11. Teknikkit siunertaqarfillit

Pitsaasumik teknikkimik sungiusaanermi sukuiaanermut tunngasuuvoq - ilaterinani.

1. Tunngaviit qitiusut marluk toqqakkit sungiusarnerillu arlariit sammisigit.
2. Utikajaareqattaartarit - utaqqitsinaveersaarillu.
3. Meeqqat sussanersut oqaluttuariuk: 'Niaqqut kivillugu' imaanngitsoq 'ammut isigigavit'.
4. Sungiusarneq sioqqullugu sungiusarnerulluunniit kingorna oqariartuut apuuttaruk, sungiusarnerup nalaaniinngitsoq.

Iluatsiffigisinnaasaat ataaseq sammiuk - taava kingornatigut tulliuttoq sammisinnaavarsi.

Immiussaq 5 takuuk

Ilitsersuineq aamma teknikkimik sungiusaaneq

Sungiusaasuunermut ilinniutitut immiussat - Timersoqatigiit Kattuffiata Piginnaasanikqaffassaanerisa ilaattut ingerlatsineq.

#Aalasa 2030

Timersoqatigiit Kattuffiat
Grønlands Idrætsforbund

11. Teknik med fokuspunkter

Skarp tekniktræning handler om at skære fra - ikke lægge til.

1. Vælg ét til to faste fokuspunkter - og bliv ved dem over flere træninger.
2. Giv mange gentagelser - og hold ventetiden nede.
3. Sig, hvad børnene skal gøre: 'Løft hovedet' - ikke 'du kigger ned'.
4. Giv pointen før eller efter forsøget - aldrig midt i.

Én ting, de kan lykkes med - så tager I den næste bagefter.

Se film 5

Instruktion og tekniktræning

Læringsvideoer om trænergerningen - En del af Grønlands Idrætsforbunds kompetenceudvikling.

#Aalasa 2030

Timersoqatigiit Kattuffiat
Grønlands Idrætsforbund