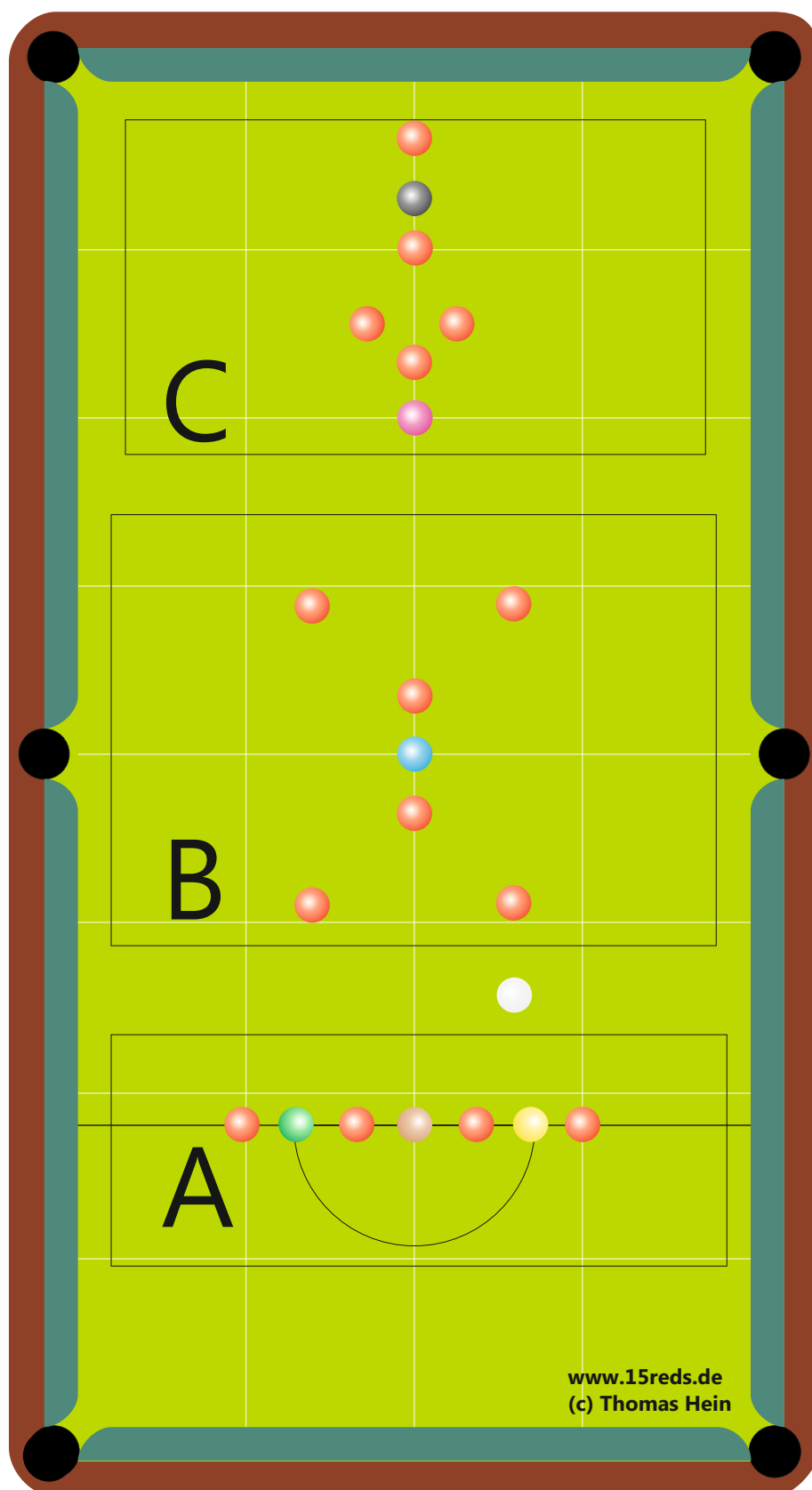


Übungs-Nr.:	2014-110
Name:	Break David vs. Goliath
Veröffentlicht:	11.08.2015
Autor:	Thomas Hein
Zielgruppe:	alle Level
Wertung:	ja



"Breakbuilding ist unser täglich Brot"

Dieses Setup wurde auf einem Jugendkaderlehrgang geboren und kann in verschiedenen Varianten gespielt werden. Das Ziel ist das Breakbuilding durch Optimierung des Positionsspiels zu verbessern und gedanklich flexibler auf neue Situationen zu reagieren.

Einführung:

Die Roten sind wie auf der Zeichnung auf dem Tisch aufzubauen. Der Tisch ist in drei Bereiche aufgeteilt. A) um die kleinen Farben B) um Blau C) um Pink und Schwarz.

Stufe 1 AM:

Mit „ball in hand“ beginnend in Bereich A starten und regelkonform Break spielen. Es ist erlaubt Bälle mit dem Spielball zu bewegen. *Eine Reihenfolge ist nicht vorgegeben.*

Stufe 2 PROAM:

Wie Stufe 1, jedoch darf nur der angespielte Objektball bewegt werden. Kontakte des Spielballs mit anderen Bällen bedeutet das Ende.

Stufe 3 PRO:

Wie Stufe 1, jedoch darf nur der angespielte Objektball bewegt werden. Kontakte des Spielballs mit anderen Bällen bedeutet das Ende. Es sind die Bereiche in der Reihenfolge A,B,C abzuräumen.

Zielwerte:

Der Spieler richtet sich drei Punktzonen (Zielzonen) wie folgt ein:

- Loose +/- Draw + Win

Diese Zonen sollten jetzt realistisch mit einer Punktrange versehen werden, die zum eigenen Leistungsstand passen.

Fazit:

Das Prinzip der Zielzonen (Punkte) sollte auf JEDE Übung angewandt werden. Übungen ohne Zielscore zu spielen ist Zeitverschwendung (bis auf rein technische Übungen).