

NOVUSS SPORT OHNE BARRIEREN (NSoB) BERLINER PLATZ 1, 91052 ERLANGEN

Trainingsübungen

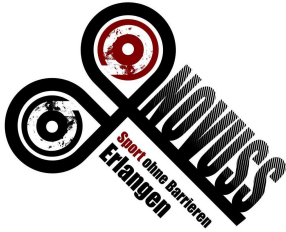
Das Ziel des Trainingsplans ist das Üben von Spielsituationen, damit häufig wiederkehrende Spielkonstellationen trainiert werden können. Um jedem Übenden ein angemessenes Trainingslevel zu bieten, sind die Übungen in verschiedenen Schwierigkeitsstufen eingeteilt. Es empfiehlt sich jede Übung 5- bis 10-mal zu wiederholen, bevor man zur nächsten wechselt. Prinzipiell kann das Training allein durchgeführt werden, es bietet sich jedoch an mit einem Partner zu üben, der beim Aufbau der Spielsituationen behilflich ist und die Ausführung beobachten kann, um Hinweise und Ratschläge geben zu können.

Jede Trainingsstufe beinhaltet Übungen aus verschiedenen Kategorien (Anstoß, 2. Stoß, indirekte Stöße, Kombinationen und typische Spielsituationen aus dem Doppel), wobei von Stufe zu Stufe jede Kategorie etwas schwieriger wird. Natürlich kann man jederzeit Übungen aus jeder Stufe trainieren. Es empfiehlt sich jedoch den Stufen der Reihe nach anzugehen und erst mit den Übungen der nächsten Einheit zu beginnen, wenn man sich mit dem Lösen der Situationen der aktuellen Stufe sicher fühlt.

Um neben dem Training einen Wettkampfanreiz zu schaffen, werden zusätzlich zum freien Training folgende Regeln für eine Rangliste definiert:

- Bei jeder Trainingsstufe sind 10 Punkte zu erreichen.
- Alle Spieler müssen mit der Stufe 1 beginnen.
- Schaft es ein Spieler in einem Kalendermonat in seiner aktuellen Stufe zweimal 9 oder 10 Punkte zu erreichen, so steigt er zum nächsten Monat eine Stufe auf.
- Schaft es ein Spieler in einem Monat nicht einmalig mindestens 3 Punkte in seiner aktuellen Stufe zu erreichen, so fällt er zum nächsten Monat eine Stufe zurück.
- Um einen Punktstand zu erreichen, der in die Wertung eingeht, müssen alle Übungen einer Stufe in der angegebenen Reihenfolge ohne Wiederholung einzelner Situationen durchgeführt werden.
- Die maximal erreichbare Punktzahl für jede Übung ist bei der entsprechenden Übung notiert.
- Es gibt jeweils nur Punkte, wenn der Spieler in einem Spiel durch seinen Stoß das Stoßrecht nicht verliert (ein eigener Stein versenkt + kein gegnerischer Stein versenkt + Stoßstein nicht versenkt + eigenen Stein zuerst berührt + kein Stein verlässt den Tisch + (außer bei indirekten Stößen) Stoßstein kehrt nicht in die eigene Stoßzone zurück).
- Zur Bildung der Rangliste werden die Spieler nach ihrer aktuellen Stufe sortiert. Zweites Sortierkriterium ist die maximale Punktzahl, die diesen Monat in der Stufe erzielt wurde.

Die Teilnahme an dieser Rangliste ist freiwillig und soll dem Spaß und der Motivation beim Trainieren dienen.



