	ATT UTVECKLA MOTORIKEN			ATT LÄRA SIG TRÄNA		TRÄNA FÖR ATT VINNA		BOWLA HELA LIVET
	Bowla för att ha kul	**Teknik Grunder**	**Teknik**	**Träna för att träna**	**Träna för att tävla**	**Träna för att prestera**	**Leva för att vinna**	
Utb mtrl. /Övningar	Föräldrautb (lätt att göra rätt)	TUG/ETBF 1	ETBF 1/2	ETBF 2 , TräningsCoach	ETBF 2/3 , Tävlingscoach	ETBF 3 + specialist	ALLA	Anpassning efter nivå
Ålder	P 6-9 | F6-8	P 9-12 | F 8-11	P 12 - 14 | F11-13	P 14-16 | F 13-15	P 16-19+ | F15-18+	M 19-25+| K 18-23+	M 25+ | K 23+	Börja när som helst
Träningsmängd	Organiserat 1 tim/vecka	2 tim/vecka	2-4 tim/vecka	4-6 tim/vecka	8-12 tim/vecka	12-16 tim/vecka	Leva för att vinna	Efter egna val
Typ av engagemang	För skojs skull	Spontant	Intresserat	Dedikerat	Nästa generation	Team Sweden	Världsellt	
					4-8 år till Världstopp	0-4 år till Världsellt		
Teknik	(Motoriska grunder) Statisk balans, springa, vertikala hopp, fånga	Motoriska grunder - Hoppa i sidled, kasta, sparka. Bowling: Swing & Timing	Motorisk träning, Bowling: Swing & Timing, Släpp: Intro Olika Axlrotationer	Bowling: Swing, Timing, Steg & Kroppsvinklar. Spelteknik: Intro, Släpptekník	Grundteknik: Färdigställ	Grundteknik: Perfektion	Bevara	
	Inte viktigt att lära - HA SKO?!	Släpp: Rulla			Spelteknik: Förfina	Spelteknik: Perfektion		
			Rotationer i fokus	Fart och rotationer	Släpp: Förfina	Släpp: Perfektion		
Teori/Taktik	Säkerhet	Säkerhet	Spärrspel - system	Förflyttningar	Spärrspel - vinkeloptimering	BP längdkontroll - Hastighet, Axlrotationer, Klotval		
		Kägelplacering	Banans - förhållanden	Sikstystem	Pocket vs. Carry			
		Klotvikt och passform	Kägelfall - intro	Kägelfall	Exit point (rule of 31)			
		ETT - intro	ETT					
			Centrala begrepp - intro	Centrala begrepp	Centrala Begrepp			
Klot	Vikt	Grepp, Vikt	Yta	Klotdynamik	Ballmotion - friktion	Ballmotion	Klotbornning	
				Intro: Ballmotion	Skid-hook-roll	Layout		
					Bygga arsenal	Grepp		
Banbahandling	Olja efter linjen (säkerhet)		Oljeregeln	Olika svårigheter (profiltyp)	Oljeprofiler - lässa kosi	Maskiner och produkter	Pattern Management	
					Break Down - intro	Topografi - laminat	Olika installationer (banor)	
					Topografi - intro	Break Down	Bygga egna profiler	
						Pattern Management		
Fys	Uppvärmning	Balans, rörlighet, rymduppfattning	Balans, rörlighet, rymduppfattning	Intro Styrka, Core, skadepreventiv rörlighetsträning	Styrketräning. Core, ben, rörlighet, uthållighet	Spelstilsspecifik styrketräning. Core, ben, rörlighet, uthållighet	Spelstilsspecifik styrketräning. Core, ben, rörlighet, uthållighet	Skadeförebyggande
Kost/Sömn		Minst 9 tim.	Kolhydrater och Protein	Hur mycket och hur ofta	Att äta för att träna	Att äta för att tävla		
		Äta regelbundet	Alkohol och tobak	Droger	Att sova för att orka träna	Att sova för att orka tävla		
			Energidryck		Doping			
Idrottpsykologi	Intoduktion, kom ihåg saker om ett objekt	Sinnet och kroppens samband	Mentala tillståndets påverkan på prestationen, Positivt självprat	Planering, Fokus, Koncentration, Att sätta mål - intro, Självförtroende/Självkänsla	Motivation, Att sätta mål, Utvärdera, Visualisera, PMR (muskelreglering), Andning	PSR, Periodisering, Träningsplanering, Träningsdagbok	Situationens inverkan på prestationen, Val och prioriteringar	
