



# Circuittraining

## in 8 Stationen à 15 Minuten

- Station 1 Verbesserung der Legetechnik** (3 x 3 Kugeln je Spieler)
- Kugelhaltung, Körperhaltung, stehend und sitzend
  - gerollte Kugel (8 m, Donnée in Mitte)
  - halbhohe Kugel (8 m, Donnée 2/3-Distanz)
  - spielen mit Donnée (8 m, freie Donnéewahl - Papier)
- Station 2 Legen mit Effet** (3 x 3 Kugeln je Spieler)
- Linkseffet (3 Kugeln 1 m davor umspielen)
  - Rechtseffet (3 Kugeln 1 m davor umspielen)
  - Portée mit Effet (3 Kugeln 1 m davor umspielen)
- Station 3 Hochportée** (2 x 3 Kugeln je Spieler)
- grundlegende Technik (Arm-Liftbewegung)
  - im stehen
  - im sitzen
- Station 4 Verbessern der Schießtechnik** (2 x 3 Schuß je Spieler)
- Handhaltung und Fehlhaltungen beobachten
  - Körperhaltung, sicherer Stand
  - 3 Kugeln nebeneinander auf 8 m, 20 cm, von rechts
  - 3 Kugeln hintereinander auf 8 m, 20 cm, von hinten beginnen
- Station 5 Spielerische Schießübungen** (2 x 3 Schuß je Spieler)
- die Angst vor dem Konter (3Eck-Aufbau 30 cm °°°)
  - der hohe Bogen (8 m Kugel eine Kugelbreite dahinter)
  - der Aufsetzer (20 cm davor für Karoschuß ohne Kraft)
- Station 6 Der Flachschuß** 3 x 3 Schuß
- Kugel oder Cochonet auf 10 m sicher treffen
  - Spiel öffnen (3 Kugeln nebeneinander entfernen)
  - Sau ins aus
- Station 7 Taktische Übungen** (siehe Anlage)
- Zu jedem Bild erst Diskussion und Lösungsvorschläge – dann die verschiedenen Vorschläge der Spieler ausführen lassen

### Wichtig:

Die Trainer bewerten während der Übungen in jeder Gruppe die Spieler nach einem Notensystem von 1 – 6.