



BAYERISCHER SPORTKEGLER- UND BOWLINGVERBAND e.V.

Referat für Leistungssport 09 / 2024

Ablaufbeschreibung des U14 Förderlehrganges vom 04.12. - 06.12.2026 in der Sportschule Oberhaching

Eintreffen der Teilnehmer in der Sportschule bis spätestens 18.00 Uhr.

Anschrift: Sportschule Oberhaching, Im Loh 2

Anschließend gemeinsames Abendessen im Speisesaal

Begrüßung und Lehrgangseinführung im Unterrichtssaal

- Vorstellung des Lehrteams
- Vorstellung der Teilnehmer
- Verhaltensregeln Sportschule
- Kilometerabfrage der Anreise
- Durchsprache des Lehrgangsablaufes mit Inhalten
- Auslosung der Gruppen und Bahnen für den Samstag

Anschließend Ausgleichssport.

Der Samstag beginnt mit Wecken, Frühsport, gemeinsames Frühstück.

08.00 Uhr Fahrt zur Kegelbahn in der Säbenerstraße

Um 08.30 Uhr beginnen wir mit dem Aufwärmen der Gruppe 1 auf der Kegelbahn mit anschließendem Leistungsspiel über 120 Wurf.

Ein Landestrainer beurteilt mittels Analysebogen je 2 Spieler/innen.

Um ca. 12.00 Uhr nehmen wir ein gemeinsames Mittagessen ein.

Um 13.45 Uhr finden die Analysegespräche in 3 Gruppen mit den Teilnehmern statt.

In diesem Gespräch wird den Jugendlichen Ihre Bewegungstechnik erklärt und die weitere Vorgehensweise im anschließenden Kegeltraining erläutert.

Die Landestrainer zeigen den Jugendlichen auf, was Sie in Ihrer Bewegungstechnik für Veränderungen vornehmen sollten, um eine positive Entwicklung für die Zukunft zu gewährleisten. Diese Vorschläge bekommt jeder Teilnehmer schriftlich mit nach Hause.

Um ca. 15.30 Uhr beginnt die Gruppe 2 mit dem Bewegungstechniktraining.

Anschließend die Gruppe 3 und dann die Gruppe 1.

Rückfahrt in die Sportschule

Der Sonntag beginnt mit Wecken, Frühsport, gemeinsames Frühstück und Zimmerräumen.

08.00 Uhr Fahrt zur Kegelbahn in der Säbenerstraße

Um 09.00 Uhr beginnt die Gruppe 3 mit der Fortsetzung der Technikschiulung, anschließend Gruppe 1 und dann Gruppe 2. Hierzu sind die Heimtrainer recht herzlich eingeladen. Bitte um Bestätigung, welche Heimtrainer teilnehmen wollen.

Nach Beendigung des Kegeltrainings findet die Lehrgangsauswertung statt.

Nach dem gemeinsamen Mittagessen endet der Lehrgang und die Teilnehmer können auf der **Kegelbahn in der Säbenerstraße** um ca. 13.30 Uhr abgeholt werden.