Tempo

Zielgruppe:

[ ]  Anfänger [ ]  Fortgeschrittene [ ]  Turnierspieler [x]  egal

Altersgruppe:

[ ]  6 – 10 [ ]  10 – 14 [ ]  14 – 18 [x]  egal

**Benötigtes Material:**

|  |
| --- |
| 2 Markierungsstäbe aus der Trainingsbox, Ringerl oder Kreide für Abschlagsmarkierung |

**Trainingsziel:**

|  |
| --- |
| Verschiedene Tempi sollen auf Ansage gespielt werden können.  |

**Anforderungen an die Bahn:**

|  |
| --- |
| Möglichst lange Aufwärtsschräge (18 Beton, Hochplateau, Favi, Laby, Steilschräge oder ähnliches) |

**Übungsaufbau:**

|  |
| --- |
| Die Markierungsstäbe werden hintereinander am Rande der Schräge positioniert (ev. fixiert). Wenn Teilnehmer unterschiedlichen Ausbildungsstandes beteiligt sind, werden noch Abschlagpunkte in unterschiedlicher Entfernung markiert.  |

**Übungsablauf:**

|  |
| --- |
| Die Spieler haben erst ca. 10 min Zeit die verschiedenen Tempi zu erarbeiten, wobei sie natürlich versuchen sich unterschiedliche Tempi einzuprägen (z.B. roter Bereich oben, oder blau unten, …). Ziel ist immer, dass der Ball in einem bestimmten Bereich umdreht. Dieser kann je nach Ausbildungsstand schmäler oder breiter gewählt werden. Anschließend gibt der Trainer vor, in welchem Bereich der Ball umdrehen soll. Die Spieler versuchen das Tempo so zu wählen, dass das Ziel erreicht, aber nicht überschritten wird. Wichtig ist dabei, dass die Hauptaufgabe das Tempo bleibt und nicht zu viel Konzentration darauf verwendet werden muss, den Einlauf überhaupt zu treffen (Abschlag wählen!) |

**Variationsmöglichkeiten:**

|  |
| --- |
| Berücksichtigung von BandenverhaltenFür fortgeschrittene Spieler kann auch ein bewusstes Spiel an die Bande des Hindernis und damit die „Bremswirkung“ ausprobiert werdenTempo und Richtung kombinierenEs wird von verschiedenen (auch seitlich gelegenen) Abspielpunkten in einen Zielkorridor hinein gespielt (entweder Bahn 18, oder Korridor mit Stäben markieren). Wesentlich schwieriger, jedoch eine gute Übung für gute Spieler.Als MannschaftsaufgabeDer Bereich, in dem die Bälle umdrehen sollen, wird mit beweglichen Hindernissen markiert (z.B. Spielfiguren, Schokoladen, …). Nach jedem Versuch wird dieser vergrößert oder verkleinert. Die Aufgabe ist gewonnen, wenn jeder mindestens x-mal den korrekten Bereich getroffen hat. Die Aufgabe kann dabei leichter oder schwieriger werden (nicht mischen!). Die Gruppe muss sich daher über die Reihenfolge der Spieler Gedanken machen, um gemeinsam die Aufgabe zu lösen.  |