

# MASTERCLASS



PRIS PR. KURSUS: 375,- | ALLE KURSER: 1200,- | PRISEN ER INKL. SANDWICH OG KAFFE | KURSERNE FOREGÅR I VOEL HALLERNE

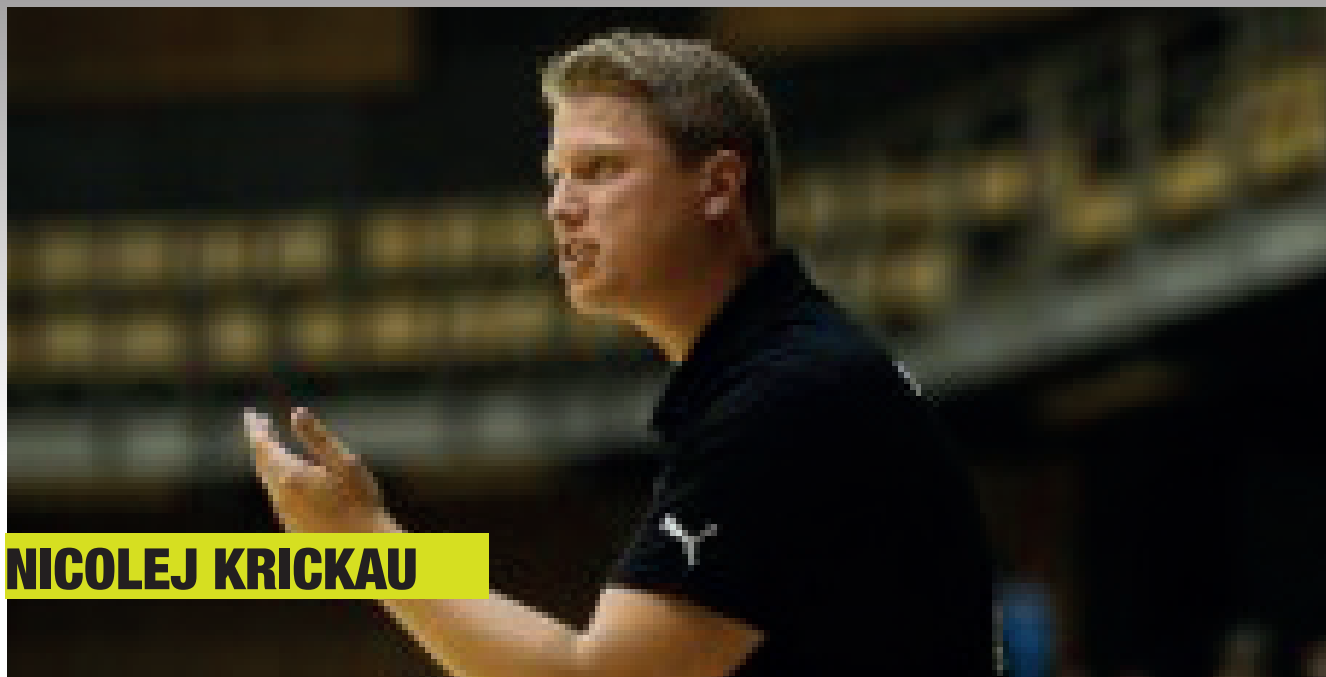
BESTILLING PÅ [EVENT@SILKEBORG-VOELKFUM.DK](mailto:EVENT@SILKEBORG-VOELKFUM.DK) | VED SPØRGSMÅL KONTAKT TOR MATHIASSEN 86854701 - 3



