

# Trainingseinheiten für Kaderspieler

## Benötigte Materialien:

1 Zielkugel, 3 weiße Kugeln und 3 schwarze Kugeln.

## Aufbau der Übungen:

Der Aufbau der Kugeln bleibt bei allen Übungen im Legen und Schießen gleich. (Siehe Maßskizze rechts)

Die angegebenen Maße dienen als Beispiel. Um die Übungen schwieriger zu gestalten, können die Entfernungen verringert werden, bei größeren Abständen werden die Übungen entsprechend leichter.

Beim Training soll **abwechselnd** eine Lege- und eine Schießübung gespielt werden. Nach jeder gespielten Kugel das Anfangsbild wieder herstellen. Bitte nicht vergessen, das Loch der vorher gespielten Kugel zu schließen.

Dauer des gesamten Trainings: 1 Stunde 30 Minuten.

## Die 5 Lege-Übungen (10 Minuten pro Übung).

- 1. Zwischen zwei Kugeln durchspielen**  
Zwischen den Kugeln ③ und ④ durchspielen, um den Punkt zu machen.
- 2. Ein Devant legen**  
Auf die schwarze Kugel ⑤ um bestmöglichst abzusichern.
- 3. Kugel nach vorne spielen**  
Die Kugel ③ nach vorne spielen um 2 Punkte zu machen.
- 4. Die Zielkugel spielen**  
Zwischen den Kugeln ③ und ④ durchspielen, die Zielkugel mitnehmen und mit der gespielten Kugel und Kugel ⑤ 2 Punkte machen.
- 5. Kugel rausdrücken**  
Auf die weiße Kugel ② spielen, damit die schwarze ① den Punkt hat oder mit der gespielten Kugel 2 Punkte gemacht werden.

## Die 4 Schuss-Übungen (10 Minuten pro Übung).

- 1. Eine einzelne Kugel schießen**  
Die schwarze Kugel ④ schießen ohne einen Konter auf die anderen Kugeln.
- 2. Eine einzelne, eng liegende, allein schießen**  
Die schwarze Kugel ① allein ohne die weiße ② zu berühren.
- 3. Die Hintere allein schießen**  
Die weiße Kugel ⑥ allein ohne die schwarze ⑤ zu berühren.
- 4. Die Zielkugel schießen**

## Varianten:

Zur Abwechslung können die Kugeln ① und ② auch spiegelbildlich nach rechts versetzt werden und die Kugeln ⑤ und ⑥ nach links.

