



**INBJUDAN  
TILL TRÄNARUTBILDNING STEG 2 - del 1  
VÄSTERÅS 12-14 FEBRUARI 2010.**

Västmanlands bowlingförbund inbjuder till en tränarutbildning steg 2. Utbildningen omfattar två delar och denna inbjudan avser del 1. Den andra delen är planerad att ske någon gång i maj-juni. Exakt datum bestäms under kursen.

**Kursplats:** Bellevuestadion, Västerås

**Kursstart:** Fredagen den 12 februari 2010 kl. 17.00

**Kursledare:** Eva Larsson, Gislaved. Eva är en av landets mest erfarna tränarutbildare. Hon är dessutom assisterande förbundskapten för juniorlandslaget.

**Förkunskapskrav:** Steg 1 tränarutbildning eller motsvarande erfarenhet av bowlingträning.

**Kursavgift:**

	<b>Anmälan före 2010-01-31</b>	<b>Anmälan efter 2010-01-31</b>
Med övernattning	2200 kr	Med övernattning 2500 kr
Med eget boende	1600 kr	Med eget boende 1800 kr

Avgiften inkluderar spel, utbildningsmaterial, instruktion, mat och inkvartering i 3-bäddrum på IBIS Hotell ca 200m från hallen.

Kursavgiften faktureras. Ange fakturaadress i din anmälan  
Kursavgiften avser endast del 1 i utbildningen.

**Anmälan:** **Anmälan senast den 5 februari 2010 sker via mail till:**  
[vastmanland@swebowl.se](mailto:vastmanland@swebowl.se)

Ange i anmälan: Namn, klubb, e-post och telefon samt fakturaadress. Anmälan är bindande efter 2010-01-31.  
Anmäl er så snabbt som möjligt.

**Upplysningar:** Ytterligare upplysning fås genom att kontakta Joakim Ek på tel. 0705-18 16 91 eller e-post, [joakim.ek@swebowl.se](mailto:joakim.ek@swebowl.se)

**V Ä L K O M N A !**



## PROGRAM STEG 2 del 1, 12-14 februari 2010

### Fredag

16.30 - 17.00	Incheckning på hotellet och samling i hallen
17.00 - 21.00	Presentation av materialet och introduktion Att vara ledare + historik och etik + Leda med förtroende Att vara lärare, lärande miljö
ca 19.00	Kaffe och landgång

### Lördag

08.00	Frukost på hotellet
09.00 - 12.00	Bellevue Bowlinghall Anläggning - Bana - Klot Startposition - Svingstartposition Grundträning: Svingträning
12.00 - 13.00	Lunch i hallen
13.00 - 14.00	Teori
14.00 - 17.00	Bowlinghallen Grundträning : Steglängd Grundträning : GNILWOB Spärrspel
17.30 - 19.00	Middag på hotellet
19.00 - ca 20.30	Grupparbeten

### Söndag

08.00	Frukost på hotellet - utcheckning
09.00 - 11.00	Bowlinghallen Skarpt läge
11.00 - 12.00	Teorisamling, reflektion
12.00 - 13.00	Lunch i hallen
13.00 - 15.00	Kursgenomgång, reflektion, hemuppgift, nästa träff
15.00	Avslutning.