

SMÅLANDS BOWLINGFÖRBUND

INBJUDAN

TILL

Träningsläger för er mellan 16 – 23 år i Nässjö

- Kursplats:** Nässjö Bowlingcenter
- Kursstart:** 12 – 14/8 - 2011
- Kursledare:** Mats "Klossen" Olsson, Eva Larsson ytterligare 2 ass tränare
- Kursavgiften:** Kursavgiften är endast **2000 Kr** (1000 Kr efter bidraget) per deltagare. SmBf 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
- Innehåll** 16 - 21 fredag, 09.00 – 20.00 lördag och 09.00 – 15.00 söndag, Spelanalys och filmning i Dart Fish, CATS, grundteknik med de hjälpmedel och förutsättningar som finns i Nässjö. Individuell spelutveckling, Teori, Kost och hälsa, Mental träning, återhämtning, bl.a.
- Anmälan:** Anmälan senast den 25/7 - 2011 till Smålands Bowlingförbunds kansli lotta.runstrom@telia.com
- OBS** **Var vänlig respektera anmälningstiden.**
Max 28 Minimum 16 personer!
- Kallelse:** Kallelsen bekräftas efter 25/7
- Program:**bifogas i början av augusti
- Upplysningar:**kan erhållas genom Eva Larsson larsson.lindvagen@telia.com

V Ä L K O M N A

Smålands Bowlingförbund

Program

Fredag 12/8

- 16.0 Presentation – programgenomgång
- 16.30 Uppvärmning – spel
- 16.45 Grundteknik – samtidigt filmas ni en och en
- 18.0 Middag
- 19.0 Forts. filma, grundteknik
- 20.0 Incheckning hotell
- 20.15 Återhämtning – SPA (Individuella spelanalyser)

Lördag 13/8

- 09.0 Teori – utveckling (mentala hinder eller möjligheter)
- 09.45 Grundteknik – varför? Hur ofta?
- 11.0 Vad hände? Vad kände? Vad lärde?
- 11.30 Snabba beslut...tempo eller förflyttning
- 12.0 Lunch
- 13.0 Teori banläsning – förändring/förflyttning/klot
- 13.30 Praktiskt på banan (långolja – kortolja)
- 15.0 Paus
- 15.15 Frågor, oljeprofil, tempo
- 15.30 Praktiskt på banorna
- 17.0 Middag
- 18.0 Teori
- 20.0 Hotellet – SPA?

Söndag 14/8

- 09.0 CATS (individuell utveckling)

12.0 Lunch

13.0 ”tävling”

14.0 teori – ladda över allt material (till era USB som ni har med) – utvärdering

15.00 hemresan kan påbörjas