



## Målgruppe: Juniorer på skeet

>>Mød landstræner Pietro Genga <<

Skytter med interesse for træningskulturen og konkurrenceforberedelse. Vil arbejde med det personlige domæne, ser muligheder frem for begrænsninger og har et mål med sin træning. Vil anvende forløbet til, at fremme sin personligudvikling.

## IDRÆTSLEJR

"Idrætslejr for juniorer"

Jetsmark

12. – 14. marts 2010

For Skeetskytter

### Pris

Kursuspris pr. deltager

2.200,00 kr.

Tilskud DSkyU

600,00 kr.

**Din pris**

**1.600,00 kr.**

Klubben har mulighed for efter afholdt arrangement, at ansøge sin hjem kommune om tilskud på op til 75%. Kurset er kompetencegivende svarende til hjælpetrænerniveau i Dansk Skytte Union.

Kursusprisen er inklusiv forplejning og materiale.

Kurset er af pædagogiske grunde beregnet til 25 kursister. Kurset gennemføres ikke for mindre end 15 kursister.

### Indhold

Der vil gennem forløbet blive arbejdet med, træningskulturen, konkurrencetræning / forberedelse, mentalstyrketræning i praksis og skydeteknikstræning, skudrytme. Kurset er baseret på en meget individuel træning og undervisning, og netop derfor er der sat god tid af i programmet, så alle får mest mulig udbytte med hjem.

### Kursets form

Ca. 25 timer fordelt over 3 dage. Undervisningen er overvejende med særligt kompetente trænere/undervisere, men veksler mellem praktiske øvelser/træning, med gruppe og plenumdiskussion.

### Udbytte

At skabe en intensiv klubtræningskultur og knytte sociale bånd på tværs af geografi og klubtilhørsforhold. Endvidere kan uddannelsen medvirke til at skabe et koncept til videreudvikling og udbredelse, således at klubtræningskulturen kan blive et naturligt tilbud på klubniveau.

### Kontakt

Dansk Skytte Union

Jens Møllenberg

Udviklingskonsulent

T/ +45 4035 5516 / +45 4326 2353

M/ [jens.moellenberg@skytteunion.dk](mailto:jens.moellenberg@skytteunion.dk)

### Tilmelding – 15. februar 2010

Jens Møllenberg

M/ [jens.moellenberg@skytteunion.dk](mailto:jens.moellenberg@skytteunion.dk)

Oplys følgende:

Navn

Tlf.: & mobil

Klub

Adresse

Mail

Disciplin

Post nr. & By

Født

T-shirt str.



DANMARKS IDRÆTS-FORBUND  
Olympisk komite