

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.

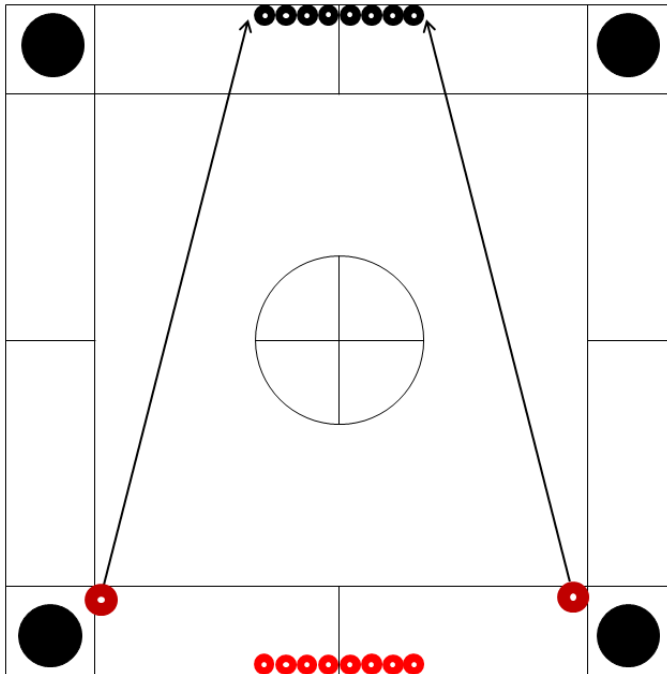
Jede Trainingsstufe beinhaltet Übungen aus verschiedenen Kategorien (Anstoß, 2. Stoß, indirekte Stöße, Kombinationen und typische Spielsituationen aus dem Doppel), wobei von Stufe zu Stufe jede Kategorie etwas schwieriger wird. Natürlich kann man jederzeit Übungen aus jeder Stufe trainieren. Es empfiehlt 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.

Übung 1: Anstoß



Aufbau:

Standard Grundaufstellung

8 Steine auf gegenüberliegender Seite

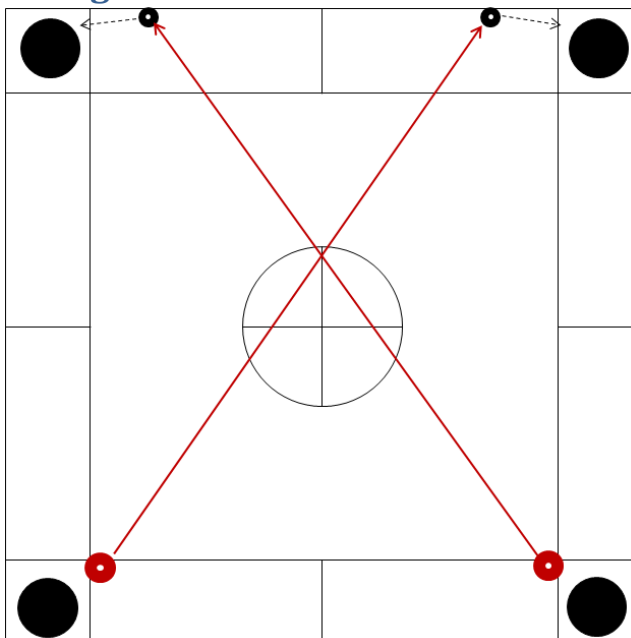
Ziel:

Mindestens einen eigenen Stein durch einen korrekten Anstoß versenken – je einmal von links und von rechts

Punkte für Rangliste (max. 1):

1 Punkt wenn nacheinander ein Anstoß von links und von rechts erfolgreich gelingt.

Übung 2: zweiter Stoß



Aufbau:

Zwei Steine an der gegenüberliegenden Bande platzieren. Der Abstand zur Seitenlinie beträgt ca. die Breite eines Stoßsteins.

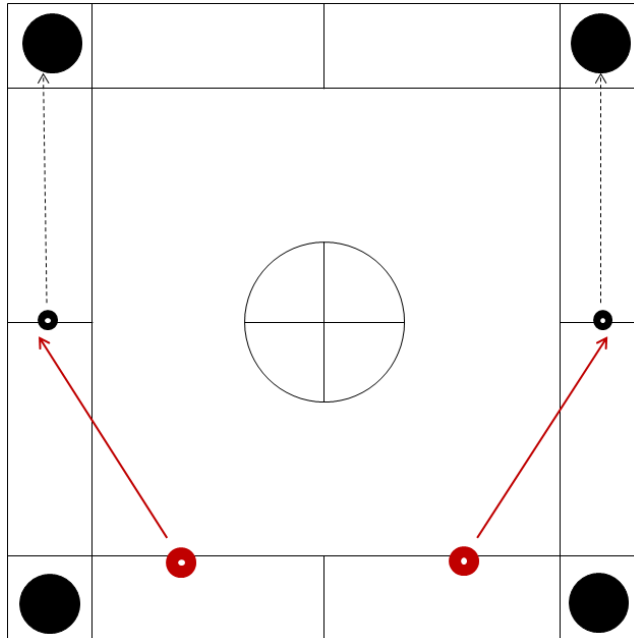
Ziel:

Jeden Stein mit je einem Stoß versenken.

Punkte für Rangliste (max. 2):

Je 1 Punkt pro versenkten Stein

Übung 3: seitliche Steine



Aufbau:

Je einen Stein auf die Mittellinie rechts und links platzieren.

