

ÖSTERREICHISCHER SPORTKEGEL- und BOWLINGVERBAND

Ausrichter: Landesverband Niederösterreich
Landesverband Steiermark
Landesverband Wien



AUSSCHREIBUNG

zum Jugendlehrgang U-14, U-18, U-23 im BLZ Ritzing

vom Sonntag, 28.07.2024 bis Samstag, 03.08.2024

Am Lehrgang können insgesamt 16 Spieler/Innen teilnehmen.

Betreut werden diese von:

Organisator LV NÖ: Pracser Gerhard, 0664/73 75 1447 pracser@aon.at

Koordinatorin LV NÖ: Pracser Christine, 0664/735 06 756,

christine.pracser@aon.at

Trainer: LV NÖ Buchinger Gernot, Wien Instrukteur Suppan Cornelia, STM
Instrukteur Postl Raimund

Treffpunkt: Sonntag den 28.07.2024 spätestens 17:00 Uhr

in der Pension Gasthaus Trummer, Bahnstr. 9, 7312 Horitschon

Anreise: direkt bzw. in Absprache mit dem jeweiligem LV mit Bussen wenn vorhanden.

Trainingsablauf: täglich werden 2 Trainingseinheiten absolviert (Anreisetag Sonntag und Abreisetag Samstag je 1 Trainingseinheit), vormittags sportartspezifisch und nachmittags überfachlich.

Auf dem Programm stehen sowohl Übungen im Technik- als auch im Taktikbereich (Volle, Abräumen, Stellungen, Videoanalyse).

Bei den überfachlichen Trainingseinheiten wird gelaufen und mit Draisinen gefahren sowie geschwommen um speziell die Grundlagenausdauer und sportartübergreifende Technik zu trainieren.

Trainingsschwerpunkte in Kraft, Kraftausdauer und Schnelligkeit wird im Klettergarten und auf dem Sportplatz umgesetzt.

Mitzubringen sind:

Bekleidung für fachlich- und überfachliches Training, Trainingsanzug, Regenschutz,

ACHTUNG: ausreichend Bekleidung mitnehmen, **da 2 x am Tag trainiert wird; nach Tunlichkeit sollte bereits vor dem Lehrgang mit dem Kegeltraining begonnen werden.**

Badebekleidung, Badetuch, Badeschlappen, **Sonnencreme.**

Kegelschuhe, Sportschuhe für den Außenbereich, Handtuch

Heimreise: **Samstag, 03.08.2024 um 13:00 Uhr** nach dem gemeinsamen Mittagessen **vom Bundesleistungszentrum Ritzing**

Die Trainer regen an U-14 und U-18 Teilnehmer zu entsenden.

FIXE MELDEFRIST: bis Sonntag 09. JUNI 2024
danach werden die Trainer entscheiden, wer tatsächlich eingeladen wird.

Lehrgangskosten: jede/r Teilnehmer/In (LV) hat einen Unkostenbeitrag in der Höhe von ca. € 540,-- VOR dem Lehrgang zu bezahlen, nach Abschluss erfolgt Endabrechnung.

Wien, 25.01.2024

Koordinatorin

Christine Pracser



Ergeht an:

Präsidenten der LV's

Sportobmänner der LV's

Jugendbetreuer der LV's