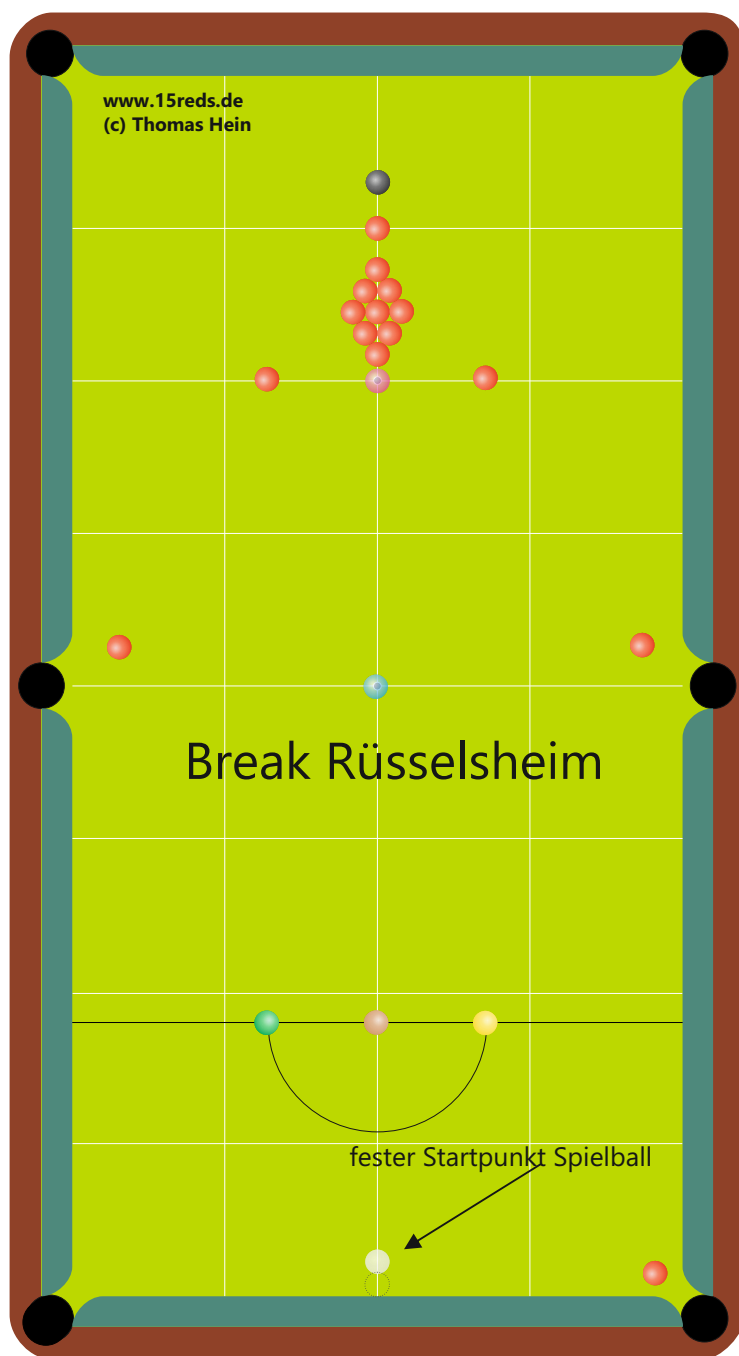


Übungs-Nr.: 2014-114
 Name: Rüsselsheim
 Veröffentlicht: 08.06.2016
 Autor: Thomas Hein
 Zielgruppe: Breakbuilding / Positionsspiel
 Wertung: ja



Versuche: 10
 Maximal: 1470 Punkte
 Pro Bild: 147 Punkte

TIP: Gebt eine Prognose vor der Übung ab und dokumentiert eure Ergebnisse! Versucht, euch kontinuierlich zu steigern!

"Übung macht den Meister"

Hier eine Wertungsübung aus dem Sommercamp 2016 in Rüsselsheim. Sie ist auch als Partnerübung (Gegeneinander oder Stosswechsel) geeignet.

Aufgabe:

→ Regelkonformes Break spielen

Ausführung:

- Bälle wie Grafik aufsetzen
- Bei Fehler komplett neu aufsetzen
- 10 Versuche auf volles Bild
- Vor Beginn Prognose (Ziel) festlegen z.B. 400 Punkte

Trainingsthemen:

- Planung von Positionen
- Übersicht trainieren
- Flexibel auf nächsten Ball reagieren
- Denkt tempo erhöhen
- Positionssicherheit
- Konstanz im Stoß
- Breakbuilding
- Splits
- Tempo
- Lochsicherheit

Weiterführendes Training:

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

- Loose +/- Draw + Win

Diese Zonen sollten jetzt realistisch mit einer Punktzone versehen werden, die zum aktuellen Leistungsstand (* - *** Spieler) passen. Hier ein Beispiel für verschiedene Spielerniveaus.

| | Loose | Draw | Win |
|-----|-------|-------|-----|
| * | 0-7 | 8-40 | 41+ |
| ** | 0-25 | 26-50 | 50+ |
| *** | 0-50 | 51-75 | 75+ |

Die Zonen sollten individuell gestaltet werden. Die DRAW-Zone sollte die oft gespielten Ergebnisse umfassen. Die WIN-Zone sollte eine klare Herausforderung sein, also ruhig perspektivisch wählen. Sie darf nicht zu leicht sein, da ansonsten der Leistungsreiz verloren geht.

*Es kann natürlich auch noch eine Anzahl an Versuchen hinzugefügt werden um z.B. genau zu ermitteln wie ihr jeweils Loose, Draw oder Win auf 10 oder 20 Setups gespielt habt.