

2009-05-14

Kursplan Tränarkurs Steg 2

Boule Petanque

Kursen omfattar 17(25) timmar samt ett eget arbete(se examination). Den kommer att vara uppdelad i två tillfällen. Mellan tillfällena kommer man att arrangera ett träningspass, som ska utvärderas.

Syfte

Att vidareutveckla sin förmåga att hålla ett träningspass på klubbnivå i boule.

Att fungera som tränare på distriktsnivå.

Att kunna leda tränarkurs steg 1 i boule.

Innehåll

Total omfattning 17 + 8 lektionstimmar

Övrig tid ca 8 timmar

Träning för olika grupper 3 timmar

- Ungdomar
- Äldre
- Handikappade

Bouleteknik 8 timmar

- Att instruera teknik
- Vad är en bra teknik?
- Mera bouleteknik
- Kommunikationsmodell
- Tävling, taktik och teknik
- Välja klot – utprovning
- Välja övningar
- Hålla träningspass – vad vill jag uppnå?

Regler

- Kännedom regler

Boule

- Träningsplanering
- Årsplanering
- Coaching mot boule

Mental träning 2 timmar

- Genomgång av boken *Tankens kraft – idrottspsykologi i teori och praktik* av Urban Johnson eller alternativ litteratur.

Anatomi och fysiologi 2 timmar

- Genomgång av muskler allmänt, hur de fungerar

- Genomgång av muskler specifikt för boule
- Biomekanik
- Styrketräning
- Stretching
- Konditionsträning

Planera en utbildning 2 timmar grupparbete

- Genomgång av lathund för att hålla en steg 1-utbildning
- Idéer kring företagsboule, skolboule etc.

Litteratur

- *Tankens kraft – idrottspsykologi i teori och praktik* av Urban Johnson eller alternativ litteratur
- Guide för utbildare av SISU (2003)
- Studiehandedning
- Lathund för att hålla steg 1-utbildning

Förberedelser

Innan kursen studera in all litteratur för diskussion

Krav

Ha spelat boule i minst två år och deltagit i minst två regionala tävlingar sanktionerade av SBF.

Ha tävlingslicens i SBF.

Ha gått tränarutbildning steg 1 i boule.

Ha god kännedom om reglerna i boule.

Ha viss datorvana.

Examination

För att bli godkänd på kursen, ska deltagaren ha lett ett träningspass för en grupp.

Träningspasset ska även dokumenteras i två dokument, dels en reflekterande rapport och dels ett dokument som beskriver passet i detalj. Följande ska vara med i det beskrivna dokumentet:

- Beskrivning av övningarna
- Hur många klot som kastas per övning och totalt.
- Syfte med respektive övning.

Det andra dokumentet ska beskriva varför du valde dessa övningar. Total textmassa ungefär 2-4 A4-sidor.

- Syfte med passet
- Upplägg av passet
- Vad som hände under träningspasset
- Fungerade allt som det skulle?
- Vilka var dina tankar under passet?
- Vad lärde du dig som tränare?

Kursledaren dokumenterar tidsåtgång och övriga reflektioner kring kursen och skickar till utbildningskommittén.