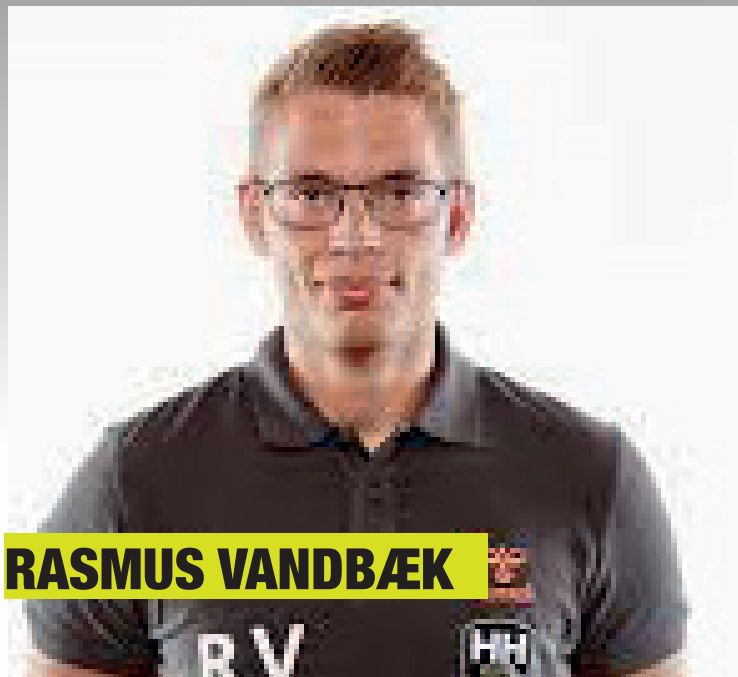
**THOMAS HØST**



**BSV**



**NICOLEJ KRICKAU**



**RASMUS VANDBÆK**

**Mandag d. 24/4 kl. 18-21.30  
THOMAS HØST**

*Talenttræner i DHF, assistent træner hos SK Århus' ligadamer og cheftræner for SK Århus' U18 piger.*

Thomas vil afholde et spændende foredrag omkring transitionen fra ungdoms- til seniorspiller. Thomas har været tilknyttet SK Århus' U18 piger gennem de seneste 5 år, hvor man på nuværende tidspunkt har 7 ud af 16 spillere på ligaholdet, der tidligere har spillet på U18 holdet. Så han ved om nogen, hvad der skal til for at sikre overgangen fra ungdoms- til seniorspiller. Ud over en Mastercoach uddannelse inden for håndbold, så er Thomas Høst uddannet fysioterapeut og har en bachelor i idræt.

Pladsspecifik træning m. BSV spillere.

**Mandag d. 1/5 kl. 18.00-21.30  
KOM IND I HOVEDET  
PÅ EN PROFESSIONEL  
HERRELIGA SPILLER**

*Vi har inviteret 6 BSV spillere som vil afholde et kursus om, hvordan de ser de væsentlige kompetencer på lige netop deres position.*

1 time med Stefan Hundstrup og Johan Hansen, 1 time med Michael Knudsen og Rasmus Jensen og en time med Nikolaj Øris og Nikolaj Markussen, hvor der er fokus på udviklingen for den enkelte. Spillerne får her mulighed for at drage på sine mange erfaringer i forhold til øvelser, fokuspunkter, udviklingsområder og meget mere. Denne gang er det ikke trænerhjernen vi åbner, men til gengæld den enkelte spiller, som kan se meget anderledes ud end trænerne. NB. Der tages forbehold for ændring i trænerne pga. landsholdsudtagelser.

**Mandag d. 8/5 kl. 18.00-21.30  
NICOLEJ KRICKAU**

*Cheftræner for Skanderborg Håndbold og kommende GOG cheftræner.*

Med stor inspiration i nogle af de store playmakere som Magnus Andersson, Christian Berge og Ivano Balic afholder Krickau et kursus, om playmakerens evne til altid at være i position og til at kunne afgøre boldene på kort tid. Positionering giver gode forudsætninger for både stående skud, deres gennembrud og deres evne til at assistere specielt stregspillerne. Er det det forventede skud fra stående omkring H3, der er det mest optimale, eller er der andre situationer, som giver større afkast? Hvilke situationer er bedst for centerspilleren at arbejde med gennembrud i? Og er der egentlig forskel på om man modtager bolden fra ventre eller højre side og om du er venstrehåndet eller højrehåndet?

**Mandag d. 15/5 kl. 18-21.30  
RASMUS VANDBÆK**

*Ass. træner og målvogtertræner i Randers HH og tidligere talent ansvarlig for målvogtere i DHF på pigesiden.*

Rasmus afholder et kursus om, hvordan man bedst holder fokus på sine målvogtere. 100 forskellige målvogterøvelser som omfatter opvarmnings-, mobilitets-, smidighedsøvelser, selvtræning til når man ikke er på mål og skudseancer. Så hvis du skal inspireres til at gøre dine målvogtere endnu bedre, så er kurset noget for dig og dine målvogtere.

Medbring din målvogter for kun 150,-. Målvogteren kommer ikke på gulvet, men observere øvelser på lige fod med andre kursister.