

INBJUDAN TILL

Träningsläger för er mellan 15 – 23 år i Nässjö



- Kursplats:** Nässjö Bowling Center
- Kursstart:** 9 – 11/8 - 2013
- Kursledare:** Mats "Klossen" Olsson, Eva Larsson och Dannie Madsen
- Kursavgiften:** Kursavgiften är endast **2000 Kr** (1000 Kr efter bidraget) per deltagare. Småland Blekinge Bowlingförbundet subventionerar stora delar. *Idrottslyftet kommer efter avslutat läger återbetala 1000 Kr till Dig som ett bidrag.* Avgiften inkluderar allt spel, spelanalys (filmade) CATS, del i 2 till 3 – bäddrum på Hotell Högländ, 2 frukostar, 2 luncher, 2 middagar och 3 fika. Återhämtning och avslappning i Spa-avdelningen. (Så lägret kostar alltså bara 1000 Kr)
- Innehåll** Kl. 16 – 21 fredag, kl. 09 – 20 lördag och kl. 09 – 15 söndag. Spelanalys och filmning i Dart Fish, CATS, grundteknik med de hjälpmedel och förutsättningar som finns i Nässjö. Individuell spelutveckling, Teori, Kost och hälsa, Fys, Mental träning, återhämtning, bl.a.
- Anmälan:** Anmälan senast den 10/6 - 2013 till
Eva Larsson
larsson.lindvagen@gmail.com
- OBS** **Var vänlig respektera anmälningsstiden.**
Max 28 Minimum 16 personer!
- Kallelse:** Kallelsen bekräftas efter 10/6 - BINDANDE anmälan fr.o.m. 15/7
- Program:**kallelse via mail i början av augusti
- Upplysningar:**kan erhållas genom
Eva Larsson
larsson.lindvagen@telia.com

V Ä L K O M N A
Småland Blekinge Bowlingförbundet

Program

Fredag

- 16.00 Presentation – programgenomgång
- 16.30 Uppvärmning – spel
- 16.45 Filmning - träningspass 1
- 18.00 Middag
- 19.00 Forts. filma, träningspass 2
- 20.00 Incheckning hotell
- 20.15 Återhämtning – SPA (Individuella spelanalyser)

Lördag

- 09.00 Teori – utveckling (mentala hinder eller möjligheter)
- 09.45 Grundteknik – varför? Hur ofta?
- 11.00 Vad hände? Vad kände? Vad lärde?
- 11.30 Snabba beslut...tempo eller förflyttning
- 12.00 Lunch
- 13.00 Teori banläsning – förändring/förflyttning/klot
- 13.30 Praktiskt på banan (långolja – kortolja)
- 15.00 Paus
- 15.15 Frågor, oljeprofil, tempo
- 15.30 Praktiskt på banorna
- 17.00 Middag
- 18.00 Teori
- 20.00 Hotellet – SPA?