

Uge i træningsplan	Overskrifter for træning
Uge 1	Introduktion til hold, deltagere, instruktør Snak om udstyr, sikkerhed på isen, balance Opvarmning Introducér grundtekniske begreber: slide, release, evt. fejning – prøv af. Afslut med leg/aktivitet på is.
Uge 2	Start: Social aktivitet Repetér udstyr og sikkerhed Banens opbygning Opvarmning Teknik om korrekt slide Introducér fejning Afslut med øvelse/aktivitet
Uge 3	Curlingkultur Opvarmning Teknik: repetition af slide og fejning Samarbejde på banen Afslut med samarbejdsøvelse
Uge 4	Fællesspisning inden træning Opvarmning Teknik slide Delivery øvelse Teknik om greb/release Afslut med øvelse/aktivitet
Uge 5	Start: social aktivitet Kampinfo: skud, regler, kommunikation Opvarmning Teknik 'Line of Delivery' Spil kamp – 2 ender
Uge 6	Repetition af kampinfo – videoklip Opvarmning Repetition af 'Line of Delivery' Teknik: fejning Spil kamp – 2 ender
Uge 7	Opvarmning Fartvurdering Lær at læse isen Kommunikation Spiløvelse
Uge 8	Strategi og taktik 1 - Spillerens svagheder/styrker Fokus på forbedring af teknik med feedback Taktisk spiløvelse
Uge 9	Fællesspisning før træning Strategi og taktik 2



	<ul style="list-style-type: none">- Videoanalyse af spiller Opvarmning Simulationsøvelse Taktisk spiløvelse
Uge 10	Opvarmning Spiløvelse: 'Mix It Up' (holddannelse)
Uge 11	Opvarmning Spil kampe (mod hinanden eller klubhold) <ul style="list-style-type: none">- Fokus på forbedring af teknik og taktik- Overvej holddannelse
Uge 12	Gentag fra uge 11

Efter et 12 ugers træningsforløb har spilleren gennemgået de grundtekniske færdigheder og tilegnet sig viden om curlingspillet samt de taktiske elementer.

Spilleren er nu klar til at spille og begå sig i klubben på lige fod med resterende medlemmer – samt deltage i klubturneringer.

Træningsforløbet er med til at stimulere holddannelse og letter overgangen for spilleren til at være del af et hold på 4-5 spillere. Uge 11+12 er beregnet til at se hvilke spillere, der fungerer sammen på holdmæssigt både internt på begynderholdet og sammen med andre klubhold.

Det er ikke afgørende at alle spillere placeres på et hold – det er muligt at blive på 'begynderholdet' og dermed træne alle positioner på holdet som i ovenstående træningsplan. Dette aftales i den enkelte klub i forhold til træningstider og mulige instruktører.