

Utvecklingsgrupp

Träningsupplägg:

Denna gruppens träningsupplägg planeras att genomföras under fyra månader. Träningen lägger, i nämn ordning fokus på:

- **Swingen**
 - Övningar i olika steg från linjen och tillbaka (gnilwob). Här kommer vi även att gå igenom en bra slutposition.
 - Vid linjen
 - 1-steg
 - 3-steg
 - Full ansats
- **Timing**
 - Övningar i olika steg för att få optimal timing
 - Från startposition
 - Från steg tre
 - Full ansatts
- **Steg**
 - Vi går igenom hur stegen ska tas för att få en bra swing
 - Vi tränar på en femstegsansatts
 - Här ska vi nu få in de övriga delarna vi tränat på
 - Swing och Timing i full ansats.
Med dessa i symbios kan vi, och endast då, få till ett bra släpp av bollen ut i banan.
- **Kroppsvinklar och släpp**
 - Här går vi igenom viktiga kroppsvinklar och förklarar ett bra släpp.
 - Visning av vinklar och egen övning
 - Visning av släpp och övningar
- **Spärrspel & PT (Personligt tal)**
 - Under vecka fyra i varje träningsmånad kommer vi att träna på spärrspelet.
 - Vi visar ett spärrspel som man kan använda och som ökar spelarens procentsatts att träffa sin kägla. Har man ett eget spärrspel så kikar vi på det och då försöker utveckla detta.

Denna träningsgrupp har följande upplägg

Varje träning kommer att börja med en kort uppvärmning. Detta gör vi för att undvika skador och för att vi inte ska slösa slag på att värma upp vid tävling. Vid tävling ska vi ju inte bowla för att värma upp. Vi värmer upp för att bowla.

Månad 1 (Swing)

- Vecka 1 Genomgång och övningar på swing
- Vecka 2 Egen träning på swing, hjälp vid behov
- Vecka 3 Repetition av övningar och egen träning
- Vecka 4 Här introducerar vi spärrspel & PT(personliga tal)

Månad 2 (Timing)

- Vecka 1 Genomgång och övningar på Timing
- Vecka 2 Egen träning på timing, hjälp vid behov
- Vecka 3 Repetition av övningar och egen träning
- Vecka 4 Spärrspel

Månad 3 (Steg)

- Vecka 1 Genomgång och övningar på steg
- Vecka 2 Egen träning på steg, hjälp vid behov
- Vecka 3 Repetition av övningar och egen träning
- Vecka 4 Spärrspel

Månad 4 (Kroppsvinklar & Släpp)

- Vecka 1 Genomgång och övningar på kroppsvinklar, släpp
- Vecka 2 Egen träning på kroppsvinklar och släpp, hjälp vid behov
- Vecka 3 Repetition av övningar och egen träning
- Vecka 4 Spärrspel