

# Invitasjon til Trener 1 kurs 2024.

## SportBowlingNorge Akademi inviterer til NBF Trener 1/EBF L1 trener kurs.

Kurset krever ingen forkunnskaper og gir deg den basiskunnskapen som kreves for å utvikle spillere på nybegynnernivå.

Hovedformålet med kurset er å utvikle trenere som skal jobbe i klubbene med å lære spillere å gjøre et godt bowlingslag. Det er i hovedsak spillere i målgruppen 0-150 i snitt.

Etter 150 timer med aktiv Coaching etter fullført kurs blir man sertifisert som Trener 1/EBF L1.

### Følgende emner vil inngå:

- **Utstyr og spillmiljø**
- **Teknikk utvikling**  
- inkluderer basis 2-håndsteknikk
- **Banebehandling**
- **Kosthold**
- **Coaching /Pedagogikk**
- **Enkle Mentale teknikker**
- **Sparespill**
- **Utøverens livstil**
- **Teoretisk og praktisk eksamen**

### Kurset arrangeres som følger:

Varighet: 4 dager

**Orienteringskveld: 4/3 kl. 1800- 1930**

**Teorikveld: 11/3 kl.1800-2100**

Selvstudium: Deler av kurset er selvstudium for å korte ned på antall dager.

**Kursdager: 3.**

**Fredag 15/3 kl.1800-2100**

**Lørdag 16/3 kl. 0900-2100**

**Søndag 17/3 kl.0900- 1700**

- Påmeldingsfrist: 25/2-2024  
Minimum 6 deltakere kreves for gjennomføring av kurs.
- Sted: Trondheim
- Pris: 3500,- eks reise.
  - Inkluderer kursmaterieil, baneleie, hotellrom i dobbeltrom.  
(det oppfordres til klubbene å støtte deltakere økonomisk og at klubbene søker støtte hos respektive krets)
- Påmelding gjøres til: [le.s@online.no](mailto:le.s@online.no)

For mer informasjon eller spørsmål ta kontakt:

Leif Espen Skjegstad, 917 14 283

Ulf Hämnäs, 480 42 706

