåll:

Barn- och ungdomsinriktad.

Grunder för fysisk aktivitet, koordinationsträning och motorisk kontroll.

Riktlinjer för en allsidig fysisk träning.

Målvaktsträning för de yngsta.

Målvaktsspelets teknikmoment, praktisk instruktion.

Målvaktens anfalls- och försvarsuppgifter.



Förkunskaper:

Genomgången kurs "BAS 1 Ledarskap".

Utbildningsmaterial:

Litteratur Målvakt

Övrigt material

Övrigt:

Medtag utrustning för fotboll då vi själva utgör övningstrupp.

Program:

Träninglära Målvakt

08.00 Inledning - TEORI 1

08.40 TEORI 2

09.30 TEORI 3

10.30 TEORI 4

11.30 Lunch

12.30 PRAKTIK 1

14.00 PRAKTIK 1

16.30 TEORI 1

17.30 TEORI 2

18.30 Avslut - Sammanfattning

Anmälan:

Sker på bifogat dokument och skickas/faxas/mailas till undertecknad.

Kallelse:

Personlig kallelse skickas ut ca 1 vecka innan kursstart.

Vår strävan är att kallelse, program och deltagarlista också kommer att finnas på hemsidan.

Upplysningar:

Örebro Läns Fotbollförbund

Daniel Lindahl

019-17 55 52, 070-485 19 18

daniel.olff@orebro.rf.se

Fax: 019-12 78 30

Aktuella datum:

Kurskod:	Kurs:	Kursdatum:	Sista dag:	Plats:	
B1-Tr1	T-lära/MV	18 feb	12 feb	Örebro	Kurs
B1-Tr2	T-lära/MV	18 mars	12 mars	Örebro	Kurs
B1-Tr3	T-lära/MV	25 april + 3 maj 17:30-21:30	20 april	Örebro	Cirkel
B1-Tr4	T-lära/MV	15 maj + 22 maj 17:30-21:30	9 maj	Örebro	Cirkel