



# Stützpunkttraining

am

## Landesjugendstützpunkt Süd/Mitte-Süd

Bei den Athletenbouleuren des VfSK Oppau findet am 05.07. von 18:00 -20:00 Uhr das nächste Stützpunkttraining für die Bezirke Süd/Mitte-Süd statt.

Es hat das Schießen als Schwerpunkt und ist auf insgesamt 8 Spielerinnen und Spieler der Altersgruppen Cadet, Junior und Espoir begrenzt.

Wir werden eine Videoanalyse deiner Schussbewegung durchführen, um so Aspekte zu finden, an denen du arbeiten kannst, um deine Schussquote zu verbessern. Dabei soll es auch darum gehen, wie du deine Bewegung selbst wahrnimmst und wie du sie tatsächlich durchführst.

Du bekommst Ratschläge zu Übungen, durch die du die zu verbessernde Dinge korrigieren kannst. Größere Umstellungen einer Bewegung sind natürlich während einer laufenden Saison nicht sinnvoll, da man meistens erst einen Schritt rückwärts macht, bevor Verbesserungen auftreten. Diese Umstellungen sollten erst im Herbst trainiert werden.

Anmeldungen bis spätestens 03.07. an [stuetzpunkt@athletenbouler.de](mailto:stuetzpunkt@athletenbouler.de)

Ich freue mich auf euch!

Stützpunkttrainer

Olaf Becker