



Tränarkurs fortsättning Steg 3

Med inriktning mot ungdomar och elitträning

Vi BK Snar tillsammans med Norrbottens Brottningsförbund är jättegglada att kunna inbjuda er till tränarkurs tillsammans med Leo Östlund en av Sveriges mest meriterade tränare. Tränarkursen är menat som en inspirations och vitamininjektion för tränare och ledare inom brottningen.

Välkomna !

Plats: Hildursborg/ Brottarnashus i Boden

Datum: Lördag den 14/12- Söndag den 15/12- 2019

Kostnader: 800 Kr/person (Fika, Lunch & middag ingår)

Varje deltagare(förening) står själv för resa och logi.

Anmälan: Senast: 9/12 -2019

Klädsel: Medtag klädsel för fysisk aktiviteter.

Boende: Vi rekommenderar följande Hotell & Vandrarhem:

Hotell Nivå: Växel: 0921-558 60. Hemsida www.Hotellniva.se

Bodens Vandrarhem: tel: 0921-133 35. Hemsida:

bodensvandrarhem.com

Information/frågor: Linda Karlsson tel 070-366 90 88 och
Peter Bohm tel: 070-663 87 61 alt Jan Karlsson 070-735 61 31



PROGRAM

Lördag den 14/12

Ungdomsträning

09.00-10.30	Barns fysiska och motoriska utveckling-När, hur vad skall barn träna?
10.30-11.00	Fika
11.00-12.3	Praktisk tränarskap med inriktning mot aktuell målgrupp.
12.30-13.30	Lunch
13.30-15.00	Ledarskap/träninglära med inriktning mot träningsplanering.
15.00-17.30	Praktisk tränarskap med inriktning mot aktuell målgrupp.
17.30-	Middag

Söndag den 15/12

Ungdoms- och elitträning

09.00-10.30	Föreläsning om Ungdoms-elitträning.
10.30-11.00	Fika
11.00-12.30	Praktisk tränarskap
12.30-13.30	Lunch
13.30-15.30	Praktik tränarskap mot elitträning
15.30- 16.30	Fika Diskussion och frågestund
16.30	Avslutning, utdelning av intyg.

Brottarhälsningar

Jan Karlsson