

Trainingen Bowling Vlaanderen

Bowling Vlaanderen organiseert in 2019-2020 voorbereidende trainingen voor spelers/speelsters A+ - A (volwassenen – seniors) die zich geroepen voelen om in de toekomst mogelijk deel uit te maken van Team Belgium of die zich **gewoon willen verbeteren**.

Programma

We verzorgen 8 trainingen in het seizoen en behandelen de volgende onderwerpen

- Individuele analyse op Specto + filmopname
- Technische analyse (Algemene beweging – Balsnelheid – Revoluties – swingbeweging - release)
- Materiaal analyse (PAP – Axis rotatie – Axis tilt – boringen in verhouding tot speelstijl)
- Basis materiaal kennis
- Topografie, oliepatronen en het open spelen van banen.
- Persoonlijk nummer, spelen van lijnen, hoeklijnen, miksystemen
- Spelen buiten de comfortzone
- Opstellen doelstellingen + trainingsboek

Trainers

De trainingen worden gegeven door Marc Beaufays, Melissa Vallons, Vladimir Dvorak en Michael Wouters. In de loop van het jaar zullen we verschillende gastdocenten ontvangen.

Waar

De trainingen gaan door in de topsportcentra van Bowling Vlaanderen dit te Anglo Holsbeek (Bowling A2) waar we gebruik maken van Specto en Torch en Deurne (Euro Bowling).

Data en uren

Euro Bowling		Anglo Holsbeek	
14/09/2019	12.00 – 18.00	13/10/2019	10.00 – 14.00
16/11/2019		08/12/2019	
11/01/2020		16/02/2020	
07/03/2020		18/04/2020	

Kostprijs

Voor onze leden vragen wij een bijdrage van 100,00€ voor de acht trainingen om de kosten te dekken.

Aanmelden

Je meldt je aan via secretary@bowling.be voor 08/09/2019.

Marc, Melissa, Vladi, Michael

Trainingen bowling Vlaanderen 2019-2020

1.

Plaats: Euro Bowling

Datum: 14/09/2019

Start uur: 12.00

Theorie: Miksystemen – Open spelen van banen

Gastdocent: Eline Boeykens (Het leven van een atleet)

Technisch:

- Opwarmen
- Open spelen van banen op sportpatronen.
- Filmopnames

2.

Plaats: Anglo Holsbeek

Datum:13/10/2019

Startuur: 10.00

Theorie: Materiaalkennis

- Analyse van spelers en materiaal door middel van filmopnamen en Specto, bepalen van PAP, revoluties en lanceersnelheid.
- Fiche opmaken van hun materiaal, zelf zaken laten bepalen (vb. PAP – Pin), opzoeken ballen in bowling this month

Techniek

- Technische training – twee release (rechte en hoekrelease) door middel van oefeningen met balletje en American football, oefening stap 1 en oefening stap 2. Volgen van het traject van de bal met de ogen.
- Twee games scotch dubbels.

3.

Plaats: Euro Bowling

Datum: 16/11/2019

Start uur: 12.00 uur

Theorie: Sparesystemen + oefeningen + PN en spelen van lijnen

Technisch

- Opwarmingsoefeningen + fysiek
- Een en twee stap oefeningen (20 minuten – release training 1)
- Bereken PN
- Spelen van rechte lijnen, 5-5 / 10-10 / 15-15 / 20-20
- Hoekpinnen
- Game met sparebal

4.

Plaats: Anglo Holsbeek

Datum: 08/12/2019

Start uur: 10.00

Theorie: Topografie – oliepatronen – open spelen van banen (herhaling)

Technisch

- Tweede specto analyse test
- Oefeningen drie stappen, swing en go
- Specto trainingen (verschillende mogelijkheden)

Tijdens de trainingen zullen de spelers een uitleg krijgen over hun analyse en zullen de verdere werkpunten worden besproken.

De volgende trainingen worden aangepast aan de vorderingen van de deelnemers.

De jeugdspelers krijgen een aangepast programma.