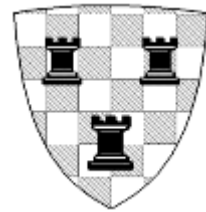


# Træningsdag 2019

Lørdag den 5. oktober 2019 afholder Allerød Skakklub en hel dag med skaktræning - vi planlægger en dag med en kombination af teori og praksis. I løbet af dagen vil der være fælles oplæg om skak og træningsmetoder samt niveauinddelte sessioner, hvor du kan komme mere i dybden. Klubbens træner GM Carsten Høi er blandt oplægsholderne.



De tidligere år har interessen for træningsdagen været stor, og vi glæder os til at følge op på succesen! Træningsdagen er for klubbens A- og B-medlemmer samt deltagere i begyndertræningen, uanset spillestyrke. Det koster 100 kr. at deltage i selve dagen, hvilket inkluderer:

- En hel dag med oplæg og workshops om skak og træningsmetoder
- Frokost
- Eftermiddagskaffe og kage
- Fri kaffe, te og isvand hele dagen

Det er muligt at købe øl og vand. Efter træningsdagen har du mulighed for at deltage i en hyggelig fælles aftensmad (kinesisk), som vi får bragt udefra. Prisen for middagen er 100 kr.

[Tilmelding sker her](#) – bemærk tilmeldingsfrist 30. september.

# Program for dagen

## 10.00 Velkomst og orientering om dagens program

### 10.15 Dræb din indre skaknisse. Skakressourcer på nettet.

Lars Pedersen og Nils Hoffmann fortæller om skak på nettet

### 11.15 Analyser og spil!

Vi deler nogle hold og spiller fra nogle givne midtspils-stillinger. Holdene får tid til at analysere stillingerne.

### 12.30 Frokost og frikvarter. Brød og pålæg a la Møllegården.

De, der hellere vil købe en sandwich i nærheden, gør det.

### 13.30 Spil aktivt og på gevinst a la Fischer.

Høi fortæller om legenden og krydrer med partier. Derefter kommer der et par Fischeropgaver som vi løser i grupper.

### 14.30 Partikavalkade med Høi.

Max tre partier a 20 min. Fortrinsvis for ikke-førsteholdspillere. Kun de kritiske stillinger behandles. Partilisterne skal indleveres inden og gerne med egne kommentarer.

### 15.30 Kaffepause

### 15.45 Holdopdelt træning. Rotation 1.

Vi deler tre grupper efter styrke og hver enkelt gruppe laver deres egen skakaktivitet:

- Hold 1: Masterclass med Høi
- Hold 2: Fælles opgaveløsning
- Hold 3: Temalyn, 4 runder

### 16.30 Rotation 2

- Hold 2: Masterclass med Høi
- Hold 3: Fælles opgaveløsning
- Hold 1: Temalyn, 4 runder

### 17.15 Rotation 3

- Hold 3: Masterclass med Høi
- Hold 1: Fælles opgaveløsning
- Hold 2: Temalyn, 4 runder

Masterclass'en kommer til at dreje sig om Fischers stil og filosofi omkring skakspillet illustreret med partier/stillinger, men også krydret med deltagernes spørgsmål og diskussion. Intet er helligt her; vi kigger på alt i grupperne!

### 18.00 Aftensmad fra "Kineseren"

19.00 **Lynskak!** Vi laver nogle tomandshold og spiller makkerlyn.