



SVENSKA BROTTNINGSFÖRBUNDET

STEG 1 (BROTTNING GRUND)

För att utveckla ledarna inom brottning har Svenska brottningsförbundet tagit fram en ny tränarstege. Utbildningsregion 4 erbjuder en "Ledar- och tränarkurs" där vi går igenom hur man planerar och genomför ett träningspass för de yngre brottarna. Målet med utbildningen är att utbilda ledare för att kunna hjälpa ordinarie tränare med träningar och så att man kan hålla i någon träning om det skulle behövas. Nivån på träningen är för nybörjare. Kursen varvar praktik med teori. Teorin tar vi direkt på mattan så det blir inget särskilt teoripass. Vi går i lugn takt igenom ett träningspass olika delar och vad man behöver tänka på.

Kursen är även en grundkurs för dem som vill bli ledare i klubben. För er som vill vara med på mattan, gäller vanliga träningskläder.

Datum: lördag 22 september 2012.

Tid: **10:00** (ombytt) - ca 15:00 se bifogat program

Plats: **Sundsvalls AIK' s träningslokal.**

Kostnad: 250: -/deltagare.

Anmälan till: christer.svantesson@cseab.se

Max antal deltagare är 25. Först till kvarn gäller.

För upplysningar: Jan - Olov Öhlen tel:073-8083474 (brottarna@gmail.com)

Sista anmälingsdatum är den 19 september 2012.

Kursledare är: Jan - Olov Öhlen.

OBS! Vid anmälan vill vi ha namn och klubb på deltagare, samt minst en kontaktperson i klubben, med telefon nummer.

Välkommen till Sundsvall.

Västernorrlands Brottningsförbund, Sundsvalls AIK och Svenska Brottningsförbundet.





SVENSKA BROTTNINGSFÖRBUNDET

STEG 1 (BROTTNING GRUND)

Program Sundsvall 22 september 2012

10.00 – 12.00 Teori

Träningsplaneringens grunder
Träningsplanering för olika åldrar
Tidsplanering för ett träningspass
Tävlingsstruktur
Regler
Etik och moral

12.00 - 12.30 Lunch (på egen bekostnad) med diskussioner

12.30 - 15.00

Praktik varvad med diskussioner
Lekar och lekens betydelse
Sekvensteknik
Fallövningar
Akrobatik
Hur man samlar en grupp
Avslutning och hemuppgift