



Kursplansöversikt, Regional Ungdom - steg 2 av 5

SVBF / TU
980901
rev okt 2004

| | |
|------------------------------|--------------------------------------------------------------------------|
| Kursmål | Att träna och utveckla ungdomslag på regional nivå |
| Kurstid | 2 dagar = min. 21 tim |
| Instruktör | Legitimerad tränarinstruktör, Svenska Volleybollförbundet |
| Förkunskaper | Inga |
| Ålder | 16 år |
| Antal deltagare | Upp till 16 deltagare: 1 instruktör 17 - 24 deltagare: 2 instruktörer |
| Inläsning av material | Spelregler och ledarskap |
| Kursmaterial | Hela Tränarpärmen (5 häften) samt spelregler |
| Examination | 100 % närvaro |
| Tränarlicens | Efter godkänd kurs |

| Timplan | | Teori | Praktik | Total |
|--------------------------------|-------------------|-----------|---------|-------|
| Teknik | | x | | |
| | Rörelseskolning | x | 7,5 | 7,5 |
| Taktik | | x | 3 | 3 |
| Ledarskap | | x | 2 | 2 |
| | Coaching (match) | | | |
| | Idrottspsykologi | | | |
| Träningsmetodik | | x | 1 | 5 |
| | Lekar | x | 4 | |
| Träningslära | | | 3 | 3 |
| | Uppvärmning | x | | |
| | Spänst | x | | |
| | Kondition | x | | |
| | Styrka | x | | |
| | Rörlighet | x | | |
| | Idrottsskador | x | | |
| | Mat | | | |
| | Träningsplanering | | | |
| Spelregler | | inläsning | | |
| Introduktion/avslutning | | x | 0,5 | 0,5 |
| | Summa: | | 3,5 | 17,5 |
| | | | | 21 |

x = ingår i kursen