



Kursusprogram for Træner 2

1. del: 23. november - 25. november 2018

Fredag

12.00 – 12.55	Kursusstart, introduktion og praktiske bemærkninger
13.00 – 13.45	Frokost
14.00 – 14.55	Teori: Kuglereaktion og kuglelære
15.00 – 15.55	Teori: Kuglereaktion og kuglelære
16.00 – 16.55	Praktik: Kuglereaktion og kuglelære
17.00 – 17.55	Teori: Repetition / Brug af tape
18.00 – 18.45	Middag
19.00 – 19.55	Teori: Tilt og Loft / Præcisionstræning
20.00 – 20.55	Praktik: Tilt og Loft / Præcisionstræning
21.00 – 22.00	Teori: Repetition / Indhold i tasken
22.00	Socialt samvær

Lørdag

08.00 – 08.55	Morgenmad
09.00 – 09.55	Teori: Formidling og præsentationsteknik
10.00 – 10.55	Teori: Formidling og præsentationsteknik
11.00 – 11.55	Teori: Formidling og præsentationsteknik
12.00 – 12.55	Teori: Formidling og præsentationsteknik (gruppearbejde)
13.00 – 13.45	Frokost
14.00 – 14.55	Teori: Formidling og præsentationsteknik (gruppearbejde)
15.00 – 15.55	Teori: Formidling og præsentationsteknik
16.00 – 16.55	Teori: Svingets hastighed. Kuglehastighed
17.00 – 17.55	Praktik: Svingets hastighed. Kuglehastighed
18.00 – 18.45	Middag
19.00 – 19.55	Teori: Spilleranalyse
20.00 – 20.55	Praktik: Spilleranalyse
21.00 – 22.00	Teori: Opfølgning på spilleranalyse
	Præsentation af hjemmeopgave
22.00	Socialt samvær

Søndag

08.00 – 08.55	Morgenmad / Værelser forlades
09.00 – 09.55	DIF kursus: Trænerrollen
10.00 – 10.55	DIF kursus: Trænerrollen
11.00 – 11.55	Aktivitet
12.00 – 12.55	DIF kursus: Trænerrollen
13.00 – 13.45	Frokost
14.00 – 14.55	DIF kursus: Trænerrollen
15.00 – 15.55	DIF kursus: Trænerrollen
16.00 – 16.30	Opsummering. Evaluering. Afslutning



Kursusprogram for Træner 2

2. del: 22. februar - 24. februar 2019

Fredag

12.00 – 12.30	Kursusstart og praktiske bemærkninger
12.30 – 12.55	DIF kursus: Træningsplanlægning
13.00 – 13.45	Frokost
14.00 – 14.55	DIF kursus: Træningsplanlægning
15.00 – 15.55	Fysisk aktivitet
16.00 – 16.55	DIF kursus: Træningsplanlægning
17.00 – 17.55	DIF kursus: Træningsplanlægning
18.00 – 18.45	Middag
19.00 – 19.55	DIF kursus: Træningsplanlægning
20.00 – 20.55	DIF kursus: Træningsplanlægning
21.00 – 22.00	Teori: IT og elektroniske medier i træningen
22.00	Socialt samvær

Lørdag

08.00 – 08.55	Morgenmad
09.00 – 09.55	DIF kursus: Idrætspsykologi
10.00 – 10.55	DIF kursus: Idrætspsykologi
11.00 – 11.55	DIF kursus: Idrætspsykologi
12.00 – 12.55	DIF kursus: Idrætspsykologi
13.00 – 13.45	Frokost
14.00 – 14.55	DIF kursus: Idrætspsykologi
15.00 – 15.55	Fysisk aktivitet
16.00 – 16.55	DIF kursus: Idrætspsykologi
17.00 – 17.55	Opfølgning
18.00 – 18.45	Middag
19.00 – 19.55	Gennemgang af hjemmeopgave i spilleranalyse (grupper)
20.00 – 20.55	Gennemgang af hjemmeopgave i spilleranalyse (grupper)
21.00 – 22.00	Gennemgang af hjemmeopgave i spilleranalyse (alle)
22.00	Socialt samvær

Søndag

08.00 – 08.55	Morgenmad / Værelser forlades
09.00 – 09.55	Teori: Armsving
10.00 – 10.55	Praktik: Armsving
11.00 – 11.55	Teori: Banelæsning
12.00 – 12.55	Praktik: Banelæsning
13.00 – 13.45	Frokost
14.00 – 14.55	Teori: Oliemaskiner / Olieprofiler
15.00 – 15.55	Teori: Opsummering. Hjemmeopgaver
16.00 – 16.30	Evaluering og afslutning



Kursusprogram for Træner 2 3. del: 14. juni - 16. juni 2019

Fredag

12.00 – 12.30	Kursusstart og praktiske bemærkninger Introduktion til præsentationer
13.00 – 13.45	Frokost
14.00 – 14.55	Teori: Tidens tendenser i bowling
15.00 – 15.55	<i>Præsentation:</i> At være træner m.m. <i>Præsentation:</i> Pendultræning
16.00 – 16.55	<i>Præsentation:</i> Korrektionssystem 3-1-2 <i>Præsentation:</i> Omvendt bowling – uden tilløb
17.00 – 17.55	Praktik: Opvarmning, 3 x præsenterede emner
18.00 – 18.45	Middag
19.00 – 19.55	<i>Præsentation:</i> Sparesystem 3-6-9 <i>Præsentation:</i> Igangsætning
20.00 – 20.55	<i>Præsentation:</i> Omvendt bowling – igangsætning <i>Præsentation:</i> Armsving
21.00 – 22.00	Praktik: Opvarmning, 3 x præsenterede emner
22.00	Socialt samvær

Lørdag

08.00 – 08.55	Morgenmad
09.00 – 09.55	DIF kursus: Fysisk træning (Teori)
10.00 – 10.55	DIF kursus: Fysisk træning (Teori)
11.00 – 11.55	DIF kursus: Fysisk træning (Teori)
12.00 – 12.55	DIF kursus: Fysisk træning (Teori)
13.00 – 13.45	Frokost
14.00 – 14.55	DIF kursus: Fysisk træning (Teori)
15.00 – 15.55	DIF kursus: Styrketræning (Teori)
16.00 – 16.55	DIF kursus: Styrketræning (Teori)
17.00 – 17.55	DIF kursus: Styrketræning (Teori)
18.00 – 18.45	Middag
19.00 – 19.55	DIF kursus: Styrketræning (Teori)
20.00 – 20.55	DIF kursus: Styrketræning (Teori)
21.00 – 22.00	Teori: Opfølgning på Fysisk træning og Styrketræning
22.00	Socialt samvær

Søndag

08.00 – 08.55	Morgenmad / Værelser forlades
09.00 – 09.55	<i>Præsentation:</i> Kuglereaktion <i>Præsentation:</i> Banelæsning
10.00 – 10.55	<i>Præsentation:</i> Slip <i>Præsentation:</i> Kontrol af slip og kuglens dynamik
11.00 – 11.55	Praktik: Opvarmning, 3 x præsenterede emner
12.00 – 12.55	Teori: Opfølgning på præsentationer
13.00 – 13.45	Frokost
14.00 – 14.55	Afsluttende prøve
15.00 – 15.55	Opfølgning på prøve / Opsummering
16.00 – 16.30	Evaluering og afslutning