



2003-11-22

# Kursplan Tränarkurs Steg 3

## Boule Petanque

(helgkurs)

Kursen omfattar 32 (40) timmar samt ett eget arbete (se examination). Den kommer att vara uppdelad i två helger. I samband med samlingarna kommer deltagarna att genomföra 4 moduler.

Syfte: Att fördjupa sin förmåga att agera som tränare. Det ska ske genom att deltagarna lär sig mer pedagogisk teori och träningslära. Samt att man efter utbildningen ska kunna leda tränar/ledarkurs steg 1 och 2 utbildningen i Boule.

*Innehåll:*

Total omfattning 40 lektionstimmar

Övrig tid 8 timmar

Näringslära 2 timmar

- Energiomsättning
- Vätska
- Alkohol

Skador 1 timme

- Första hjälpen
- Vila, tryck, höjd, kyla
- 

Motorisk inläring 7 timmar

Genomgång av boken "Avslappnad teknik" av Leif Janson

Bouleteknik 10 timmar

- Att instruera teknik
- Vad är en bra teknik?
- Mera bouleteknik.
- Kommunikationsmodell
- Tävling, taktik och teknik.
- Välja klot

Träningslära 8 timmar

Genomgång av boken "Idrottens träningslära" av Göran Patriksson

En del repetition från steg 2

- Genomgång av muskler allmänt, hur dom fungerar
- Genomgång av muskler specifikt för boule
- Biomekanik



2003-11-22

- Styrketräning
- Konditionsträning

Idrottens organisation 2 timmar

Planera en utbildning 2 timmar

- Genomgång av lathund
- Idéer kring Företagsboule, Skolboule etc.

Boule

- Coaching
- Scoting

*Litteratur*

- "Idrottens träningslära" av Göran Patriksson
- "Avslappnad teknik" av Leif Janson
- "Uppladdningen" av Kungsörnen
- Studiehandedning

*Krav*

Ska ha spelat Boule i minst tre år och deltagit i minst två regionala tävlingar sanktionerade av SBF. Ha tävlingslicens i SBF. Deltagaren ska även ha gått steg 1 och 2 utbildning i Boule. Ha datorvana.

*Kommunikation*

Mellan samlingarna kommer kommunikationen skötas genom ett konferenssystem FirstClass.

*Examination*

Examinationen består av 4 moduler

Modul 1: Här ska man fördjupa sig i området tränarskap. Det finns ett antal viktiga delar som man bör kunna som tränare. SISU idrottsböcker har en bok som heter "Idrottens träningslära", som är tänkt att användas som huvudbok. Det är en gedigen bok med det mesta som man behöver kunna i det här området. Boken är relativt avancerad, vilket gör att man behöver gå igenom den tillsammans. Den ska även kunna användas som uppslagsbok. Tanken med denna modul är vi tillsammans går igenom vad som är viktigt vid samlingen. Sedan får ni åka hem och besvara modul 1 frågor. Karaktären på frågorna ska vara av faktainriktade.

Modul 2: Nu är det dags att sätta sig in i tekniken i Boule. Tanken är att vi ska tillämpa Kolbs idé. Att man först ska göra, sedan reflektera och analysera området, därefter skapar man sig en abstrakt modell över området och sedan provar man sin teori i verkligheten. När man har gjort det, går igenom cirkeln igen. Praktiskt ska det gå till på följande sätt. Man börjar med att under samlingen skapa sig sin egen modell hur alla delar i en bouleteknik hänger ihop, sedan får deltagarna testa och diskutera sina idéer, Sedan får man återigen analysera den. Hemuppgiften är sedan att man beskriver sin egen syn på teknik. Detta kompletteras med en



2003-11-22

noggrann genomgång av vad som står på kursens hemsida, detta jämförs med det man själv kommit fram till.

Modul 3. I denna modul är det dags att tillämpa kunskaperna. Det ska deltagaren göra genom att lägga upp en studiecirkel för en steg 1 tränarutbildning i boule. Den ska ha startas upp mellan dom två olika samlingarna som finns på kursen

Modul 4. För att vidareutveckla boulen och sig själv som tränare ska deltagarna skriva en artikel, som berör ett område inom boulen. En lista på förslag till artiklar är, men du får givetvis välja ett område själv. Omfattning 2-3 A4 sidor:

- Taktik,
- Skruva från vänster och höger,
- Analys av en viss spelares teknik.
- Hantera nervositet
- Träningsplanering
- Skillnader barn och vuxna,
- Jmf en annan idrott och boule,
- Välja klot, vilken storlek & vikt ska man ha,