Regler/Etikett	Säkerhet	Säkerhet	Räkna	Blå boken - tävlingsregler		ETBF	PBA	
		Vara Kompis	Rent spel			IBF		
		Intro: Räkna	Vinna och förlora					
	Vett och etikett för föräldrar!		Samarbeta					
Tävlingar	Ha kul tävlingar (ej räkna)	Lokala i egen ålder	Regionala tävlingar	Nationella	Nationella	Nationella	Internationella	Efter förmåga och intresse
	Självutmanande omgivning	Skills mer än resultat	Könsuppdelade mest	Könsuppdelade		Internationella	Nationella	klubb, SDF, Nat, Int
	Multisport	Mixade	Skills baserade	Ingen hcp, Klasser				
		Multisport	Multisport					
Ex.	Självutmanande	SUL	SUL	Junior Masters	SM	SM	Mästerskap	
		Lokalt	Lokalt/SDF	SDF tävlingar	SYO	Landskapstourer	EBT	
					JUNIOR MASTERS	EBT	PBA/WBT	
Tränarutbildning	Föräldrautb	TUG/ETBF 1	ETBF 1/2	ETBF 2	ETBF 3	ETBF 3 + specialist	Specialister	Baserat på spelarens behov
Coach:	(Grundutb. Trän. [SISU])	NPF	Coachutbildning - träning		Coachutbildning - tävling			
Arrangör:	Klubb/Distrikt	Distrikt/SvBF	SvBF	SvBF	SvBF	ETBF	Proffstourer	
		SISU	SISU	SISU	ETBF	IBF	ETBF	
					RF		IBF	

	AKTIV START	GRUNDER	LÄRA SIG ATT SPELA	TRÄNA FÖR ATT TRÄNA	TRÄNA FÖR ATT TÄVLA	TRÄNA/TÄVLA FÖR ATT VINNA	LEVA FÖR ATT VINNA	
					VÄGVALET FÖR ELITSATSNING			
	Skapa en organiserad fysisk aktivitet i minst 30 min per dag för förskolebarn.	Erbjud riktade övningar till att utveckla rörlighet och mer sportspecifika färdigheter.	Detta är den kanske viktigaste perioden för utveckling av motoriska färdigheter.	Fokus på bowlingspecifik tekniktränig.	Erbjud individuellt anpassad träning året runt.	Träna för att formtoppa till viktiga tävlingar.	Byt till 25-75 träning/tävlingsratio	HA SKO? med din bowling
	Aktiviteten bör innehålla övningar för att utveckla motoriken.	Fokusera på att utveckla den fysiska kapaciteten, rörlighet, balans koordination och fart.	Gå djupare i de motoriska övningarna med mer detaljerade instruktioner i tekniken.	Rörlighetsträning är viktig då den snabba tillväxten är en stor påfrestning på leder och ligament.	Träna så tävlinglikt som möjligt. Använda färdigheter under olika tävlingsformer.	Hög intensitet och året runt	Prestera på bestälning	Individualisera träning och täviling efter förmåga och mälsättningar.
	Stimulera till minst 60 minuters lek varje dag för lägstadieelever	För de som ligger längst fram i utvecklingen kan gå djupare i tekniken	Här det dags att börja träna bowlingspecifik tekniktränig.	Mognadsgraden hos individen spelar stor roll i den här åldern och all träning bör anpassas efter mognadsgrad både fysiskt och psykiskt.	Individuellt anpassade trännigsprogram, bowlingspecifikt, fysiskt och mentalt.	Periodisering	Periodisering	
		Använd lekfulla övningar för att träna.	Styrketräning med den egna kroppen som vikt.		Stor vikt vid förberedelser inför både träning och tävling.			
			Introducera uthållighetstränig					