

INBJUDAN TILL Träningsläger för er mellan 14 – 21 år i Nässjö



- Kursplats:** Nässjö Bowling Center
- Kursdatum:** 14 – 16/8 - 2015
- Kursledare:** Mats "Klossen" Olsson, Eva Larsson och Dannie Madsen
- Kursavgiften:** Kursavgiften är endast **2000 Kr** (1000 Kr efter bidraget) per deltagare. Avgiften betalas **kontant** vid kursstart. Småland Blekinge Bowlingförbund subventionerar stora delar. *Idrottslyftet kommer efter avslutat läger retroaktivt att återbetala 1000 Kr till din förening som ett bidrag.* Avgiften inkluderar allt spel, spelanalys (filmade) CATS, del i 2 till 3 – bäddsrum på Hotell Högland, 2 frukostar, 2 luncher och 2 middagar. Återhämtning och avslappning i Spa-avdelningen.
- Innehåll:** Kl. 16 – 20 fredag, kl. 09 – 19 lördag och kl. 09 – 14 söndag. Spelanalys och filmning, 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 10/6 - 2015 till Dannie Madsen dannie.madsen@hotmail.com
- Sen avanmälan kräver läkarintyg för avgiftsbefrielse.
- OBS!** **Var vänlig respektera anmälningstiden.**
Max 28 Minimum 16 personer!
- Kallelse:** Anmälan bekräftas efter 10/6
- Program:**bifogas i början av augusti
- Upplysningar:**kan erhållas genom Dannie Madsen dannie.madsen@hotmail.com

V Ä L K O M N A !
Småland Blekinge Bowlingförbund

Program

Fredag

- 16.00 Presentation – programgenomgång
- 16.30 Uppvärmning – spel
- 16.45 Grundteknik – samtidigt filmas ni en och en
- 18.00 Middag
- 19.00 Teori
- 20.00 Incheckning hotell
- 20.15 Återhämtning – SPA (Individuella spelanalyser)

Lördag

- 09.00 Teori
- 09.45 Grundteknik (praktiskt)
- 11.00 Teori
- 11.30 Praktik
- 12.00 Lunch
- 13.00 Praktik
- 13.45 Teori
- 14.30 Praktik
- 15.15 Paus/Frågor
- 15.30 Praktik
- 17.00 Middag
- 18.00 Teori
- 19.00 Hotellet – SPA?

Söndag

09.00	CATS (individuell utveckling)
11.45	Lunch
12.30	”Tävling”
13.45	Avslut/frågor – utvärdering
14.00	Hemresan kan påbörjas

OBS!

Alla tider är cirkatider, vissa pass kan utgå om gruppen så önskar, viktigast är att deltagarna utvecklas och får kunskap/utveckling/utbildning i vad som känns viktigast.