



Svenska Brottningsförbundet



Steg 1 - *Brottning Grund*

och

Steg 2 - *Teknikpasset*

Brottning Grund

För att utveckla ledarna inom brottning har Svenska brottningsförbundet tagit fram en ny tränarstege. Utbildningsregion 3 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.

Teknikpasset

För att utveckla ledarna inom brottningen har Svenska brottningsförbundet tagit fram en tränarstege. Utbildningsregion 3 erbjuder nu Steg 2 "Teknikpass".

Målet med utbildningen:

- Att kunna hjälpa till med teknikträning för ungdomar.
- Att lära sig de tekniska grunderna i Grekisk - Romersk brottning.
- Att lära sig de tekniska grunderna i Fristil.
- Att ha kännedom om hur ett brottargrepp kan analyseras.
- Att själv kunna leda ett antal träningspass.
- Att ha kännedom om hur träningspassen i veckan planeras och hur dessa interagerar med varandra.
- Att lära sig praktiska övningar när det gäller de vanligaste greppen i de båda stilarna, både i stående och parterr.

Kursen är riktad till klubbars alla tränare samt föräldrar och ungdomar som fungerar som ledare eller tränarassistenter som har gått steg 1.

Kursledning:

Svenska Brottningsförbundet och Stockholm
Brottningförbund / Mikael Zetterberg.



Svenska Brottningsförbundet

Steg 1 - *Brottning Grund*

och

Steg 2 - *Teknikpasset*

Datum: 10 - 11 november 2012

Plats: Liljeholmshallen Mejeriv. 4, **Liljeholmen**

Kostnad: 300 kr inkl. lunch för båda dagarna. Betalas på plats.
150 kr inkl. lunch för en dag.

Tid: Samling kl 09.30 på lördag.
Steg 1 genomförs på lördag klar ca 15.00, sedan startar steg 2 på söndag.

Anmälan: Camilla Bjurberg 0733-414953
Mail till: Camilla@fontanafood.se
Max antal deltagare är 25. Först till kvarn gäller!
Senast den 8 november 2012.

Upplysningar: **Camilla Bjurberg** se ovan eller **Micke Z.** 070-573 50 97.

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

SISU Idrottsutbildarna, Spårvägens BK och SBF.