NOVUSS SPORT OHNE BARRIEREN (NSoB) BERLINER PLATZ 1, 91052 ERLANGEN

Übung 1: Anstoß

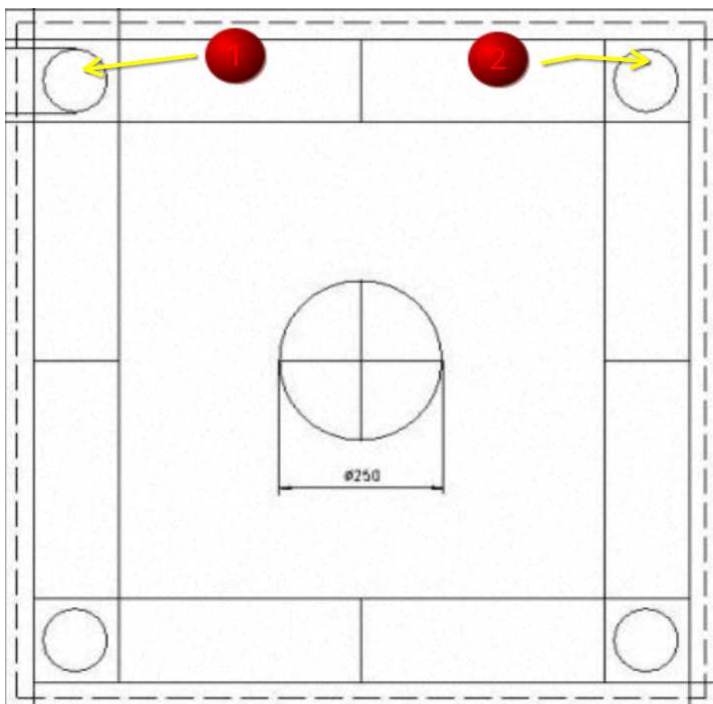


Aufbau:
Standard Grundaufstellung
8 Steine auf gegenüberliegender
Seite

Ziel:
Mindestens einen eigenen Stein
durch einen korrekten Anstoß
versenken

Punkte für Rangliste (max. 1):
1 Punkt für erfolgreichen Anstoß

Übung 2: zweiter Stoß

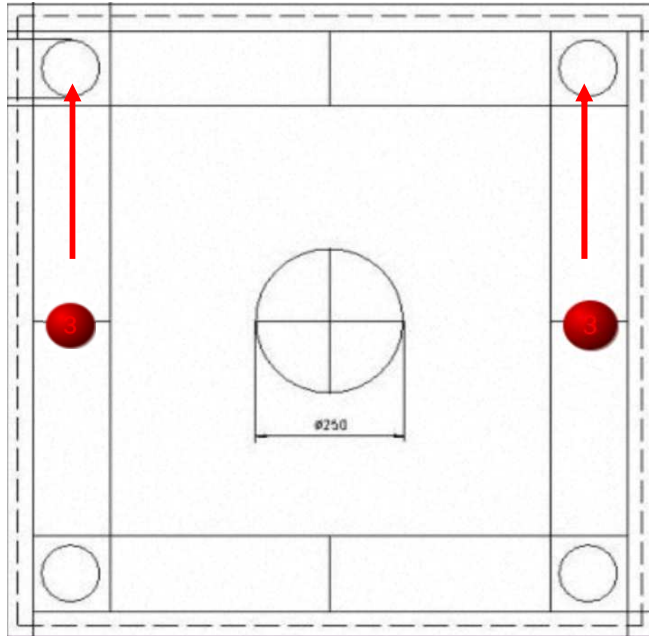


Aufbau:
Zwei Steine an der
gegenüberliegenden Bande jeweils
in der Mitte zwischen Mittel- und
Außenlinie.

Ziel:
Beide Steine mit jeweils einem
Stoß ins benachbarte Loch stoßen.

Punkte für Rangliste (max. 2):
1 Punkt pro erfolgreichen Stein

Übung 3: seitliche Steine



Aufbau:

Jeweils ein Stein rechts und links auf die Mittellinie für das Doppelspiel genau mittig zwischen Außenbande und Seitenlinie.

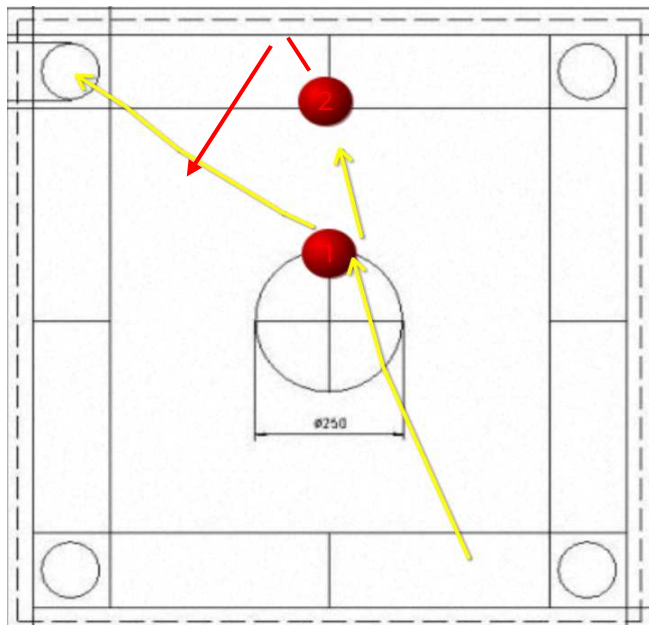
Ziel:

Beide Steine mit jeweils einem Stoß ins nächste Loch stoßen.

