

Mirco Olschok • Dorfstr. 3a • 22962 Siek

An alle Jugendlichen im BVH
An alle Vereine im BVH
An die Eltern

1. Landesjugendwart
Dorfstr. 3a
22962 Siek
Telefon: 04107-907472
Fax:
e-mail: mircoolschok@gmx.de

Geschäftsstelle:
Adolph-Schönfelder-Str. 49
22083 Hamburg

Datum : 26.09.2009

Jugend Kadermaßnahme zum Saisonstart

Termin : 03.10.2009

Uhrzeit : 10 Uhr bis ca. 14 Uhr

Ort: Bowlinganlage Henstedt Ulzburg

- Zielgruppe:** Alle aktuellen BVH A- und B-Jugend Kaderspieler(männlich und weiblich) welche auf der DJM 2009 gespielt haben + Manuel Schulz
- Maßnahmeziel:** Vorstellung Jugendvorstand, Jugendziele 2010, Zielplanung der Kadermitglieder, Theorietraining sowie Praxistraining und Räumtraining auf spezieller Ölung
- Referenten:** Stephan Unger, Mirco Olschok, Sven Melms
- Kosten:** 2,50 EUR (Darin enthalten sind Bowlingspiele, 0,5l Sportgetränk, Mittagessen)
- Anreise:** Der BVH Jugendvorstand richtet einen Shuttle Service ein. Der Shuttle Dienst startet um 9:00 Uhr am US-Play sowie 9:30 Uhr am U-Bahnhof Langenhorn. Darüber hinaus kann ein Transfer vom AKN Bahnhof Henstedt-Ulzburg stattfinden. Nach individueller Absprache können auch weitere Treffpunkte vereinbart werden.

Anmeldungen werden bis zum **30.09.2009** per Mail an MircoOlschok@gmx.de entgegengenommen.

ELTERN SIND GERNGESEHENE GÄSTE!

Mit sportlichem Gruß

Landesjugendwart

Anlage: Trainingsinhalte und Zeitplan

BVH Jugend Kadermaßnahme 03.10.2009

Hiermit laden wir folgende Spieler und Spielerinnen ein:

Männlich A	Weiblich A	Männlich B	Weiblich B
Jan Heinemeyer (ABCV)	Saskia Weier (BV Hanseat)	Devin-Marcel Meyer (ABCV)	Maerisa Suchitanonta (FC St. Pauli)
Andreas Strube (ABCV)	Mary-Ann Ilocto (ABCV)	Joey Ilocto (ABCV)	
Steven Biermann (ABCV)	Miriam Klügel (FC St. Pauli)	Leon Rauscher (BV Elmshorn)	
Marcel Kannengießer (FC St. Pauli)	Tamara Petras (FC St. Pauli)	Marco Klügel (FC St. Pauli)	
Manuel Schulz (ABCV)	Eileen Henning (BV Hanseat)		

Trainingsinhalte und Zeitplan

Eintreffen und Begrüßung

ca. 10:00 Uhr **Theorie - Teil 1**

1. Die Betreuer und Referenten stellen sich vor.
Stephan Unger referiert über seine Erfahrungen. Er berichtet über seine größten Erfolge und wie er diese geschafft hat, sowie über seine schlimmsten Niederlagen und wie er damit umgegangen ist.
2. Sven Melms referiert über Ziel- und Saisonplanung
Die Kids und Teens, sowie deren Eltern erhalten konkrete Hilfestellungen.
3. Mirco Olschok gibt Hilfestellungen und Tips, um das mentale Spiel zu verbessern

Pause ca. 15 Minuten

ca. 11:00 Uhr **Theorie - Teil 2**

1. Stephan Unger referiert über das Räumspiel
Räumsysteme
Räumtaktiken
Räumtechniken
2. Bowlingergebnis manuell rechnen – Wer schafft es am schnellsten richtig ;-)?

Pause ca. 15 Minuten

ca. 12:00 Uhr - Praxistraining mit Anleitung durch Stephan Unger ab

ca. 14:00 Uhr – Ende

ca. 15:00 Uhr – Eintreffen an den Shuttleservice Orten