Schlagwiederholung

Zielgruppe:

Anfänger  Fortgeschrittene  Turnierspieler  egal

Altersgruppe:

6 – 10  10 – 14  14 – 18  egal

**Benötigtes Material:**

|  |
| --- |
| Kreide zum Markieren des Zielfeldes, Münzen/Schokis/… zum Markieren der einzelnen Endpositionen. |

**Trainingsziel:**

|  |
| --- |
| Ein einmal optimierter Schlag soll auch nach dem Bespielen anderer Bahnen wiederholt werden können. Das Abrufen von eintrainierten Schlägen soll dadurch verbessert werden. |

**Anforderungen an die Bahn:**

|  |
| --- |
| Wenn Anfänger in der Gruppe sind – keine Einspielbahnen (Rohr, Favi, Beton 4, …). |

**Übungsaufbau:**

|  |
| --- |
| Grundsätzlich ist kein besonderer Aufbau notwendig. Sinnvoll ist es ein Zielfeld zu definieren, das mit dem Schlag erreicht werden soll. Dieses soll vom normalen Ziel abweichen, da sonst Vorerfahrungen den Trainingseffekt verhindern (so können z.B. Bahnen in verkehrter Richtung gespielt werden. |

**Übungsablauf:**

|  |
| --- |
| Das Zielfeld wird markiert das die Spieler mit ihrem Schlag erreichen sollen. Anschließend erhalten die Spieler Zeit, einen Schlag zu entwickeln, mit dem sie das Zielfeld erreichen. Haben sie diesen gefunden, so bekommt jeder noch 5 Versuche ihn zu wiederholen.  Anschließend werden die Spieler mit einer anderen Aufgabe konfrontiert (andere Bahn, anderes Zielfeld, Jonglieraufgabe, Rechenaufgabe, …).  Im dritten Schritt sollen sie den geübten Schlag auf Anhieb wieder durchführen können.  Übung – Ablenkung – „Wettkampfschlag“ werden beliebig wiederholt |

**Variationsmöglichkeiten:**

|  |
| --- |
| Unterschiedliche Gestaltung für unterschiedliche Zielgruppen:  Anfänger: Kein Zielfeld vorgeben, sondern die Position des ersten Schlages markieren. Diese soll er dann, so genau wie möglich wieder erreichen  Fortgeschrittene: Spiel über die Bande einbauen  Profi: Gleiche Endlage mit unterschiedlichen, ähnlichen Bällen erreichen  Als Sequenz mit mehreren Bahnen: Dabei sollen mehrere Bahnen abwechselnd bespielt werden (Für Anfänger eher nicht geeignet). |