

Dagsprogram for M1-træneruddannelse

Klokkeslet:	Dag 1:	Klokkeslet:	Dag 2:
		07.00 - 08.00	Morgenmad
		08.00 - 10.00	Modul 6 Igangsætninger og målmanden som markspiller
10.00 - 11.00	Modul 1 Velkomst og introduktion	10.00 - 10.30	Pause
11.00 - 12.30	Modul 2 Opvarmning og koordinationstræning.	10.30 - 12.30	Modul 7 1:1 situationer
12.30 - 13.30	Frokost	12.30 - 13.30	Frokost
13.30 - 15.30	Modul 3 Udgangsstilling og Placering	13.30 - 15.30	Modul 8 Indlæg i åbent spil og bokseteknik
15.30 - 16.00	Pause	15.30 - 16.00	Pause
16.00 - 18.00	Modul 4 Gribeteknik herunder styring af bolde	16.00 - 18.00	Modul 9 Evaluering og afslutning
18.00 - 19.00	Middag	18.00 - 19.00	
19.00 - 21.00	Modul 5 Spring- og faldteknik	19.00 - 21.00	

■ De grønne moduler er praktikmoduler og foregår på træningsbanen