



## PROGRAM

# Try-Out til Landsholdet

### Lørdag:

<b>10.00 - 10.45</b>	Velkomst Gennemgang af program Hvad vil der blive kigget efter?	Kursusleder Dan Berthelin Landstrænere Jan Frej Pedersen og Thomas Kiel Larsson
<b>11.00 - 12.30</b>	Teknisk analyse og fysisk screening på baggrund af analyse Forskellige tests (slagspils-, kortspils- og putte tests). Performance og konsekvenstests	Landstrænere Jan Frej Pedersen og Thomas Kiel Larsson samt Landsholdets fysiske trænere Jacob Nees og Martin Lauridsen
<b>12.30 - 13.15</b>	Frokost	Kursusleder Dan Berthelin
<b>13.30 - 17.00</b>	Teknisk analyse og fysisk screening på baggrund af analyse Forskellige tests (slagspils-, kortspils- og putte tests). Performance og konsekvenstests	Landstrænere Jan Frej Pedersen og Thomas Kiel Larsson samt Landsholdets fysiske trænere Jacob Nees og Martin Lauridsen
<b>17.00 - 18.00</b>	Shoot Out konkurrencer	Landstrænere Jan og Thomas samt Kursusleder Dan Berthelin
<b>18.30 - 19.15</b>	Aftensmad	Kursusleder Dan Berthelin
<b>19.15 - 21.00</b>	Evaluering og refleksion over dagen Egen statistik: Hvad kan jeg og hvad skal jeg kunne? Test i boldflugtslove	Landstrænere Jan og Thomas
<b>21.00 - 22.00</b>	Fri. Kaffe og kage	Kursusleder Dan Berthelin
<b>22.00</b>	Godnat	Kursusleder Dan Berthelin



## **Søndag:**

<b>07.00 - 07.20</b>	Morgenløb	Kursusleder Dan Berthelin
<b>07.20 - 07.40</b>	Bad	Kursusleder Dan Berthelin
<b>07.40 - 08.10</b>	Morgenmad	Kursusleder Dan Berthelin
<b>08.15 - 08.30</b>	Fælles gang til Tullamore GK	Landstrænere Jan og Thomas samt Ekstern Landstræner David Dickmeiss og Kursusleder Dan Berthelin
<b>08.30 - 09.30</b>	Opvarmning og målsætning for runden	Landstrænere Jan og Thomas samt Ekstern Landstræner David Dickmeiss og Kursusleder Dan Berthelin
<b>09.30 - 12.00</b>	9 huller - hvor målsætninger for runden afleveres på skrift Observation på banen	Landstrænere Jan og Thomas samt Ekstern Landstræner David Dickmeiss og Kursusleder Dan Berthelin
<b>11.30 - 12.15</b>	Nedvarmning og skriftlig evaluering	Landstrænere Jan og Thomas samt Ekstern Landstræner David Dickmeiss og Kursusleder Dan Berthelin
<b>12.15 - 12.30</b>	Fælles afgang til Idrætsskolen	Landstrænere Jan og Thomas samt Ekstern Landstræner David Dickmeiss og Kursusleder Dan Berthelin
<b>12.30 - 13.15</b>	Frokost	Kursusleder Dan Berthelin
<b>13.15 - 15.30</b>	Konkurrencer og tests	Landstrænere Jan og Thomas samt Ekstern Landstræner David Dickmeiss og Kursusleder Dan Berthelin
<b>15.30 - 16.00</b>	Opsummering og evaluering	Landstrænere Jan og Thomas samt Ekstern Landstræner David Dickmeiss og Kursusleder Dan Berthelin