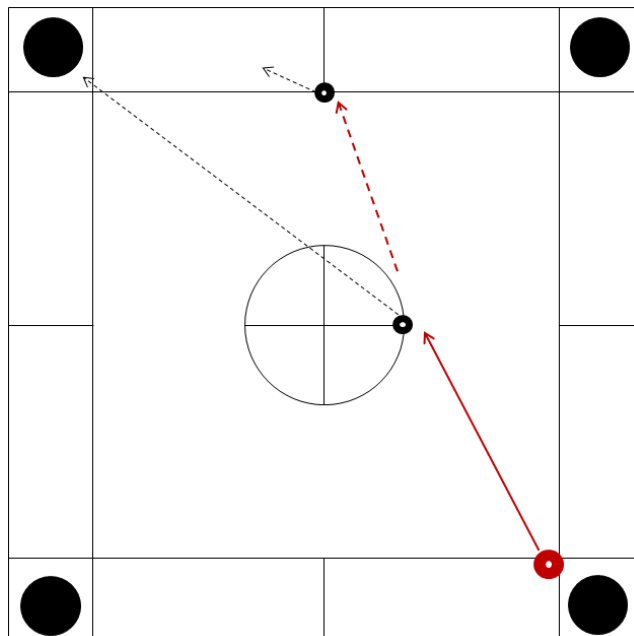
Ziel:

Mit je einem Stoß die beiden Steine versenken.

Punkte für Rangliste (max. 2):

Je ein Punkt pro getroffenen Stein.

Übung 4: Kombination



Ein Stein auf ein seitliches Kreuz des Mittelkreises.

Zweiter Stein auf das gegenüberliegende Kreuz zwischen Mittellinie und Stoßlinie. Das Kreuz der beiden Linien ist jeweils im Mittelpunkt des Lochs der Spielsteine.

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.

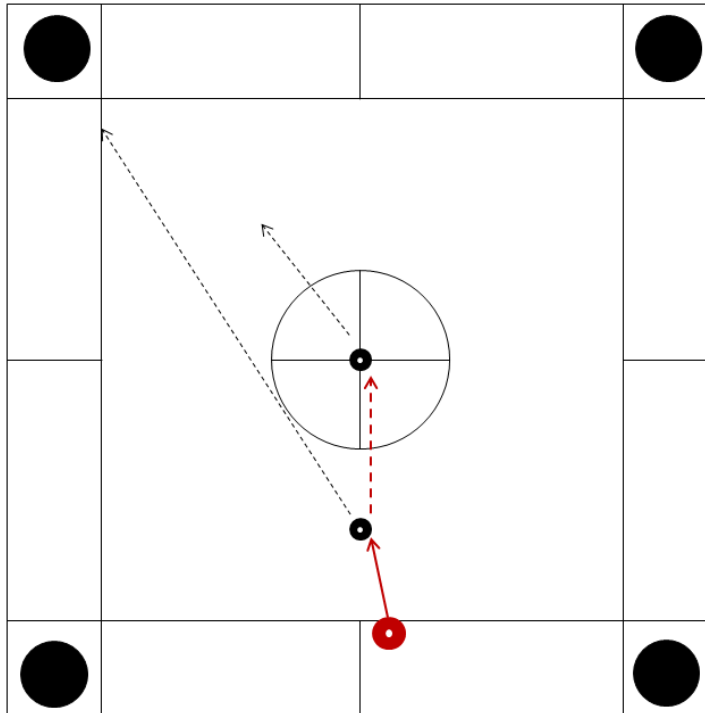
Punkte für die Rangliste (max. 2 + 1 Zusatzpunkt):

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:

Ein Strafstein wird auf das Kreuz des Mittelkreises platziert, ein zweiter liegt mittig zwischen Kreis und eigener Stoßzone.

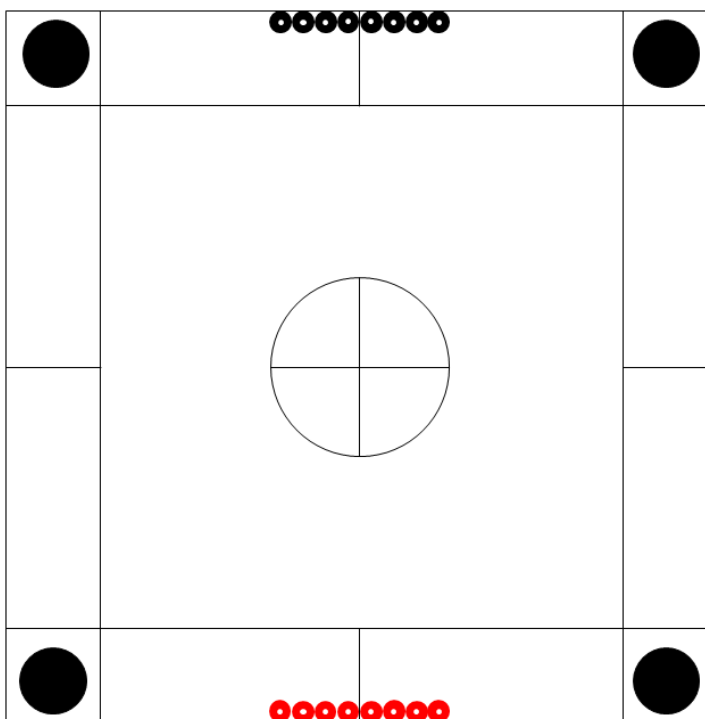
Ziel:

Mit dem ersten Stoß den spielbaren Stein versenken und mit dem nachlaufenden Stoßstein den indirekten Stein so aus dem Kreis befördern, dass er mit dem nächsten Stoß leicht zu versenken ist.

Punkte für die Rangliste (max. 1)

Mit max. 2 Stößen sind beide Steine vom Tisch.

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 8-mal das Stoßrecht erhielt

2 Punkte, wenn der Gegner maximal 5-mal das Stoßrecht erhält