6. Sungiusaasumut nutaamut sungiusaasinnaanermut allagartaq

Minutsi-alunni pilersaarusiorneq sungiusaanermi iluatsitsilluarneru-soqarsinnaavoq.

Immersugassaq immikkoortunik tallimalik - sungiusalinnginnermi tamatigut immersortaruk.

1. **Tikilluaqqusineq:** Ullormut pilersaarut suua?

2. **Kissasserneq:** Pingguaat suna aallarniissutigissavarput?

3. **Teknikki:** Suli qiimanerini suut sungiusassavagut?

4. **Unammineq:** Teknikki suna atorneqassava?

5. **Naggasiineq:** Suut eqikkassavagut?

Immiussaq 3 takuuk
Sungiusaanerup ilusilersornera immikkoortuilu

Sungiusaasuunermut ilinniutitut immiussat - Timersoqatigiit Kattuffiata Piginnaasanikqaffassaanerisa ilaattut ingerlatsineq.

#Aalasa 2030

Timersoqatigiit Kattuffiat
Grønlands Idrætsforbund

6. Træningspas for den nye træner

Få minutters planlægning giver meget mere træning.

En enkel skabelon med de fem faser - udfyld den før hver træning.

1. **Velkomst:** Hvad er dagens plan?
2. **Opvarmning**: Hvilken leg starter vi med?
3. **Teknik:** Hvad øver vi, mens de er friske?
4. **Spil:** Hvor skal teknikken bruges?
5. **Afslutning:** Hvad samler vi op på?

Se film 3

Træningens opbygning og faser

Læringsvideoer om trænergerningen - En del af Grønlands Idrætsforbunds kompetenceudvikling.

#Aalasa 2030

Timersoqatigiit Kattuffiat
Grønlands Idrætsforbund