



PLAN FOR FEKTEFORBUNDETS TRENERKURS 2019

Kursleder: Mariusz Piasecki

Lørdag 27 april 2019 kl 11:00-12:30. Fektekurs-info. Grunnleggende info om fektesøkt planlegging. Grunntrening på fektesalen (alders behov). Benarbeid teknikk. Fekteteknikk (systematisering av fekteaksjoner).	Lørdag den 25 mai 2019 kl 11:00-12:30. Planlegging av fekteaktiviteter; ukeplan. årsplan, utviklingsplan.	Lørdag 24 august 2019 kl 11:00-12:30. Praksis / treningssamling.
kl 13:00-15:15. Sikkerheten under fektetrening. Teknikk / metodikk; enkle angrep, enkle motangrep.	kl 13:00-15:15. Oppvarming med koordinasjons elementer. Ben arbeid før fektetrening. Teknikk / metodikk; kontratempo.	kl 13:00-15:15. En fekteaksjon i ulike treningsalternativer. Planlagte og uplanlagte fekteaksjoner.
kl 15:45-17:15, Teknikk / metodikk; parader-ripost	kl 15:45-17:15 Teknikk / metodikk; aksjoner mot: direkte og sammensatte angrep, mot parader, mot motangrep.	kl 15:45-17:15. Praksis / treningssamling
kl 18:00. Felles mat	kl 18:00. Felles mat	kl 18:00. Felles mat
Søndag 28 april 2019 kl 10:00 – 12:15. Grunntrening på fektesalen. Benarbeid med hansker/koordinasjon. Teknikk / metodikk; sammensatte angrep og motangrep	Søndag 26 mai 2019 kl 10:00-12:15. H-U-S-K trening på fektesalen (hurtighet-utholdenhet-styrke-koordinasjon/balanse).	Søndag 25 august 2019 kl 10:00-12:15. Teori: Individuelle planer. Registrering av trening.
kl 12:45-14:15. Teknikk /metodikk; en fekteaksjon i ulike trenings alternativer (med tanke på teknikk, hurtighet, reaksjonsevner, utholdenhet, taktikk).	kl 12:45-14:15. Reaksjonstrening på fektesalen. Bygge opp en fekteleksjon til en nybegynner.	kl 12:45-14:15. Fektekamper på trening (ulike muligheter å fekte på)
kl 15:00-16:30. Teknikk / metodikk; en fektebevelse i ulike taktiske situasjoner (angrep, motangrep, ripost, kontra-tempo)	kl 15:00-16:30 Bygge opp en leksjon for viderekomende	kl 15:00-16:30. Praksis / treningssamling