

## Angebot für ein Training im Hinblick auf Liga/LM/Turniere

### IDEE UND ZIEL:

Als Vorbereitung auf bestimmte Wettbewerbe (Liga/LM/Turniere) reichen das gewöhnliche freie Spiel (meist im Modus Supermêlée) und das Training nicht aus. Vielmehr müssen in quasi festen Formationen viele Spielaufgaben/-situationen bewältigt werden – über einen ganzen Tag und gegen den Misserfolg.

Dies fordert einiges von uns ab, u.a. Wettkampfhärte.

Wir bieten dafür ein gesondertes Training an, um uns vorzubereiten.

### ÜBUNGEN:

#### 1) „Der lange Tag“

Von 10 bis 19 Uhr soll gespielt werden.

Nehmt euch vor (und haltet durch), 4 bis 8 Spiele zu absolvieren. Dieses Pensum erwartet uns bei Wettbewerben.

#### Übungsziel

Alles kann passieren: Hochstehende Sonne, Regen, tiefstehende Sonne, Kopfschmerzen, Schnürsenkel gerissen, Oma ruft an, Hunger, Sonnencreme im anderen Rucksack, Durst, Sonnenbrille mit falscher Sehstärke, etc., etc..  
→ Kennt euch selbst und ergreift Maßnahmen.

#### 2) Formée-Spielen

Spielt in der Formation, in der ihr antretet.

Testet alternative Formationen, insbesondere im Hinblick auf Einwechselungen.

#### Übungsziel

→ Teamgefüge, Teamgeist, Teamkommunikation, Verantwortung, „Get in the Flow“, Wohlbefinden

#### 3) „Speed Boule“

Die Zeit zwischen dem Spielen zweier Kugeln beträgt nicht mehr 1 Minute sondern höchstens 20 Sekunden. Es wird nicht gemessen. Einigt euch stattdessen und habt den Fokus auf die nächste zu spielende Kugel.

3 Spiele hintereinander.

#### Übungsziel

→ Viele Kugeln spielen.  
Folgt u.a. dem ersten taktischen Impuls.

#### 4) Wechselspiele

##### a) „Kreuzberger“

Der erste spielt – unabhängig von der Aufgabe – alle seine Kugeln.

D.h. Legen und/oder Schießen je nach Spielsituation.

Danach der zweite (und danach der dritte) in gleicher Weise.

##### b) Wechselposition

Doublette: In der ersten Aufnahme spielt der eine den Leger, in der darauffolgenden Aufnahme den Schiesser. Und weiter so im Wechsel. Analog ist mit den Positionen (Leger/Milieu/Schiesser) im Triplette zu verfahren.

##### c) Wechselkugel

Jeder spielt eine Kugel – unabhängig von der Aufgabe.

Danach der andere seine. Und weiter so im Wechsel.

#### Übungsziel

→ „Milieu werden“  
Unabhängig von der späteren Position im Formée liegt hier das Augenmerk auf das Üben von Legen und Schießen im Wechsel.  
(Auch der Leger im Triplette wird Schießen müssen.)

#### 5) Kugeltausch

Spielt in 2 bis 4 frei wählbaren Aufnahmen in einem Spiel die Kugeln eures Spielpartners. Nehmt hin, dass diese eine andere Größe und ein anderes Gewicht haben und nicht aus Carbone oder Inox sind.

#### Übungsziel

→ Awareness-Übung  
Fokussiert euch auf Kugelhaltung und –wurf. Freut euch auf die Rückkehr zu den eigenen Kugeln.

**6) Sauposition****Übungsziel**

- 
- a) Positioniert die Sau abwechselnd auf genau 6 m und dann auf genau 10 m. → Längen trainieren und beherrschen.
- b) Positioniert die Sau an „schwierigen“ Stellen.  
Z.B. an der Aus-Linie, auf dem Berg, im Tal, in der abschüssigen Ebene, auf 20 m bzw. auf 3 m (seltene, aber regelkonforme Spielsituation in einer Aufnahme!), etc..