

Avancerad träning

Träningsupplägg:

Denna träning är tänkt att finslipa ett redan väl fungerande spel. Vi kommer att göra spelanalyser genom filmning, för att se var vi kan hitta utvecklingsbitar att jobba med.

Vi kommer att prata banor och profiler och såklart prova. Hur bör man tänka, vilka bollar börjar vi med och hur hitta vi vår linje att spela på. Hur spelar vi på en sönderspelad bana, hur börjar vi på olika profiler, med brytpunkter, linjer och hur bör strategin vara. Inspelsstrategi vid tävlingar och hur bör man tänka där.

Vi kommer testa på ett fungerande spärrspel och vilka vinster vi har med ett oljeberoende spärrspel.

Vidare kommer vi att prata om mentalträning och vikten av att värma upp. Varför och hur kan detta påverka utgången av tävlingen. Även vikten av sömn och vad/hur vi bör äta innan en tävling.

Vi kan också ta fram specifika träningar efter önskemål.