

# Invitasjon til Trener 1 kurs 2026 (uke 24).

**SportBowlingNorge Akademi inviterer til NBF Trener 1/EBF L1 trener kurs 8. og 12.-14. Juni 2026.**

Kurset krever ingen forkunnskaper og gir deg den basiskunnskapen som kreves for å utvikle spillere på nybegynnernivå.

Hovedformålet med kurset er å utvikle trenere som skal jobbe i klubbene med å lære spillere å gjøre et godt bowlingslag. Det er i hovedsak spillere i målgruppen 0-160 i snitt.

Etter 150 timer med aktiv Coaching etter fullført kurs blir man sertifisert som Trener 1/EBF L1.

**Følgende temaer vil inngå:**

- **Utstyr og spillmiljø**
- **Teknikk utvikling**  
- inkluderer basis 2-håndsteknikk
- **Banebehandling**
- **Kosthold**
- **Coaching /Pedagogikk/Øktplanlegging**
- **Enkle Mentale teknikker**
- **Sparespill**
- **Utøverens livstil**
- **Teoretisk og praktisk eksamen**

Varighet: 4 dager

**Orienteringskveld: 3/6 kl. 1800- 1930**

**Teorikveld: 8/6 kl.1800-2100**

Selvstudium: Deler av kurset er selvstudium for å korte ned på antall dager. Materiell sendes digitalt føre orienteringskveld

**Fysiske kursdager: 3.**

**Fredag 12/6 kl.1800-2100**

**Lørdag 13/6 kl. 1000-2000**

**Søndag 14/6 kl.1000- 1700**

- **Påmeldingsfrist: 1/6-2024**  
Minimum 6 deltakere kreves for gjennomføring av kurs.
- Sted: Vallø Bowling, Tønsberg  
Pris: 3300,-/deltaker, eks reise og boende.
  - Inkluderer kursmateriell, baneleie og instruktør  
(det oppfordres til klubbene å støtte deltakere økonomisk og at klubbene søker støtte hos respektive krets)
- Påmelding gjøres til: [ulf.hamnas@nif.idrett.no](mailto:ulf.hamnas@nif.idrett.no)

For mer informasjon eller spørsmål ta kontakt:  
Ulf Hämnäs, 480 42 706