Punkte für Rangliste (max. 2):

1 Punkt pro erfolgreichen Stein

Übung 4: Kombination



Aufbau:

Ein Stein auf das entfernte Kreuz von Mittelkreis und Mittellinie.

Zweiter Stein auf das gegenüberliegende Kreuz zwischen Mittellinie und Stoßlinie.

Das Kreuz der beiden Linien ist jeweils im Mittelpunkt des Lochs der Spielsteine sichtbar.

Ziel:

Mit dem ersten Stoß den Stein am Mittelkreis versenken und mit den nachlaufenden Stoßstein die Position des zweiten Steins so verbessern, dass er anschließend leicht spielbar ist.

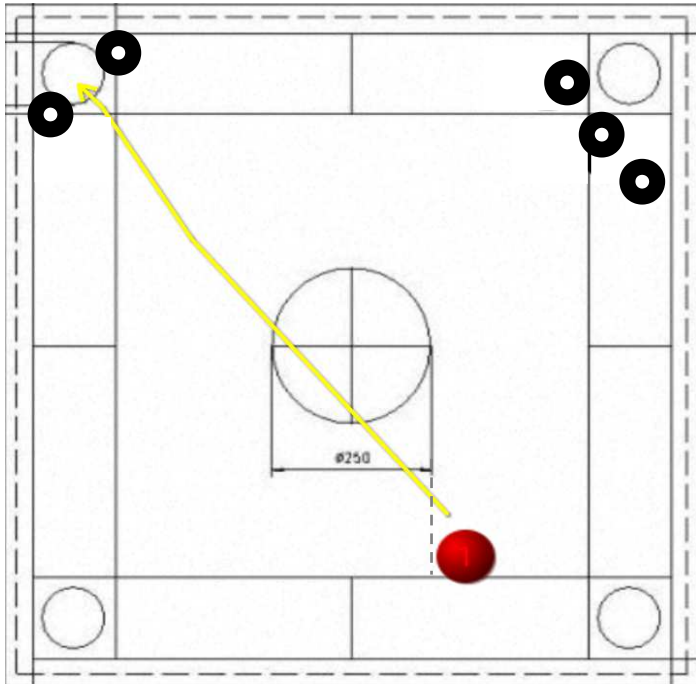
Punkte für die Rangliste (max. 2 + 1 Zusatzpunkt):

1. Punkt: Stein 1 versenkt und Stein 2 berührt

2. Punkt: Stein 2 mit dem zweiten Stoß versenkt

Zusatzpunkt: beide Steine mit einem Stoß versenkt

Übung 5: Situation aus dem Doppel



Aufbau:

Eigener Stein vor der eigenen Stoßzone berührt die Linie von außen und liegt neben der gedachten Tangente an den Mittelkreis.

Gegnerische Steine blockieren das nähere Loch komplett. Am entfernteren Loch liegen zwei gegnerische Steine jeweils auf den Begrenzungslinien an der Bande.

Ziel:

Eigenen Stein zwischen den beiden gegnerischen Steinen hindurch ins entferntere Loch spielen ohne einen gegnerischen Stein mit zu versenken (über eine weite Strecke gerade stoßen)

Punkte für die Rangliste (max. 1):

1 Punkt für erfolgreich versenkten Stein

Übung 6: komplettes Spiel



Aufbau:

Standard Grundaufstellung

8 Steine auf gegenüberliegender Seite

Ziel:

Alle Steine versenken ohne den Gegner zu oft spielen zu lassen.

Punkte für Rangliste:

Gezählt wird, wie oft der Gegner das Stoßrecht bekommen hätte (ohne das tatsächlich ein Gegner mitspielt), also wie oft kein Stein versenkt oder ein Strafstein kassiert wurde oder der Stoßstein in die eigene Stoßzone zurück kehrte ohne das ein eigener Stein indirekt lag.

Punkte für die Rangliste (max. 2):

1 Punkt, wenn der Gegner maximal 10-mal das Stoßrecht erhielt

2 Punkte, wenn der Gegner maximal 6-mal das Stoßrecht erhält