

Vision och Träningsplan för MAC Bowling

1. Vår Vision

"Genom struktur, glädje och gemenskap utvecklar vi smarta, tekniskt skickliga och mentalt starka bowlare som tillsammans lyfter MAC Bowlingförening till nya sportsliga framgångar."

Visionen bygger på att bowling är en individuell idrott som utförs i lag. Framgång nås när varje spelare ges rätt verktyg att nå sin fulla potential, vilket i sin tur skapar trygga, samspelade och framgångsrika serielag.

2. Kärnvärden

- **Delaktighet & Glädje:** Alla träningsmedlemmar känner sig värdefulla och ha roligt på banan.
- **Kvalité framför kvantitet:** Medveten träning med tydliga syften och mätbara mål.
- **Laganda:** Vi stöttar varandra, delar med oss av erfarenheter och bygger en stark klubbkultur.

3. Träningsplan: Från Individ till Lag

För att nå visionen delar vi upp träningsarbetet i tre huvudsakliga fokusområden: **Individuell teknik & analys**, **Taktisk förståelse** och **Lagdynamik & matchspel**.

Del 1: Individuell utveckling (Teknik & Material)

Individen måste få förutsättningar att bygga en repeterbar och hållbar spelstil.

- **Grundläggande biomekanik:** Fokus på uppställning, ansats, pendel, release (släpp) och balans i avslutet.
- **Videofilmning & Analys:** Regelbundna analyser där tränare och spelare tittar på filmsekvenser för att upptäcka små avvikelser i tekniken.
- **Koll på klotarsenal och ytbehandling:** Spelarna ska lära sig förstå sina klot, hur olika ytor (polerat vs. mattslipat) reagerar på olika oljeprofiler, samt när det är dags att byta klot eller justera ytan.
- **Fysik och skadeförebyggande:** Bowling sliter på kropp (rygg, knän, handleder). Enklare rörlighets- och bålstabilitetsträning bör uppmuntras.

Del 2: Taktisk utveckling (Spelförståelse på banan)

En bra teknik räcker inte om man inte kan läsa banan.

- **Oljeprofilers anatomi:** Förstå vad som händer när oljan flyttar sig (transition) under en serie och hur banan förändras.
- **Förflyttningar och siktpunkter:** Lära sig att justera fötter och siktpilar (och ögon) i rätt tid när kägorna inte faller som de ska.
- **Matchtaktik (Spärr-spel):** Stort fokus på att höja spärr procenten. Den spelare som sätter sina spärrar är den som vinner i längden.

Del 3: Lagutveckling och Seriespel (Div. 1 & Div. 2)

Eftersom MAC Bowling spelar i högre serier (bl.a. Allsvenskan och div. 2&3) krävs ett strukturerat tänk kring lagspel.

- **Kommunikation på och utanför Banorna :** Hur stöttar vi varandra? Hur läser vi motståndarnas spel och delar information om banan snabbt?
- **Parnings- och taktikspel:** Träna på spelsituationer som spelet i 4-manna- eller 8-mannalag (Baker-spel eller traditionellt serie-spel) där lagtaktik och laganda avgör.
- **Mental stärkning under press:** Träna på att hantera nervositet i tajta serier, sista rutan och avgörande matcher.

4. Tränarteamets Roller och Struktur

För att planen ska bli verklighet behöver vi som tränare samordna vårt arbete:

1. **Ansvarig för teknik:** Följer upp individuella spelare, ansvarar för filmning och personliga utvecklingsmål.
2. **Ansvarig för bana & taktik:** Håller i teoripass om oljeprofiler, banförändringar och klotval.
3. **Klubb- och lagkultur:** Bygger lagandan, håller i sammanhållande aktiviteter och stöttar lagledare inför seriematcherna (särskilt viktigt med trupper i både Allsvenskan och div. 2&3).

5. Förslag på Årsplanering / Aktiviteter

- **Försäsong (Augusti–September):**
 - Uppstartsmöte för trupper, genomgång av säsongens mål för lagen.
 - Grundläggande teknikgenomgång för samtliga under en dags träningsläger som sedan fortsätter under försäsongen träningar.

- **Säsong (Oktober–Mars):**
 - Regelbundna, schemalagda träningstillfällen med rullande teman (t.ex. vecka 1: Spärrspel, vecka 2: Banläsning/Transition, vecka 3: Klotval/Ytor).
 - Uppföljningssamtal
 - Träningsläger del 2
- **Klubbens arrangemang (Våren):**
 - Klubbmästerskap hemma
 - Kval till högre divisionsspel
- **Utvärdering (April–Maj):**
 - Utvärdering av säsongen: Vad gick bra, vad kan vi skruva på till nästa säsong? Enkäter till spelarna.