

Träningsgrupper BS OLYMP

Breddgrupp:

Träning för ungdomar samt nya medlemmar som lär sig grunderna i bowling. Här inleds grunderna i bowling med startposition, swing, steg, timing och släpp och vikten av en bra slutposition. Målet är att kunna ta fem steg med en avslappnad swing och att känna till att swing och steg hör ihop för att kunna få till ett bra släpp i rätt tid med en balanserad slutposition.

Utvecklingsgrupp:

Träning för de som vill utveckla sina grunder. Fokus ligger nu på att mer tekniskt träna sin swing, timing, steg, kroppsvinklar och släpp. Här gör vi utvalda övningar för att träna vidare på grunderna, både framme vid linjen, 1-steps övning, 3-steps övning och full ansatts. Vi lär oss detaljer som är oerhört viktiga för att få ett jämnare spel. Vi kommer även att gå igenom ett spärrspel som ökar era chanser att spärra.

Dessa träningar görs utan resultat-tavlan igång och enligt träningsplanen för utvecklingsgruppen

Egen träning:

Här tränar de som bara vill spela bowling utan någon styrd träning. Skulle det vara något som man vill ha hjälp med så hjälper vi såklart gärna till. Har man också varit i utvecklingsgruppen och nu vill träna på egen hand så gör ni det här.

Avancerad:

Denna träning riktar sig till dig som redan har ett väl fungerande spel och ett stabilt snitt, spelare som spelar i A-lags nivå eller nära den nivån.

Här kommer vi att göra enskilda spelanalyser där vi filmar ditt spel och detalj-utvecklar din spelarteknik. Vi kommer teoretiskt att diskutera banprofiler, strategi, mental träning och spärrspel

Dessa träningar görs utan resultat-tavlan igång.

Teori:

Vi kan sätta ihop ett teoretiskt pass om det finns önskemål för detta. Skriv och berätta vad et är ni vill att vi ska ta upp.