

SMÅLANDS BOWLINGFÖRBUND

INBJUDAN

TILL

Träningsläger för er mellan 17 – 23 år i Nässjö

- Kursplats:** Nässjö Bowlingcenter
- Kursstart:** 13 – 14/3 - 2010
- Kursledare:** 4 st steg 3 utbildade tränare
- Kursavgiften:** Kursavgiften är endast **950Kr** per deltagare. SmBf subventionerar stora delar. Avgiften inkluderar allt spel, del i 3 – bäddrum på Hotell Högländ, frukost, middag och fika. Återhämtning och avslappning i Spa-avdelningen
- Innehåll** 10 – 17 lördag och 09 – 15 söndag, Spelanalys och filmning i Dart Fish, CATS, grundteknik med de hjälpmedel och förutsättningar som finns i Nässjö. Teori, återhämtning, bl.a.
- Anmälan:** Anmälan senast den 21/2 - 2010 till
Eva Larsson
larsson.lindvagen@telia.com
- OBS** **Var vänlig respektera anmälningstiden.**
Max 28 Minimum 16 personer!
- Kallelse:** Kallelsen bekräftas vid anmälan
- Program:**bifogas
- Upplysningar:**kan erhållas genom
Eva Larsson
larsson.lindvagen@telia.com

V Ä L K O M N A

Smålands Bowlingförbund

PROGRAM TRÄNINGSLÄGER 17 -23 år

09.45	Anmälan Betalning Fika
	Träningspass - filmning
Ca 12.30	Lunch
	Teori - PT
	Träningspass grundteknik
17.0	Middag
18.30	Spelanalys - Spa-avdelning återhämtning (bubbelpool, massagestolar, Formulera målsättning, kost/hälsa)
Söndag	
08.0	Frukost – utcheckning
09.0	Hallen CATS
12.30	Lunch
13.15	CATS
15.00	Avslutning och utvärdering

Kursen kommer att innehålla följande

Spelanalys (filmad i Dart Fish)

Grundteknik (spel mot spegel, persienn, balansplatta, koner, linje)

Teori – PT, 3-1-2, logiskt spårspel, kost/hälsa, mentala förberedelser, etik/moral,

Individuella rättelser

CATS - <http://www.kegel.net/products/products-cats.htm>